

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR

Nr. 3 Mars 2024



IDRETTSKLUBBEN TJÄLVE

Digital utgave

109. årgang

Marie-Therese Obst 61.69m



Etter et par år med skader åpnet Marie-Therese Obst årets sesong med å kaste spydet 61.69m under European Throwing Cup i Portugal 9.mars. Hun var best i gruppa B og kastet også lenger enn vinneren av gruppa A. Resultatet er personlig rekord, over kravet til EM i Roma og lengst i Europa så langt i år. Vi gratulerer! Foto: Marie-Therese Obst copyright



by job&talent



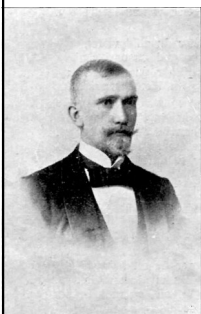
NorgesGruppen



HYUNDAI



Idrettsklubben Tjalve



Asbjørn Bjerke



Gustav S. Thorp



Oscar Fredriksen

Idrettsklubben Tjalve ble stiftet tredje juledag 1890 av tre unge menn, Gustav S. Thorp, Oscar Fredriksen og Asbjørn Bjerke. Thorp med sine 24 år var den eldste, 19 år gamle Bjerke den yngste. Alle tre var utbrytere fra Kristiania Sportsforening, som var blitt dannet i 1887 og ble oppløst allerede i 1893. Etter en rekke opphissede diskusjoner i Sportsforeningen, blant annet om amatørspørsmålet, trakk de tre seg ut sent i 1890. Om kvelden tredje juledag møttes de i "den nye bodega i Prinsens gate", og der "beseglede" de dannelsen av den nye klubb med "et glass vin og et haandtrykk". I sin beretning om begivenheten 15 år senere konstaterte Gustav Thorp tørt at dette "var visstnok den mindste forening, baade her i landet og ellers, men vi var til gjengjeld enige og opfylt av iver for sagen"

Styret 2024/2025

Leder: Ronny Nilsen 90517098
Nestleder: Svein Søndena 95232321
Styremedlem: Heidi Maltun 97950065
Styremedlem: Pål Hexum Solbu 95150926
Styremedlem: Åse Wikshåland 95992171
Utøverrepresentant: Malin Nyfors 91687149
Varamedlem: Henrik Velle 91190880

Daglig leder: Matias Lavik 45204125 matias@tjalve.no
Vikar: Martin Næss 47301493 martin@tjalve.no
Sportslig leder: John Ertzgaard 92899929 ertzgaard@tjalve.no
Arrangementskoordinator: Eirik Røe 90632141 roe@tjalve.no
Vikar: Thea Alsaker 40625254 thea@tjalve.no

Tjalvisten

Redaksjonskomite: Matias Lavik 45204125
 John Ertzgaard 92899929
 Bjørn Henriksen 91793453 bjorn-he@online.no

IK Tjalve

Underhaugsveien 1
 0354 Oslo

Telefon: 22 60 43 40
 E-post: mail@tjalve.no

Web: www.tjalve.no



I dette nummeret

Redaksjonens hjørne	3
Bjørn Berglund champion	4
Billedreportasje fra VM	6
Verdensstatistikker syvkamp	14
Dette skrev Aftenposten	16
100 år siden Hemsvik ble født	17
Ole Petter Sandvig 80 år	21
Winter Throwing Cup	23
Jan og Sander hedret	24
Rapport fra UM inne	29
NCAA mesterskapet	43
Seier til Karoline i New York	46
Betty har sesongdebutert	48
Sigrid med god halvmaraton	49
Ida B. har sesongdebutert ute	49
Rapport fra VM i terrengløp	50
Fødselsdager	51
NFIF informerer	52
VM 2027 til Beijing	52
NM terreng på Bjerkebanen	53
Slegge kvinner topp 6	54
Slegge menn topp 8	55
5000m topp 10	56
10 000m menn topp 10	57
Medaljevinnere i EM	58
Too 20 plasseringer inne	59
Forsider fra Aktuell/Nå	60
Månedens statue	61
Billedreportasje fra ECCC	62
Tjalve kalender april	64
Tjalvetøy	65

Jobzone har fått ny logo



Redaksjonens hjørne

Som omtalt i egen utgave av Tjalvisten vant Sander Aae Skotheim sølv i syvkamp under VM innendørs i Glasgow. Det er den første medaljen IK Tjalve har vunnet i et innendørs VM.

Sander var tilslutt bare 11 poeng bak vinneren Simon Ehammer fra Sveits. Med 6407 poeng satte han norsk og nordisk rekord. I tillegg er resultatet også europeisk U23 rekord i øvelsen.

Ved to anledninger nå (EM innendørs 2023 og VM 2024) har Sander blitt snytt for gullet. Neste mulighet til å kjempe om medaljer blir EM i Roma i juni. Her må Sander finne seg i å stille som en av favorittene sammen med Markus Rooth og tyske Leo Neugebauer. Forhåpentligvis er ikke skaden Markus pådro seg i VM verre enn at han vil være fit for fight igjen ganske snart.

Det har vært UM innendørs i Sandnes og IK Tjalve kom hjem med to gull, to sølv og to bronsemedaljer. Samarbeidsklubben Koll IL vant to gull, seks sølv og to bronse. En spesiell takk til Morten Nørjordet (Koll) som tok bilder underveis i mesterskapet, ikke bare av Koll-utøvere, men også de fra IK Tjalve.

Som vist på forsiden har Marie-Therese Obst sesongdebutert utendørs med å kaste spydet 61.69m. Det er ny personlig rekord og over kravet til deltagelse i EM. Vi gleder oss til fortsettelsen.

Etter å ha vunnet New York halvmaraton bestemte Karoline seg for å stille i VM terrengløp i Beograd 30.mars. Der løp hun inn til en 14.plass og ble beste europeer. Det var varmt i Beograd denne lørdagen med over 27 varmegrader.

Første norske mesterskap utendørs i år er NM terreng kort løype som arrangeres på Bjerkebanen 20.april.

Ved utgangen av mars er det påmeldt 3684 lag til årets Holmenkollstafett. Det ser meget lovende ut og vi passerer nok også i år 4000 lag.

Bjørn Henriksen

Redaksjonen



Matias Lavik



John Ertzgaard



Bjørn Henriksen

Redaksjonen avsluttet 31.03.2024.

Bjørn Berglund verdensmester i 15km klassisk



Seiersseremonien med Bjørn på toppen av pallen. Foto: Arrangøren

Masters World Cup 2024 (VM på ski for veteraner) ble arrangert i finske Vuokatti 9-16.februar.

Vår eminente sprinter fra slutten av 50-tallet, Bjørn Berglund, stilte til start i klasse M12 (85+) som gikk 15 km klassisk. Etter å ha passert 5 km på 23:17 og 10 km på 46:38 kom han i mål på tiden 1:10.54.4 Som man kan se av resultatlisten slo han nestemann med 33 minutter. Vi antar at grunnen til den store forskjellen er at Bjørn har 10.4 på 100m og konkurrentene langt fra det samme☺

Dette er ikke første gang Bjørn presterer i skiløypene. Han har i mange år gått Birkebeiner' n og vant senest sin klasse i fjor.

I år prøvde han seg også i den korte utgaven av Vasaloppet (30 km) som gikk noen dager før hovedløpet. Dette løpet er for alle og har vært arrangert siden 1997. Teknikken er klassisk og alle over 11 år kan starte. Man behøver heller ikke være medlem av en klubb.

Løpet går fra Oxberg til Mora, dvs. de siste 30 km av det ordinære Vasaloppet. Bjørn stilte i klasse H80 og ble nr. 2 med tiden 2:27.25. Han passerte Högberg etter 54:47 min. og Eldris etter 1:43.28. Gjennomsnittstiden pr.km lå på mellom 4:52 og 5:55. Får å få medalje måtte man gå på 5:49.05.

Bjørn Henriksen

M12

M12 15 km C, tilanne

Rank	Bib	Name	Finish	Diff	4 km	5 km	9 km	10 km	14 km
1.	9707	Berglund Bjørn	1:10:54.4		18:25.4	23:17.5	41:44.1	46:38.8	1:05:55.9
2.	9703	Hahn Hans Jürgen	1:44:23.7	33:29.3	25:11.1	31:37.7	1:38:01.4	1:12:13.5	-
3.	9704	Wolter Reinhold	1:53:37.4	42:43.0	29:03.2	36:27.3	1:07:02.4	1:15:05.5	1:45:31.2
DNS	9702	Wallenius Tapio	DNS						
DNS	9706	Tammjärvi Kalju	DNS						
DNS	9708	Westerheim Magne	DNS						

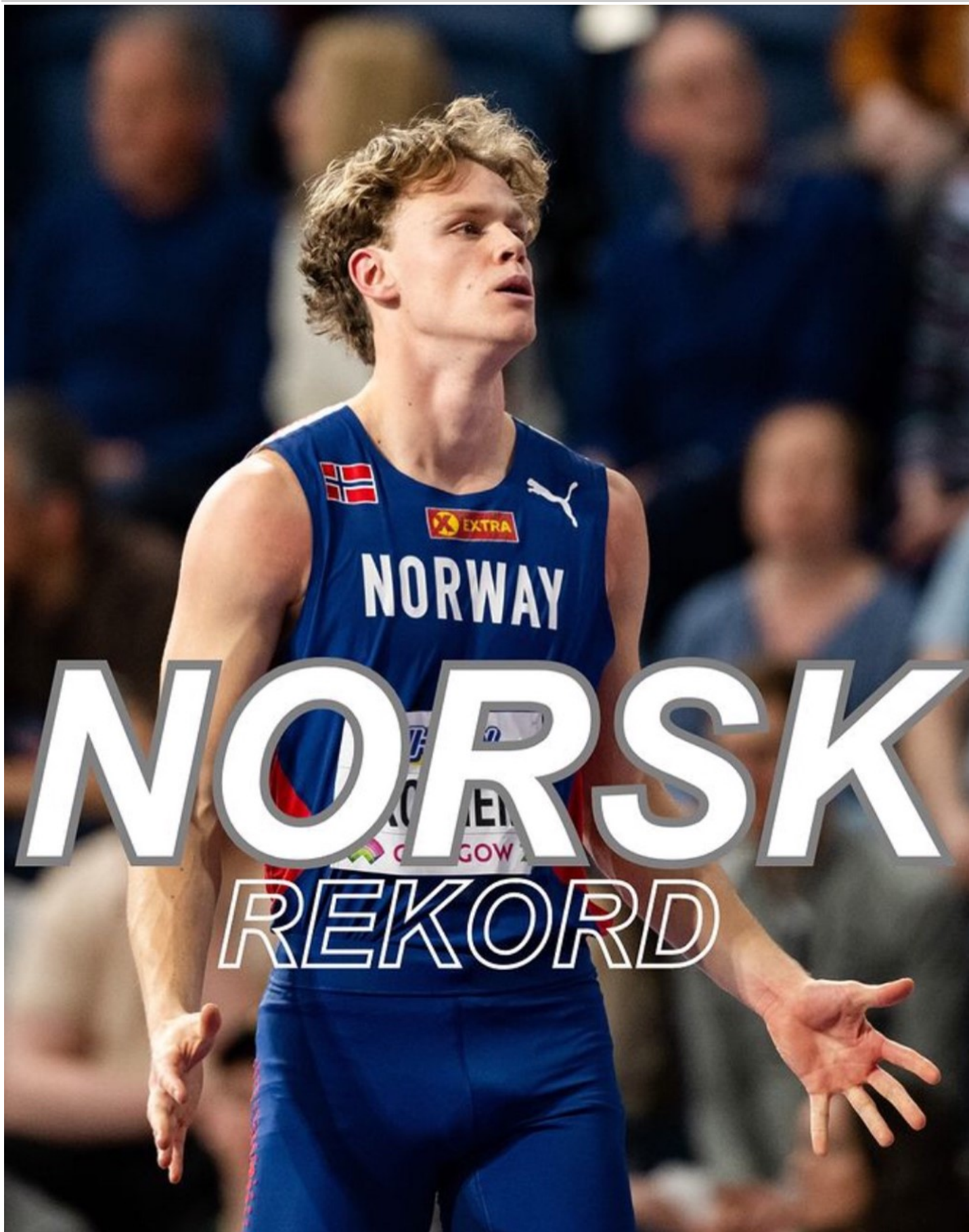
Cat

Resultater 15 km klasse M12 World Masters 2024

Bjørn i Vasaloppet 30 2024



Bjørn etter innkomsten i Mora. Foto: Arrangøren



Ikke bare norsk, men også nordisk og europeisk U23 rekord. Foto: Bildbyrån



Sander får instruksjoner av Eirik Røe under lengdekonkurransen. Husk; løpe fort og så hoppe. Foto: Rolf Skotheim



Gutta boys: Slokvik og Skotheim.



Strasky og Rooth etter 60m hekk. Foto: Bildbyrån



Øverst: Starten på 60m første heat med Marius og Sander. Nederst: Markus koser seg i lengdegrøpa. Foto: Bildbyrån





Sander i høyde fotografert ovenfra. Foto: Bildbyrån



Øverst: Markus i kule. Nederst: Markus i stav. Foto: Bildbyrån





Øverst: Sander i stav. Nederst: Sander i høyde. Foto: Bildbyrån





Sander med støtteapparatet. Fra venstre: John Ertzgaard, Rolf Skotheim, Sander, Yoann Rouzieres, Eirik Røe og Erlend Slokvik. Foto supplert av Rolf Skotheim



Ut på tur aldri sur. Mullings, Skotheim og Erm vei til en ny øvelse. Foto: Rolf Skotheim



Skotheim og Ehammer etter fullført 1500m. Foto: Instagram



Et bilde med det norske flagget hører med. Foto: Bildbyrån

Verdensstatistikk syvkamp alle tider I

1	6645	Ashton EATON	21 JAN 1988	 USA	1	Ataköy Arena, Istanbul (TUR) (i)	10 MAR 2012	1269
(6.79 - 8.16 - 14.56 - 2.03 / 7.68 - 5.20 - 2:32.77)								
2	6639	Kyle GARLAND	28 MAY 2000	 USA	1	Convention Center, Albuquerque, NM (USA) (i)	11 MAR 2023	1268
(6.87 - 7.96 - 16.45 - 2.12 / 7.74 - 5.16 - 2:41.36)								
3	6518	Ayden OWENS- DELERME	28 MAY 2000	 PUR	2	Convention Center, Albuquerque, NM (USA) (i)	11 MAR 2023	1242
(6.77 - 7.82 - 15.27 - 2.03 / 7.73 - 4.96 - 2:33.14)								
4	6489	Damian WARNER	04 NOV 1989	 CAN	1	Štark Arena, Beograd (SRB) (i)	19 MAR 2022	1236
(6.68 - 8.05 - 14.89 - 1.99 / 7.61 - 4.90 - 2:39.56)								
5	6479	Kevin MAYER	10 FEB 1992	 FRA	1	Kombank Arena, Beograd (SRB) (i)	05 MAR 2017	1234
(6.95 - 7.54 - 15.66 - 2.10 / 7.88 - 5.40 - 2:41.08)								
6	6476	Dan O'BRIEN	18 JUL 1966	 USA	1	The Sky Dome, Toronto (CAN) (i)	14 MAR 1993	1234
(6.67 - 7.84 - 16.02 - 2.13 / 7.85 - 5.20 - 2:57.96)								
7	6438	Roman ŠEBRLE	26 NOV 1974	 CZE	1	Sportaréna, Budapest (HUN) (i)	07 MAR 2004	1226
(6.97 - 7.96 - 16.28 - 2.11 / 7.95 - 4.80 - 2:39.67)								
8	6424	Tomáš DVOŘÁK	11 MAY 1972	 CZE	1	Topsporthal Vlaanderen, Gent (BEL) (i)	26 FEB 2000	1223
(6.92 - 7.81 - 16.82 - 2.04 / 7.78 - 5.00 - 2:45.68)								
9	6418	Christian PLAZIAT	28 OCT 1963	 FRA	1	Palazzo dello Sport, Genova (ITA) (i)	29 FEB 1992	1221
(6.83 - 7.58 - 14.43 - 2.13 / 7.97 - 5.20 - 2:40.17)								

