

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr.9-10 Oktober 2024

Digital utgave

109. årgang

Sølv til Magnus og 5.plass til Simen



Magnus Tuv Myhre og Simen Halle Haugen fikk banesesongen ødelagt av sykdom og skader. I NM terreng på Ekeberg søndag 13.oktober var de tilbake på toppen av resultatlisten. Magnus løp inn til sølvmedalje, bare slått av Senay Fissehatsion med et fattig sekund. Simen ble nr.5, 19 sekunder bak. Magnus satser nå videre mot EM i terrengløp som arrangeres i Antalya, Tyrkia 8. desember. Foto: Bjørn Henriksen



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 opphissete 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"

Styret 2023/2024

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
Sportslig leder: John Ertzgaard 92899929 ertzgaard@tjalve.no
Arrangementskoordinator: Eirik Røe 90632141 roe@tjalve.no
Vikar: Thea Alsaker 40625254 thea@tjalve.no

Tjalvisten

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
God tikamp av Sander	4
Stort og smått i september	6
Norsk rekord av Karoline	7
Rapport fra Oslo maraton	8
Markus nominert	10
Årets medaljevinnere hedret	11
Rapport fra Norgesløpet	13
Kvalheimmila 2024	14
NM terreng lang løype	16
Forbundet med ny logo	29
Landslagene 2025	30
Markus årets navn	32
Hytteplanmila	33
Torbjørn Briseid 85 år	38
Lagserien pr. 30.09	40
Europastatistikken	48
Verdensstatistikken	49
Fødselsdager	49
Svar på quiz	51
Tjalvekalendere	52
Forsider Aktuell/Nå	56
Topp 20 plasseringer ute	57
Tjalvetøy	58

Anders Aukland Vinner av NM terreng lang løype 2008



Redaksjonens hjørne

Det har vært noe mindre aktivitet i september og oktober enn tidligere i år. Derfor har vi slått sammen Tjalvisten til ett nummer for disse to månedene.

Etter den noe uheldige tikampen i OL valgte Sander å gå en ny tikamp i Frankrike 14-15.september. Sander gjennomførte en god konkurranse og ble tilslutt nr.2 med poengsummen 8517, bare slått av europamesteren Johannes Erm fra Estland.

Karoline Bjerkeli Grøvdal stilte nok en gang til start i København halvmaraton 15.september. Etter et solid løp hvor farten ble skrudd opp mot slutten løp hun inn til tiden 1:06.55. Det er ny norsk rekord på distansen. Neste år blir det satsing på maraton, men hun kommer nok til å løpe 5000m i Tokyo-VM grunnet varmen.

Gateløp er populært på høsten, og våre utøvere har deltatt i Oslo maraton, NM i terreng lang løype, Norgesløpet, Kvalheimmila og Hytteplanmila.

I Oslo maraton fikk vi et artig gjensyn med Håkon Brox som ble norsk mester på 10 000m for Tjalve i 2012.

I det første offisielle NM i 5km gateløp ble det en 5.plass til Maiken Homlung Prøitz i kvinneklassen og en 6.plass til Magnus Tuv Myhre i klassen for menn.

I NM terreng lang løype som i år ble arrangert på Ekeberg ble det en sølvmedalje til Magnus Tuv Myhre og en 5.plass til Simen Halle Haugen. Begge har vært ute mesteparten av sesongen grunnet sykdom og skader. I kvinneklassen ble det en 4.plass til Maiken Homlung Prøitz

Det første offisielle NM i 10km gateløp ble arrangert som en del av Hytteplanmila 2024. Karoline ble norgesmester for kvinnene og i klassen for menn ble Ferdinand Kvan Edman nr.5.

I lagserien er situasjonen uforandret. Vi vinner igjen både klassen for kvinner og menn. Våre to 2.lag vil også holde seg i 1.divisjon. Da vi i år har mange aktive utøvere har 3.lagene våre fått plass i 3.divisjon for begge kjønn. 3.laget til Tjalve er nr.17 i klassen for menn og nr.42 i kvinneklassen. Det finnes også et 4.lag på herresiden som ligger på en 64.plass.

Vår olympiske mester i tikamp, Markus Rooth, ble nominert som en av ti til årets utøver i Europa. Av de ti nominerte ble finalefeltet annonsert 10.oktober. Der var ikke Markus med. Det var vel heller ikke å forvente når man skal konkurrere mot blant andre Armand Duplantis og Jakob Ingebrigtsen. Markus ble også kåret til årets utøver i norsk friidrett.

Årets siste nummer av Tjalvisten kommer i slutten av desember.

Bjørn Henriksen

Redaksjonen



Bjørn Henriksen

Redaksjonen avsluttet 25.10.2024.

God tikamp av Sander i Decastar

Etter den mislykkede tikampen under OL i Paris, valgte Sander Aae Skotheim å gå en ny tikamp i forbindelse med Decastar i Frankrike 14-15.september.

Sander ble nr.2 etter Johannes Erm fra Estland som også beseiret han under EM i Roma.

Sander hadde følgende serie:

100m: 10.84

Lengde: 7.70m

Kule: 13.94m

Høyde: 2.11m

400m: 47.51

4444 poeng etter første dag.

110m hekk: 14.17

Diskos: 44.75m

Stav: 4.77m

Spyd: 59.11m

1500m: 4:22.74

8517 poeng totalt.

Dette er hans tredje beste resultat i en tikamp på seniornivå.

På 100m hadde han tidligere i år prestert 10.82 i Roma og 10.78 i Paris. I fjor presterte han 10.76 under Hypomeeting i Götzis som sitt beste. Sander er stabil jevn på 100m, men vi skulle gjerne sett han ned mot 10.70 på sitt beste.

I lengde hoppet han 7.94m i sterk medvind i Roma og 8.03m i godkjent vind under OL i Paris. I fjor hoppet han 7.80m under VM i Budapest som sitt beste. Sander har klar fremgang i lengde i år og øvelsen har blitt hans beste, selv om han "bare" hoppet 7.70m ved denne anledning.

I kule har det vært liten framgang å spore. I Roma støtte han 13.96m og i Paris 14.31m. I fjor var hans lengste støt 13.74m. Han må nok nærme seg 15m skal han være med å kjempe helt i toppen i årene framover.

Som nevnt tidligere har høydehoppingen vært litt opp og ned i år. I Roma hoppet han 2.17m og i Paris ble det også 2.11m som nå. I fjor hoppet han 2.18m under NM på Jessheim. Det sies at noe av problemet er at han satser for langt fra lista og har høyden på feil sted. Forhåpentligvis er dette noe som kan rettes på slik at han når tilbake til tidligere høyder.

På 400m har Sander vist stor framgang de to siste årene. I Roma løp han på 47.50 og i Paris 47.02. I fjor hadde han 47.64 som sitt beste resultat. I 2022 løp han på 48.27.

110m hekk er en vanskelig øvelse for tikjempere da øvelsen løpes sjeldent. I Roma løp han på 14.30 og i Paris 14.15. I fjor presterte han 13.97 under NM på Jessheim. Sander er stabilt god i denne øvelsen, selv om han ikke alltid treffer helt.
















Diskos er som kule en svak øvelse, selv om Sander har satt personlig rekord med 46.92m i år. I Roma kastet han 46.18m og i Paris 45.77m. I fjor hadde han 44.95m som sitt beste. Han har hatt framgang i øvelsen, men for å være med å kjempe om de gjeveste plassene i framtiden må man nok kaste 50m+.

I fjor hoppet Sander 5.35m i stav og alt så veldig lovende ut. I år har han slitt mentalt med denne øvelsen og har så langt i år hoppet 4.80m. I Roma hoppet han 4.60m og i Paris ble det som alle vet tre riv på denne høyden. I Decastar tok han ett steg oppover igjen da han gikk over 4.77m. Neste år er han forhåpentligvis klar til å hoppe høyt igjen i stav.

Spyd er også en øvelse hvor det ikke har vært noe fremgang. I Roma kastet han årsbeste med 61.27m og i Paris ble det 59.79m, omtrent samme lengde som nå. Personlig rekord stammer fra Jessheim i fjor med 62.11m.

I år har ikke 1500m løpene vært av samme kaliber som i fjor. I Roma ble det 4:22.41, det samme som han presterte nå. I Paris var han hare for Markus og kom inn til 4:37.49. I fjor hadde han tre løp under 4:20, med 4:16.60 fra Espoo som det beste.

I tikamp oppnådde han 8635 poeng i Roma. I fjor ble det 8590 poeng i Budapest under VM og i 2022 oppnådde han 8298 poeng som sitt beste resultat.

Rank	Country	Athlete	Pts	Diff
1		ERM Johannes	8589	0
2		SKOTHEIM Sander	8517	-72
3		ROOSEN Sven	8293	-296
4		HAUTTEKEETE Jente	8268	-321
5		HUBER Andrin	8041	-548
6		WILLIAMS Devon	8019	-570
7		TESSELAAR Jeff	7987	-602
8		BREWIN Luc	7963	-626
9		PITTMVILS Niels	7940	-649
10		BALL Sammy	7913	-676
11		FERREIRA SANTANA Jose Fernando	7863	-726
12		LILLEMETS Risto	7855	-734
13		TREFFERS Melchior	7709	-880
14		STRÁSKÝ Vilém	7702	-887
15		FERRANTI Antoine	6925	-1664

Resultat sammenlagt Decastar 2024.

Sander var denne gang best i to øvelser; lengde og høyde. Han ble ellers nr.3 på 400m. Dårligste plassering kom i kule med en 9.plass.

Sander var i ledelsen etter første dag med 4444 poeng. Han var da 112 poeng foran Johannes Erm. Han beholdt denne ledelsen helt fram til stav hvor Erm hoppet hele 5.37m og gikk opp i ledelsen, 120 poeng foran Sander. Han økte denne ledelsen til 140 poeng før siste øvelse, 1500m. Her løp Sander adskillig bedre og tilslutt skilte det 72 poeng. Nok en gang ble stav avgjørende som i EM.

Bjørn Henriksen



Sander i lengdekonkurransen som han vant med 7.70m. Foto: Team Photo@Pascal Laplassotte

Stort og smått fra Oslo & omegn i september

Selv om sesongen er på hell, har det vært en del stevneaktivitet også i september. Flere av våre har deltatt i internasjonale konkurranser.

Tobias Grønstad stilte til start på 800m i Rovereto 3.september. Det var hans første konkurranse etter OL. Tobias fikk det litt tungt og ble nr.10 med tiden 1:47.42.

Copenhagen Athletics Games ble arrangert tirsdag 3.september med **Malin Nyfors** og **Ferdinand Kvan Edman** på startstreken. Malin ble nr.10 på 800m med 2:06.10 og Ferdinand nr.6 på 5000m med 13:30.83.

Markus Rooth var invitert til å delta i lengde under Diamond League stevnet i Zürich 5.september. Det var hans første opptreden på dette nivået. Markus åpnet med 7.51m før han fikk opp 7.69m i tredje omgang. Det holdt til en 8.plass og en erfaring rikere.

