



TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Tirsdag 23. april 2024

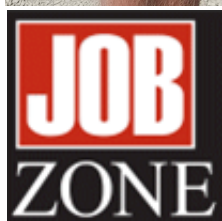
Tjalvisten eAvis

109. årgang

Strålende innsats i NM terreng kort løype



IK Tjalves utøvere leverte en glimrende innsats i årets NM terreng kort løype som ble arrangert på Bjerke travbane 20-21.april. Det ble seier til begge Tjalves lag i stafettene på søndag. I tillegg vant Mikkel Blikstad Thomasen sølv i guttas individuelle start på lørdag. Med en fin 4.plass til Anne Gine Løvnes i kvinneklassen og to medaljer til Koll IL i de yngre klassene ble det en super helg. Foto: Bjørn Henriksen



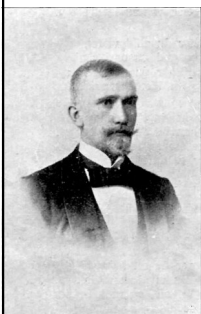
NorgesGruppen



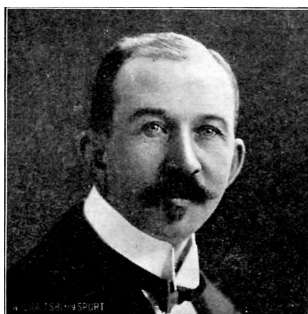
HYUNDAI



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 gade", 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"

I dette nummeret

Redaksjonens hjørne	3
NM terreng kort løype	4
Mesterskapet i bilder	15
Rapport fra stafettene	19
Stafetten i bilder	27
Resultater	29
Tjalvetøy	33

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



Kenneth Heggdal

er tatt ut til å representere Norge under Para-VM i Kobe, Japan 17-25.mai. Han skal hoppe lengde i klassen T64. Kenneth skal i ilden 22.mai. Vi ønsker lykke til!



Redaksjonens hjørne

Årets NM i terreng kort løype ble en stor opptur for gruppa som nå kaller seg Tjalve distanse. Selv om bare en av våre kvinnelige løpere valgte å delta i den individuelle øvelsen lørdag, vant vi to gull og en sølvmedalje totalt.

Mikkel Blikstad Thomassen fikk sitt definitive gjennombrudd da han vant sølv på 3 km terrengløp på lørdag.

Begge stafettlagene fulgte opp på søndag med å vinne hver sin klasse. Det var ellers hyggelig å se at gutta stilte med åtte løpere på lørdag og med fire stafettlag på søndag.

Da ønsker vi alle lykke til i Holmenkollstafetten om snaue to uker. Laget til gutta er nok adskillig sterkere enn i fjor selv om noen av de beste dessverre ikke stiller til start. Det samme gjelder på kvinnesiden, men her har vi nok å ta av slik at vi bør kunne gjenta bedriften fra i fjor.

Bjørn Henriksen

Redaksjonen



Bjørn Henriksen

Redaksjonen avsluttet 31.12.2023.

To gull og en sølv i NM terreng kort løype

Årets NM i terreng kort løype ble avholdt på Bjerke travbane helgen 20-21.april. Opprinnelig skulle mesterskapet arrangeres på Nesodden, men de var nødt til å si ifra seg arrangementet. Oslo og Akershus Friidrettskrets sammen med Ull/Kisa tok så over og laget et flott mesterskap på et sted hvor vanligvis de med fire ben løper. Løypa var lagt slik at det måtte løpes både nedover og oppover.

Høydeforskjellen var 10m. Hver runder var på ca.1 km og den ble løpt tre ganger i menn senior og veteranklassene og to ganger i alle andre klasser.

Vår egen Hanne Lyngstad stod for åpningen av stevnet, og etter at nasjonalsangen var avspilt var det klart for å sette i gang med de yngste klassene.



Hanne Lyngstad ønsket alle velkommen til Bjerke. Som nevnt tidligere i Tjälvisten sitter Hanne nå i sentralstyret i forbundet. Foto: Bjørn Henriksen

Første klasse ut var J15-17 som løp sammen. Her var det fra vår side først og fremst stor interesse for hva Aurora Brandt Sande fra Il Koll kunne få til, etter gode løp inne i vinter. Det var mange om plassen i starten og Aurora var så uheldig å bli plassert i andre rekke. Hun kom derfor litt dårlig ut, i tillegg hadde hun et fall på den første runden som ødela my av løpet. Vi kan vel si det sånn at hun falt fra en sølvmedalje. Det var nok ikke så mye å gjøre med Tuva Alme fra Sandnes som var suveren i klassen. Aurora løp inn til en fin bronsemedalje, selv om hun nok ikke var så veldig fornøyd etter løpet.