Verdensstatistikken syvkamp gjennom alle tider, del I. Del II følger på neste side

Verdensstatistikk syvkamp alle tider II

9	6418	Simon EHAMMER	07 FEB 2000	 SUI	1	Glasgow Arena, Glasgow (GBR) (i)	03 MAR 2024	1221
(6.73 - 8.03 - 14.39 - 1.95 / 7.62 - 5.20 - 2:46.03)								
11	6415	Sebastian CHMARA	21 NOV 1971	 POL	1	Velódromo Luis Puig, Valencia (ESP) (i)	01 MAR 1998	1221
(7.12 - 7.65 - 15.70 - 2.17 / 7.98 - 5.20 - 2:42.31)								
12	6412	Lev LOBODIN	01 APR 1969	 RUS	1	Moskva (RUS) (i)	08 FEB 2003	1220
(6.88 - 7.45 - 16.67 - 2.07 / 7.82 - 5.20 - 2:46.35)								
13	6407	Sander SKOTHEIM	31 MAY 2002	 NOR	2	Glasgow Arena, Glasgow (GBR) (i)	03 MAR 2024	1219
(7.06 - 7.75 - 14.58 - 2.13 / 8.05 - 5.10 - 2:33.23)								
14	6382	Garrett SCANTLING	19 MAY 1993	 USA	1	The Podium, Spokane, WA (USA) (i)	27 FEB 2022	1214
(6.86 - 7.34 - 16.16 - 2.05 / 7.81 - 5.20 - 2:43.04)								
15	6374	Erki NOOL	25 JUN 1970	 EST	2	Green Dome, Maebashi (JPN) (i)	07 MAR 1999	1212
(6.83 - 7.80 - 14.87 - 1.93 / 8.16 - 5.50 - 2:38.62)								

Sanders resultat på 6407 poeng er norsk og nordisk rekord. I tillegg er det Europarekord for U23-klassen.

På statistikken gjennom alle tider er det bare 72 poeng opp til Kevin Mayer som ligger på 5.plass. Det er ikke mye. Hadde Sander klart 5.20m i det tredje forsøket hadde det vært 31 poeng mer. I høyde ville 2.16m gitt 28 poeng mer. Totalt 59 poeng. Hadde han hoppet 2.19m i høyde som han gjorde under EM innendørs i fjor ville det vært ennå 28 poeng ekstra. Alle disse resultatene har Sander inne. Det gjelder bare å få ut alt i samme konkurranse.

Ingen tvil om at hurtigheten må forbedres skal man kjempe helt i teten med de beste. Det er det mulig å gjøre noe med.

Da Ashton Eaton satte sin verdensrekord kasserte han inn mange poeng på 60m, 60m hekk og lengde. Han hoppet også bra i stav med 5.20m. I kule og høyde var resultatene mer moderate. Med en god 1000m på 2:32.77 oppnådde han altså 6645 poeng. Eaton hadde bare en direkte svak øvelse og det var kule hvor han klarte 14.56m.



Foto: Bildbyrån

Sport Mangekamp

Skotheim med VM-bragd i syvkamp

De sier at øvelsen kårer «verdens fremste atlet». Sander Aae Skotheim (21) var en hårsbredd fra å ta et historisk VM-gull.



A | Glasgow, Skottland
Odd Inge Aas
Journalist

Nordmannen stupte over målstreken. Han hadde tatt ut alt på den siste og avgjørende 1000-meteren.

Han var førstemann i mål, men avstanden ned til Simon Ehammer var akkurat ikke stor nok. Skotheim var 99 hundredeler fra gullet.

Mangekamp er for en del den litt odde øvelsen i friidrett.

Innendørs skal utøverne beherske alt fra kulestøt til stavsprang til 60 meter med og uten hekker. I tillegg står lengde, høydehopp og 1000 meter på programmet.

Utendørs må du legge til diskos, spydkast og 400 meter (i tillegg til at løpsøvelsene er litt lengre).

Da kreves et enormt spenn i egenskaper og kvaliteter.

Det gjør også at det er kalt øvelsen som kårer «world's greatest athlete» - altså verdens fremste atlet.

Det er en øvelse full av kompromisser. Blir du bedre i én øvelse, kan det gjøre deg mindre egnet for en av de andre.

Stor variasjon i treningsuken. Aftenposten har fått et innblikk i hvordan noen av Skotheims treningsdager ser ut. Trener Eirik Røe har hovedansvaret for opplegget.

Lengde er ikke noe de bruker mye tid på, ifølge Skotheim.

- Det er jo bare å løpe så fort du kan og prøve å hoppe langt. Så der trener vi bare et par ganger inn mot mesterskap, ikke noe mer, sier Skotheim.

Stavsprang er annerledes. - Der har vi to økter i uken hele tiden, forklarer han.

Kule og diskos har de gjerne en gang i uken hver, i tillegg til styrketrening.

Han mener han må utvikle hurtigheten mer.

Skotheim er kjent for å ha en svært god spenst. Det gjør at lengde og høyde normalt er gode øvelser for ham. I VM gjorde han det imidlertid litt dårligere enn ventet.

Mandagen har Skotheim en sprintøkt på morgenen. Da løper han 60-metere og jobber med aksefasjonen. På ettermiddagen står det kastning med diskos på programmet.



📍 Sander Aae Skotheim kunne juble for et sterkt VM-sølv i Glasgow.
Foto: Lise Åserud, NTB

Siden kravene i mangekamp er så varierte, er det behov for stor bredde i trenerteamet.

Røe har ikke spesialkompetanse på kastøvelsene, så der er Thomas Rosvold (med NM-gull og -medaljer på CV-en) hentet inn på diskos og kule.

Onsdagen er lang. På morgenen er dobbelt OL-mester i spyd Andreas Thorkildsen på plass som trener.

Etter kastene er det stavsprang på programmet. Da er det franske Yoann Rouzières som står for opplegget.

På ettermiddagen er det tid for styrketrening. Det er viktig for å prestere i kastøvelsene.

Da har treningsdagen vart fra 9 om morgenen til 17-18 på ettermiddagen.

Fredagen starter også med spyd, men fortsetter med hekketrening.

Deretter løper Skotheim lengre sprintdrag for å mestre 400 meter.

Ikke Ingebrigtsen-metoden. Også på løpstreningen er det kompromisser.

En mangekjemper skal bli god i både sprint og mellomdistanse.

Derfor trener Skotheim kondisjon på en annen måte enn for eksempel Ingebrigtsen-brødrene.

De har gjort begrepet terskel-trening kjent. Det betyr kort fortalt at de i stor grad sørger for å holde intensiteten på et lavt nok nivå til at de ikke produserer melkesyre under trening.

Det gjør også at de kan trene store mengder på relativt høy fart. De har gjerne 5-6 intervalløkter i uken.

- Hvis vi kun skulle blitt gode på 1500 meter, ville vi trent sårn. Men vi kan jo ikke løpe hver dag, sier Røe.

For det første legger han inn mer løping under oppvarming hver dag enn det som strengt talt er nødvendig. Da får Skotheim noen kilometer der.

- Så tenker jeg sårn, at siden vi bare har to intervalløkter i uken, så kan jo de være ganske harde, sier Røe.

De måler dermed ikke laktatverdier i blodet under øktene, slik Ingebrigtsen er kjent for.

- Sander er veldig glad i å kjøre litt på. Han ville ikke likt det om jeg la for store begrensninger, sier Røe.

I Glasgow holdt det til VM-sølv innendørs.

Til sommeren er det EM og OL.

Fakta. Sander Aae Skotheim

Født: 31. mai 2002

Klubb: IK Tjalve

Meritter: VM-sølv innendørs, EM-sølv innendørs, sølv U23-EM i tikamp og sølv i U20-EM i tikamp.

Har syv NM-gull utendørs: 110 meter hekk (2022 og 2023), høyde (2019, 2020, 2022 og 2023) og tikamp (2022).

Har fire NM-gull innendørs: høyde (2022 og 2023), syvkamp (2022) og stafett (2022). Har i tillegg en rekke sølv- og bronsemedaljer.



Det er jo bare å løpe så fort du kan og prøve å hoppe langt

Sander Aae Skotheim om lengde

100 år siden Jan Hemsvik ble født



11.mars var det 100 år siden Jan Hemsvik ble født. Han døde i sitt hjem 3.januar 2008. En av de virkelig store i norsk friidrett var dermed borte.

Jan Hemsvik viet hele sitt liv til friidretten; først og fremst til klubben i sitt hjerte, Idrettsklubben Tjalve. Jan nedla et enormt arbeid

ikke bare her, men også i Norges Friidrettsforbund og Oslo Friidrettskrets.

Jan Hemsvik ble født i Oslo 11. mars 1924. Etter å ha bodd i Horten noen år, kom han tilbake til Oslo på slutten av 40-tallet. Han ble tilsatt hos J.L. Nerlien og senere i Kodak Norge. Ved siden av viktige oppgaver og et trofast virke i disse firmaene, var det friidretten som opptok ham og krevde det meste av hans tid. Jan var godt utdannet og svært kulturelt interessert. Han var meget musikalsk og spilte gjerne piano. I sin ungdom komponerte han noen småstykker. Det hendte at han på klubbkvelder i Tjalve satte seg ved pianoet, men som den personlig beskjedne mannen han var, skjedde det dessverre altfor sjelden.

Jan var en meget viktig person for norsk friidrett på landsplan, for friidretten i Oslo og ikke minst for sin klubb, Idrettsklubben Tjalve. Jan Hemsvik bekledde de fleste verv i alle friidrettens organisasjonsledd med unnatak av presidentstillingen i forbundet. Jan ønsket imidlertid alltid å være den virkelige idretten nær, og trivdes best på friidrettsbanen fra tidlig morgen til sen kveld - som svært mange i friidretts-Norge har fått erfare. Jan var aktiv til det siste og hadde sin daglige gange på IK Tjalves kontor helt til like før jul 2007.

Jan Hemsvik kom til Tjalve og til friidretten rett etter siste verdenskrig. Siden den gang var han "Mr. Bislett", "Mr. Friidrett", "Stemmen fra Bislett", "Speakeren med stor S" og så videre. Men Jan var først og fremst utøvernes og klubbens mann. Mang en aktiv har med stort engasjement foredratt sine tildels trivielle problemer over telefon til en mann som alltid ga inntrykk av å ha mer enn nok tid til å snakke med alle. Jan ble valgt inn i IK Tjalves styre i 1952 og satt sammenhengende i klubbens styre helt fram til 1989. I dette lange tidsspennet var han formann i to perioder på til sammen syv år. Også etter at han gikk ut av klubbens styre var Jan tilstede på de aller fleste styremøter i kraft av den sentrale ressurspersonen han var.

Ved siden av å arbeide utrettelig for å bevare og styrke Tjalves posisjon som en av landets ledende friidrettsklubber, var det klubbens arrangement, Holmenkollstafetten, som var Jan Hemsviks "hjerdebarn". I de årene Jan satt sentralt i Tjalves ledelse gjennomgikk Holmenkollstafetten en enorm utvikling. Stafetten ble åpnet for mosjons- og bedriftslag og – endelig også for kvinner. På samme måte som diskusjonen noen år tidligere om hvorvidt "gutteklubben Tjalve" skulle åpne for medlemskap for kvinner, ble det atskillig debatt rundt spørsmålet om kvinner i Holmenkollstafetten. Jan Hemsvik var nok i begge disse spørsmålene noe tilbakeholden, men hans synspunkter var alltid motivert ut fra hva han mente var

Tjalves beste og ønske om å kunne mestre det klubben tok på seg. Han var opptatt av og hevdet sterkt at man alltid måtte vite at man kunne ivareta de oppgavene man tok på seg. Han tok de nye "utfordringene" og arbeidet nær sagt døgnet rundt for klubben sin og for Holmenkollstafetten.

Det er svært mange som husker ham som "stemmen fra Bislett", speakeren som hadde oversikt over alt innen friidretten og som husket nær sagt alles personlige rekorder - helt uavhengig av hvilket nivå og hvor gammel utøveren var. Mang en smårolling har blitt svært så stolt når Jan kunne opplyse over høyttaleren at resultatet var ny "pers"! Jan var også årsaken til at undertegnede valgte å melde overgang til Tjalve.

I Oslo Friidrettskrets har han også lagt ned utallige timer, fra leder til stevnearrangør. Ingen har slått Jan Hemsvik i dommerfremmøter i Oslo på over 50 år! 60-70 dager i året var ikke uvanlig for ham. I tillegg har utallige NM-arrangører satt pris på hans tjenester og en rekke andre arrangementssteder som bl.a. Lillehammer, Drammen, Hokksund og Stange. Så årlig var det nok nær 100 dager. Som speaker var han den alltid informerte - personlige rekorder ble delt med publikum med største selvfølgelighet, det være seg om det gjaldt verdensstjerner eller den yngste rekrutt. Nitidige forberedelser var en av hans hemmeligheter. Noe som viser hans vektlegging av hva som er viktig, er at han mang en gang har blitt invitert til å overvære de store mesterskapene, men har det kollidert med barne- og ungdomsstevner hjemme, f.eks. på Stovner, så måtte han være der - de ble prioritert. I Norges friidrettsforbund sentralt har nok den minste delen av hans friidrettskarriere foregått. Han kom inn i Serieutvalget i 1953 og var med til 1958 og utvalgets leder i 1955. Da kom han med i forbundets styre hvor han satt fra 1956 til 1958, de to første årene som sekretær. Siden var han medlem av Lovutvalget fra 1960 til 1984, Redaksjonsutvalget i 1961 og 1962 og Barne- og Ungdomsutvalget fra 1971 til 1976. Det gir 28 år som tillitsvalgt og 14 som oppnevnt i forbundets arbeid! Jan fikk forbundets Fortjenestediplom i 1955 og Fortjenestemedaljen - den høyeste utmerkelsen for administrativ innsats i 1964.

Jan Hemsvik søkte aldri posisjoner for egen del; han søkte ikke glans og skryt, men hans innsats og betydning er uvurderlig.

Norsk friidrett og et meget stort antall personer i norsk friidrett har mye å takke Jan Hemsvik for. Idrettsklubben Tjalve står i stor takknemlighet til Jan Hemsvik.