Karoline Bjerkeli Grøvdal stilte til start på 5000m, men valgte å bryte underveis på hun fikk en liten kjenning med en skade.

Dagen etter var det **Sander Skotheims** tur til å delta i en lengdekonkurranse. Konkurransen var en del av Memorial Borisa Hanzekovic i Zagreb hvor lengde ble arrangert på et torg midt i byen. Sander ble nr.4 med resultatet 7.85m. Han hadde også et hopp på 7.80m.

Under det samme stevnet ble **Marie-Therese Obst** nr. 5 i spyd med 59.76m.

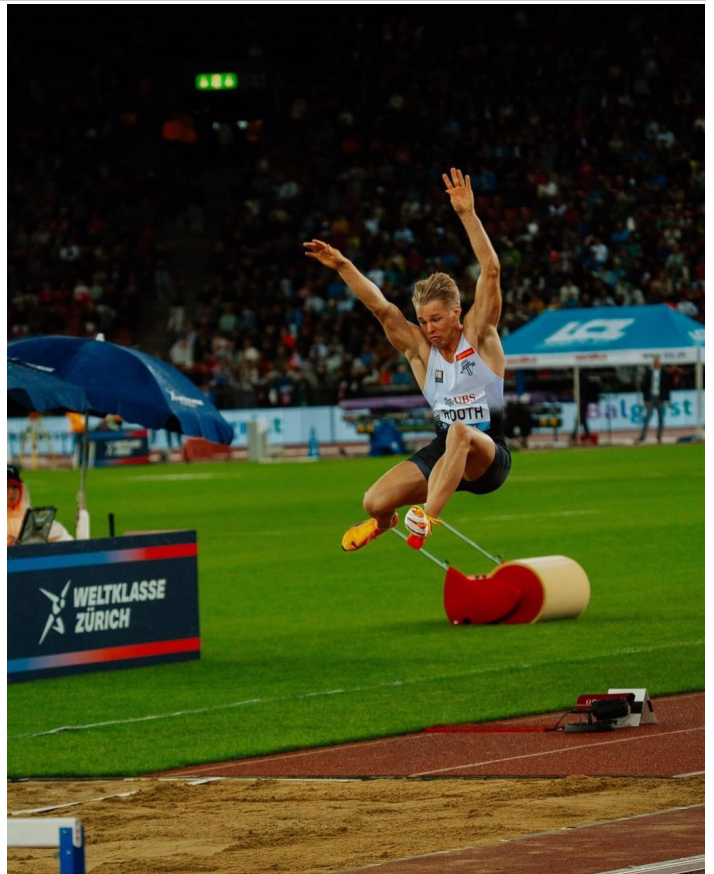
8.september var det klart for Drammen halvmaraton, hvor **Sigrid Jervell Våg** var best av kvinnene på 5km som hun fullførte på 15:46.

Tobias Grønstad stilte til start på 800m i Gala dei Castelli i sveitsiske Bellinzona 9.september. Her ble han nr.5 med tiden 1:45.94.

Ingeborg Østgård løp 1500m i Ostrava Silver Spike 10.september. Det gjorde hun på fine 4:10.52, ikke langt bak personlig rekord. Hun ble nr.5 i løpet.

Mikkel Bakken gjorde et aldri så lite comeback etter skade da han ble nr.3 i Oslos bratteste lørdag 14.september. Mikkel fikk tiden 16:15 og var 1:09 etter vinneren opp den 2.7km lange løypa med 407m stigning. Løypa følger Wyller løypa opp til Tryvannstårnet.

Magnus Tyv Myhre gjorde også et comeback etter sykdom da han vant Skjennungstua Open tirsdag 24.september. Dette er et motbakkeløp fra Sognsvann til Skjennungstua som er 7.4km langt med en stigning på 325hm. Magnus satte ny løyperekord med tiden 25:00. Sindre Buraas fra SK Vidar ble nr.2.



Markus under lengdekonkurransen i Zürich Diamond League.



Bilder fra Oslos bratteste



Norsk rekord av Karoline i halvmaraton

Karoline Bjerkeli Grøvdal presterte nok en strålende halvmaraton da hun ble nr.7 i København halvmaraton med tiden 1:06.55. Det var en forbedring av hennes tidligere rekord fra i fjor med 39 sekunder. Ingrid Kristiansen har en gang tidligere løpt fortere, men det var i en løype som ikke ble godkjent av World Athletics.

Karoline åpnet de første 5 km på 15:52 og passerte 10km på 31:49. 15km ble passert på 47.48, før hun økte farten inn mot mål og passerte 20km på 1:02.32. Tiden er best i Europa i år.



Øverst: Karoline før start.
Nederst: Karoline underveis i løpet.
Fotos: Skjermdump



Margaret Chelimo Kipkemboi	#62 KEN		
Placering	Tempo	21.1 km	Favorit
1	03:05	1:05:11	★
Judy Kemboi	#67 KEN		
Placering	Tempo	21.1 km	Favorit
2	03:07	1:05:43	★
Catherine Reline Amanangole	#64 KEN		
Placering	Tempo	21.1 km	Favorit
3	03:08	1:06:09	★
Ftaw Zeray	#66 ETH		
Placering	Tempo	21.1 km	Favorit
4	03:09	1:06:21	★
Sheila Chelangat	#69 KEN		
Placering	Tempo	21.1 km	Favorit
5	03:10	1:06:42	★
Viola Chepngeno	#257 KEN		
Placering	Tempo	21.1 km	Favorit
6	03:10	1:06:43	★
Karoline Grøvdal	#73 NOR		
Placering	Tempo	21.1 km	Favorit
7	03:10	1:06:55	★
Veronica Loleo	#72 KEN		
Placering	Tempo	21.1 km	Favorit
8	03:11	1:07:08	★

Resultat for de beste kvinnene

Seier til Annie Bersagel og Håkon Brox i Oslo maraton

Få Tjalvister valgte å stille til start i de tre distansene som det er mulig å løpe i Oslo maraton. De få som stilte til start gjorde det for øvrig meget bra.

Annie Bersagel vant en klar seier i halvmaraton for kvinner med tiden 1:15.21. Hun var 2:18 foran nr.2 i mål.

Annie løp de første 5km på 18:24 som tilsvarer en tid på 3:41 min/km. 10 km ble passert på 35:52, dvs. at den andre 5km gikk unna på 17:28. Hun hadde da opparbeidet seg en ledelse på 15 sekunder. 15 km ble passert på 53:27, dvs. 17:35 på den tredje 5 km. Ledelsen til resten av feltet var nå 45 sekunder. Nesten i mål ved 20km passerte hun på 1:10.56. Hun brukte da 17:29 på den fjerde 5km, og 4:32 på de siste 1.1km. Et meget jevnt løp hvor hun brukte litt tid på starten før hun fikk opp marsjfort.

Rank	Race No	Name	Nation Club	Category	Time	Behind	Speed
1	110	Annie Bersagel	NOR Tjalve IK	K40-44	1:15:21		3:35 min/km
2	116	Marte Lien Johnsen	NOR Bratsberg IL	K24-34	1:17:39	+ 2:18	3:41 min/km
3	21417	Maria Wiig	NOR Stavanger Friidrettsklubb	K24-34	1:19:18	+ 3:57	3:46 min/km
4	20432	Linn Eriksen	NOR Heming IL	K24-34	1:19:20	+ 3:59	3:46 min/km
5	21313	Mari Fosse Vaksdal	NOR Bjørgum IL	K22-23	1:19:32	+ 4:12	3:47 min/km
6	108	Emilie Mo	NOR Vidar Sportsklubben	K22-23	1:19:37	+ 4:16	3:47 min/km
7	21196	Julie Aspesletten	NOR Vidar Sportsklubben	K35-39	1:21:15	+ 5:54	3:52 min/km
8	21482	Cecilie Høgset	NOR Roa IL	K24-34	1:21:43	+ 6:22	3:53 min/km
9	20673	Mathilde Christin Knutsen	NOR	K24-34	1:22:09	+ 6:48	3:54 min/km
10	113	Marita Thorsvik Hartz	NOR HJERNESVULSTFORENINGEN	K35-39	1:22:13	+ 6:52	3:54 min/km
11	20401	Ragnhild Haukåen	NOR Sør-Vekkom lauparlag	K24-34	1:22:25	+ 7:04	3:55 min/km
12	21304	Sofie Mohn	NOR Kuzmohn	K22-23	1:22:27	+ 7:06	3:55 min/km
13	20716	Ingvild Tveita	NOR Twr Lundmarks	K24-34	1:23:15	+ 7:54	3:57 min/km
14	20577	Sina Berntsen	NOR	K24-34	1:23:17	+ 7:56	3:57 min/km
15	20014	Tina Emilie Lee Lange	NOR	K24-34	1:23:47	+ 8:26	3:59 min/km
16	20663	Barrie Lyell	GBR	K24-34	1:23:58	+ 8:37	3:59 min/km
17	21295	Marte Mæhlum Johansen	NOR Raumnnes og Årnes IL	K24-34	1:24:12	+ 8:51	4:00 min/km
18	112	Hannah Silgjerd	NOR Varegg Fleridrett	K24-34	1:24:35	+ 9:14	4:01 min/km

Resultat halvmaraton kvinner

Noe overraskende var det Håkon Brox som vant maraton distansen på tiden 2:25.25. Han var hele 2:43 foran nr.2. Håkon har vi ikke sett i en konkurranse siden EM i Zürich i 2014. I sin aktive karriere vant han gull på 10 000m i NM 2012 og sølv på samme distanse året etter. På 5000m ble det sølv i 2012 og bronse i 2013.

I årets løp passerte han halvveis på 1:12.55 og løp da siste halvdel på 1:12.30. Stor jevnere kan det ikke gjøres. Det ga en gjennomsnittsfart på 3:25 min/km.

Håkon avgjorde løpet etter at halve distansen var løpt. Etter 25 km var ledelsen 19 sekunder og etter 30km 1:06.