Ved passering halvveis på første runde lå Aurora på en 5.plass totalt, midt i mellom ledergruppen og gruppe to. Foto: Bjørn Henriksen



Klassene J15-J17 er i gang med sitt løp. Aurora Brandt Sande er nr.6 fra venstre (blå og lyseblå trøye). Foto: Bjørn Henriksen

NM terreng kort løype



Ved passering etter en runde var Aurora fortsatt nr.5 totalt. Som vi kan se av hennes høyre kne hadde hun falt i andre del av runden. Foto: Bjørn Henriksen



Aurora (96) går i mål til en fin 3.plass i klassa J16. Nittedalutøveren til venstre i bildet startet i J17. Foto: Bjørn Henriksen

I G15-17 stilte IL Koll med to utøvere i G16. Vi var nok mest spent på om Axel Wold Møller kunne være med å kjempe om medaljene.

Axel var hissig ut fra start og lå helt i tet etter et par

hundre meter. Halvveis i første runde var han nr.2 og ved passering en runde var han i ledelsen. Den holdt han helt til slutten av løpet hvor Martin Tjelle fra Nittedal IL løp i fra de andre og vant fire sekunder foran Axel.



Starten for G15-17 har gått og Axel Wold Møller (140) er langt fremme i feltet. Foto: Bjørn Henriksen

NM terreng kort løype



Halvveis på første runde var Axel godt plassert bak ledende Ulrik Hagen fra Brandbu IF. Foto: Bjørn Henriksen



Halvveis på sisterunden var Axel fortsatt i tet, tett fulgt av Martin Tjelle fra Nittedal (125). Startnummer 146 er vinneren av G17. Foto: Bjørn Henriksen



Passering etter en runde med Axel i teten. Til venstre i bilde Martin Tjelle fra Nittedal som tilslutt gikk fram og vant. Foto: Bjørn Henriksen



Her er Axel i mål til en sølvmedalje, bare fire sekunder bak vinneren. Foto: Bjørn Henriksen

NM terreng kort løype



Starten har gått for kvinner senior med Anne Gine Løvnes (199) langt framme i feltet. Foto: Bjørn Henriksen

Av våre kvinnelige utøvere var det bare Anne Gine Løvnes som valgte å løpe NM terreng. Jentene løp 2 km som de gjorde i de yngre klassene.

Anne Gine var langt fremme i feltet gjennom hele løpet, men tapte litt på slutten på den andre runden og måtte nøye seg med en 4.plass.



Halvveis på den første runden lå Anne Gine (199) pent plassert sammen med blant andre Selma Løchen Engdahl fra Orion (tidligere Tjalve) (206). Foto: Bjørn Henriksen



Passering etter en runde med Anne Gine og Selma i tet. Foto: Bjørn Henriksen



Halvveis på runde to er Selma i tet foran Sigrid Alvik fra Tyrving og Anne Gine. Foto: Bjørn Henriksen



Anne Gine i mål som nr.4. Foto: Bjørn Henriksen



Selma Løchen Engdahl vinner sitt første norske mesterskap foran Alvik fra Tyrving. Til venstre i bildet Anne Gine som blir nr.4. Foto: Bjørn Henriksen



Anne Gine bør være godt fornøyd med løpet. Dette var et underlag hun ikke er vant til da hun vanligvis kun løper 800m og 1500m på bane. Foto: Bjørn Henriksen



Da ble det seier til Selma i sin første sesong i Orion. Selma pynter opp enhver utgave av Tjalvisten selv om fargen på trøya for øyeblikket er feil. Foto: Bjørn Henriksen

I guttas løp over 3 km stilte åtte Tjalvister til start. Ingen hadde vel på forhånd ventet en medalje, men at vi kanskje skulle få noen blant de ti beste.

Som vi kan se på bildet på neste side var Mikkel Blikstad Thomassen hissig ut fra start. 250m etter start så det ut som han var i ferd med å løpe fra de andre, men en liten feilvurdering av hvor løypa gikk i en krapp sving medførte at han fikk en fin plassering i feltet bak Theodor Berre Jacobsen fra SK Vidar og Jacob Boutera fra Ull/Kisa. I denne gruppen var også Ulrik Astrup Arnesen og Eivind Trym Wikshåland fra IK Tjalve.

Ved passering etter første runde var det en stor gruppe i tet med både Mikkel og Ulrik helt framme i tet. Her var også storfavoritten Jacob Boutera.

På den andre runden satte Boutera opp farten og en stund var det bare Ulrik som valgte å følge han. Mikkel lå fortsatt pent plassert i hovedfeltet (se bildet s.11). Resten av feltet var ikke langt bak. Ved passering halvveis på andre runden hadde Boutera fått en klar ledelse da Ulrik ikke klarte å henge med i tempoet. Mikkel var da på en 6.plass.

På den siste runden jobbet Mikkel seg sakte men sikkert opp i teten på hovedfeltet bak Boutera. Denne plassen holdt han inn til mål og vant en fortjent sølvmedalje. Dette var Mikkels store gjennombrudd som vi har ventet på. Ikke nok med det. Eivind Trym løp seg opp til en 9.plass og Ulrik ble tilslutt nr.10. Dvs. tre løpere blant de ti beste. Langt bedre enn forventet. Mikkel var bare fire sekunder bak Boutera i mål. Eivind og Ulrik var 15 og 15 sekunder bak.