Svein Lilleberg



NM junior i Ålesund 1954. Fra venstre; Jan Hemsvik, Øyvind Arnesen, Odd Bjerkmann, Arne Nygaard og Ivar Saunes. Nederst: Jan Hemsvik der han trivdes aller best. Som speaker på de store internasjonale stevnene på Bislett. Her sammen med Ole Petter Sandvig. Foto fra Jan Hemsviks private samling.





Øverst: Kjetil Myrtun og Jan Hemsvik på Torskeften i 2007, antagelig et av de siste bildene tatt av Jan. Foto: Eirik Førde
Nederst: Jan sammen med Armann Rolfsen fra Vika IF, leder i Oslo Friidrettskrets på 1960-tallet.





Jan Hemsvik som dommer i kule ett eller annet sted i Norge tidlig på 60-tallet. Foto fra Jan Hemsviks private samling

Ole Petter Sandvig 80 år



Ole Petter Sandvig fylte 80 år 30.mars i år. Vi gratulerer!

Ole Petter meldte seg inn i Tjalve i 1955. I likhet med Haavard Nordlie hadde han en far som var administrativt engasjert i Tjalve allerede på 1920/1930-tallet. Pappa Oskar Sandvig var kasserer i Tjalve-styret i periodene 1927-1928, 1930, 1932-1933, 1936 og 1939-1940.

Ole Petter hadde sin første inntreden i Tjalve-styret i 1965. Han satt sammenhengende i styret i perioden 1965-1983. I 1982 og 1983 var han også formann (det vi kaller leder i våre dager). Fra 1984 og fram til 1987 valgte han å ta noen år utenfor styret, før han i 1987 igjen var tilbake og satt sammenhengende fram til han trådte ut av styret i forbindelse med årsmøte for 2018 i mars 2019. I de nesten 54 årene Ole Petter har vært en del av styret har Tjalve kun hatt 13 styreledere, Ole Petter inkludert. Det forteller om stabilitet.

Ole Petter var en viktig brikke da Bislettalliansen ble stiftet i 1966. For dette arbeidet ble han belønnet med Bislettmedaljen i 1985, sammen med blant andre Jan Hemsvik. Ole Petter startet som speaker på Bislett Games sammen med Jan Hemsvik før han sammen med Knut Alme overtok jobben som stevneleder, en jobb han hadde i 25 år før han tok en pause i 2013.

Ole Petter mottok forbundets diplom i 1971. Samme år ble han slått til Ridder av Tjalves Orden. Årets etter ble han Æresmedlem i klubben og fikk Tjalves gullmerke. Ikke nok med det, i 1986 fikk han Forbundets fortjeneste-medalje.

Ole Petter har også mottatt internasjonale priser. På friidrettsforbundets ledermøte 16. april 2016 ble han tildelt "European Athletics Member Federation Award" for sin mangeårige innsats i både nasjonal og europeisk friidrett.



Ole Petter ble utnevnt til æresmedlem på jubileumsfesten i 1990. Foto fra Jan Hemsviks private samling.



Ole Petter og Jan Hemsvik styrte Bislett Games fra indre bane på 60 og 70-tallet. Foto fra Jan Hemsviks private samling.

Han har spesielt engasjert seg i anleggsarbeid nasjonalt og som TD internasjonalt. Prisen ble overrakt av daværende president i forbundet, Tore Hordnes.

I tillegg til det han har utrettet for Tjalve, har Ole Petter vært sterkt involvert i norsk friidrett generelt gjennom Norges Friidrettsforbund. Her er litt av det han har vært involvert i:

1968	Teknisk komite
1968-2024	Statistikk og Rekordutvalget.
	Leder i utvalget 1968-1979
1974-1984	Styret i NFIF
1978-1980	Viseformann i styret
1978-1979	Redaksjonsutvalget
1979-1983	Toppidrettsutvalget (formann)
1981-1982	Redaksjonsutvalget
1985-1998	Lovutvalget
1987-2010	Teknisk komite (leder fra 1989)
2001-2016	Dommerutvalget
2001-2024	Anleggsutvalget

Ole Petter har vært ansatt i NFIF siden 1999 og hadde fast stilling som Teknisk konsulent fram til 2012. Han jobber fortsatt på samme sted, men nå i en 20% stilling. Etter det vi vet har Ole Petter besøkt flesteparten av de friidrettsinstallasjoner som finnes i Norge.

Bjørn Henriksen



Utdeling av Bislettmedaljen i 1985. Fra venstre: Ole Petter Sandvig, Målfrid Kuvås, Thorleif Jansson, Jan Hemsvik og Arne Haukvik. Foto fra Jan Hemsviks private samling.



På friidrettsforbundets ledermøte 16. april 2016 mottok Ole Petter Sandvig European Athletics Member Federation Award for sin mangeårige innsats i både nasjonal og europeisk friidrett. Han har spesielt engasjert seg i anleggsarbeid nasjonalt og som TD internasjonalt.

Marie-Therese imponerte i sesongåpningen.

Marie-Therese Obst og Sigrid Borge representerte Tjelve i European Throwing Cup som ble arrangert i Leiria, Portugal 9-10.mars.

Forholdene var langt fra optimale med regn på lørdag da jentene kastet spyd.

Marie-Therese har ikke konkurrert på et par år grunnet skade. I 2021 satte hun sin personlige rekord med 61.37m. Sigrid Borge hadde verdens nest lengste kast i verden i fjor med 66.50m.

Marie-Therese, som var plassert i gruppa B, innledet med 50.43m før hun økte til 60.20m i andre omgang. Det var over kvalifiseringsgrensen til EM i Roma. I tredje

omgang forbedret hun sin personlige rekord til 61.69m. Etter et fjerde kast på 57.98m ga hun seg for dagen.

Sigrid, plassert i gruppa A, innledet med to ugyldige kast før hun fikk opp 53.56m i tredje forsøk. Etter nok et ugyldig kast i fjerde omgang øket hun til pene 56.93m i femte omgang. Det siste kastet ble hennes nest lengste med 55.20m. I 2023 innledet Sigrid med 66.50m i sesongdebuten og var lenge nr.1 på verdensstatistikken. Hun måtte da leve opp til dette resultatet resten av sesongen, noe som nok ikke var en veldig stor fordel.

Marie-Therese vant gruppe B og hadde også lengre vinnerkast enn vinneren i gruppe A. Sigrid ble nr. 7 i gruppe A,

nk	▲	Order	Bib	Country	Name	Att1	Att2	Att3	Att4	Att5	Att6	Mark
1		10	127	 SRB	Adriana VILAGOŠ	54.45	61.17	59.33	58.85	58.49	57.09	EU23L 61.17
2		6	145	 TUR	Eda TUĞSUZ	X	58.15	59.74	X	60.50	56.86	SB 60.50
3		3	112	 POL	Marcelina WITEK-KONOFAL	52.29	X	60.08	X	56.66	X	SB 60.08
4		4	58	 GER	Jana Marie LOWKA	X	57.37	X	X	56.31	58.68	SB 58.68
5		7	8	 CZE	Petra SIČAKOVÁ	56.17	55.28	54.19	X	55.86	58.63	SB 58.63
6		9	68	 GRE	Elina TZENGKO	56.79	X	55.22	51.11	55.71	57.79	57.79
7		8	102	 NOR	Sigrid BORGE	X	X	53.56	X	56.93	55.20	SB 56.93
8		2	69	 HUN	Annabella BOGDÁN	51.84	55.26	X	51.31	56.06	48.71	56.06
9		1	105	 POL	Maria ANDREJCZYK	55.04	X	r				SB 55.04
		5	75	 HUN	Réka SZILÁGYI							DNS

Øverst: Resultater gruppe B. Nederst: Gruppe A

Rank	▲	Order	Bib	Country	Name	Att1	Att2	Att3	Att4	Att5	Att6	Mark
1		3	104	 NOR	Marie-Therese OBST	50.43	60.20	61.69	57.98	r		EL 61.69
2		11	40	 FRA	Alizée MINARD	56.73	54.18	56.38	54.57	X	54.68	SB 56.73
3		10	27	 FIN	Jatta-Mari JÄÄSKELÄINEN	50.96	X	X	54.50	X	X	SB 54.50
4		9	146	 TUR	Esra TÜRKMEN	52.98	53.39	51.69	54.13	51.33	51.96	SB 54.13
5		6	90	 ITA	Paola PADOVAN	49.00	49.80	52.38	51.09	53.98	49.96	53.98
6		4	116	 POR	Claudia FERREIRA	45.71	50.09	52.04	51.97	51.39	51.46	52.04
7		8	149	 UKR	Hanna HATSKO	50.03	50.37	50.60	X	50.86	X	50.86
8		2	22	 EST	Mari KLAUP	50.31	47.87	X	X	X	X	SB 50.31
9		7	17	 ESP	Arantza MORENO	49.94	48.54	48.98	X	X	47.35	49.94
10		1	126	 SLO	Eva VIVOD	41.38	47.92	48.09	48.13	49.83	49.79	49.83
11		5	6	 CZE	Petra ANDREJSKOVÁ	43.13	45.16	44.86	44.32	46.27	45.25	SB 46.27

Jan Hemsvik og Sander Aae Skotheim hedret

Mandag 11.mars var det tid for å hedre Mr. Tjalve personlig i forbindelse med 100-årsdagen for hans fødsel. I tillegg ønsket man også å sette litt pris på Sander Aae Skotheim etter hans fine sølvmedalje i syvkamp under VM i Glasgow.

Et enstemmig styre hadde bestemt at kontoret/konferansesalen i 1.etg. skulle døpes om til Jan Hemsvik-salen. Både årgangen eldre junior og dagens aktive hadde møtt fram for å ta del i feiringen.

John Ertzgaard ønsket alle velkommen før han overlot til Haavard Nordlie og Bjørn Berglund å mimre litt om Jan. Bjørn Berglund meldte seg inn i Tjalve i 1949 og kom nok til klubben rett etter Hemsvik. Haavard har vært medlem siden 1957 så begge to fulgte Hemsvik gjennom mange år.



John Ertzgaard ønsket velkommen. Foto: Bjørn Henriksen



Haavard Nordlie fortalte historier om Jan Hemsvik. Foto: Bjørn Henriksen



Bjørn Berglund benyttet også muligheten til å fortelle noen historier om Hemsvik. Foto: Bjørn Henriksen

Leder i klubben, Ronny Nilsen, hadde en liten gjennomgang av årets innendørssesong før han sto for den offisielle åpningen av Jan Hemsviksalen.



Ronny klipper snoren inn til Jan Hemsviksalen. Foto: Bjørn Henriksen



Flere riddere og æresmedlemmer hadde møtt fram for å hedre Jan og Sander. Øverst fra venstre: Omar Ragnvald Hansen, Eirik Berge, Leif Roar Falkum og Knut Kvalheim. Nederst: Jan Jørgen Moe og Omar Ragnvald Hansen. Fotos: Bjørn Henriksen





Øverst: Per Sletholt og Ole Petter Sandvig.

Nederst: Mange av dagens aktive hadde møtt fram for å hylle i første rekke Sander. Fotos: Bjørn Henriksen





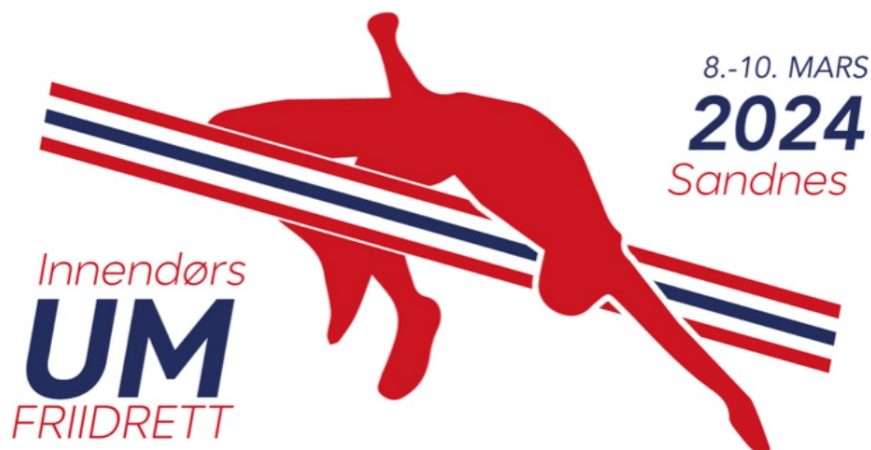
Årets sølvmedaljevinnere i syvkamp. Trener Eirik Røe og Sander Aae Skotheim.
Nederst: To prominente gjester fra Koll, Thor Gjesdal og Rolf Skotheim. Foto: Bjørn Henriksen





Øverst: Lakeri Ertzgaard, Ida Eikeng og Ronny Nilsen.
Nederst: Sondre Jahren, Tobias Grønstad og Eirik Røe. Fotos: Bjørn Henriksen





UM innendørs ble arrangert i Sandnes 8-10.mars. Mesterskapet omfatter aldersgruppene J/G15-17, U20 og U23. At U23 klassen fortsatt er med i et ungdomsmesterskap kan virke litt merkelig da dette i praksis er en seniorklasse.

IK Tjalve/Koll IL hadde til sammen 28 påmeldte og 64 starter. I tillegg var det påmeldt tre stafettlag. Tjalves tropp var relativt liten med bare seks utøvere.

Martine Rooth blir 15 år i løpet av året og kunne stille i sitt første UM. Hun valgte å stille i kule og 60m. I kule hadde hun satt personlig rekord før i vinter med 10.20m (3 kg).

Martine startet litt forsiktig med tre støt under 10m før hun avsluttet finaleomgangene med tre støt over 10m. I fjerde omgang fikk hun opp dagens lengste med 10.28m. Ny personlig rekord. Det holdt til en flott 3.plass og hennes første medalje i et norsk mesterskap. Det blir helt sikkert ikke hennes siste. På 60m senket hun sin personlige rekord fra 9.01 til 8.90.



Martine Rooth i kule J15 hvor hun ble nr.3. Foto: Arrangøren

Sara Yasmin Abid stilte til start på 1500 i klasse U20. Her ble hun nr.2 med tiden 4:53.66. Det var første gang hun prøvde seg på denne distansen da hun er relativt fersk som løper. Sist sommer spilte hun fortsatt fotball.



Sara Yasmin på vei mot mål på 1500m. Foto: Morten Nørjordet

Mathilde Klokseth var den eneste U23-utøveren på kvinnesiden som stilte i dette mesterskapet. Mathilde åpnet trestegkonkurransen med et hopp på 12.59m etterfulgt av to ugyldige hopp. I fjerde omgang forbedret hun sin personlige rekord med 1 cm til 12.71m, før hun forbedret denne til 12.79m i siste omgang. Det holdt til en klar seier i denne klassen.

Marcus Stålby og Albin Lydersen Botez stilte til start på 60m forsøk lørdag. Marcus i G17 og Albin i U23. Marcus vant greit sitt heat med tiden 7.39, mens Albin ble nr. 5 i sitt heat med 7.33. Det holdt ikke til videre avansement. Da semifinalene i G17 var klare til å løpe manglet Marcus på startstreken. Marcus fikk en føling bak i låret som gjorde at han valgte å stå av.