Rank	Race No	Name	Nation Club	Category	Time	Behind	Speed
1	13	Håkon Brox	NOR Tjalve IK	M35-39	2:25:25		3:27 min/km
2	16	Frode Stenberg	NOR Lørenskog Friidrettslag	M35-39	2:28:08	+ 2:43	3:31 min/km
3	15	Jarand Blom	NOR FRI IL	M24-34	2:29:04	+ 3:39	3:32 min/km
4	41530	Sindre Renning	NOR Nydalens Skiklub	M24-34	2:30:35	+ 5:10	3:35 min/km
5	3	Robert Olsson	SWE Finnskogarnas sk	M35-39	2:31:04	+ 5:40	3:35 min/km
6	6	Jostein Rogstad	NOR Vidar Sportsklubben	M35-39	2:31:51	+ 6:26	3:36 min/km
7	40054	Odd Arne Engesæter	NOR Oksen Ferdinand	M40-44	2:32:44	+ 7:19	3:38 min/km
8	8	Eirik Gramstad	NOR Vidar Sportsklubben	M40-44	2:33:34	+ 8:09	3:39 min/km
9	41091	Frederik Grøndahl	NOR	M24-34	2:35:39	+ 10:14	3:42 min/km
10	73099	Christian Lothe	NOR	M24-34	2:35:47	+ 10:22	3:42 min/km
11	7	Knut Borkholm	NOR Vidar Sportsklubben	M22-23	2:35:55	+ 10:30	3:42 min/km
12	41483	Kim Are Bull Hansen	NOR Harding IL	M40-44	2:35:56	+ 10:31	3:42 min/km
13	40188	Erlend Ousdal	NOR Speededge United	M24-34	2:37:00	+ 11:35	3:44 min/km
14	40947	Sondre Øvre-Helland	NOR	M24-34	2:37:09	+ 11:44	3:44 min/km
15	41232	Magnus Bjørkeng Aalokken	NOR Nordstrand IF	M24-34	2:38:09	+ 12:44	3:45 min/km
16	41345	Håvard Berland	NOR BFG Bergen Løpeklubb	M45-49	2:38:14	+ 12:49	3:45 min/km
17	41164	Daniel Stock	NOR Garantum IL	M24-34	2:38:32	+ 13:07	3:46 min/km
18	40851	Andre Bjugstad	NOR Brøttum IL	M24-34	2:38:45	+ 13:20	3:46 min/km

Resultat maraton menn

I 10 for Grete ble Maiken Homlung Prøitz nr.7 med tiden 34:54. Til vanlig løper hun 1500m så denne tiden må hun være svært godt fornøyd med.

Rank	Race No	Name	Nation Club	Category	Time	Behind	Speed
1	509	Amalie Sæten	NOR Ullensaker/Kisa IL Friidrett	K24-34	0:33:15		3:20 min/km
2	501	Laura Maasik	EST	K24-34	0:33:57	+ 43	3:24 min/km
3	523	Kristine Meinert Rød	NOR Vidar Sportsklubben	K22-23	0:34:05	+ 50	3:25 min/km
4	520	Madelène Wanvik Holum	NOR Vidar Sportsklubben	K24-34	0:34:37	+ 1:22	3:28 min/km
5	511	Karoline Harnes Mongstad	NOR Gular IL	K24-34	0:34:39	+ 1:25	3:28 min/km
6	534	Sigrun Gjølborg	NOR Rygge IL	K24-34	0:34:42	+ 1:28	3:29 min/km
7	532	Maiken Homlung Prøitz	NOR Tjalve IK	K18-21	0:34:54	+ 1:39	3:30 min/km
8	514	Sunniva Isabel Cook	NOR Strindheim il	K22-23	0:35:08	+ 1:53	3:31 min/km
9	524	Anna Marie Nordengen Sirevåg	NOR Vidar Sportsklubben	K18-21	0:35:13	+ 1:58	3:32 min/km
10	11325	Ingrid Helene Nyhus	NOR Vidar Sportsklubben	K24-34	0:35:19	+ 2:04	3:32 min/km
11	512	Tuva Alme	NOR Sandnes IL	K16-17	0:35:36	+ 2:21	3:34 min/km
12	11050	Cathrine Dyrendahl	NOR Strindheim il	K24-34	0:35:40	+ 2:26	3:34 min/km
13	502	Katerina Hatzigiannis	NOR	K24-34	0:36:05	+ 2:50	3:37 min/km
14	11066	Marianne Harnes	NOR Vidar Sportsklubben	K24-34	0:36:13	+ 2:58	3:38 min/km
15	11068	Hannah Bjelland	NOR Vidar Sportsklubben	K24-34	0:36:27	+ 3:13	3:39 min/km

Resultat 10 for Grete kvinner



Annie Bersagel. Foto: privat



Håkon Brox slik han så ut i 2012 da han vant 10 000m i NM.
Foto: Eirik Førde

Aktuelle bøker



Markus Rooth nominert til årets utøver i Europa



NOMINEE

**MARKUS
ROOTH
(NOR)**

MEN'S EUROPEAN ATHLETE OF THE YEAR

Markus Rooth ble nominert som en av ti utøvere til årets utøver i Europa. Andre nordmenn blant disse ti var Jakob Ingebrigtsen og Karsten Warholm.

Årets internasjonale medaljevinnere hedret på kontoret

Tidens medaljefangst ble markert i klubbens lokaler 15. september med en hyggelig samling. Markus Rooth vant OL-gull i mangekamp, Karoline Grøvdal EM-gull og -sølv på halvmaraton og 5000 meter, Sander Skotheim tok sølv i EM og VM innendørs i mangekamp og Marie-Therese Obst tok spydbronsen i EM. Det ble servert kaffe og kake. John Ertzgaard holdt et rørende innlegg om de fire, og delte ut klokker gravert med deres bragder. Karoline Grøvdal takket klubben, og John spesielt, på vegne av utøverne. Ronny Nilsen, Mette Rooth og Haavard Nordlie hadde ellers ordet, og det ble delt ut blomster til trenerne.

Oppmøtte: Markus Rooth, Karoline Grøvdal, Sander Skotheim, Marie-Therese Obst, Mette Rooth, Eirik Røe, Paul Solberg, Ronny Nilsen, John Ertzgaard, Thea Alsaker, Haavard Nordlie, Erling Hisdal, Laura Veen, Knut Alme, Malin Nyfors, Sondre Jahren, Knut Kvalheim, Per Jørgensen, Jan Jørgen Moe.

Matias Lavik



To spydkastere. Ronny og Marie-Therese Obst. Foto: Per Behrens



John holdt tale for årets vinnere av internasjonale medaljer. Foto: Per Behrens



Ronny og årets olympiske mester i tikamp, Markus Rooth. Foto: Per Behrens



Styreleder Ronny Nilsen delte ut klokker til årets vinnere. Her Karoline Bjerkeli Grøvdal, årets Europamester i halvmaraton. Foto: Per Behrens



Ronny og årets sølvmedaljevinner i EM tikamp, Sander Aae Skotheim. Foto: Per Behrens

Medaljevinnere hedret på kontoret



Matias Lavik overrakte blomster til trenerne. Øverst: Mette Rooth. Nederst: Eirik Røe. Fotos: Per Behrens



En 5.og en 6.plass i det første NM over 5km gateløp

Det første Norgesmesterskapet i 5km gateløp ble avviklet på Jessheim 28.september som en del av Norgesløpet.

I kvinneklassen ble det en pen 5.plass til Maiken Homlung Prøitz med tiden 16:51. Norgesmester ble Amalie Sæten fra UII/Kisa med tiden 16:13. Maiken hang lenge med teten, men fikk det litt tøft mot slutten.



Maiken (1899) underveis i løpet. Foto: Arrangøren

Magnus Tuv Myhre debuterte i Tjalvedrakt etter en sesong med mye sykdom. Magnus var regnet som en av favorittene og også han hang lenge med teten. Ved passering 3km var han bare et sekund bak Filip Ingebrigtsen som var i tet. En km senere hadde han tapt noe til Ingebrigtsen og var nå syv sekunder bak. I mål var han 25 sekunder bak Ingebrigtsen som vant en noe overraskende seier med tiden 13:48. Det ble tilslutt en 6.plass på Magnus som nok mangler noe konkurransetrening.



Magnus løper inn til en 6.plass. Foto: Arrangøren

I den samme klassen ble det en 24.plass til Abdulahi Hassan Ali med tiden 14:55.



Abdulahi i mål til en 24.plass. Foto: Arrangøren

Mads Bigum Johansen stilte i M35-39 hvor han ble nr.2 med tiden 15:43.



Mads Bigum Johansen i mål til en sølvmedalje i M35-39. Foto: Arrangøren

Axel Wold Møller stilte i juniorklassen hvor han ble nr.7 med tiden 15:21.

Bjørn Henriksen

Rapport fra Kvalheimmila

Kvalheimmila 2024 ble arrangert på Bislett lørdag 28. september. 230 deltakere var påmeldt og av disse var det 188 som løp. Det er noe mindre enn i 2023 hvor 270 utøvere var påmeldt. Det var kaldt i Oslo denne lørdags ettermiddag, så mange valgte nok å trekke seg. I tillegg til 5 og 10km var det lagt inn en 1500m. Arne Kvalheim var tilstede som representant for Kvalheimfamilien.

Det var bare en Tjalvist som valgte å løpe den ordinære Kvalheimmila; Atle Wendel Scheie. Atle ble nr.3 med tiden 32:41. Det var årsbeste for hans del. 10km ble vunnet på 31:57.

I en innlagt 1500m var det tre utøvere som stilte til start; Moa Bollerød fra Sem IF, Vetle Farbu-Solbakken fra IK BUL og Mikkel Blikstad Thomassen. Som hare hadde de fått med seg Tobias Grønstad. Moa Bollerød trakk det lengste strået og vant med tiden 3:45.0. Mikkel fikk 3:47.0 og Farbu-Solbakken 3:51.0.

Alle bilder er ved Per Behrens Jørgensen som frøs seg gjennom flere timer med 5 og 10km løping.

Bjørn Henriksen



Amalie Iuel hadde ansvar for utdeling av premier. Her får Ragnhild Bakke fra Ren-Eng sin premie for 2.plass på 10km.



Atle Wendel Scheie undervis på 10 km i ryggen på Morten Dalhaug fra SK Vidar som ble nr.21.



1500m feltet med haren Tobias Grønstad i tet, med Mikkel på ærbødig avstand.
Nederst: Arne Kvalheim var tilstede og kastet glans over arrangementet. Her sammen med John Ertzgaard.



Sølv til Magnus og ellers tre medaljer i veteranklassene

NM terreng lang løype ble arrangert i Ekeberg skulpturpark søndag 13.oktober. Start og mål var lagt til Ride-sletta som ligger rett ovenfor Ekebergtrappen og hundesletta. Rundløypa målte 1.8km og ble løpt 2, 4 og 5x i henhold til de forskjellige distansene.

Arrangør var SK Vidar som arrangerte mesterskapet for andre året på rad og tredje gang i løpet av de fire siste årene. De to forgående ble arrangert i Frognerparken.

Fra IK Tjalve var det påmeldt 13 utøvere. I tillegg hadde Koll IL påmeldt 6 utøvere i de yngre klassene. Av Tjalvistene var det 10 som stilte til start.

I klassen for kvinner måtte Sigrid Jervell Våg melde forfall grunnet sykdom. Heller ikke Annie Bersagel stilte til start. Det ble da Maiken Homlung Prøitz som måtte forsvare Tjalves ære. Jentene løp 8 km, dvs. fire runder i løype i Ekebergparken.