Klart for start i mennenes 3 km med åtte Tjalvister på startstreken: Her er to av dem: Eivind Trym Wikshåland (11) og Mikkel Blikstad Thomassen (10). Foto: Bjørn Henriksen

NM terreng kort løype



Starten har gått og Mikkel er hissig på å få en god posisjon i feltet. Vi ser også Ulrik Astrup Arnesen til venstre (20) og Eivind Trym Wikshåland (11) midt i bildet. Til høyre for Eivind ser vi Jonas Riseth. Foto: Bjørn Henriksen



Halvveis på første runde med Jacobsen fra SK Vidar i tet foran Boutera og Mikkel. Foto: Bjørn Henriksen



Passering etter første runde med Mikkel og Ulrik langt framme i feltet. Foto: Bjørn Henriksen

NM terreng kort løype



På den andre runden økte Jacob Boutera farten og det var bare Ulrik som tok sjansen på å følge. Foto: Bjørn Henriksen



Ved passering halvveis på runde to har Ulrik måtte slippe og Boutera har en klar ledelse. Foto: Bjørn Henriksen



Resten av feltet fulgte som perler på en snor med Mikkel på en 5.plass og Eivind på en 10.plass. Foto: Bjørn Henriksen



Halvveis på den siste runden er det klart at Boutera kommer til å vinne, men Mikkel har løpt seg opp til en 2.plass. Foto: Bjørn Henriksen



Halvveis på siste runden har Mikkel fått et liten ledelse til resten av feltet bak Bouteras. Foto: Bjørn Henriksen



Jacob Bouteras går i mål som vinner med Mikkel fire sekunder bak. Foto: Bjørn Henriksen



Litt lengder bak i feltet er Eivind Trym i ferd med å løpe seg opp i ryggen til Ulrik. Foto: Bjørn Henriksen



Her er Mikkel i mål til sin første medalje i et norsk seniormesterskap. Foto: Bjørn Henriksen

NM terreng kort løype



På oppløpssiden passerer Eivind Trym Ulrik (gjemt bak Andreas Fjeld Halvorsen fra Ull/Kisa) og er bare et sekund bak Halvorsen i mål. Foto: Bjørn Henriksen



Iver Matias Glomnes går i mål til en 23.plass, 1:05 bak vinneren. Foto: Bjørn Henriksen



Jonas Riseth passerer mål til en fin 19.plass 0:47 sek bak vinneren. Foto: Bjørn Henriksen



Dagens mann i prat med Simen Halle Haugen etter løpet. Foto: Bjørn Henriksen

NM terreng kort løype



IK Tjalves utøvere som løp NM terreng kort løype 2024. Fra venstre: Adrean Bakke, Børge Berg, Eivind Trym Wikshåland, Mikkel Blikstad Thomassen, Ulrik Astrup Arnesen, Iver Matias Glomnes, Jonas Riseth og Henrik Velle. Simen Halle Haugen var for anledningen tilskuer grunnet en skade i leggen. Foto: Bjørn Henriksen



Premiepallen menn senior: Mikkel Blikstad Thomassen, Jacob Bouterø og Trygve Mjelde fra Osterøy IL. Foto: Bjørn Henriksen

Mesterskapet i bilder



To staute karer fra Koll IL. Morten Nørjordet og Thor Gjesdal.
Foto: Bjørn Henriksen



Adrean Bakke og Iver Matias Glomnes passerer halvveis på den første runden. Foto: Bjørn Henriksen



Haakon Rovik Svanæs (124) fra Koll IL løp inn til en fin 7.plass i G16. Foto: Bjørn Henriksen



Børge Berg passerer halvveis på førsterunden. Foto: Bjørn Henriksen

Mesterskapet i bilder



Henrik Velle fotografert på den første runden. Foto: Bjørn Henriksen



Frida Engen Eliassen løp i J15 for Koll IL og ble nr.11. Foto: Bjørn Henriksen



Kjetil Myrtun var som vanlig plassert i sekretariatet og sørget for å få i seg litt mat underveis. Foto: Bjørn Henriksen



Erling Hisdal løper inn til en fin 4.plass i klassen M40-44 med tiden 1:02.0. Veteranene løp 3 km. Foto: Bjørn Henriksen



Egil Reidar Osnes var en glimrende speaker begge dager. Foto: Bjørn Henriksen



Premiepallen G16 med Axel Wold Møller fra Koll IL på en gledelig 2.plass. Foto: Bjørn Henriksen