Mathilde Klokseth strekker seg til 12.79m i tresteg. Foto: Morten Nørjordet



Albin Lydersen Botez (t.h.) i starten på 60m forsøk. Foto: Morten Nørjordet

Finalen på 400m i U23 klassen ble aldri spennende. Aiden Floyd Vincent vant klart med tiden 50.02. Det var bare 3/10 bak hans personlige rekord fra tidligere i vinter.



Aiden på vei mot gull på 400m. Foto: Arrangøren

Albin stilte også i kule hvor han ble nr.3 med resultatet 8.22m. Det holdt til en bronsemedalje.

Aiden var ikke snauere enn at han stilte i lengde, en øvelse han nok ikke deltar i så ofte. Han åpnet med 6.18m, et resultat han også fikk i femte omgang. Ellers hoppet han 6.15m og hadde tre ugyldige hopp. Det holdt til en sølvmedalje i øvelsen.

200m forsøk i den samme klassen gikk over seks heat med tre utøvere i hvert heat. Aiden vant det tredje heatet med tiden 22.86. I finalen senere på dagen ble han nr.3 i det første finaleheatet med 22.89. Det holdt til en 5.plass totalt.

IK Tjalve vant da 2 gull, 2 sølv og 2 bronsemedaljer.

Koll IL hadde en adskillig større tropp da alle deres utøvere er på ungdomstrinnet.

Oda Lier i J16 ble Kolls mestvinnende utøver med sine tre medaljer. På 60m hekk løp Oda inn til en sølvmedalje med tiden 8.99. Det er 1/10 bak hennes personlige rekord fra tidligere i vinter.

I lengde var Oda den store favoritten da hun under en distriktkamp i Karlstad i januar hoppet hele 5.68m. Oda slet med å komme seg over 5m men endte tilslutt med 5.05m. Det holdt også til en sølvmedalje.

Oda vant sin tredje medalje i 60m da hun løp inn til 8.03 og bronsemedalje. Tiden var personlig rekord med 7/100.



Aiden i et av sine lengdehopp. Foto: Morten Nørjordet



Albin Lydersen Botez i et av sine kulestøt. Foto: Morten Nørjordet



Oda i finalen på 60m hekk hvor hun ble nr.2. Foto: Arrangøren



Oda strekker seg til 5.05m i lengde og blir nr.2. Foto: Morten Nørjordet

Aurora Brandt Sande stilte til start på 800m og 1500m i J16. Aurora kapret to sølvmedaljer på meget gode tider. 800m ble unnagjort på 2:17.66. Her var det Aurora som dro hele løpet, men ble slått på oppløpssiden av Tuva Alme fra Sandnes.



Finalen på 800m i J16 er i ferd med og avgjøres. Aurora er fortsatt i ledelsen, men Tuva Alm (214) kommer seg forbi og slår Aurora med noen få tiendeler. Foto: Arrangøren

På 1500m skjedde det samme som på 800m. Aurora gjorde mesteparten av jobben, mens Tuva Alme var i tet en runde før mål. Alme vant med tiden 4:37.02, mens Aurora fikk 4:38.33.



1500m J16 en runde før mål. Foto: Morten Nørjordet

Før dette mesterskapet hadde Aurora følgende bestenoteringer 2:21.4 og 4:51.40. Aurora er i fin framgang og det skal bli spennende å følge henne videre.

Koll har flere gode 16-åringer også på guttesiden. Even Bogen Nørjordet fikk også med seg tre medaljer hjem. På 60m hekk løp han persen ned fra 8.91 til 8.75 og vant bronsemedaljen. I tresteg ble det sølv med resultatet 12.62m, en forbedring av pers med 10 cm. Even kvalifiserte seg også til semifinale på 60m. Selv om det ikke ble finale senket han persen fra 7.62 til 7.46. Even stilte også i lengde hvor han ble nr.4 med 5.84m. Ikke nok med det, han vant i tillegg sølv i stav med 3.61m.



Even i ett av sine tresteghopp hvor han ble nr. 2. Foto: Morten Nørjordet



Even løper inn til bronsemedalje og ny pers på 60m hekk. Foto: Arrangøren.

UM innendørs 2024

I juniorklassen (U20) ble det to gull til Koll. Lucas Gjesdal vant gull i stav med 4.61m og Sakarias Eirik Walhovd vant kule med 13.95m (6kg). Sakarias er førsteårsjunior og har tidligere støtt 13.95m med 5 kg kule innendørs og 14.86m utendørs.



Sakarias vinner kule i U20 klassen. Foto: Arrangøren



Lucas Gjesdal hoppet til gull i stav med 4.61m. Foto: Morten Nørjordet



Frida Valstad Elsness hopper 9.25m i kvalifiseringen i tresteg J15. Foto: Arrangøren



Agnes Blehr Almlid (345) og Frida Engen Eliassen (348) blir henholdsvis nr.4 og nr.7 på 1500m J15 med tidene 5:18.45 og 5:30.16. Foto: Morten Nørjordet

Mesterskapet i bilder



Tre utøvere som koser seg i lengdepropa. Øverst og ned: Oda Lier, Even Bogen Nørjordet og Aiden Floyd Vincent.. Foto: Arrangøren

Mesterskapet i bilder



Antzela Gkiona blir nr.4 i kule J16 med 10.278m. Foto: Morten Nørjordet



Anita Queiroz Amundsen blir nr.8 i kule J16 med 6.34m. Foto: Morten Nørjordet



Mats Klungland blir nr.5 i kule G16 med 8.98m. Foto: Morten Nørjordet



Hennie Strand-Omreng i kule J15 hvor hun blir nr.10 med 7.76m. Foto: Morten Nørjordet



Det var to jenter som skilte seg ut i 60m hekk finalen J16. Oda i blå trøye og Lina Svarlien fra Tyrving som vant 1/10 foran Oda. Jentene gjorde som de fikk beskjed om på veggen© Foto: Arrangøren



Johannes Walhovd Fjell i kule G15. Foto: Morten Nørjordet



Even hoppet 5.84m i lengde og ble nr.4. Foto: Arrangøren



Lucas Nande Eggen 60m G16. Semifinale med tiden 7.83.
Foto: Morten Nørjordet



Jacob Refvem Kolderup 60m forsøk G16. Tid: 8.12. Foto:
Morten Nørjordet



Magnus Odland (t.v.) 60m semifinale G16 med tiden 7.52.



Even Bogen Nørjordet 60m semifinale G16 med 7.46. Foto:
Morten Nørjordet



Frida Valstad Elsness 60m forsøk J15. Tid: 8.58. Foto: Morten Nørjordet



Margot Ottestad Eltervåg 60m forsøk J16. Tid: 8.60. Foto: Morten Nørjordet



Ava Sætнан Valio (363) 60m forsøk J16. Tid: 9.02. Foto: Morten Nørjordet



Haakon Røvik Svanæs (362) blir nr.7 på 800m G16 med tiden 2:04.62. Foto: Morten Nørjordet



Jacob Refvem Kolderup 60m hekk G16 forsøk. Tid: 10.99.
Foto: Morten Nørjordet



Hennie Strand-Omreng tresteg J15 kvalifisering. 9.29m. Foto:
Morten Nørjordet

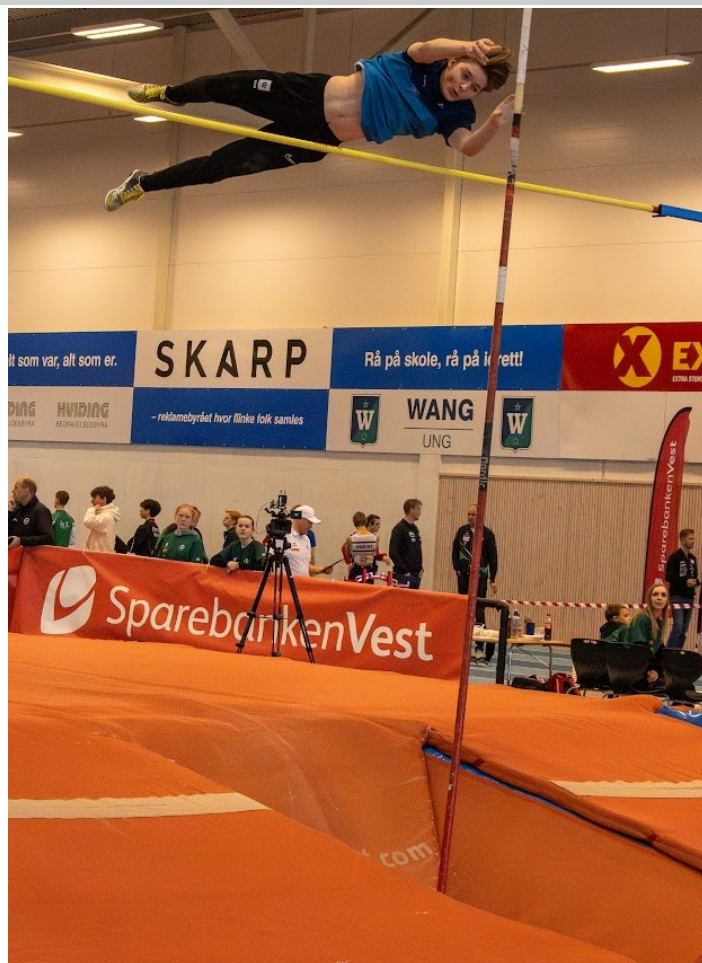


Ava Sætнан Valio (363) 800m finale J16. Tid 2:32.23 og
8.plass. Foto: Morten Nørjordet



Anita Queiroz Amundsen 60m J16 forsøk. Tid: 9.14. Foto:
Morten Nørjordet

Mesterskapet i bilder



Øverst til venstre: Alma Auk-Emblem går over 2.51m i stav og blir nr.6 i J15. Høyre: Even Bogen Nørjordnet blir nr.2 i stav G16 med 3.61m. Nederst: Kolls tropp til UM inne 2024. Hovedleder Morten Nørjordnet til venstre og Marianne Husby til høyre (trener).





Øverst: Siste veksling 4x200m stafett G15-17 mellom Lucas Nande Eggen og Even Bogen Nørjordet.
Nederst: Siste veksling 4x200m stafett J15-17 mellom Alma Auk-Emblem og Oda Lier. Fotos: Morten Nørjordet



Mesterskapet i tall

Deltakelse og påmelding			
	Utøvere		
	Påmeldt	Startet	Forfall
Gutter	333	308	7,5%
Jenter	284	264	7,0%
Total	617	572	7,3%
	Starter		
	Påmeldt	Startet	
Gutter	724	583	19,5%
Jenter	627	543	13,4%
Total	1351	1126	16,7%
	Klubber		
	Påmeldt	Startet	
Klubber	115	113	1,7%
	Stafett		
	Påmeldt	Startet	
Lag	51	38	25,5%
Klubber	23	20	13,0%

Klubb	Gull	Sølv	Bronse	Total
Tyrving	9	3	7	19
Gneist	8	7	1	16
Ull/Kisa	7	6	1	14
Skjalg	7	3	1	10
Sandnes	6	4	3	13
Ski	6	3	0	9
Fana	5	4	3	12
Fyllingen	5	4	3	12
BUL	5	3	4	12
Vindbjart	4	0	1	5
Ranheim	3	1	1	5
Sturla	3	1	1	5
Vidar	3	0	1	4
Koll	2	6	2	10
Sandvin	2	3	4	9
Tjalve	2	2	2	6
Dimna	2	2	0	4
Tønsberg	2	1	4	7
Asker skiklubb	2	1	2	5
Laksevåg	2	1	2	5
Otra	2	1	1	4
Stjørdal	2	1	1	4
Florø	2	1	0	3
Vik	2	0	0	2

Klubb	Poeng
Tyrving	229
Sandnes	177,5
Skjalg	156
Gneist	146
Ull/Kisa	142
BUL	126
Koll	123
Fana	117,5
Fyllingen	105
Ranheim	89
Sandvin	81
Dimna	75
Tønsberg	69
Ski	66
Norna-Salhus	65
Ask	56
Vidar	54
Sturla	50
Hind	49
Vindbjart	47

Tyrving var klart beste klubb i dette mesterskapet, både i antall medaljer vunnet og antall poeng scoret. Sandnes var høyt oppe både på medalje og poengstatistikken.

Totalt vant IK Tjalve + Koll IL 4 gull, 8 sølv og 4 bronse. Det gir til sammen 16 medaljer. De ville da gått inn på en 10.plass bak IL i BUL på medaljestatistikken.

6.plass til Ida Breigan i NCAA mesterskapet

Ida Breigan har hatt en fin innendørs sesong i sitt første år som student i USA, med norsk innendørsrekord på 6.58m.

Lørdag 9.mars stilte hun i det amerikanske studentmesterskapet som ble arrangert i Boston. Ida innledet med 6.38m før det ble fire ugyldige og et mislykket hopp på 4.46m.

I utgangspunktet kunne hun ha vært med å kjempet om en medalje, men det viste seg i etterkant at det hadde blitt vanskelig selv med en god konkurransen. Bronsemedaljen ble vunnet på 6.66m, dvs. at Ida måtte ha hoppet omtrent jevnt med Margrethe Renstrøms norske utendørsrekord. Ida ble nr.6 med sitt eneste gyldige resultat. Det må hun være fornøyd med på en dag hvor ikke alt stemte perfekt.

Gull og sølvmedaljene ble vunnet på henholdsvis 6.74m og 6.71m.



Ida fotografert i sitt første hopp som ble hennes lengste. Foto: UTSA

Bjørn Henriksen

PI	Athlete	Best	FI (PI)
1	 Sydney WILLITS Iowa State [JR]	6.74m 22-1½	1 (1) 
2	 Claire BRYANT Florida [SR]	6.71m 22-¼	1 (2)
3	 Alyssa JONES Stanford [SO]	6.66m 21-10¾	1 (3) 
4	 Nia ROBINSON Arkansas [JR]	6.56m 21-6¾	1 (4) 
5	 Alexis BROWN Baylor [SR]	6.48m 21-3¾	1 (5)
6	 Ida BREIGAN UTSA [FR]	6.38m 20-11¾	1 (6)
7	 Elizabeth NDUDI Illinois [FR]	6.35m 20-10	1 (7)
8	 Aaliyah FOSTER Texas [FR]	6.35m 20-10	1 (8)
9	 Tionna TOBIAS Iowa [SR]	6.32m 20-9	1 (9)
10	 Funminiya OLAJIDE SMU [SR]	6.32m 20-9	1 (10)
11	 Victoria GORLOVA Virginia Tech [SR]	6.31m 20-8½	1 (11)
12	 Ackelia SMITH Texas [JR]	6.21m 20-4½	1 (12)
13	 Tacoria HUMPHREY Illinois [JR]	6.20m 20-4¼	1 (13)
14	 Joniar THOMAS Texas A&M	6.11m 20-½	1 (14)
15	 Emilia SJOSTRAND San Jose St. [JR]	6.06m 19-10¾	1 (15)
16	 Sophia BECKMON Illinois [FR]	6.02m 19-9	1 (16)



Årets elbil i verden 2023 IONIQ 6



WINNER

2023 WORLD CAR AWARDS

WORLD CAR OF THE YEAR
WORLD ELECTRIC VEHICLE
WORLD CAR DESIGN OF THE YEAR



RUN, FORREST, RUN!