Maiken hang godt med gjennom hele konkurransen og måtte slippe teten først på siste runde. Da løperne startet på bakken opp fra Ekeberg restauranten for siste gang var Maiken fortsatt nr.3, men på vei opp mot mål ble hun tatt igjen og fraløpt av Thea Charlotte Knutsen fra Varegg Friidrett. På oppløpssiden satte Maiken inn en sluttspurt og var helt i ryggen på Knutsen da de gikk i mål. De fikk faktisk samme tid med Knutsen dømt først.

Seieren gikk til Andrea Modin Engesæth fra IL BUL foran Selma Løchen Engdahl fra FIK Orion. Maiken var 14 sekunder bak vinneren i mål. Tatt i betraktning at Maiken inntil nå har konsentrert seg om 1500m, er dette veldig lovende. Kanskje vi får se henne på noe lengre distanser neste år.



Maiken kjempet tappert for å ta inn Thea Knutsen, men kom akkurat litt for sent. Foto: Bjørn Henriksen



Løypekart NM terreng 2024.

I klassen for menn var det flere Tjalvister som ønsket å være med å kjempe om medaljene. Magnus Tuv Myhre var en av favorittene, men vi var også spent på hva Simen Halle Haugen kunne prestere etter å ha vært borte med skader de to siste sesongene. Vi var også spente på hva Mikkel Blikstad Thomassen kunne prestere etter en meget god banesesong.

Magnus var framme i tet gjennom hele løpet. Simen tapte litt terreng til de beste etter 2 km og var da 6 sekunder bak tet. Halvveis hadde han løpt seg opp i teten igjen og var da bare to sekunder bak Magnus som passerte først. Ved passering 7 km var han fortsatt helt opp i tet, men ved passering 8 km hadde han tapt 8 sekunder til de beste.

Ved passering 9 km hadde det dannet seg en tetgruppe bestående av Magnus, Senay Fissehatsion, Jacob Boutera og orienteringsløper Kasper Fosser. De var på det tidspunktet 8 sekunder foran resten av feltet. Da løperne kom opp den siste bakken og inn på det sleipe gresset 180m før mål, klarte Senay å opparbeide seg en liten ledelse til Magnus. Selv om Magnus satte inn en sluttspurt på de siste 80 meterene, klarte Senay å holde unna og vant ett sekund foran Magnus.

Av de andre Tjalvistene måtte Mikkel Blikstad Thomassen slippe teten på den første runden og endte til slutt på en 19.plass, 1:26 bak vinneren. Atle Scheie ble nr. 33 og Henrik Velle nr. 37.

I juniorklassen for menn stilte Tjalve med Mikkel Bakken. Mikkel har også slitt med skader i hele år, og har kun deltatt i noen få løp i september. Mikkel måtte slippe teten allerede på den første runden og passerte 7 sekunder bak teten som bestod av Andreas Halvorsen fra Ull/Kisa og Magnus Øien fra Rindal IL. Ved passering halvveis (3 km) var Mikkel nr.14, 20 sekunder bak teten. Herifra og inn tapte han litt på hver kilometer og kom tilslutt inn som nr.12, 1;21 bak teten. Mikkel var selv fornøyd med løpet. Som Mikkel selv sa: Dette er mitt bunnivå. Nå kan det bare bli bedre.

NM terreng lang løype 2024



Senay Fissehatsion fra Ull/Kisa i tet foran Magnus og Jacob Boutera i det de går inn i siste sving før oppløpssiden. Foto: Bjørn Henriksen



Mikkel Bakken på vei opp den siste lille kneika før målområdet. Foto: Bjørn Henriksen



Mikkel Blikstad Thomassen ved passering etter to runder. Foto: Bjørn Henriksen

Tre utøvere fra IK Tjalve stilte i veteranklassene, og alle kunne reise hjem fra Ekeberg med medalje.

Pernille Dørstad stilte i KV45-49 hvor hun ble nr.3 med tiden 25:59. Kvinnene løp 6 km i denne klassen.



Pernille går i mål til en 3.plass KV45-49. Foto: Bjørn Henriksen

NM terreng lang løype 2024

I klassen for menn 35-39 ble det seier til Timothee Jung med tiden 32:19. Han var i tet gjennom hele løpet og slo nr.2 med hele 8:05. Veteranklassen løp sammen med menn senior.



Timothee på vei inn til passering etter en runde. Foto: Bjørn Henriksen

Erling Hisdal har vært en trofast deltaker i NM terreng de siste årene. I år ble det sølv i klassen MV40-44 med tiden 35:48. Også denne klassen løp 10 km.

Alle resultater finnes i lenken under :

[Resultater](#)

Bjørn Henriksen



Erling inn til passering etter en runde. Foto: Bjørn Henriksen



Timothee og Erling legger taktikken før start. Foto: Bjørn Henriksen

Mesterskapet i bilder



Øverst: Starten har gått i kvinneklassen og Maiken ligger i fremste rekke.

Nederst: Løperne fotografert i øvre del av løypa nærmest Ekebergsletta. Fra venstre: Engesæth, Prøitz, Engdahl og Knutsen. Fotos: Bjørn Henriksen





Øverst: Løperne på vei ned fra Ekebergsletta med Maiken til venstre i bildet. Foto: Per Behrens
Nederst: Løperne passerer etter to runder. Maiken i midten. Foto: Bjørn Henriksen





Øverst: Starten i klassen for menn med Mikkel og Magnus til venstre i bildet.
Nederst: Løperne fotografert i øvre del av løypa. Mikkel til venstre, Magnus som nr.2 fra venstre og Simen helt til høyre. Fotos: Bjørn Henriksen



Mesterskapet i bilder



Øverst: Løperne er her på vei ned fra Ekebergstletta med Magnus på en 2.plass. Mikkel til høyre i bildet. Foto: Per Behrens
Nederst: Løperne passerer etter en runde. Magnus til høyre i bildet. Foto: Bjørn Henriksen



Mesterskapet i bilder



Øverst: Mikkel Bakken har begynt på den tunge bakken opp mot målområdet.
Nederst: Atle Scheie på vei nedover. Fotos: Per Behrens



Mesterskapet i bilder



Øverst: Henrik Velle og Timothee Jung på vei nedover fra Ekebergsletta. Foto: Per Behrens
Nederst: Simen Halle Haugen passerer etter to runder. Foto: Bjørn Henriksen



Mesterskapet i bilder



Øverst: Premiepallen menn senior: Fra venstre: Tuv Myhre, Fissehatsion og Boutera.
Nederst: Premiepallen MV35-39 md Timothee Jung på toppen. Fotos: Bjørn Henriksen



Mesterskapet i bilder



Øverst: Pallen KV45-49 med Pernille Dørstad til høyre i bildet.
Nederst: Pallen MV40-44 med Erling Hisdal til venstre. Fotos: Bjørn Henriksen





Mikkel Bakken fotografert etter løpet sammen med den personen som visstnok er ansatt som ny trener/leder for mellom/langdistanse. Er Tjalvisten heldig får vi også informasjon om denne utnevnelsen. Foto: Bjørn Henriksen



Ferdinand Kvan Edman og Eirik Førde var tilstede og kastet glans over arrangementet. Fotos: Bjørn Henriksen

Mesterskapet i bilder



Ikke mange av Kolls utøvere stilte til start, men vi kan her presentere to som løp. Til venstre ser vi Haakon Røvik Svanæs som ble nr.6 i G16. Til høyre: Bo Engdahl (far til Selma) som vant klassen MV60-64. Begge gutta løp 6km. Foto: Bjørn Henriksen



Magnus Tuv Myhre blir intervjuet av NRK etter løpet. Foto: Bjørn Henriksen



Blant tilskuerne fant vi Susanne Wigene som vant sølv på 10 000m under EM i Göteborg i 2006 med tiden 30:32.36. Det er fortsatt klubbrekord i Tjalve. Foto: Bjørn Henriksen

Norsk Friidrett lanseres i ny drakt



Markus Rooth og Ida-Louise Øverland viser frem Norsk Friidrett sin nye logo.

Mandag 14. oktober var en merkedag for Norsk Friidrett. Den dagen ble forbundets nye logo presentert, parallelt med lansering av ny nettside.

Vi nærmer oss mål på det som har vært en grundig prosess, sier generalsekretær Kjetil Hildeskor.

Den nye logoen har tydelig visuelle referanser og utforming med utgangspunkt i det norske flagget, og vi er trygge på at det er en logo våre utøvere kan bære med stolthet på brystet, sier han videre.

Logoen, som er utarbeidet av reklamebyrået WAL, har et tydelig pek mot Norsk Friidrett ved å benytte den visuelle formen fra en friidrettsbane. De tre linjene i logoen representerer de tre hovedmålgruppene til Norsk Friidrett; landslagene, barn og unge og massene. Logoen spiller også på idrettsglede og mestring ved at den bruker elementer som henter til å krysse målstreken og å nå mål.

Samtidig med lanseringen av ny logo lanseres også en ny nettside på friidrett.no

- Dagens nettside begynte å gå ut på dato både visuelt og teknisk, sier Ingrid Rødbotten Varden, som er prosjektleder for nettsiden.

I tillegg til nytt design, som samsvarer med vår nye logo når det gjelder blant annet farger og fonter, har vi hatt som mål å restrukturere innholdet slik at det skal være lettere for brukerne å finne det innholdet de leter etter.

- Vi er i mål med hovedelementene, men det vil nok bli en liten overgangsperiode før absolutt alt innhold er på plass i ny drakt. Vi har imidlertid kommet så langt at det var naturlig å presentere den nye siden samtidig med lanseringen av ny logo - og i en naturlig sammenheng med ukas markeds- og mediadager der også landslagene for 2025 skal offentliggjøres, sier hun.

Pressmelding Friidrettsforbundet



NFIF INFORMERER

Kriterier for uttak senior- og juniorlandslag 2025

Uttakskriterier Seniorlandslaget 2025

Uttakskriterier og budsjett som vedtas i styret i NFIF legger rammene for driften av landslagene. Det er sportssjef som foretar uttak til landslagene i tråd med disse rammene, og etter dialog med aktuelle instanser. Nødvendig informasjon innhentes blant annet gjennom samtaler med utøvere og trenere.

For uttakene vil det foretas en helhetsvurdering hvor skjønn inngår. Dette kan gjelde utøvere som er nært opp til kriteriene for lagene eller som er en del av forbundets stafettsatsning. Det skal legges vekt på utviklingspotensialet, utøvers progresjon og profesjonalitet.

Seniorlandslaget vil i 2025 bestå av to grupper:

VM-laget:

Overordnet mål er at gruppen skal være medalje- og finalekandidater til VM 2025. Utøverne her forventes å prestere på et høyt nivå i VM 2025.

Kriterier for uttak er følgende:

- Plassering i internasjonale mesterskap:
- EM inne 2023: Topp 3.
- VM 2023: Topp 8.
- VM inne 2024: Topp 3.
- EM 2024: Topp 3.
- OL 2024: Topp 12.
- Ranking: Blant de 15 beste på WA sin liste over resultater/ranking.
- Para-utøvere:
- VM 2024: Topp 3.
- PL 2024: Topp 6.