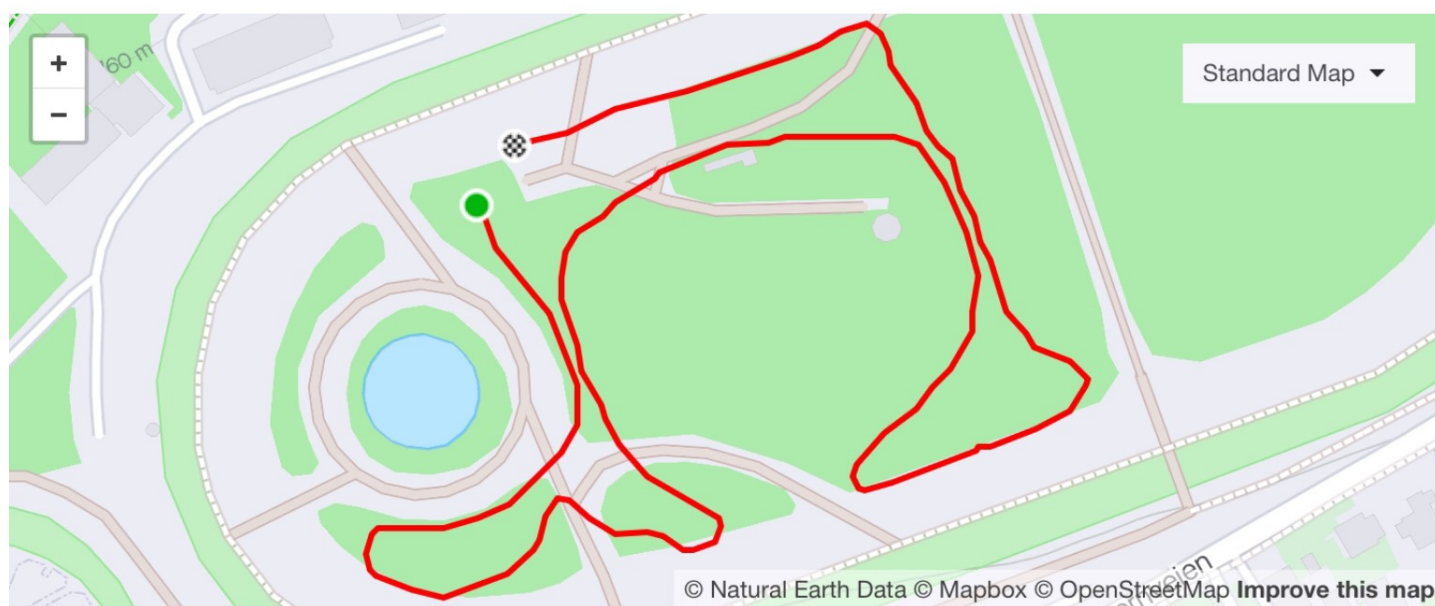
Aurora Brandt Sande var tydelig skuffet etter jentenes løp. Hun falt fra en sikker sølvmedalje. Foto: Bjørn Henriksen

☆ NM Terrengløp 2024 - hovedrunden

Walk Segment Oslo, Oslo, Norway

Distance	Elevation Gain	Avg Grade	Lowest Elev	Highest Elev	Elev Difference
0.96km	33m	0.5%	153m	163m	10m

4 Attempts By 2 People



Dobbeltseier til IK Tjalve i stafettene

Dagen etter var det klart for terrengstafettene. Kun to klasser; kvinner og menn senior. To deltakere på hvert lag som løp tre etapper hver, totalt 6 km.

I den individuelle konkurransen dagen før var det bare en fra Tjalve som stilte til start. Det var derfor ekstra hyggelig at 800m spesialisten Malin Nyfors stilte til start sammen med Anne Gine Løvnes på IK Tjalves ene lag.

Etter passering første runde lå IK Tjalve på en 4.plass, 3 sekunder bak ledende Sandnes. På Sandnes lag løp tidligere Tjalvemedlem Christina Toogood, mens Malin løp først for Tjalve.

Etter at begge utøverne hadde løpt en etappe hver ledet fortsatt Sandnes, men Tjalve hadde løpt seg helt opp i ryggen på teten, selv om de fortsatt var nr.4. På denne etappen hadde Sandnes 16.årige Tuva Alm.

Malin løp kontrollert på sin andre etappe og leverte pinnen til Anne Gine 1.5 sek bak Sandnes. Fram til passering etter 4 km var stillingen den samme. Sandnes og Tjalve passerte helt likt.

Malin løp sterkt på sin siste etappe og kunne levere pinnen til Anne Gine ca. 0.5 sek foran Sandnes. Derfra og inn var det ingen som kunne true Tjalve som løp inn til en klar seier, to sekunder foran Sandnes.



Halvveis på siste runde var Sandnes i teten tett fulgt av IK Tjalve. Foto: Bjørn Henriksen



Siste veksling mellom Malin og Anne Gine. Som man ser av bildet var det litt kluss i vekslingen, men heldigvis fikk Anne Gine med seg pinnen videre. Foto: Bjørn Henriksen



Anne Gine Løvnes og IK Tjalve går i mål som vinnere foran Sandnes. Foto: Bjørn Henriksen



To meget fornøyde utøver seieren; Malin og Anne Gine. Foto: Bjørn Henriksen



Klart til Start i herrestafetten med tre av Tjalves fire lag i bildet. Lag 21 som bestod av Jacob Løvold og Børge Berg. Lag 40 som bestod av Jonas Riseth og Iver Matias Glomnes og Lag 20 med Eivind Trym Wikshåland og Mikkell Blikstad Thomassen. Tjalves fjerde lag bestod av Bendik Skaalerud og Henrik Velle. Foto: Bjørn Henriksen

I klassen for menn stilte IK Tjalve med fire lag. Da Ull/Kisa ikke stilte med sitt beste lag, måtte Tjalve finne seg i å ha et lite favorittstempel. På vårt beste lag løp Eivind Trym Wikshåland og Mikkell Blikstad Thomassen.