SÅ KAN VI TA OSS AV HANDLINGEN.



LEVERT HJEM

Seier til Karoline i United Airlines NYC Half

Karoline Bjerkeli Grøvdal stilte til start i United Airlines New York Half Marathon 17.mars. I fjorårets utgave ble hun nr.3, i år krabbet hun opp på toppen av seierspallen. Løypa i New York er tung så tiden ble ikke bedre enn 1:09.09, men tiden er adskillig bedre enn i fjor da hun løp på 1:09.53.

Karoline slo flere av verdens beste halvmaraton/maratonløpere. Karoline var 18 sekunder foran Gladys Chepkurui som har en personlig rekord på 1:05.46 fra i fjor, 46 sekunder foran Edna Kiplagat som har to VM-gull i maraton og 2:45 foran Cynthia Limo som har en personlig rekord på 1:06.04 og som har et VM-sølv på distansen.

Place	Name	Time	Avg. Pace
1	 Karoline Bjerkeli Grøvdal 31 adidas	01:09:09 —	05:17
2	 Gladys Chepkurui 32 ASICS	01:09:27 +00:17.76	05:18
3	 Edna Kiplagat 34 Puma	01:09:46 +00:36.50	05:20
4	 Cynthia Limo 33 adidas	01:11:54 +02:44.50	05:30
5	 Diane van Es 36 ASICS	01:12:03 +02:53.40	05:30
6	 Jenny Simpson 40 Puma	01:12:06 +02:56.50	05:30
7	 Calli Thackeray 37 NIKE	01:12:09 +02:59.50	05:31
8	 Fabienne Schlumpf 35 NIKE	01:12:21 +03:11.10	05:32
9	 Des Linden 39 Brooks	01:12:39 +03:29.50	05:33

Resultatliste kvinner

**Karoline Bjerkeli Grøvdal**
Half Marathon 31
adidas

Point	Time	Time of Day	Pace
START	00:00:00	7:08:05 am	---
5K/3.1mi	00:17:08	7:25:12 am	05:31
10K/6.2mi	00:33:27	7:41:31 am	05:16
15K/9.3mi	00:49:40	7:57:44 am	05:14
20K/12.4mi	01:05:45	8:13:49 am	05:11
FINISH	01:09:09	8:17:14 am	05:01

Avg. Pace **05:17**

min/mile

Passeringstider

Som man ser av passeringstidene løp Karoline tiden ned fra et gjennomsnitt på 5:31 pr. mile i starten til 5:01 på slutten. Det var på den siste kilometeren hun avgjorde kampen om seieren. Etter 20 km hadde hun en ledelse på 6 sekunder og denne marginen økte hun betraktelig på den siste.

Første 10 km gikk på 33:27 og den andre på 32:18. Det viser at Karoline kan avgjøre løp mot slutten.

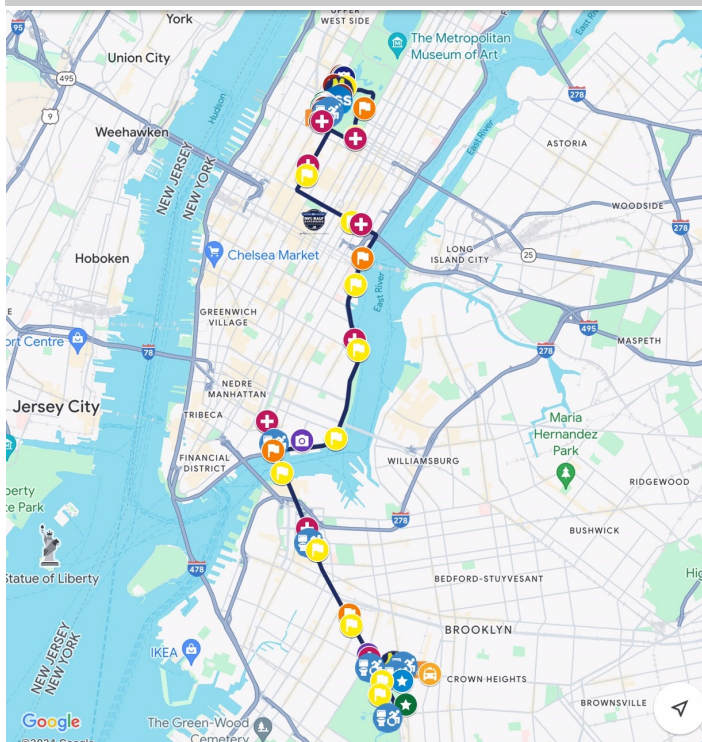


Karoline har løpt fra de andre etter å ha løpt de siste 5 km på 16:05 og siste km på 03:24.



Karoline underveis i løpet mens hun fortsatt hadde følge med Chepkurui. Foto: Instagram

Seier til Karoline i New York



New York halvmaraton starter i Brooklyn og løper inn på Manhattan via historiske Manhattan Bridge. Deretter følger løypa JF Kennedy drive opp til 42th gate hvor man løper inn på Manhattan opp til 7th Avenue og deretter nordover mot Central park. Etter en runde i parken går man i mål her.



Karoline bryter målseilet i Central Park og vinner sitt første halvmaraton i New York. Foto: Instagram



Karoline etter seieren. Foto: Privat



Ingen tvil om at utsikten fra diverse bygninger i New York er fin. Foto: Instagram

Betty Rosvold sesongdebuterte med 54.85m

Elisabeth Thon Rosvold åpnet sesongen 2024 med å kaste diskosen 54.95m under USF Bull Alumni Invitational i Florida 16.mars. Det er bare 6 cm bak hennes personlige rekord fra i fjor.

Betty åpnet med det lengste kastet i første omgang. Hun hadde deretter serien 52.53m, 52.65m, 52.56m, 51.46m og avsluttet med et ugyldig kast. Det virker som hun er mer stabil i år, og vi kan nok vente oss kast over 55m etter hvert.

Betty har også hatt en fin innendørs sesong hvor hun har forbedret personlig rekord i kule til 14.72m.

Bjørn Henriksen



USF Bulls Alumni Invitational Womens Discus Throw

[Results](#)

[Field Series](#)

[Results By Flight](#)

[Start List](#)

[Performance List](#)

Results

Place		Athlete	Mark	Flight	Points
1		Corinne Jemison <i>Michigan</i>	58.19m 190' 11"	2	
2		Faith Bender <i>Ohio State</i>	56.49m 185' 4"	2	
3		Betty Rosvold <i>Iowa State</i>	54.85m 179' 11"	2	
4		Kat Moody <i>Iowa</i>	54.01m 177' 2"	2	
5		Jamora Alves <i>St. John's</i>	50.24m 164' 10"	2	
6		Elizabeth Tapper <i>Michigan</i>	48.57m 159' 4"	2	
7		Kate Powers <i>Kentucky</i>	48.51m 159' 2"	2	
8		Jamie Kofron <i>Iowa</i>	47.30m 155' 2"	2	
9		Shanara Richards <i>Troy</i>	46.48m 152' 6"	1	
10		Sarah Marvin <i>Vanderbilt</i>	45.21m 148' 4"	2	

Sigrid Jervell Våg 1:11.39 på halvmaraton i Warszawa

Sigrid Jervell Våg gjennomførte sitt andre halvmaraton i løpet av vintermånedene da hun ble nr.5 i Warszawa halvmaraton søndag 24.mars. Tiden ble så god som 1:11.39. Det er en forbedring av tiden fra Barcelona med ca. et minutt. Sigrid var bare 23 sekunder bak 3.plass i løpet., som ble vunnet av Fabienne Königstein fra Tyskland med tiden 1:09.32. Dessverre har vi ikke funnet noen passeringstider underveis.



Sigrid med medaljen etter løpet. Foto: Privat

PLACE	NAME	BIRTH DATE	NAT.	MARK
1.	Fabienne KÖNIGSTEIN	25 NOV 1992	GER	1:09:32
2.	Domenika MAYER	09 OCT 1990	GER	1:09:46
3.	Maryna NEMCHENKO	09 MAY 1996	UKR	1:11:13
4.	Viktoriia KALIUSHNA	11 JUL 1994	UKR	1:11:16
5.	Sigrid Jervell VÅG	06 JUN 1992	NOR	1:11:39
6.	Monika JACKIEWICZ	18 DEC 1992	POL	1:12:05
7.	Sabina JARZĄBEK	05 DEC 1993	POL	1:12:42
8.	Aurora BADO	24 AUG 2002	ITA	1:12:58
9.	Anna BAŃKOWSKA	31 MAR 1990	POL	1:13:17
10.	Beata NIEMYJSKA	09 FEB 2001	POL	1:14:15
11.	Alaw BEYNON-THOMAS	15 NOV 1989	GBR	1:15:06
12.	Beata MICHAŁKÓW	14 APR 1990	POL	1:15:08
13.	Emilia MAZEK	22 JAN 1993	POL	1:16:18
14.	Hanna VANDENBUSSCHE	03 JUL 1987	BEL	1:16:26
15.	Elżbieta GLINKA		POL	1:17:55
16.	Martyna WYCHOWAŁEK	16 DEC 1994	POL	1:17:56
17.	Izabela PARSCZYŃSKA	19 SEP 1988	POL	1:18:27
18.	Magdalena PATAS	1990	POL	1:18:38
19.	Mariya RADKO	05 AUG 1997	UKR	1:18:40

Ida Breigan åpnet med 6.48m (w) utendørs

Ida Breigan åpnet utendørssesongen med å hoppe 6.48m (+2.9) under Texas Relays i Austin, Texas 29.mars. Resultatet holdt til en 3.plass i konkurransen. Medvinden var sterk og varierende, opp til 7.1 i et av hoppene. Ida fikk opp sitt lengste hopp i første omgang. Hun hadde også et hopp på 6.44m (+3.8) og ellers to ugyldige.

Resultatet viser at Ida kommer til å hoppe langt også utendørs. Så får vi etter hvert se om hun kan nærme seg den norske rekorden til Margrethe Renstrøm på 6.68m. Den blir 10 år i år. Det er bare Nadia Akpana fra IL i BUL som har vært i nærheten da hun hoppet 6.53m i 2016.

Utendørspersen til Ida er for øvrig 6.30m satt på Bislett i 2023.

Bjørn Henriksen

Event 110 Women Long Jump Section A Univ/Coll										
World: W 7.52m 1988					Galina Chistyakova, USSR					
American: A 7.49m 1994					Jackie Joyner-Kersey, Honda					
Collegiate: C 7.14m 2021					Tara Davis-Woodhall, Texas					
Myers Std: S 7.14m 2021					Tara Davis, Texas					
TX Relays: M 7.14m 2021					Tara Davis, Texas					
2023 Winners: D 6.57m 2023					Ackelia Smith, Texas					
Name	Year	School	Finals	Wind						
Finals										
1 Foster, Aaliyah		FR Texas	6.75m	4.7	22-01.75					
6.75m(4.7) FOUL(4.6)	6.10m(4.3)	6.61m(3.2)	6.43m(5.8)	PASS	6.54m	3.9	21-05.50			
2 Akins, Jasmine		JR Oklahoma	6.54m	3.9	21-05.50	6.30m(3.9)				
6.54m(3.9) FOUL(3.1)	6.42m(5.7)	6.53m(3.9)	FOUL(3.7)	6.48m	2.9	21-03.25				
3 Breigan, Ida		FR UTSA	6.48m	2.9	21-03.25	6.48m(2.9) FOUL(4.7)				
6.48m(2.9) FOUL(4.7)	6.27m(2.9)	6.44m(3.8)	5.51m(7.1) FOUL(4.4)							
4 Sow, Rougui		Unattached	6.40m	5.6	21-00.00					
6.28m(3.3)	6.13m(4.2)	6.39m(4.0)	6.40m(5.6)	6.29m(4.6)	6.13m(5.4)					
5 Steigenga, Ilse		JR Pittsburgh	6.27m	4.2	20-07.00	6.27m(4.2) PASS	FOUL(4.6)	FOUL(7.8)		
5.93m(2.8)	5.85m(4.4)	6.27m(4.2)	PASS	FOUL(4.6)	FOUL(7.8)					
6 White, Elizabeth		SR New Mexico	6.25m	2.9	20-06.25	6.25m(2.9)				
6.25m(2.9)	5.84m(3.7)	6.05m(2.5)	6.10m(2.3)	FOUL(3.9)	6.21m(2.4)					
7 Young, Jonon		FR Cal State LA	6.19m	4.5	20-03.75	6.19m(4.5)				
5.97m(3.3)	6.05m(2.6)	6.19m(4.5)	6.01m(3.8)	6.14m(4.4)	6.10m(4.8)					
8 Seetoo, Emma		JR TCU	6.18m	2.4	20-03.50	6.18m(2.4)				
FOUL(3.8)	6.10m(3.0)	FOUL(3.8)	6.08m(5.4)	6.18m(2.4)	FOUL(4.8)					
9 Becerril Alvarez, Olaia		SR ULM	6.01m	4.0	19-08.75	6.01m(4.0)				
5.66m(3.1)	5.74m(3.2)	6.01m(4.0)	FOUL(5.5)	5.98m(4.0)	FOUL(3.9)					
10 Samuels, Samiyah		Unattached	5.98m	5.3	19-07.50	5.98m(5.3)				
5.98m(5.3) FOUL(4.1)	5.91m(4.0)									
11 Ourega, Marie-Jeanne		JR Academy of Art	5.97m	2.2	19-07.00	5.97m(2.2)				
FOUL(5.0)	5.97m(2.2)	5.82m(3.1)								
12 Ferrari, Sandra		FR Western Michigan	5.97m	3.5	19-07.00	5.97m(3.5)				
FOUL(2.7)	5.97m(3.5)	FOUL(5.7)								
13 Olajide, Funminiyi		JR SMU	5.83m	2.6	19-01.50	5.83m(2.6) PASS	PASS			
5.83m(2.6) PASS	PASS									
14 Foreman, Shantae		JR Clemson	5.72m	3.2	18-09.25	5.72m(3.2) FOUL(2.5)	FOUL(5.1)			
5.72m(3.2) FOUL(2.5)	FOUL(5.1)									
15 Johnson, Kayli		JR Lamar	5.69m	2.6	18-08.00	5.69m(2.6)	5.61m(3.1)			
FOUL(1.6)	5.69m(2.6)	5.61m(3.1)								
16 Linton, Machaeda		JR William Carey	5.69m	3.8	18-08.00	5.69m(3.8)				
FOUL(0.5)	FOUL(2.7)	5.69m(3.8)								

14.plass til Karoline i VM terrengløp

Karoline Bjerkeli Grøvdal løp inn til en fin 14.plass i VM terrengløp som ble arrangert i Beograd påskeaften. Karoline har løpt VM i terrengløp en gang tidligere. Det var i 2010 og da kom hun aldri til mål.

Løpet gikk over 10km og det ble løpt fem runder av 1887m pluss en lang oppløpsside. Det var lagt inn noen hindere underveis og arrangøren hadde bygd opp en liten bakke som måtte forseres på hver runde.