OL/PL 2028-laget:

Gruppen skal bestå av kandidater til finale i OL/PL 2028 og medaljekandidater EM 2026. Resultater fra internasjonale konkurranser teller mest, men resultater fra andre stevner teller her mer enn det gjør ved uttak til VM-laget. Hvis ikke spesielle forhold tilsier noe annet, bør utøverne ha minst to år på laget. Det vil bli gjennomført en evaluering etter EM 2026.

Kriterier for uttaket til laget er følgende:

- Målrettet plan og arbeid sammen med kompetent trener og tilgang til gode treningsforhold/miljø.
- Gode resultater i U23 og seniormesterskap. Her vil det legges stor vekt på utøvers potensiale.
- Topp 24 eller semifinale i OL, topp 12 EM, eller blant de 15 beste på EA sin liste over resultater. Begge lagene kan bli supplert etter vinter/vårsesong.

Kriterier for uttak til Juniorlandslaget U20 og U23-landslaget for 2025:

Utøvere som blir tatt ut på Juniorlandslaget U20 og U23-landslaget skal holde et høyt sportslig nivå og kunne ha realistiske forventninger til å utvikle seg til å bli deltakere i internasjonale seniormesterskap for Norge. Utviklingspotensialet vil dermed også bli vurdert, i den grad det er mulig å gjøre dette. Det er et krav at utøverne har en god innstilling og legger ned et solid arbeid for å nå realistiske mål. Antallet som blir tatt ut til grenene/øvelsene kan i noen grad bli begrenset av hvor mange utøvere man kan ha på samlinger for å samtidig gi hver enkelt en god oppfølging.

Utøvere vil som regel få minst to år på laget. Sykdom og skader vil kunne bli hensyntatt.

Spesifikt for Juniorlandslaget U20:

- Laget vil bestå av utøvere født i 2006 og 2007. Utøvere hovedsakelig født i 2008 kan også hospitere om det er hensiktsmessig og kapasitet til dette.

Spesifikt for U23-laget:

- Laget vil bestå av utøvere født i 2003, 2004 og 2005.

Lovende utøvere som har vært tett opp mot å bli tatt ut på U23-laget, kan også hospitere om det er kapasitet til dette.



Sportsjef Erlend Slokvik. Foto: Bildbyrån

Landslagene 2025

VM-lag:

Håvard Bentsdal Ingvaldsen, Moelven IL (Mari Ann Bentsdal).

Jakob Asserson Ingebrigtsen, Sandnes IL (selv).
Narve Gilje Nordås, Sandnes IL (Gjert Ingebrigtsen).
Karsten Warholm, Dimna IL (Leif Olav Alnes).
Sondre Guttormsen, SK Vidar (Atle Guttormsen).

Eivind Henriksen, IK Tjalve (Paul Solberg).

Thomas Mardal, Gloppen FIL (Paul Solberg).

Markus Rooth, IK Tjalve (Espen Rooth).

Sander Aae Skotheim, IK Tjalve (Eirik Røe).

Marcus Thomsen, IL Norna-Salhus (John Kelly).
Salum Kashafali, IL Norna-Salhus (Stephan Johansson).
Vegard Dragsund Sverd, IL Norna Salhus (Stephan Johansson).

Henriette Jæger, Aremark IF (Unn Merete Lie Jæger).

Line Kloster, SK Vidar (Petar Vukicevic).

Amalie Hammild Iuel, IK Tjalve (Leif Olav Alnes).

Karoline Bjerkeli Grøvdal, IK Tjalve (selv).

Marie-Therese Obst, IK Tjalve (Paul Solberg).

OL/PL2028-lag:

Magnus Tuv Myhre, IK Tjalve (Tore Myhre).

Jakob Boutera, Ull/Kisa IL (Thomas Dreissigacker).

Henrik Flåtnes, Tønsberg FIK (Dietmar Mögenburg).

Tobias Grønstad, IK Tjalve (Pål Grønstad).

Simen Guttormsen, SK Vidar (Atle Guttormsen).
Pål Haugen Lillefosse, Fana IL (Bjørn Åge Herdlevær).

Ole Jakob Høstelend Solbu, Ås IL (Eyvind Solbu).

Skjalg Kongssund, Moelven IL (Dag Kåshagen).

Ida-Louise Øverland, IK Hind (Jan Herman Hordvik).

Ida Nesse, Tyrving IL (Jo Nesse).

Lovise Skarbøvik Andresen, Dimna IL (Arve Hatløy).

Kitty Augusta Friele Faye, Fana IL (Bjørn Åge Herdlevær).

Andrea Rooth, Lambertseter IF (Vegard Rooth).

Beatrice Nedberge Llano, Laksevåg TIL (Carsten Bomme).

Lene Onsrud Retzius, IL i BUL (Bjørn Åge Herdlevær).

Sigrid Borge, IK Tjalve (Teemu Pasanen/Paul Solberg).

Amalie Sæten, Ull/Kisa IL (Ådne Andersen).

IK Tjalve har fått med seks utøvere på VM-laget og tre utøvere på OL-laget, totalt ni utøvere. I inneværende sesong hadde vi seks utøvere på OL-laget og en utøver på EM-laget, totalt syv. Nye på VM-laget er Marie-Therese Obst, mens Sigrid Borge er flyttet til OL-laget. Nye på OL-laget er Tobias Grønstad og Magnus Tuv Myhre. Borte er Hedda Hynne som i 2024 har vært på EM-laget.

U23-landslaget (bare Tjalve utøvere)

Mellom- og langdistanse:

Ingeborg Østgård (03), IK Tjalve (Erik Sakshaug)
Anne Gine Løvnes (03), IK Tjalve (Kirsti Voldnes).
Mikkel Blikstad Thomassen (03), IK Tjalve (Snorre Holtan Løken)

Maiken Homlung Prøitz (04), IK Tjalve (Eirik Førde).

Sprint og hekk:

Maren B. Amundsen (03), IK Tjalve (Michael Rosenberg).

Kenny Emi Tijani-Ajayi, (03), IK Tjalve (John Ertzgaard).

Kajsa Rooth (03), IK Tjalve (Espen Rooth).

Laura Veen (03), IK Tjalve (Kenneth Hoffmann).

Mangekamp:

Abraham Vogelsang (03), IK Tjalve (Eirik Røe). USA.

Sondre Jahren (04), IK Tjalve (Eirik Røe).

Hopp - høyde:

Telma Rostoft Kristjansson (05), IK Tjalve (Dan Simion). USA.

Hopp - lengde og tresteg:

Ida Andrea Breigan (04), IK Tjalve (Bo Breigan). USA

Kast - spyd

Eric Becklund (05), IK Tjalve (Pål Berntsen).

Juniorlandslaget U20

Mellom- og langdistanse:

Sara Yasmin Abid (06), IK Tjalve (Eirik Førde).

Totalt har vi fått med 14 utøvere på de to juniorlagene. Tjalves problem er at vi har svært få juniorutøvere U20, noe man vil merke om noen få år.



Sara Yasmin Abid

Markus Rooth kåret til årets navn i norsk friidrett

Stiftelsen Friidrettens Venner har kåret Markus Rooth fra Tjalve til årets navn i norsk friidrett 2024. Prisen ble delt ut under friidrettsforbundets marked- og mediadager i Oslo tirsdag 15. oktober. I tillegg ble Karoline Bjerkeli Grøvdal fra Tjalve tildelt prestasjonsprisen for kvinner, Jakob Asserson Ingebrigtsen ditto for menn, Salum Kashafali para-prisen og Andreas Fjeld Halvorsen utviklingsprisen for utøvere under 23 år.

Markus Rooth sitt OL gull i Paris gav oss årets øyeblikk i norsk friidrett. Gjennom to intense dager kunne vi følge Markus sin 10-kamp, øvelse for øvelse fram til norsk rekord med 8796 poeng som kronet han til Olympisk-Mester. I TV-sendingene kunne vi følge det unike samarbeidet mellom trener, pappa Espen, og utøver. Vi fikk også et godt innblikk i at dette er et familieprosjekt hvor også mamma Mette og søster Kajsa spiller en stor rolle i Markus sine prestasjoner. Fra ungdomsklassene har Markus tatt steg for steg i friidrettens sin ultimate gren. Gull i U23 EM i fjor bebudet at Markus nærmet seg verdenseliten. At 22-åringen allerede skulle bli Olympisk mester i Paris var en enorm prestasjon. Prisen ble delt ut tirsdag den 15. oktober 2024 under forbundets Markeds og Mediadager i Oslo.

«Årets navn i norsk friidrett» er en utmerkelse som tildeles aktive, trenere, ledere, organisasjoner eller andre med sterk tilknytning til norsk friidrett. Vinnerne skal i det angjeldende år ha oppnådd oppsiktsvekkende sportslige resultater, ha utmerket seg på en særdeles positiv måte eller gjort en helt spesiell innsats for norsk friidrett. Prisen består av et diplom og en miniatyrgave av Grete Waitz-statuen som står utenfor Bislett. Statuetten tildeles kun første gang. Ved eventuell ny tildeling gis et annet synlig bevis. Vedkommende prisvinner kan motta utmerkelsen flere ganger, men kan ikke samme år motta andre utmerkelser fra Friidrettens Venner.

Morten Olsen, NFIF



Årets navn i norsk friidrett; Markus Rooth



Karoline Bjerkeli Grøvdal fikk prestasjonsprisen for kvinner og Espen Rooth fikk pris som årets trener. I midten Jakob Asserson Ingebrigtsen.

Seier til Karoline og 5.plass til Ferdinand i NM 10km gateløp

Hele 18 Tjalvister var påmeldt til årets utgave av Hytteplanmila som ble arrangert lørdag 19.oktober. Totalt 4500 deltakere. Det første offisielle NM i 10km gateløp var innlagt i årets løp.

Av de påmeldte var det bare Malin Edland som ikke stilte til start. Blant de som løp og var påmeldt som IK Tjalve fant vi Per Fredrik Pharo som var aktiv på 1990-tallet og Simon Sandbakken aktiv på 2010-tallet.

Karoline var i tet gjennom hele løpet og kom inn til tiden 31:12. Det var 50 sekunder bak hennes egen løyperekord fra 2020. Hun var 2:18 foran Selma Løchen Engdahl fra Orion som ble nr.2. I den samme klassen ble Sigrid Jervell Våg nr.4 i NM. Tiden til Sigrid ble 34:09. Maiken Homlung Prøitz var ikke like skarp denne gang som under NM i terreng helgen før og ble nr.18 i NM med tiden 35:38.

I klassen for menn fulgte Ferdinand Kvan Edman teten fram til 7km, men så begynte det å gå noe tyngre. Etter 8 km var han 7 sekunder bak. Etter 9 km tapte han ytterligere tid og var da 16 sekunder bak. I mål ble det 28 sekunder. Tiden ble 28:51. Ferdinand ble nr.5 i NM. Det bør han være fornøyd med.