Etter første etappe var Verdal Friidrettsklubb i ledelsen foran Gular IL og IK Tjalve. Tjalve passerte tre sekunder bak. Etter at begge utøverne hadde løpt en etappe hver var Ull/Kisa i tet foran IL i BUL og Tjalve. Avstanden opp til Ull/Kisa var nå bare 1.3 sek.

På sin andre etappe løp Eivind Trym Tjalve opp i ledelsen sammen med IL i BUL. Lillehammer IF hadde da kommet seg opp på en 3.plass. Det skjedde ikke my på den neste etappen og etter 4 km var fortsatt IL i BUL og IK Tjalve i ledelsen foran Lillehammer.

På den siste etappen til Eivind Trym gjorde Lillehammer ved Petter Johansen et rykk og kom først inn til veksling. Tjalve hadde da falt ned til en 4.plass, men var bare 2 sek bak Lillehammer.

På den siste etappen tok det ikke lang tid før Mikkell hadde løpt inn de foran seg og kunne kontrollere det hele inn til seier for IK Tjalve. IL i BUL ble nr.2 ett sekund bak Tjalve mens Gular vant bronsemedaljen to sekunder bak.

Verdal friidrettsklubb som ledet klart etter første etappe ble tilslutt nr. 13. Ingen tvil om at deres løper på første etappe gikk alt for hardt ut.



Halvveis på første etappe med Gular i tet på hovedfeltet foran IK Tjalve. Foto: Bjørn Henriksen

NM terreng stafetter



Mikkel er her i gang med sin første etappe rett bak IL i BUL.
Foto: Bjørn Henriksen



Andre veksling. Eivind Trym legger ut på sin andre etappe. Ull/Kisa er her i tet. Sammen med IL i BUL. Foto: Bjørn Henriksen



Halvveis på andre etappe er Gular i tet med Tjalve på 4.plass.
Foto: Bjørn Henriksen



Halvveis på tredje etappe er IL i BUL i tet foran Tjalve og resten av feltet. Foto: Bjørn Henriksen

NM terreng stafetter



Veksling etter tre etapper. Tjalve og IL i BUL veksler likt.
Foto: Bjørn Henriksen



Eivind Trym (helt til venstre) er i gang med sin siste etappe.
Foto: Bjørn Henriksen



Halvveis på fjerde etappe med Mikkel i tet for IK Tjalve foran IL i BUL og Lillehammer. Foto: Bjørn Henriksen



Halvveis på nest siste etappe er IL i BUL fortsatt i tet fulgt av IK Tjalve. Foto: Bjørn Henriksen

NM terreng stafetter



Lillehammer setter inn et rykk på slutten av femte etappe og opparbeider seg et lite forsprang. Foto: Bjørn Henriksen



Mikkel Blikstad Thomassen er sterkest på siste del av siste etappe og løper IK Tjalve inn til seier foran IL i BUL. Gular IL blir nr.3. I pur glede kaster Mikkel fra seg pinnen i det han passerer målstreken. Dette medførte at undertegnede (som Tjalve representant) fikk tilsnakk av hoveddommer Knut Alme. Foto: Bjørn Henriksen



Halvveis på siste etappe har SK Vidar kommet seg opp i ledelsen med IK Tjalve som nr.2. Foto: Bjørn Henriksen



Sliten menn fornøyd ung mann etter en strålende helg for hans vedkommende på Bjerke travbane. Foto: Bjørn Henriksen



To fornøyde utøvere som vant sin første NM tittel. Eivind Trym Wikshåland og Mikkel Blikstad Thomassen. Foto: Bjørn Henriksen



Så var det klart for premieutdeling. Tjalves utøvere i midten med raske briller.



Premieutdeling kvinner senior med Sandnes, IK Tjalve og IL i BUL. Foto: Bjørn Henriksen



Utøverne som løp stafett for IK Tjalve. Henrik Velle, Bendik Skaalerud, Iver Glomnes, Jonas Riseth, Eivind Trym Wikshåland, Anne Gine Løvnæs, Malin Nyfors, Mikkel Blikstad Thomassen, Jacob Løvdold og Børge Berg. Foto: Bjørn Henriksen

Stafetten i bilder



Jonas Riseth på første etappe. Han løp på lag sammen med Iver Matias Glomnes. Foto: Bjørn Henriksen



Iver Matias på vei til mål og løper Tjalves 2.lag inn til en fin 8.plass 1:15 bak Tjalves vinnerlag. Foto: Bjørn Henriksen



Siste veksling mellom Jonas og Iver Matias. Foto: Bjørn Henriksen



Bendik Skaalerud underveis på sin første etappe. Bendik løp sammen med Henrik Velle. Foto: Bjørn Henriksen