Det ble satt stor fart fra start og en gruppe med fem løpere fra Kenya la seg i tet. Karoline valgte å bli med denne gruppa, men før man hadde passert for første gang hadde hun tapt seks sekunder til teten. Ved passering etter to runder hadde avstanden økt til 24 sekunder. Karoline passerte da som nr.19. Etter tre runder var avstanden 47 sekunder og Karoline var fortsatt nr.19. Karoline fortsatte å tape til tet og ved passering etter fire runder var hun over minuttet bak den ledende gruppa fra Kenya. På den siste runden var det mange av de som hadde vært med teten som fikk det tøft og Karoline løp seg opp til en 14.plass ved målgang. Beatrice Chebet vant med tiden 31:09 mens Karoline fikk 32:49.

I følge Karoline var dette ett av de tøffeste løp hun hadde løpt. Temperaturen i Beograd var over 27 gradert, noe som er uvanlig for nordmenn på denne tiden av året. Karoline mente selv at det var et smart valg å slippe teten på det tidspunkt hun gjorde.

Dette løpet viste med all tydelighet at det er stor forskjell på EM nivå og VM nivå i terrengløp. Karoline ble igjen beste europeer. Foran seg på resultatlisten hadde hun fem løpere fra Kenya, tre fra Uganda, fire fra Etiopia og en fra Kazakhstan. Nest beste europeer var Abbie Donnelly fra GBR som ble nr.20.

Det må legges til at det er ikke mer enn to uker siden Karoline løp halvmaraton i New York. Man skal ikke se bort fra at det løpet fortsatt satt i beina.

I terrengløp kan hver nasjon stille med seks utøvere mot tre i et vanlig banemesterskap. Med de reglene ville Karoline vært nr.11.

Bjørn Henriksen

POS	BIB	COUNTRY	ATHLETE	MARK
1	613	KEN	☆ Beatrice CHEBET	31:05
2	626	KEN	☆ Lillian Kasait RENGURUK	31:08
3	623	KEN	☆ Margaret Chelimo KIPKEMBOI	31:09
4	612	KEN	☆ Emmaculate Anyango ACHOL	31:24
5	624	KEN	☆ Agnes Jebet NGETICH	31:27
6	701	UGA	☆ Sarah CHELANGAT	32:00
7	607	KAZ	☆ Daisy JEPKEMEI	32:04
8	558	ETH	☆ Bertukan WELDE	32:14
9	699	UGA	☆ Loice CHEKWEMOI	32:24
10	550	ETH	☆ Mebrat GIDEY	32:27
11	546	ETH	☆ Tadelech BEKELE	32:29
12	551	ETH	☆ Sisay Meseret GOLA	32:30
13	697	UGA	☆ Rachael Zena CHEBET	32:45
14	645	NOR	☆ Karoline Bjerkeli GRØVDAL	32:49
15	714	USA	☆ Welni KELATI FREZGHI	32:53
16	700	UGA	☆ Annet Chemengich CHELANGAT	32:56
17	618	KEN	☆ Cintia CHEPNGENO	33:02
18	703	UGA	☆ Joy CHEPTOYEK	33:13
19	702	UGA	☆ Belinda CHEMUTAI	33:16
20	573	GBR	☆ Abbie DONNELLY	33:17
				33:22

Resultater kvinner senior



Karoline underveis i løpet. Foto: Instagram

Fødselsdager i mars

02.03 Elliot Løvdal	18 år
03.03 Linn Maltun Helland	23 år
04.03 Roald Meland	69 år
04.03 Erik Evensen	76 år
08.03 Aiden Floyd Vincent	20 år
08.03 Maren Bakke Amundsen	21 år
09.03 Kjetil Myrtun	68 år
11.03 Morten Bech	17 år
13.03 Hedda Hynne	34 år
14.03 Jacob Kolderup	16 år
14.03 Sindre Olsvik	26 år
15.03 Mathilde Klokseth	21 år
15.03 Bodil Wiig Berge	66 år
21.03 Erling Hisdal	41 år
21.03 Margrethe Renstrøm	39 år
21.03 Elisabeth Bergh	28 år
23.03 Åge Galgerud	77 år
28.03 Lakeri Ertzgaard	22 år
29.03 Kristine Helle-Andresen	30 år
29.03 Daniel Ryen	25 år
30.03 Annie Bersagel	41 år
31.03 Malin Edland	25 år
31.03 Ole Petter Sandvik	80 år

Fødselsdager i april

01.04 Emilie Grøterud	27 år
05.04 Jan Christian Kaltenborn	44 år
10.04 Elias Sanden Søvik	24 år
10.04 Knut Jæger Hansen	65 år
10.04 Bjørn Henriksen	76 år
15.04 Axel Wold Møller	16 år
16.04 Peder Arne Sylte	70 år
17.04 Amalie Iuel	30 år
22.04 Bjørn Berglund	86 år
25.04 Arne Kvalheim	79 år
28.04 Anne Thidemann	71 år
30.04 Marte Pettersen	27 år

Aktuelle bøker



NFIF INFORMERER

NFIF åpner opp for UM for alle

Styret i Norges Friidrettsforbund har vedtatt at alle som ønsker kan delta i UM utendørs i en øvelse uten å ha klart kvalifiseringskravet. Øvelser utover dette må deltageren være kvalifisert til. Endringen evalueres etter to gjennomførte UM.

Norsk Friidrett har en visjon; «Friidrett for alle - hele livet».

For mange ungdommer er UM årets høydepunkt, og mye mer enn et mesterskap. Det er blant annet en sosial arena hvor ungdommer fra hele landet møtes og skaper minner for livet.

Det sosiale felleskapet er viktig, og kan i mange tilfeller være avgjørende for om ungdommene fortsetter med friidrett eller ikke. NFIF ønsker derfor at alle ungdommer i aldersgruppen 15-19 år skal få ta del i dette sosiale felleskapet.

Deltakerne i UM er i en alder der det er stor forskjell i biologisk modningsnivå. Forskning viser at det blant 14- og 15-åringer kan være inntil syv års forskjell i biologisk alder, det vil si at det blant 14- og 15-åringer kan være utøvere med biologisk alder fra 10 til 17 år.

Forskning viser også at det er sammenheng mellom biologisk alder og fysisk prestasjonsevne. Dette gjelder særlig blant gutter, og i øvelser som krever hurtighet, spenst og styrke.

Satt på spissen, så favoriserer kvalifiseringskrav i mange øvelser de utøverne som er kommet lengst i puberteten.

Vi vet også at det er et stort frafall fra friidretten fra 15- til 19-årsklassen. NFIF ønsker derfor å inkludere alle som vil delta i UM i håp om at flere motiveres til å fortsette med friidrett.

For å gi en viss forutsigbarhet til arrangør om antall deltagere, åpnes det i første omgang for en åpen øvelse per utøver. For øvelse to og videre gjelder kvalifiseringskravene.

Etter to mesterskapet vil det evalueres om ordningen skal videreføres eller justeres. Evalueringen vil gjøres på bakgrunn av:

- Antall deltakere sammenlignet med tidligere år (for alle klasser og kjønn).
- Antall starter sammenlignet med tidligere år (for alle klasser og kjønn).
- Nivået sammenlignet med tidligere UM (for alle klasser og kjønn).
- Svar på spørreundersøkelse blant utøverne.
- Svar på spørreundersøkelse blant klubbene.
- Samtale med arrangører.

Endringene er gjeldene fra årets UM.

Reglementet for UM er oppdatert med denne endringen. [Se oppdatert UM-reglement her.](#)

VM 2027 til Beijing

The World Athletics Council has selected Beijing, China, to host the 2027 World Athletics Championships.

The decision was made at the 234th World Athletics Council Meeting, held in Glasgow ahead of the World Athletics Indoor Championships (1-3 March).

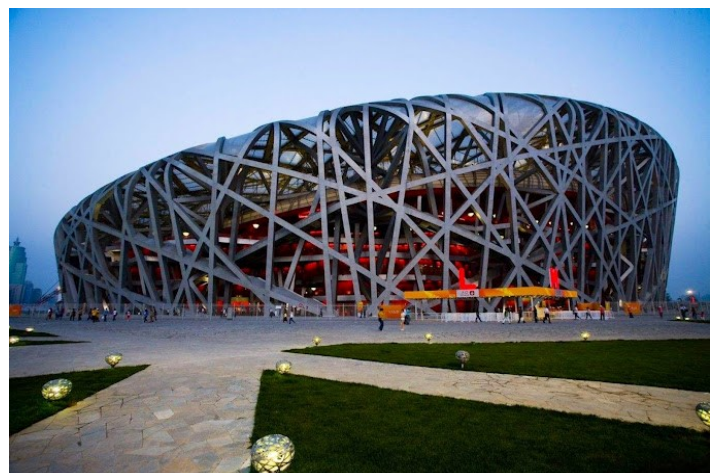
The 2027 World Athletics Championships will welcome the sport's biggest stars back to Beijing, 12 years on from the Chinese capital's successful staging of athletics' flagship event and almost two decades on from the Beijing Olympic Games.

China will also host next year's World Athletics Indoor Championships, in Nanjing.

World Athletics President Sebastian Coe said: "Congratulations to Beijing on their successful bid to host the World Athletics Championships in 2027, 12 years after our athletes lit up the National Stadium for the 15th edition of our global showpiece.

"With a population of more than 1.4 billion, China is one of the biggest sports markets in the world. It was the top performer for Wanda Diamond League broadcast consumption in 2023 with a cumulative audience of 368.9 million. This poses a massive opportunity to grow our sport and fan base in one of the biggest commercial markets in the world.

"With the announcement of China as our next host, our last four World Athletics Championships have now been awarded to the world's four largest economies; the USA (Oregon), the EU (Budapest), Japan (Tokyo) and China (Beijing)."



Fugleredet

NM terreng kort løype på Bjerkebanen



Det har vært vanskelig å finne arrangement sted til NM terreng kort løype i Oslo, da kommunen ikke tillater at noen av parkene i byen brukes før 1.mai. Kommunen prøver å gjøre det så vanskelig som mulig å arrangere idrettsarrangementer i Oslo. Vi vet også at SK Vidar har hatt problemer med å få arrangere terreng NM lang løype i Frognerparken også i september. SK Vidar skal arrangere lang løype også i 2024, men vet ikke om de kan få bruke parken. Heldigvis har man fått til en avtale med Bjerkebanen for kort løype. Da kommer løperne endelig dit de hører hjemme: på travbanen.

Slegge kvinner: Topp 6 gjennomsnitt pr. 31.12.2023

Da har vi gleden av å presentere en kvinnestatistikk. Så langt er det bare seks utøvere som har kommet med, men listen vil nok bli justert etter hvert. Vår egen Mona Holm Solberg er nr.2 på denne listen. Mona hadde sine beste resultater i årene 2010-2012, men var allerede fra XXX og gjorde et lite comeback i XXXX. Resultatene er sammenstilt av Bernt Arild Solås.

1. Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL

72,10	(3)	Eugene, USA	09.06.22
71,43	(1)	Tempe, USA	22.03.19
70,89	(1)	Fana	29.08.23
70,84	(4)	Madrid, ESP	18.06.22
70,35	(1)	Fana	22.07.23
69,89	(1)	Fana	24.07.23
69,78	(1)	Rygg	12.07.20
69,64	(2)	Tempe, USA	07.04.22
69,45	(3)	Tucson, USA	30.04.22
69,11	(21)q	Budapest, HUN	23.08.23
70,348			

3. Helene Sofie Ingvaldsen, IL Norna-Salhus

66,89	(2)	Tucson, USA	10.04.21
66,22	(2)	Wichita, USA	26.03.21
65,71	(1)	Waco, USA	16.04.21
65,55	(1)	Fana	05.12.20
64,99	(2)	Manhattan, USA	14.05.21
64,77	(7)	Eugene, USA	07.06.18
64,75	(1)	San Antonio, USA	19.03.21
64,64	(7)	College Station, USA	27.05.21
64,42	(2)	Lubbock, USA	27.04.18
64,14	(7)	Austin, USA	25.05.17
65,208			

5. Katja Vangsnes, SK Vidar

62,51	(1)	Tallahassee, USA	13.05.16
61,66	(3)B	Halle, GER	25.05.13
61,39	(1)	Tallahassee, USA	27.03.15
61,08	(1)J	Helsingborg, SWE	09.07.10
60,99	(1)	Atlanta, USA	16.05.14
60,86	(1)	Tallahassee, USA	09.05.14
60,63	(6)	Jacksonville, USA	29.05.14
60,55	(3)B	Halle, GER	21.05.11
60,53	(3)	Torsby, SWE	28.05.11
60,45	(16)q	Tampere, FIN (EM U23)	12.07.13
61,065			

2. Mona Holm Solberg, IK Tjalve

70,43	(1)	Byrkjelo (NM)	13.08.11
69,69	(1)	Oslo/Bi	24.05.12
68,61	(2)	Florø	02.06.12
68,49	(7)	Fränkisch-Crumbach, GER	27.05.12
68,31	(1)	Tønsberg	10.06.12
67,96	(1)	Tønsberg	06.06.10
67,84	(1)	Tønsberg	31.05.12
67,80	(5)	Halle, GER	19.05.07
67,80	(1)A	Bottnaryd, SWE	03.07.11
67,79	(1)	Uddevalla, SWE	24.07.11
68,472			

4. Trude Raad, Gloppen FIL

66,35	(1)	Samsun, TUR (Døve-OL)	23.07.17
65,95	(1)	Fana	04.06.17
65,05	(1)	Byrkjelo	08.06.17
65,03	(2)	Haugesund (NM)	02.08.15
64,64	(1)	Fana	05.06.16
64,61	(3)	Oslo/La	30.05.18
64,48	(1)	Fana	12.05.17
64,41	(1)	Rygg	27.05.18
64,23	(3)	Oslo/Bi	24.05.12
64,20	(6)B	Las Palmas, ESP	11.03.17
64,895			

6. Marte Rygg Årdal, Gloppen FIL

63,05	(2)U23	København, DEN	27.07.14
62,73	(1)J	Helsingborg, SWE	04.07.11
61,03	(2)	Byrkjelo	04.07.14
60,96	(1)	Rygg	13.07.14
60,62	(1)	Byrkjelo	19.10.14
60,49	(2)	Florø	08.06.13
60,16	(3)	Prestfoss (NM U23)	27.07.12
60,14	(1)	Oslo/Bi	02.08.14
60,14	(3)	Jessheim (NM)	24.08.14
60,01	(4)	Oslo/Bi	24.05.12
60,933			



Mona under en treningsleir på Poros i 2006. Foto: Eirik Førde

Slegge menn: Topp 8 gjennomsnitt pr. 31.12.2023

Ikke uventet er det Eivind Henriksen som topper listen over de ti beste konkurransene i slegge for menn. Eivind hadde ingen nye resultater inne på denne listen i 2023. Thomas Mardal har forbedret sitt gjennomsnitt betraktelig, men er fortsatt nesten tre meter bak Eivind. Vi har også valgt å sette inn resultatene for Eivinds ti lengste kast. Gjennomsnittet øker da til 79.720m. Resultatene er sammenstilt av Bernt Arild Solås