Nest best blant gutta ble Simen Halle Haugen som kom inn som nr.10 totalt og nr.7 i NM senior med tiden 29:22.

I 2017 løp han en 10 000m på 30:45 så sånn sett var det et steg fram. Simen har ikke konkurrert siden 2021 og dette var hans andre konkurranse i år.

Den som nok imponerte undertegnede mest av våre var trener Snorre Holtan Løken som gjennomførte et godt løp til tiden 31:20. Det holdt til en 51.plass i Hytteplanmila. Snorre deltok ikke i NM. Snorre var så smart at han la seg i gruppa til Karoline. Dermed fikk han god pes og mye oppmerksomhet på sendingen til Direktesport. I følge Snorre består treningen av å løpe fram og tilbake til jobb.

Retten bak Snorre i mål kom orienteringsløper Ulrik Astrup Arnesen med tiden 31:28. Han ble da nr. 42 i NM senior. Abdullahi Hassan Ali løp inn til 32:47 og Henrik Velle til 33:40

I juniorklassen (U20) ble Mikkel Bakken nr.20 i NM med tiden 33:39.

I veteranklassene ble Mads Bigum Johansen nr.9 i NM MV35-39 med tiden 33:06 og Per Fredrik Pharo nr.15 i NM MV50-54 med 37:50.

[Hytteplanmila 2024 @ UltimateLIVE](#)

Bjørn Henriksen



Karoline Bjerkeli Grøvdal brøyter seg plass mellom Ferdinand Kvan Edman og Awet Kibrab fra Ull/Kisa rett før start i NM 10km elite. Mellom Ferdinand og Karoline ser vi Simen Halle Haugen. Foto: @hytteplanmila

Hytteplanmila i bilder



Øverst: karoline går i mål som klar vinner.
Nederst: Sigrid Jervell Våg underveis i løpet.
Foto: Samuel Hafsahl og @hytteplanmila



Øverst: Ferdinand Kvan Edman og Sondre Norstad Moen fra SK Vidar ved passering 8 km. Nederst: Maiken Homlung Prøitz underveis i løpet. Foto: @hytteplanmila



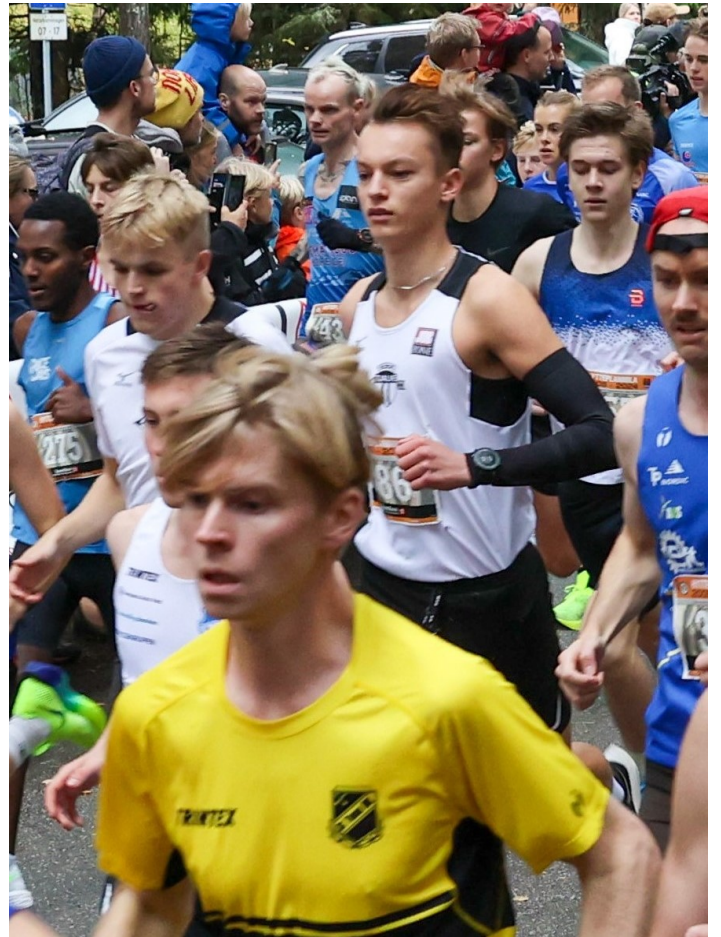
Hytteplanmila 2024



Øverst: Simen Halle Haugen
Nederst: Snorre Holtan Løken
Foto: @hytteplanmila



Øverst: Ulrik Astrup Arnesen til høyre.
Nederst: Børge Nilsen Berg og Mikkel Bakken.
Foto: @hytteplanmila og Samuel Hafsaahl





Øverst: Abdullahi Hassan Ali
Nederst: Mads Bigum Johansen
Foto: @hytteplanmila



Øverst: Atle Scheie
Nederst: Henrik Velle
Foto: @hytteplanmila



Hytteplanmila 2024



Øverst: Haakon Røvik Svanæs
Nederst: Tidlige Tjålvemedlem Simon Sandbakken (3994)
Foto: @hytteplanmila



Øverst: Tidligere Tjålvetoøver Per Fredrik Pharo (2657).
Nederst: Ferdinand med premiesjekken. Foto: @hytteplanmila



Torbjørn Briseid 85 år

Torbjørn Briseid fyller 85 år 29.oktober. Vi gratulerer!

Briseid kom til Tjalve før 1962-sesongen da han meldte overgang fra Bryne IL. Briseid var allerede en etablert utøver da han kom til Tjalve. I 1959 og 1960 vant han bronse på 400 m i NM, begge gangene med samme tid; 49.5. I tillegg vant han bronse på 200 m i 1961. Briseid gjorde seg første gang kjent nasjonalt da han i 1958 løp 200 m på 22.7 og 400 m på 50.0.



Torbjørn Briseid hadde en forholdvis kort karriere i Tjalve som idrettsutøver. Han tok sølv på 400 m i 1962 med tiden 49.0. Han deltok også på Tjalves stafettlag som vant både 4x400 m og 1000 m stafett i 1962 og 1963 (se bilde side 36).

Det er også verdt å merke seg at laget til Bryne satte nordisk rekord på 1000 m stafett for junior under NM på Bislett i 1959 med tiden 1:57.7. På det laget løp Torvald Sande, Jomar Kjos Hansen, Per Odd Aarrestad og Torbjørn Briseid.

Torbjørn Briseids personlige rekorder er som følger:

100 m: 10.9 (1960)
200 m: 21.9 (1960)
400 m: 48.3 (1960)
400 m hekk: 54.8 (1962)

Som man kan se av tallene er det bare en av hans beste-noteringer som ble satt etter at han kom til Tjalve.

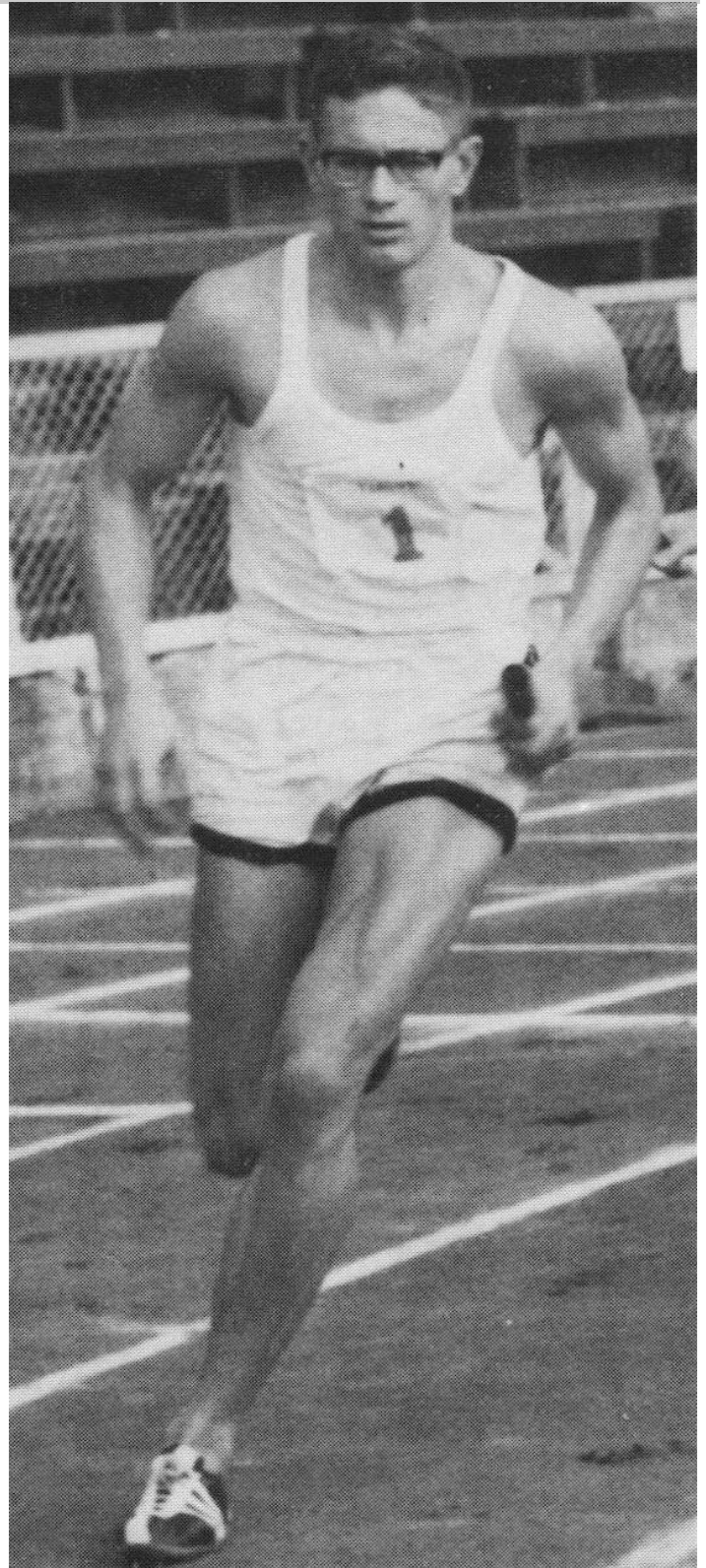
I 1965 ble han valgt inn i Tjalve-styret hvor han i første omgang satt til 1967. I 1971 var han tilbake igjen og satt kontinuerlig fra 1971 til 1980. I perioden 1975 til 1980 var han formann i klubben. Han overtok da etter Egil Gustavson som hadde sittet siden 1971.

Torbjørn Briseid ble slått til Ridder av Tjalves Orden i 1971. Han fikk gullmerket i 1974 og ble utnevnt til æresmedlem i 1990.