Første veksling mellom Jacob Løvold og Børge Berg på Tjalves 4.lag. Foto: Bjørn Henriksen



Ingen tvil om hvor denne karen kommer fra. Foto: Bjørn Henriksen



Jacob og Bendik holdt en stund følge på deres andre etappe. Foto: Bjørn Henriksen



Henrik løper inn til en 16.plass for Tjalves 3.lag. Foto: Bjørn Henriksen

Resultater individuelt

	#	Navn	Tid	Etter
1	71	Tuva Alme  NOR Sandnes IL	6:42.0	+0:00.0
2	90	Venus Abraham Teffera  NOR Ullensaker/Kisa IL	7:04.0	+0:22.0
3	96	Aurora Kanutte Brandt Sande  NOR Koll, IL	7:14.0	+0:32.0
4	77	Amanda Rørvik  NOR Førde IL	7:27.0	+0:45.0
5	87	Frøy Bøe Løkke  NOR Eiker-Kvik, IF	8:05.0	+1:23.0
6	84	Emma Elise Meinert Rød  NOR Oppegård IL	8:25.0	+1:43.0
7	89	Synnøve Kjosavik  NOR IL Runar	8:30.0	+1:48.0
8	70	Vida Myrén  NOR Sem IF	8:40.0	+1:58.0
	93	Leah Sewali Aalberg  NOR Romerike Friidrett	DNS	
	95	Thea Hia Ommundsen  NOR Hjelmeland IL	DNS	

Resultater J16

	#	Navn	Tid	Etter
1	125	Martin Tjelle  NOR Nittedal IL	6:08.0	+0:00.0
2	140	Axel Wold Møller  NOR Koll, IL	6:12.0	+0:04.0
3	136	Ulrik Jåvoll Hagen  NOR Brandbu IF	6:16.0	+0:08.0
4	130	Haakon Kamlesh Heltzer Sørstad  NOR Ullensaker/Kisa IL	6:20.0	+0:12.0
5	145	Herman Eide Troye  NOR Ullensaker/Kisa IL	6:38.0	+0:30.0
6	123	Tobias Harstad Rinde  NOR Skarphedin, Idrettslaget	6:43.0	+0:35.0
7	124	Haakon Røvik Svanæs  NOR Koll, IL	6:44.0	+0:36.0
8	120	Hans Øyvind Sundve  NOR Idrettslaget Sandvin	6:54.0	+0:46.0
9	147	Julian Fagerli  NOR Rana Friidrettsklubb	7:00.0	+0:52.0
9	134	Kristian Melkeråen  NOR Haugesund Idrettslag	7:00.0	+0:52.0
9	139	Mattis Hansen  NOR Nordre Eidsvoll IL	7:00.0	+0:52.0

Resultater G16

	#	Navn	Klasse	Tid	Etter
1	206	Selma Løchen Engdahl  NOR FIK Orion	K Senior	6:38.0	+0:00.0
1	205	Sigrd Alvik  NOR Tyrving IL	K Senior	6:38.0	+0:00.0
3	204	Grethe Tyldum  NOR Steinkjer Friidrettsklubb	K Senior	6:40.0	+0:02.0
4	199	Anne Gine Løvnes  NOR IK Tjalve	K Senior	6:41.0	+0:03.0
5	195	Madelène Wanvik Holum  NOR Sportsklubben Vidar	K Senior	6:44.0	+0:06.0
6	193	Ina Halle Haugen  NOR IL Runar	K Senior	6:50.0	+0:12.0
7	196	Mari Roligheten Ruud  NOR Idrottslaget i BUL	K Senior	6:52.0	+0:14.0
7	197	Synne Marie Engelbretsen  NOR Varegg Flidrett	K Senior	6:52.0	+0:14.0
9	150	Christina Maria Toogood  NOR Sandnes IL	K Senior	7:06.0	+0:28.0
10	201	Silje Lindstad  NOR Varegg Flidrett	K Senior	7:13.0	+0:35.0
11	198	Siren Amelia Seiler  NOR Kristiansands IF	K Senior	7:19.0	+0:41.0
12	202	Maja Belsås  NOR Ranheim IL	K Senior	7:27.0	+0:49.0
12	203	Lea Fiedler  NOR Varegg Flidrett	K Senior	7:27.0	+0:49.0
14	192	Sonja Emilie Moen  NOR Oslostudentenes IK / OSI	K Senior	7:32.0	+0:54.0