1. Eivind Henriksen, IK Tjalve

81,58 (2)	Tokyo, JPN (OL)	04.08.21
80,87 (3)	Eugene, USA (VM)	16.07.22
80,17 (1)	Stjørdal (NM)	25.06.22
79,45 (3)	München, GER (EM)	18.08.22
78,79 (3)q	Tokyo, JPN (OL)	02.08.21
78,48 (4)	Chorzów, POL	06.08.22
78,25 (1)A	Fränkisch-Crumbach, GER	09.06.19
78,23 (4)	Oslo/Bi	16.06.22
78,22 (1)	Oslo/Bi	20.09.19
78,12 (6)q	Eugene, USA (VM) 1	05.07.22
79,216		

3. Richard Olsen, IF Kamp-Vestheim

74,46 (2)	Walnut, USA (USA-m.)	14.06.80
74,06 (1)	Fresno, USA	10.05.80
74,06 (1)	Wichita, USA	31.05.80
73,80 (1)	Philadelphia, USA	24.04.81
73,74 (1)	Dallas, USA	18.04.81
73,66 (1)	Modesto, USA	17.05.80
73,40 (1)	Dallas, USA	02.05.81
73,33 (1)	Provo, USA	04.06.82
73,14 (1)	Bodø/As (NM)	05.07.80
73,12 (1)	Dallas, USA	28.03.81
73,677		

5. Tore Johnsen, IF Minerva

73,86 (1)	Lillestrøm	14.07.84
72,64 (1)	El Paso, USA	23.06.84
72,62 (1)	El Paso, USA	25.05.84
71,58 (1)	Provo, USA	06.05.83
71,58 (2)	Lillestrøm	05.07.84
70,58 (2)	Lillestrøm	04.07.84
70,52 (1)	El Paso, USA	19.03.83
70,08 (1)	El Paso, USA	20.04.85
69,98 (1)	Oslo/St	25.07.83
69,76 (2)	Meisingset	24.07.83
71,320		

7. Jon Nerdal, IL Norna-Salhus

70,92 (2)	Baton Rouge, USA	03.04.21
70,88 (7)	Eugene, USA	09.06.21
70,35 (3)	Baton Rouge, USA	23.04.21
70,09 (1)	Baton Rouge, USA	01.05.21
69,03 (3)	Austin, USA	25.03.21
68,96 (4)	College Station, USA	13.05.21
67,75 (2)	Baton Rouge, USA	09.04.22
67,53 (5)	Cluj-Napoca, ROU	19.06.21
67,32 (2)	Lafayette, USA	20.03.21
67,01 (2)	Des Moines, USA	27.04.19
68,984		

Eivind Henriksen-10 beste kastene

81,58 (2)	Tokyo, JPN (OL)	04.08.21
80,87 (3)	Eugene, USA (VM)	16.07.22
80,31 (2)	Tokyo, JPN	04.08.21
80,17 (1)	Stjørdal (NM)	25.06.22
80,02 (2)	Tokyo, JPN	04.08.22
79,45 (3)	München, GER (EM)	18.08.22
79,18 (2)	Tokyo, JPN	04.08.21
79,06 (2)	Tokyo, JPN	04.08.21
78,89 (3)	Eugene, USA	16.07.22
78,79 (3)q	Tokyo, JPN (OL)	02.08.21
79,832		

2. Thomas Mardal, Gloppen FIL

77,97 (1)	Oslo/Bi	28.06.23
77,46 (1)	Fana	03.06.23
76,92 (1)	Jessheim (NM)	07.07.23
76,74 (1)	Eugene, USA	09.06.21
76,50 (2)	Chorzów, POL	24.06.23
76,39 (1)	Rygg	30.07.23
76,18 (1)	Gainesville, USA	17.04.21
76,15 (1)	Jyväskylä, FIN	07.06.23
75,77 (1)	Gainesville, USA	02.04.21
74,81 (6)	Oslo/Bi	16.06.22
76,489		

4. Steffen Nerdal, IL Norna Salhus

72,96 (1)	Nadderud	17.06.12
72,73 (1)	Fana	03.06.12
72,66 (1)	Greverud	01.05.12
72,60 (2)	Helsingborg, SWE	09.07.10
72,53 (2)	Brandbu	13.05.12
72,45 (8)	Minsk, BLR	12.06.12
72,42 (1)	Fana	13.07.10
72,06 (1)	Fana	30.06.10
72,04 (2)	Tucson, USA	22.05.10
71,43 (5)	Florø	02.06.12
72,388		

6. Kåre Sagedal, Sørild FIK

70,66 (1)	Froland	04.08.86
70,54 (1)	Froland	23.07.86
70,18 (1)	Froland	24.08.86
70,14 (1)	Froland	16.07.86
70,02 (1)	Froland	03.08.86
69,82 (1)	Byrkjelo	28.06.86
69,64 (1)	Porsgrunn	04.06.86
69,64 (1)	Froland	31.08.86
69,58 (1)	Grimstad	03.08.86
69,22 (1)	Porsgrunn	06.08.86
69,944		

8. Anders Hoff, IF Minerva

68,22 (3)	Dallas, USA	18.04.81
68,10 (3)	Dallas, USA	02.05.81
67,70 (4)	Wichita, USA	30.05.81
67,66 (3)q	Baton Rouge, USA	04.06.81
67,58 (2)	Lawrence, USA	17.04.82
67,28 (8)	Provo, USA	04.06.82
67,28 (1)	Øvre Årdal	11.06.83
67,26 (1)	Oslo/Bi	22.09.80
67,20 (3)	Øvre Årdal	29.08.81
67,16 (3)	Dallas, USA	28.03.81
67,544		

5000m menn: Topp 10 gjennomsnitt pr. 31.12.2023

Jakob Ingebrigtsen topper listen for 5000m med 13:08.89. Marius Bakken er fortsatt nr.2, fulgt av flere fra Sandnes IL, Henrik Ingebrigtsen og Narve Gilje Nordås. Knut Kvalheim er nr.5 med sine resultater fra 1970-tallet. Vår nyervervelse, Magnus Tuv Myhre er nr. 11 med et gjennomsnitt på 13:31.557, men han kommer garantert til å løpe seg opp på topp 10 i løpet av dette året. Resultatene er sammenstilt av Bernt Arild Solås

1. Jakob Ingebrigtsen, Sandnes IL

12.48,45	(1)	Firenze, ITA	10.06.21
13.02,03	(2)	London, GBR	20.07.19
13.02,03	(1)	San Juan Capistrano, USA	06.05.22
13.02,93	(5)	Doha, QAT (VM)	30.09.19
13.09,24	(1)	Eugene, USA (VM)	24.07.22
13.11,30	(1)	Budapest, HUN (VM)	27.08.23
13.13,92	(2)h2	Eugene, USA (VM)	21.07.22
13.17,06	(1)	Berlin, GER (EM)	11.08.18
13.20,78	(3)J	Tampere, FIN (Jun-VM)	14.07.18
13.21,13	(1)	München, GER (EM)	16.08.22
13.08,89			

2. Marius Bakken, IL Runar

13.06,39	(11)	Roma, ITA	02.07.04
13.07,63	(7)	Heusden, BEL	23.07.05
13.08,27	(10)	Fana	11.06.04
13.09,19	(8)	Oslo/Bi	13.07.01
13.11,30	(10)	Roma, ITA	30.06.00
13.11,70	(14)	Roma, ITA	08.07.05
13.13,99	(14)	Roma, ITA	29.06.01
13.14,63	(13)	Oslo/Bi	28.07.00
13.14,90	(11)	Oslo/Bi	29.07.05
13.22,00	(8)h2	Helsinki, FIN (VM)	11.08.05
13,12,00			

3. Henrik Ingebrigtsen, Sandnes IL

13.13,99	(3)A	Oordegem, BEL	27.05.23
13.15,38	(5)A	Heusden, BEL	20.07.19
13.16,80	(1)	Oslo/Bi	04.06.21
13.16,97	(1)	Stanford, USA	03.05.18
13.18,04	(11)	Oslo/Bi	15.06.23
13.18,75	(2)	Berlin, GER (EM)	11.08.18
13.19,65	(1)A	Oslo/Bi	29.06.20
13.21,22	(7)h2	Doha, QAT (VM)	27.09.19
13.27,07	(10)	Gateshead, GBR	23.05.21
13.27,10	(11)	Stanford, USA	02.05.15
13.19,50			

4. Narve Gilje Nordås, Sandnes IL

13.05,38	(5)A	Heusden, BEL	15.07.23
13.15,82	(9)	Oslo/Bi	16.06.22
13.16,67	(4)	Luzern, SUI	29.06.21
13.16,82	(2)	Oslo/Bi	04.06.21
13.22,15	(7)	Nice, FRA	12.06.21
13.26,64	(3)	Manchester, GBR	03.06.22
13.28,73	(14)	Budapest, HUN	27.08.23
13.33,39	(2)A	Oslo/Bi	29.06.20
13,36,55	(8)h1	Budapest, HUN	24.08.23
13.37,14	(13)h1	Eugene, USA	21.07.22
13.23,93			

5. Knut Kvalheim, IK Tjalve

13.20,54	(1)	Helsinki, FIN	26.06.74
13.20,59	(3)h3	Montreal, CAN (OL)	28.07.76
13.24,2	(2)	Oslo/Bi	30.07.74
13.26,73	(2)	Helsinki, FIN	10.08.76
13.28,72	(1)	Turku, FIN	12.06.76
13.30,33	(9)	Montreal, CAN (OL)	30.07.76
13.31,7	(1)	Larvik/Lo (NM)	10.08.79
13.31,8	(1)	Oslo/Bi	26.08.76
13.32,4	(1)	Oslo/Bi	22.06.76
13.32,6	(1)	Oslo/Bi	10.07.74
13.27,96			

6. Are Nakkim, Moss IL

13.19,82	(4)	Oslo/Bi	01.07.89
13.20,73	(7)	Stockholm, SWE	02.07.90
13.20,81	(4)	London, GBR	20.07.90
13,21,13	(3)	Brussel, BEL	10.08.90
13.21,83	(5)	Rieti, ITA	09.09.90
13.31,99	(4)	Athen, GRE	07.09.90
13,32,66	(1)	Byrkjelo (NM)	12.08.88
13.35,86	(11)	Oslo/Bi	04.07.87
13.37,2	(2)	Philadelphia, USA	24.04.86
13.38,18	(1)	Sandnes (NM)	08.08.86
13.28,02			

7. Knut Børø, Strindheim IL

13.21,8	(2)	Oslo/Bi	30.07.75
13.25,78	(4)	Helsinki, FIN	26.06.74
13.26,8	(4)	Göteborg, SWE	12.08.75
13.28,0	(2)	Göteborg, SWE	13.08.74
13.28,04	(3)	Stockholm, SWE	10.08.76
13.28,85	(3)	Stockholm, SWE	09.06.74
13.29,03	(1)	Hannover, FRG	01.08.75
13.29,4	(5)	Oslo/Bi	30.07.74
13.30,4	(1)	Oslo/Bi	20.08.74
13.32,82	(3)	Stockholm, SWE	19.08.75
13.28,09			

8. John Halvorsen, IF Minerva

13.20,44	(3)	London, GBR	14.07.89
13.22,76	(7)	Oslo/Bi	01.07.89
13.29,62	(6)	Helsinki, FIN	27.06.91
13.30,14	(12)	Zürich, SUI	15.08.90
13.30,14	(5)	Helsinki, FIN	30.06.92
13.31,39	(4)	Victoria, CAN	03.06.92
13.31,92	(10)	London, GBR	20.07.90
13.34,62	(2)	Byrkjelo (NM)	12.08.88
13.35,58	(11)h2	Split, YUG (EM)	30.08.90
13.36,08	(7)	Lausanne, SUI	08.07.92
13.30,26			

9. Sindre Buraas, SK Vidar

13.11,96	(11)	Heusden, BEL	18.07.15
13.15,91	(13)A	Heusden, BEL	13.07.13
13.26,69	(8)h1	Moskva, RUS (VM)	13.08.13
13.28,05	(8)A	Nijmegen, NED	12.06.13
13.28,07	(8)A	Nijmegen, NED	25.05.11
13.34,72	(14)	Stanford, USA	29.04.12
13.37,71	(12)	Birmingham, GBR	10.07.11
13.39,63	(11)A	Oordegem, BEL	23.05.15
13.39,81	(19)	Oslo/Bi	07.06.12
13.41,74	(2)A	Sollentuna, SWE	01.07.10
13.30,42			

10. Per Svela, Ullensaker/Kisa IL

13.22,46	(11)A	Oordegem, BEL	27.05.23
13.23,79	(8)	Monaco, MON	14.08.20
13.27,04	(13)A	Heusden, BEL	15.07.23
13.28,66	(7)A	Heusden, BEL	02.07.22
13.31,73	(6)	Schiffange, LUX	30.07.23
13.32,97	(9)A	Heusden, BEL	03.07.21
13.33,40	(6)	Manchester, GBR	03.06.22
13.35,09	(12)A	Oordegem, BEL	25.05.19
13.35,37	(4)B	Heusden, BEL	20.07.19
13.36,82	(4)	Oslo/Bi	04.06.21
13.30,73			

10 000m menn: Topp 9 gjennomsnitt pr. 31.12.2023

John Halvorsen fra Minerva topper denne listen. Ikke mange av dagens utøvere har hørt om han. Gledelig er det at Knut Kvalheim er fortsatt nr.5. Hadde Knut løpt noen flere 10 000m hadde han vært høyere oppe på listen. Han hadde nivået inne til å løpe flere løp ned på 27 min. Resultatene er sammenstilt av Bernt Arild Solås

1. John Halvorsen, IF Minerva

27.43,34	(7)	Oslo/Bi	14.07.90
27.47,40	(8)	Oslo/Bi	02.07.88
27.51,03	(2)	Burnaby, CAN	30.05.92
27.55,94	(11)	Oslo/Bi	04.07.92
28.00,6	(3)	Walnut, USA	20.04.91
28.08,17	(13)	Brussel, BEL	25.08.89
28.17,40	(12)	Split, YUG (EM)	27.08.90
28.21,57	(8)h1	Barcelona, ESP	31.07.92
28.22,25	(11)h1	Seoul, KOR (OL)	23.09.88
28.27,33	(1)	Sandnes (NM)	10.08.86
28.05,50			

2. Zerei Kbrom Mezngi, IL Skjalg

27.41,44	(6)A	London, GBR	20.05.23
27.46,94	(2)	München, GER (EM)	21.08.22
27.57,63	(2)	Manchester, GBR	25.06.21
28.04,29	(1)	Fana (NM)	20.09.20
28.09,89	(1)	Kristiansand/St (NM)	12.09.21
28.15,64	(1)	Jessheim (NM)	08.07.23
28.18,72	(2)	Oslo/Bi	04.06.21
28.21,16	(1)	Stjørdal (NM)	26.06.22
28.23,86	(1)A	Fana	01.07.20
28.30,76	(18)	Budapest, HUN (VM)	20.08.23
28.09,03			

3. Sondre Nordstad Moen, SK Vidar

27.24,78	(1)A	Kristiansand/St	31.08.19
28.02,18	(11)	Doha, QAT (VM)	06.10.19
28.06,27	(5)A	London, GBR	06.07.19
28.11,71	(1)	Oslo/Bi	04.06.21
28.13,44	(1)	Hamar (NM)	04.08.19
28.15,12	(9)	Ostrava, SVK	28.06.17
28.25,23	(3)B	Stanford, USA	02.05.15
28.25,55	(2)A	Fana 01.07.20	28.43,0
28.35,52	(2)A	Kristiansand/St	07.08.20
28.37,9 +	(1)	Oslo/Bi	11.06.20
28.13,77			