Torbjørn var medlem av Ridderstyret som Seremonimester fra november 1987 til januar 2000. Deretter var han Stormester fra januar 2000 til november 2007. Torbjørn satt i Ridderstyret i 20 år tilsammen, og det er bare tre stykker som har lengre fartstid i styret enn han gjennom alle tider.



Torbjørn Briseid (t.h) ble takket med blomster da han ga seg i SNF i 2012. Til venstre ser vi Odd Bergh.



Torbjørn Briseid fotografert under Holmenkollstafetten i 1962. Fotograf ukjent

Torbjørn var også i mange år aktiv i Stiftelsen Norsk Friidrett hvor han ga seg i 2012.

Torbjørn Briseid er ellers en meget habil golfspiller. Golf spiller han sammen med en del kjente Tjalve utøvere fra 1960-tallet. Han var best i fjor og blir etter alle solemerker best også i år. Vi ønsker lykke til videre.

Bjørn Henriksen /Haavard Nordlie



Laget som vant 4x100m og 4x400m under stafett NM på Bislett i 1962. Fra venstre: Torbjørn Briseid, Ivar Saunes, Bjørn Berglund og Carl Fredrik Bunæs. Foto fra Jan Hemsviks private samling



Defilering Holmenkollstafetten 1962. Torbjørn Briseid bærer fanen med Einar Førde som en av duskebærerne. Foto fra Jan Hemsviks private samling

Lagserien 1.div. menn Tjalves 1.lag pr. 30.09

1	IK Tjalve	(30/12)	28 845	(1)	Oslo
2	Sandnes IL	(30/14)	26 009	(2)	Rogaland
3	SK Vidar	(30/18)	25 896	(9)	Oslo
4	IL i BUL	(30/16)	25 764	(4)	Oslo
5	Ullensaker/Kisa IL	(30/16)	25 446	(7)	Akershus
6	IL Norna-Salhus	(30/16)	24 779	(3)	Hordaland
7	IL Gneist	(30/15)	24 505	(5)	Hordaland
8	IK Tjalve 2. lag	(30/18)	23 675	(2/2d)	Oslo
9	IL Tyrving	(30/13)	23 462	(8)	Akershus
10	Fana IL	(29/18)	23 278	(6)	Hordaland
11	Moelven IL	(30/12)	21 618	(3/2d)	Innlandet
12	IL Sandvin	(30/10)	21 596	(4/2d)	Buskerud
13	IL Skjalg	(30/16)	20 922	(10)	Rogaland
14	Sørild FIK	(29/12)	18 908	(1/2d)	Aader

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
100m	Marius Bull Hjeltnes	1996	6.90	910	Rud	20.01.
100m	Marius Bull Hjeltnes	1996	10.56	960	Oslo/Bi	18.06
200m	Kenny Emi Tikani-Ajayi	2003	20.94	993	La Chau/SUI	14.07
400m	Sander Aae Skotheim	2002	47.02	949	Paris/FRA	02.08
800m	Tobias Grønstad	2002	1.44.57	1 079	Paris/FRA	08.08
1500m	Ferdinand Kvan Edman	1993	3.38.59	1 005	Fana	22.05
3000m	Mikkel Blikstad Thomassen	2003	7.56.11	974	Jessheim	09.08
5000m	Ferdinand Kvan Edman	1993	13.23.66	1 031	Oslo/Bi	30.05
60m hekk	Sander Aae Skotheim	2002	7.93	964	Rud	11.02
110m hekk	Markus Rooth	2001	14.25	926	Paris/FRA	03.08
Stav	Markus Rooth	2001	5.30	969	Paris/FRA	03.08
Lengde	Sander Aae Skotheim	2002	8.03	1 036	Paris/FRA	02.08
Tresteg	Sander Aae Skotheim	2002	16.07	984	Borås/SWE	21.08
Kule	Jander Heil	1997	19.46	1 037	Fana	22.05
Slegge	Eivind Henriksen	1990	79.18	1 107	Paris/FRA	04.08
Antall noteringer:	15		Sum:	14 924		

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
Lengde	Markus Rooth	2001	8.01	1 032	Roma/ITA	10.06
1500m	Mikkel Blikstad Thomassen	2003	3.41.95	960	Oslo/Bi	30.05
Høyde	Sander Aae Skotheim	2002	2.17	960	Roma/ITA	10.06
5000m	Mikkel Blikstad Thomassen	2003	13.47.63	955	Oslo/Bi	18.06
Lengde	Marius Bull Hjeltnes	1996	7.56	944	Nittedal	17.08
60m hekk	Markus Rooth	2001	8.01	941	Glasgow/GBR	03.03
100m	Kenny Emi Tijani-Ajayi	2003	10.68	926	Oslo/Bi	18.06
100m	Markus Rooth	2001	10.71	918	Paris/FRA	02.08
400m	Tobias Grønstad	2002	47.55	917	Rud	02.08
400m	Andreas Ofstad Kulseng	2001	47.67	910	Oslo/Bi	18.06
100m	Even Pettersen	1993	10.77	902	Oslo/Bi	18.06
200m	Marius Bull Hjeltnes	1996	21.68	899	Jessheim	09.08
Diskos	Eivind Henriksen	1990	52.19	893	Oslo/So	05.07
60m	Even Pettersen	1993	6.95	886	Rud	11.01
Høyde	Sondre Jahren	2004	2.07	878	Fana	25.05
Antall noteringer:	15		Sum:	13 921		
Noteringer totalt:	30		Total sum:	28 845		
Deltagere:	12					

Lagserien 1.div. menn Tjalves 2.lag pr. 30.09

1	IK Tjalve	(30/12)	28 845	(1)	Oslo
2	Sandnes IL	(30/14)	26 009	(2)	Rogaland
3	SK Vidar	(30/18)	25 896	(9)	Oslo
4	IL i BUL	(30/16)	25 764	(4)	Oslo
5	Ullensaker/Kisa IL	(30/16)	25 446	(7)	Akershus
6	IL Norna-Salhus	(30/16)	24 779	(3)	Hordaland
7	IL Gneist	(30/15)	24 505	(5)	Hordaland
8	IK Tjalve 2. lag	(30/18)	23 675	(2/2d)	Oslo
9	IL Tyrving	(30/13)	23 462	(8)	Akershus
10	Fana IL	(29/18)	23 278	(6)	Hordaland
11	Moelven IL	(30/12)	21 618	(3/2d)	Innlandet
12	IL Sandvin	(30/10)	21 596	(4/2d)	Buskerud
13	IL Skjalg	(30/16)	20 922	(10)	Rogaland
14	Sørild FIK	(29/12)	18 908	(1/2d)	Aaer

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
60m	Sander Steen Myrvang	2000	7.07	832	Hvam	03.02
100m	Sander Steen Myrvang	2000	10.94	857	Oslo/Bi	18.07
200m	Aiden Floyd Vincent	2004	22.13	845	Bodø	03.08
400m	Aiden Floyd Vincent	2004	48.58	859	Oslo/Bi	30.05
800m	Nikolai Solum	2005	1.54.08	815	Oslo/Bi	18.06
1500m	Ulrik Astrup Arnesen	1997	3.51.80	844	Jessheim	24.05
3000m	Ulrik Astrup Arnesen	1997	8.31.93	805	Oslo/Bi	29.06
5000m	Henrik Velle	1991	14.50.60	793	Oslo/Bi	17.06
10000m	Henrik Velle	1991	31.49.70	748	Oslo/Bi	11.06
400m hekk	Aiden Floyd Vincent	2004	54.75	785	Sandnes	27.06
Høyde	Abraham Sandvin Vogelsang	2003	2.05	862	Sandnes	29.06
Stav	Lucas Gjesdal	2005	4.80	870	Oslo/Bi	18.06
Lengde	Daniel Thomas Ryan	1999	6.57	734	Rud	06.06
Diskos	Erik Johannes Rosvold	1998	50.21	861	Sandnes	27.06
Spyd	Eric Christopher Becklund	2005	64.50	821	Bodø	04.08
Antall noteringer:	15		Sum:	12 331		

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
400m	Sander Steen Myrvang	2000	49.03	835	Oslo/Bi	18.07
100m	Albin Lydersen Botez	2004	11.12	811	Sandnes	27.06
Diskos	Thor Olav Rosvold	1996	47.14	810	Oslo/Bi	18.06
100m	Marcus Gardner Stålby	2007	11.19	794	Oslo/Bi	30.08
200m	Marcus Gardner Stålby	2007	22.61	791	Oslo/Bi	02.06
3000m	Abdullahi Hassan Ali	1994	8.35.56	789	Oslo/Bi	01.06
5000m	Abdullahi Hassan Ali	1994	14.54.37	785	Oslo/Bi	17.06
1500m	Børge Nilsen Berg	2004	3.58.15	779	Oslo/Bi	18.07
3000m	Axel Wold Møller	2008	8.38.03	778	Jessheim	09.08
1500m	Karl Oraug Rygh	2009	3.59.25	768	Oslo/Bi	21.05
1500m	Nikolai Solum	2005	3.59.44	766	Bodø	02.08
Spyd	Aiden Floyd Vincent	2004	54.00	680	Oslo/Bi	01.06
Stav	Even Bogen Nørjordet	2008	3.72	662	Rud	10.02
Tresteg	Even Bogen Nørjordet	2008	12.81	649	Rud	15.06
Lengde	Aiden Floyd Vincent	2004	6.18	647	Sandnes	09.03
Antall noteringer:	15		Sum:	11 344		
Noteringer totalt:	30		Total sum:	23 675		
Deltagere:	18					

Lagserien 1.div. kvinner Tjalves 1.lag pr. 30.09

1	IK Tjalve	(30/19)	27 832	(1)	Oslo
2	IL Norna-Salhus	(30/15)	25 446	(2)	Hordaland
3	Sandnes IL	(30/14)	24 139	(4)	Rogaland
4	IL Tyrving	(30/12)	23 146	(3)	Akershus
5	Ullensaker/Kisa IL	(30/15)	22 867	(7)	Akershus
6	IL i BUL	(30/14)	22 834	(6)	Oslo
7	IK Tjalve 2. lag	(30/15)	22 503	(1/2d)	Oslo
8	IL Skjalg	(30/12)	22 111	(10)	Rogaland
9	Fredrikstad IF	(30/11)	21 447	(5)	Østfold
10	Ranheim IL	(30/14)	21 007	(8)	Sør-Trøndelag
11	Dimna IL	(30/17)	20 392	(9)	Møre og Romsdal
12	Fana IL	(29/12)	19 347	(2/2d)	Hordaland
13	IL Tyrving 2. lag	(30/15)	18 512	(3/2d)	Akershus
14	Kristiansand IF	(30/14)	17 876	(4/2d)	Agder