Resultater kvinner senior

	#	Navn	Klasse	Tid	Etter
1	1	Jacob Boutera  NOR Ullensaker/Kisa IL	M Senior	8:56.0	+0:00.0
2	10	Mikkel Blikstad Thomassen  NOR IK Tjalve	M Senior	9:00.0	+0:04.0
3	5	Trygve Feidje Mjelde  NOR Østerøy IL	M Senior	9:01.0	+0:05.0
4	33	Tobias Alstad  NOR Frol IL	M Senior	9:03.0	+0:07.0
5	6	Eivind Øygard  NOR Jølster IL	M Senior	9:04.0	+0:08.0
6	9	Tore Akerlie  NOR Gular, IL	M Senior	9:05.0	+0:09.0
7	15	Simon Steinshamn  NOR Idrottslaget i BUL	M Senior	9:08.0	+0:12.0
8	11	Eivind Trym Wikshåland  NOR IK Tjalve	M Senior	9:11.0	+0:15.0
8	7	Andreas Fjeld Halvorsen  NOR Ullensaker/Kisa IL	M Senior	9:11.0	+0:15.0
10	20	Ulrik Astrup Arnesen  NOR IK Tjalve	M Senior	9:12.0	+0:16.0
11	19	Sindre Solbakken Omvik  NOR Gular, IL	M Senior	9:15.0	+0:19.0
12	17	Theodor Berre Jacobsen  NOR Sportsklubben Vidar	M Senior	9:16.0	+0:20.0
13	12	Johannes Teigland  NOR Gular, IL	M Senior	9:20.0	+0:24.0
13	8	Trond Einar Moen PEDERSLI  NOR Sportsklubben Vidar	M Senior	9:20.0	+0:24.0
15	16	Vetle Solbakken  NOR Idrottslaget i BUL	M Senior	9:23.0	+0:27.0
16	18	Mads Orø Olsen  NOR Ringerike Friidrettsklubb	M Senior	9:25.0	+0:29.0
17	24	Sebastian Vanderveen  NOR Idrottslaget i BUL	M Senior	9:33.0	+0:37.0
18	22	Andreas Ullern Tønning  NOR Ullensaker/Kisa IL	M Senior	9:39.0	+0:43.0
19	25	Jonas Riseth  NOR IK Tjalve	M Senior	9:43.0	+0:47.0
20	21	Johannes Dalland  NOR Idrottslaget i BUL	M Senior	9:44.0	+0:48.0
21	28	Knut Borkholm  NOR Sportsklubben Vidar	M Senior	9:52.0	+0:56.0
22	37	Leif Christian Tallaksen  NOR Lillehammer IF	M Senior	9:59.0	+1:03.0
23	26	Iver Matias Linge Glomnes  NOR IK Tjalve	M Senior	10:01.0	+1:05.0
24	35	Oliver Kjos  NOR Ringerike Friidrettsklubb	M Senior	10:10.0	+1:14.0
25	31	Børge Berg  NOR IK Tjalve	M Senior	10:16.0	+1:20.0
26	27	Henrik Velle  NOR IK Tjalve	M Senior	10:20.0	+1:24.0
27	36	Adrean Bakke  NOR IK Tjalve	M Senior	10:36.0	+1:40.0
28	34	Trond Steinar Gjønnes  NOR Tyrving IL	M Senior	10:38.0	+1:42.0

Resultater menn senior

	#	Navn	Tid	Etter
1	209	Espen Kristiansen  NOR Gular, IL	10:09.0	+0:00.0
2	241	Janis Arsenikovs  LAT Ullensaker/Kisa IL	10:20.0	+0:11.0
3	221	Knut Harald Semb  NOR Skade, Idrettslaget	10:22.0	+0:13.0
4	243	Erling Hisdal  NOR IK Tjalve	11:11.0	+1:02.0
5	218	Marcus Mauricio Knudsen  NOR Nesodden IF	11:17.0	+1:08.0
6	208	Jon Valvatne  NOR Hvam IL	11:38.0	+1:29.0
7	238	Ole Petter Vibekken  NOR Ullensaker/Kisa IL	12:00.0	+1:51.0

Resultater M40-44

Resultater stafetter

	#	Navn	Tid	Etter
1	6	IK Tjalve 1  NOR ▲ Malin Nyfors ▲ Anne Gine Levnes IK Tjalve	19:46.0	+0:00.0
2	5	Sandnes IL 1  NOR ▲ Christine Toogood ▲ Tuva Alme Sandnes IL	19:48.0	+0:02.0
3	10	Idrottslaget i BUL 1  NOR ▲ Mari Roligheten Ruud ▲ Andrea Modin Engesaeth Idrottslaget i BUL	19:54.0	+0:08.0
4	12	Sportsklubben Vidar 1  NOR ▲ Ingrid Helene Nyhus ▲ Madelene Wanvik Holm Sportsklubben Vidar	20:21.0	+0:35.0
5	1	Ullensaker/Kisa IL 1  NOR ▲ Venus Teffera ▲ Wilma Torbjörnsson Ullensaker/Kisa IL	20:32.0	+0:46.0
6	4	Varegg Flidrett 1  NOR ▲ Bertine Helene Færø ▲ Synne Marie Engebretsen Varegg Flidrett	21:07.0	+1:21.0
7	7	Nittedal IL 1  NOR ▲ Eline Skaar ▲ Ingrid Skaar Nittedal IL	21:43.0	+1:57.0
8	14	Nittedal IL 4  NOR ▲ Erlie Hauken Ståle ▲ Maria Rutle Nittedal IL	22:52.0	+3:06.0
9	11	Nittedal IL 5  NOR ▲ Ingeborg Jacobsen ▲ Karoline Aigner Nittedal IL	26:18.0	+6:32.0
10	13	Nittedal IL 3  NOR ▲ Hedda Ormland ▲ Maren Harstad Nittedal IL	27:15.0	+7:29.0
11	9	Nittedal IL 2  NOR ▲ Alma Ovrehagen ▲ Vilde Måseide Nittedal IL	27:36.0	+7:50.0