4. Knut Børø, Strindheim IL

27.56,2	(1)	Oslo/Bi	24.06.75
28.02,1	(8)	London, GBR	29.08.75
28.14,6	(1)	Oslo/Bi	09.07.74
28.23,07	(3)h2	Montreal, CAN (OL)	23.07.76
28.27,07	(1)	Basel, SUI	23.08.75
28.29,19	(6)	Roma, ITA (EM)	02.09.74
28.30,4	(1)	Oslo/Bi	21.06.76
(4) Oslo/Bi (E-cup sf.)			04.08.73
28.47,4	(3)	Brussel, BEL	30.06.73
28.51,6	(1)	Oslo/Bi	25.08.76
28.17,54			

5. Knut Kvalheim, IK Tjalve

27.41,26	(9)	Praha, TCH (EM)	29.08.78
27.50,8	(1)	Steinkjer (NM)	13.08.78
28.13,1	(1)	Oslo/Bi	06.06.78
28.14,0	(1)	Larvik/Lo	05.07.78
28.48,6	(3)	Larvik/Lo (NM)	12.08.79
28.49,02	(1)	Porsgrunn (NM)	15.08.82
28.50,4	(2)	Oslo/St	19.05.76
28.53,6	(1)	Askim (NM)	15.08.76
29.23,38	(4)	Haugesund (NM)	09.08.81
29.33,1	(1)	Lillehammer (NM)	28.08.77
28.37,72			

6. Arne Risa, IL Gular

28.24,41	(14)	Helsinki, FIN (EM)	10.08.71
28.26,88	(1)	Stockholm, SWE	08.06.74
28.31,74	(7)h3	München, FRG (OL)	31.08.72
28.38,4	(1)	Oslo/St	19.05.76
28.44,6	(2)	Oslo/Bi	29.06.71
28.46,4	(5)	Oslo/Bi	08.07.69
28.48,6	(1)	Oslo/Bi	21.06.72
28.49,2	(1)	Skövde, SWE	26.06.70
28.51,8	(1)	Oslo/Bi	19.06.73
28.56,0	(1)	Barcelona, ESP	02.05.70
28.41,80			

7. Øyvind Dahl, IL i BUL

28.32,5	(2)	Steinkjer (NM)	13.08.78
28.32,6	(1)	Oslo/Bi	23.05.78
28.42,4	(2)	Larvik/Lo (NM)	12.08.79
28.43,1	(1)	Praha, TCH	17.06.78
28.43,2	(15)	Praha, TCH (EM)	29.08.78
28.45,48	(1)	Haugesund (NM)	09.08.81
28.52,2	(2)	Oslo/Bi	06.06.78
28.57,3	(2)	Bodø (NM)	06.07.80
28.57,6	(3)	Steinkjer	01.06.80
29.00,7	(2)	Oslo/Bi	02.08.77
28.46,70			

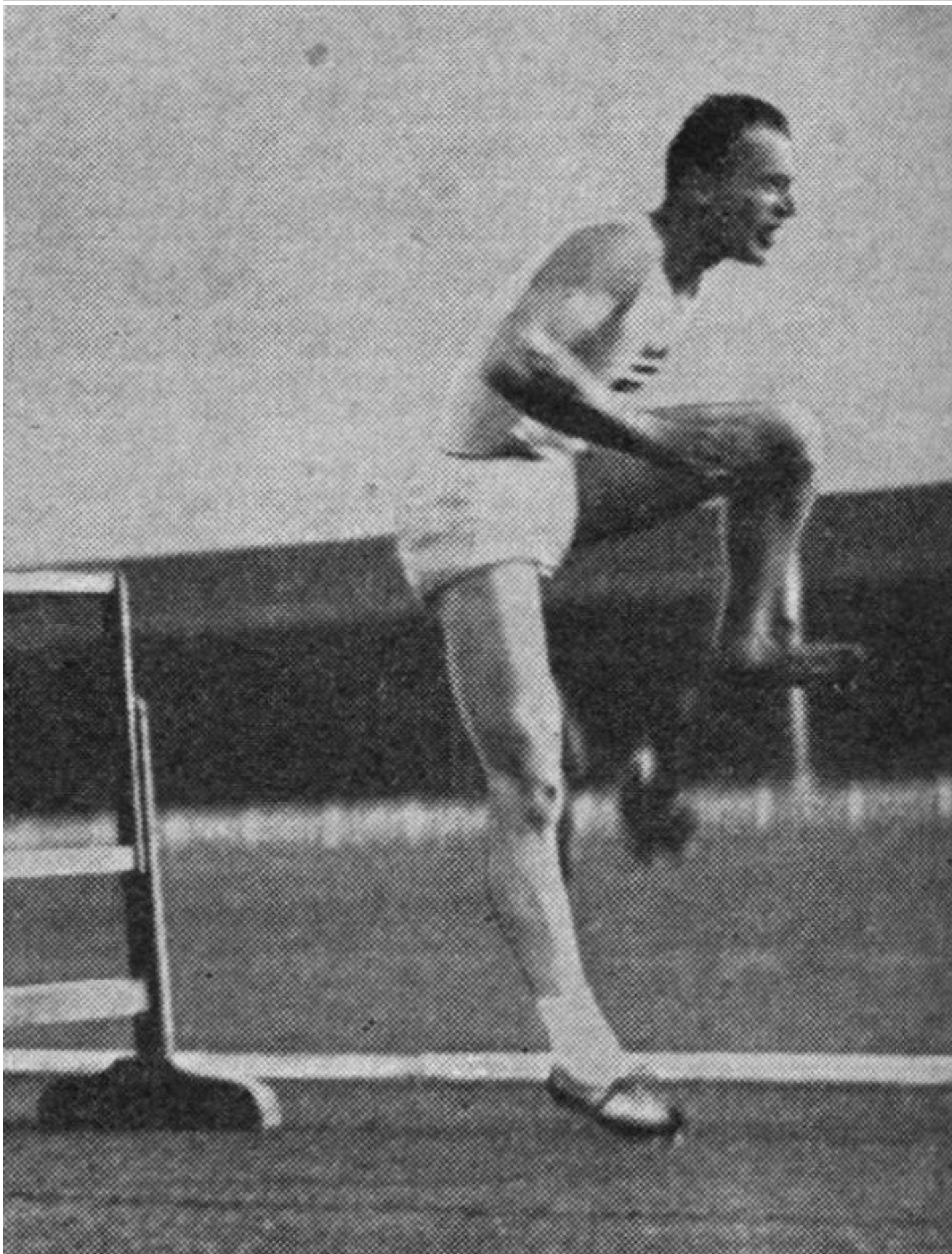
8. Roy Andersen, Tønsberg FIK

28.15,19	(9)	Oslo/Bi	09.07.83
28.21,70	(8)	Firenze, ITA	25.05.82
28.24,52	(13)	Aachen, FRG	30.05.86
28.46,12	(19)	London, GBR	24.07.82
28.49,48	(2)	Porsgrunn (NM)	15.08.82
28.51,33	(2)	Haugesund (NM)	09.08.81
29.03,45	(12)h5	Helsinki, FIN (VM)	07.08.83
29.06,5	(2)	Fana	19.05.81
29.07,14	(2)	Nesbyen (NM)	16.08.87
29.07,56	(14)	Oslo/Bi	26.06.82
28.47,29			

9. Jan Fjærestad, Fana IL

28.25,52	(5)	Oslo/Bi	11.07.81
28.34,7	(16)	Helsinki, FIN	29.06.78
28.38,45	(17)	London, GBR	24.07.82
28.44,54	(14)	Helsinki, FIN	02.07.87
28.44,77	(11)	Brussel, BEL	26.08.83
28.49,4	(3)	Praha, TCH	17.06.78
28.58,1	(1)	Roosendaal, NED	20.06.79
28.58,2	(1)	Oslo/Bi	02.08.77
29.03,04	(1)	Porsgrunn	21.06.83
29.04,2	(1)	Fana	19.05.81
28.48,09			

Medaljevinnere i EM fra IK Tjalve



Holger Albrechtsen vinner bronse på 110m hekk under EM i Torino i 1934. Foto fra Norsk friidrettshistorie 1896-1950.

Topp 20 plasseringer innendørs pr. mars 2024

Menn

60m

Marius Bull Hjeltnes	6.90 (9)
Even Pettersen	6.95 (15)

200m

Kenny Emi Tijani-Ajayi	21.62 (5)
------------------------	-----------

400m

Tobias Grønstad	47.55 (5)
Andreas Kulseng	47.77 (6)
Aiden Floyd Vincent	49.69 (16)

1000m

Sander Aae Skotheim	2:33.23 (1)
---------------------	-------------

2000m

Ferdinand Kvan Edman	5:03.41 (1)
----------------------	-------------

60m hekk

Sander Aae Skotheim	7.93 (1)
Markus Rooth	8.01 (2)

Høyde

Sander Aae Skotheim	2.13m (1)
Markus Rooth	1.98m (4)

Stav

Sander Aae Skotheim	5.11m (4)
Markus Rooth	5.10m (5)
Lucas Gjesdal	4.70m (10)

Lengde

Sander Aae Skotheim	7.83m (1)
Markus Rooth	7.68m (2)
Marius Bull Hjeltnes	7.39m (3)

Tresteg

Even Bogen Nørjordet (IL Koll)	12.62m (13)
--------------------------------	-------------

Kule

Markus Rooth	15.52m (3)
Sander Aae Skotheim	14.58m (4)

Syvkamp

Sander Aae Skotheim	6407 p (1)
---------------------	------------

Kvinner

60m

Vilde Aasmo	7.45 (3)
Marte Pettersen	7.64 (6)

200m

Marte Pettersen	24.16 (4)
Vilde Aasmo	24.28 (5)
Ida Breigan	24.68 (10)
Sigrid Amlie	25.31 (20)

400m

Lakeri Ertzgaard	54.09 (3)
Malin Nyfors	55.76 (5)
Laura Veen	55.93 (8)
Sigrid Amlie	56.84 (14)

800m

Malin Nyfors	2:04.66 (1)
Solveig Hernandez Vråle	2:07.92 (7)
Anne Gine Løvnes	2:10.08 (9)

1000m

Anne Gine Løvnes	2:43.47 (1)
------------------	-------------

1500m

Ingeborg Østgård	4:10.79 (1)
Anne Gine Løvnes	4:18.57 (3)
Maiken Homlung Prøitz	4:30.34 (9)

3000m

Aurora Brandt Sande (IL Koll)	9:55.86 (11)
Sara Yasmin Abid	10:25.12 (17)

60m hekk

Ida Eikeng	8.31 (2)
------------	----------

Høyde

Telma Rostoft Kristjansson	1.78m (1)
Ida Eikeng	1.73m (2)
Liv Kulle Andreassen (IL Koll)	1.58m (16)

Lengde

Ida Breigan	6.58m (1)
Ida Eikeng	5.82m (10)
Oda Lier (IL Koll)	5.68m (12)
Nora Pauline Helm	5.54m (17)

Lengde u.t.

Mathilde Klokseth	2.72m (1)
-------------------	-----------

Tresteg

Mathilde Klokseth	12.79m (2)
Elise Sanden Søvik	12.30m (4)

Kule

Elisabeth Thon Rosvold	14.72m (1)
Ida Eikeng	14.13m (2)

Diskos

Freja Charlotte Olofsson	37.50m (1)
--------------------------	------------

Vektkast

Elisabeth Thon Rosvold	16.93m (1)
Freja Charlotte Olofsson	13.46m (2)



Nr. 33 - Oslo, 2. august 1958

Pris kr. 1.25

I Sverige 1 krone
Danmark kr. 1.25

Rask trio

Boysen og Ulf Bertil Lundh er det sterkeste løpspar vi noen gang har hatt på mellomdistansen. Under landskampen hadde Boysen familien med og måtte passe den minste, Sissel, mens Lundh passet treningen. (Foto: Aage Storløkken)

Stor reportasje fra landskampen Sverige — Norge!

Irak i brennpunktet • Drakampen om lønningene

Ny lykke for Ingrid B.

Månedens skulptur/statue/minnesmerke



"Kissing Sailor Statue" i Tuna Harbor Park, San Diego. Statuen er laget i plastikk og er 7.5m høy. Skulptør: Seward Johnson, basert på et fotografi av Alfred Eisenstaedt fra 1945 (innfelt). Foto: Bjørn Henriksen, 2009

Billedreportasje fra ECCC i Albufeira



Europamesterskapet i terrengløp for lag ble arrangert i Portugal i februar. I etterkant har vi fått tak i noen bilder. Til venstre er kvinneklassen i gang. Sigrid rager et hode over alle de andre. Til høyre er Jonas i ferd med å passere et hinder.



Sigrid underveis i løpet.



Kvinnelaget: Sara Yasmin Abid, Maiken Homlung Proitz og Sigrid Jervell Våg.



Venstre bilde: Maiken Homlung Prøitz. Høyre bilde: Sigrd Jervell Våg. Foto: Arrangøren (supplert av Thea Alsaker)



Begge bildene viser Sara Yasmin Abid underveis i løpet. Foto: Arrangøren (supplert av Thea Alsaker)



Venstre bilde: Sigrd har akkurat passert målstreken. Høyre bilde: Jonas, Sigrd og Sara Yasmin ved utkikkspunktet i Albufeira. Foto: Thea Alsaker

APR



Uke 14

Man	Tir	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
01	02	03	04	05	06	07

Uke 17

Man	Tir	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
22	23	24	25	26	27	28

Uke 15

Man	Tir	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
08	09	10	11	12	13	14

Uke 18

Man	Tir
29	30

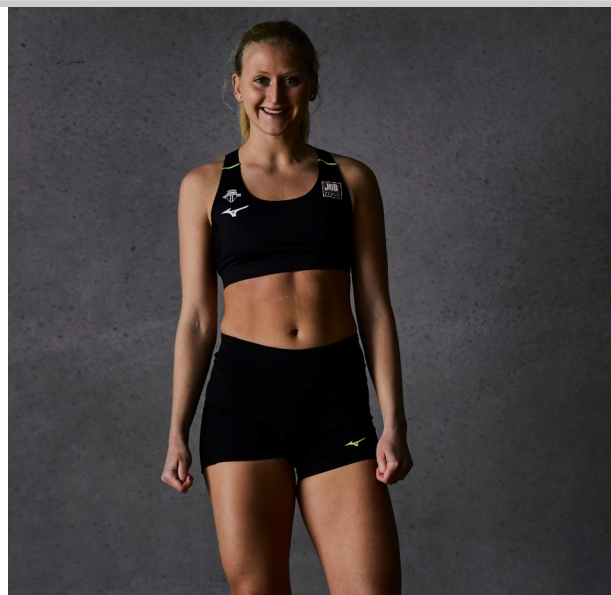
Uke 16

Man	Tir	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
15	16	17	18	19	20	21

Tjalvetøy



Singlet og tights/truse



Topp og hotpants



T-skjorte og tights



Treningsjakke og tights



Singlet/topp og splitsHORTS/truse



Hettegenser og tights
Modeller: Hedda og Thomas. Fotos: Eirik Førde