Resultater stafett kvinner senior



Målgang i stafetten for kvinner sett fra en annen vinkel. Foto: Ronny Nilsen

	#	Navn	Tid	Etter
1	20	IK Tjalve 1  NOR ▲ Eivind Wikshåland ▲ Mikkel Thomassen IK Tjalve	17:03.0	+0:00.0
2	36	Idrottslaget i BUL 1  NOR ▲ Vette Solbakken ▲ Simon Steinhavn Idrottslaget i BUL	17:04.0	+0:01.0
3	25	Gular, IL 1  NOR ▲ Sindre Solbakken Ørnvik ▲ Tore Akerlie Gular, IL	17:05.0	+0:02.0
4	24	Sportsklubben Vidar 1  NOR ▲ Theodor Berre Jacobsen ▲ Trond Einar Moen Pedersli Sportsklubben Vidar	17:09.0	+0:06.0
5	38	Lillehammer IF  NOR ▲ Petter Johansen ▲ Elmer Muller Skalle Lillehammer IF	17:17.0	+0:14.0
6	31	Ullensaker/Kisa IL 1  NOR ▲ Henrik Hansen ▲ Kristian Bråthen Barve Ullensaker/Kisa IL	17:33.0	+0:30.0
7	22	Idrottslaget i BUL 2  NOR ▲ Johannes Dalland ▲ Sebastian Van Der Veen Idrottslaget i BUL	18:04.0	+1:01.0
8	40	IK Tjalve  NOR ▲ Jonas Riseth ▲ Iver Glomnes IK Tjalve	18:18.0	+1:15.0
9	26	Nittedal IL 1  NOR ▲ Martin Tjelle ▲ Eric Grønval Nittedal IL	18:19.0	+1:16.0
10	32	Lillehammer IF 2  NOR ▲ Johannes Havn ▲ Leif Christian Tallaksen Lillehammer IF	18:25.0	+1:22.0
11	27	Varegg Flidrett 1  NOR ▲ Tomas Skjærås ▲ Idar Odland Varegg Flidrett	18:26.0	+1:23.0
12	41	Sportsklubben Vidar 2  NOR ▲ Elias Haugen Torjussen ▲ Magnus Warvik Sportsklubben Vidar	18:29.0	+1:26.0
13	29	Verdal Friidrettsklubb 1  NOR ▲ Sigurd Egeland Valseth ▲ Viljar Stavrum Verdal Friidrettsklubb	18:39.0	+1:36.0
14	23	Sportsklubben Vidar 3  NOR ▲ Dina Herilanto Randrianampiatsoa ▲ Knut Borkholm Sportsklubben Vidar	18:43.0	
15	21	IK Tjalve 4  NOR ▲ Jacob Levold ▲ Børge Berg IK Tjalve	19:36.0	
16	30	IK Tjalve 3  NOR ▲ Bendik Skaalerud ▲ Henrik Velle IK Tjalve	19:54.0	
17	33	Ringerike Friidrettsklubb 1  NOR ▲ Eirik Strand Sørensen ▲ Oliver Kjos Ringerike Friidrettsklubb	20:01.0	
34		Idrottslaget i BUL 3  NOR ▲ Adrian Stene Olsen ▲ Halvard Grape Fladby Idrottslaget i BUL		DNS



Målgang i stafetten for menn sett fra en annen vinkel. Foto: Ronny Nilsen

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.

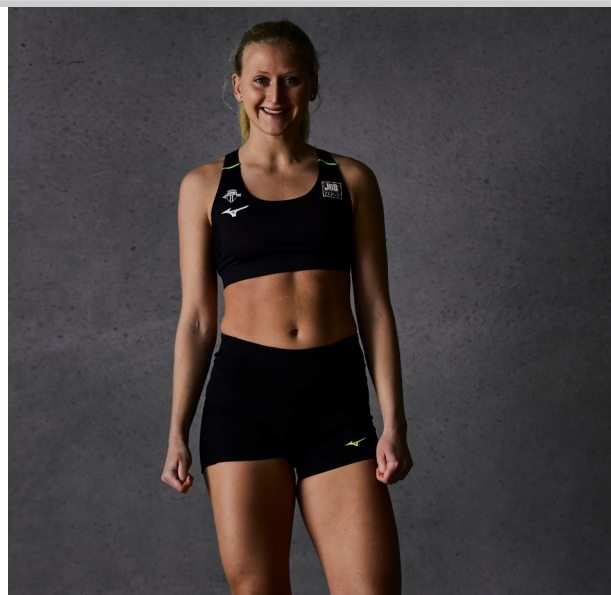


LEVERT HJEM

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