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
60m	Vilde Humstad Aasmo	1998	7.45	917	Rud	27.01
100m	Ida Eikeng	1999	11.70	915	Oslo/Bi	18.06
400m	Lakeri Ertzgaard	2002	52.26	964	Oslo/Bi	18.07
800m	Malin Nyfors	1997	2.02.42	934	Dublin/IRL	12.07
1500m	Ingeborg Østgård	2003	4.09.03	959	Jessheim	24.05
3000m	Karoline Bjerkeli Grøvdal	1990	8.27.02	1 091	Oslo/Bi	30.05
5000m	Karoline Bjerkeli Grøvdal	1990	14.38.62	1 085	Roma/ITA	07.06
60m hekk	Ida Eikeng	1999	8.31	929	Tallinn/EST	04.02
100m hekk	Ida Eikeng	1999	13.23	970	Arona/ESP	11.05
400m hekk	Amalie luel	1994	54.82	1 026	Paris/FRA	04.08
Lengde	Ida Breigan	2004	6.58	970	Birmingham/USA	24.02
Tresteg	Mathilde Sofie Klokseth	2003	12.79	851	Sandnes	08.03
Kule	Elisabeth Thon Rosvold	2002	14.72	844	Fayetteville/USA	27.01
Diskos	Elisabeth Thon Rosvold	2002	54.85	928	Tampa/USA	16.03
Spyd	Marie-Therese Obst	1996	63.50	1 056	Roma/ITA	11.06
Antall noteringer:	15		Sum:	14 439		

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
Spyd	Sigrid Borge	1995	60.94	1 021	Malmö/SWE	18.05
1500m	Anne Gine Løvnes	2003	4.11.90	932	Bodø	03.08
3000m	Ingeborg Østgård	2003	9.07.38	912	Jessheim	09.08
1500m	Malin Edland	1999	4.14.84	906	Oslo/Bi	30.05
200m	Maren Bakke Amiundsen	2003	23.90	903	Lillehammer	25.08
800m	Anne Gine Løvnes	2003	2.04.37	896	Oslo/Bi	18.06
100m	Vilde Humstad Aasmo	1998	11.80	894	Sandnes	27.06
200m	Ida Eikeng	1999	24.02	892	Oslo/Bi	02.06
400m	Laura van der Veen	2003	54.09	890	Malmö/SWE	18.05
800m	Ingeborg Østgård	2003	2.04.82	888	Tønsberg	10.05
5000m	Malin Edland	1999	16.01.88	888	Malmö/SWE	19.05
Spyd	Ida Eikeng	1999	51.62	880	Brescia/ITA	28.04
Høyde	Telma Rostoft Kristjansson	2005	1.78	843	Steinkjer	18.02
Tresteg	Elise Sanden Søvik	1997	12.62	833	Oslo/Sp	28.04
Tresteg	Hedda Kronstrand Kvalvåg	2002	12.45	815	San Antonio/USA	12.05
Antall noteringer:	15		Sum:	13 393		

Noteringer totalt:	30		Total sum:	27 832		
Deltagere:	19					

Lagserien 1.div. kvinner Tjalves 2.lag pr. 30.09

1	IK Tjalve	(30/19)	27 832	(1)	Oslo
2	IL Norna-Salhus	(30/15)	25 446	(2)	Hordaland
3	Sandnes IL	(30/14)	24 139	(4)	Rogaland
4	IL Tyrving	(30/12)	23 146	(3)	Akershus
5	Ullensaker/Kisa IL	(30/15)	22 867	(7)	Akershus
6	IL i BUL	(30/14)	22 834	(6)	Oslo
7	IK Tjalve 2. lag	(30/15)	22 503	(1/2d)	Oslo
8	IL Skjalg	(30/12)	22 111	(10)	Rogaland
9	Fredrikstad IF	(30/11)	21 447	(5)	Østfold
10	Ranheim IL	(30/14)	21 007	(8)	Sør-Trøndelag
11	Dimna IL	(30/17)	20 392	(9)	Møre og Romsdal
12	Fana IL	(29/12)	19 347	(2/2d)	Hordaland
13	IL Tyrving 2. lag	(30/15)	18 512	(3/2d)	Akershus
14	Kristiansand IF	(30/14)	17 876	(4/2d)	Agder

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
60m	Marte Pettersen	1997	7.64	851	Hvam	03.02
100m	Marte Pettersen	1997	11.96	862	Jessheim	11.08
200m	Marte Pettersen	1997	24.16	880	Steinkjer	18.02
400m	Sigrd Kongssund Amlie	2002	56.69	793	Oslo/Bi	18.06
800m	Solveig Hernandez Vråle	1999	2.05.20	881	Oslo/Bi	18.06
1500m	Maiken Homlung Prøitz	2004	4.28.75	798	Jessheim	24.05
3000m	Aurora Kanutte Brandt Sande	2008	9.38.19	806	Oslo/Bi	01.06
5000m	Sigrd Jervell Våg	1992	16.02.68	887	Oslo/Bi	23.08
100m hekk	Oda Lier	2008	14.22	846	Bodø	04.08
3000m hinder	Sara Yasmin Abid	2006	10.43.58	790	Bodø	02.08
Høyde	Liv Kulle Andreassen	2007	1.58	675	Karlstad/SWE	06.01
Lengde	Oda Lier	2008	5.68	769	Karlstad/SWE	06.01
Tresteg	Mari Thelle Vegsund	2007	10.65	625	Oslo/Bi	30.08
Lengde u.t.	Oda Lier	2008	2.45	600	Moelv	17.08
Diskos	Freja Olofsson	2002	41.51	746	Växjö/SWE	02.05
Antall noteringer:	15		Sum:	11 809		

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
1500m	Aurora Kanutte Brandt Sande	2008	4.29.81	791	Jessheim	24.05
3000m	Maiken Homlund Prøitz	2004	9.44.00	789	Trondheim	12.09
200m	Sigrd Kongssund Amlie	2002	25.31	781	Rud	10.02
3000m	Sara Yasmin Abid	2006	9.46.98	780	Bodø	04.08
5000m	Sara Yasmin Abid	2006	17.20.98	749	Oslo/Bi	18.06
100m	Oda Lier	2008	12.56	748	Göteborg/SWE	06.07
Lengde	Nora Pauline Helm	1999	5.58	746	Oslo/Sp	05.05
400m	Solveig Hernandez Vråle	1999	58.48	730	Rud	11.02
60m	Kajsa Rooth	2003	8.02	728	Rud	09.02
100m	Isabella Alida Indrebø	2004	12.68	727	Oslo/Bi	18.06
800m	Aurora Kanutte Brandt Sande	2008	2.16.11	716	Oslo/Bi	18.06
Lengde	Kajsa Rooth	2003	5.14	649	Lillestrøm	26.05
Høyde	Oda Lier	2008	1.53	634	Fana	25.05
Høyde	Mari Thelle Vegsund	2007	1.45	565	Karlstad/SWE	06.01
Stav	Alma Auk-Emblem	2009	2.51	561	Sandnes	10.03

Antall noteringer:	15		Sum:	10 694		
Noteringer totalt:	30		Total sum:	22 503		
Deltagere:	15					

Lagserien 3.div. menn Tjalves 3.lag pr. 30.09

1	IL Gular	(17/10)	14 457	(13/2d)	Hordaland
2	Hattfjelldal IL	(20/8)	13 584	(57)	Nordland
3	Moss IL	(20/8)	13 565	(12/2d)	Østfold
4	IL Tyrving 2. lag	(20/9)	13 334	(21)	Akershus
5	Søndre Land IL	(20/7)	13 023	(7)	Innlandet
6	Bækkelaget SK	(20/9)	12 777	(14)	Oslo
7	Sandnes IL 2. lag	(20/12)	12 695	(5)	Rogaland
8	IL i BUL-Tromsø	(20/11)	12 624	(6)	Troms
9	Fredrikstad IF	(20/8)	12 623	(16)	Østfold
10	IF Sturla	(20/10)	12 601	(11/2d)	Buskerud
11	Ullensaker/Kisa IL 2. lag	(20/13)	12 574	(9)	Akershus
12	SK Vidar 2. lag	(20/14)	12 545	(42)	Oslo
13	Stjørdal FIK	(20/8)	12 447	(25)	Nord-Trøndelag
14	IL Gneist 2. lag	(20/13)	12 361	(8)	Hordaland
15	Laksevåg T&IL	(20/9)	12 294	(13)	Hordaland
16	Hamar IL	(20/8)	12 251	(11)	Innlandet
17	IK Tjalve 3. lag	(19/10)	12 116	(22)	Oslo
18	Lillehammer IF	(18/10)	12 115	(12)	Innlandet
19	Ringerike FIK	(20/8)	11 949	(20)	Buskerud
20	Snøgg Friidrett	(20/9)	11 891	(10)	Telemark
21	Sarpsborg IL	(20/8)	11 502	(37)	Østfold

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
100m	Jesper Angvoll	2004	11.70	675	Oslo/Bi	18.07
200m	Lucas Nande Eggen	2008	23.49	698	Oslo/Bi	31.08
400m	Jacob Løvold	2003	52.56	663	Rud	16.06
800m	Haakon Røvik Svanæs	2008	1.58.82	711	Oslo/Bi	31.08
1500m	Jonas Riseth	1994	3.59.57	765	Jessheim	24.05
3000m	Jonas Riseth	1994	8.43.14	756	Rud	14.06
5000m	Jonas Riseth	1994	15.39.14	688	Sandnes	29.06
10000m	Atle Wendel Scheie	1995	32.40.53	699	Oslo/Bi	28.09
3000m hinder	Jonas Riseth	1994	9.46.79	699	Rud	16.06
Stav	Mats Klungland	2008	3.32	575	Rud	10.02
Lengde	Kenneth Jenssen Heggdal	1996	5.67	530	Oslo/St	12.05
Lengde u.t.	Sakarias Fjell Walhovd	2006	12.38	623	Oslo/So	20.09

Antall noteringer:

12

Sum:

8 082

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
1500m	Haakon Røvik Svanæs	2008	4.04.42	719	Oslo/Bi	27.08
3000m	Haakon Røvik Svanæs	2008	8.52.09	719	Oslo/Bi	01.09
3000m	Atle Wendel Scheie	1995	9.03.36	676	Oslo/Bi	01.06
5000m	Atle Wendel Scheie	1995	15.45.16	675	Oslo/Bi	28.04
1500m	Atle Wendel Scheie	1995	4.10.00	671	Oslo/Bi	27.08
Lengde u.t.	Lucas Nande Eggen	2008	2.55	405	Moelv	17.08
Lengde	Oliver Sweetman	2009	4.19	169	Nittedal	19.08

Antall noteringer:

7

Sum:

4 034

Noteringer totalt:

19

Total sum:

12 116

Deltagere:

10

Lagserien 3.div. kvinner Tjalves 3.lag pr. 30.09

1	Sem IF	(20/8)	13 821	(9)	Vestfold
2	FIK Orion	(20/7)	13 519	(23)	Innlandet
3	Steinkjer FIK	(20/9)	13 475	(12/2d)	Nord-Trøndelag
4	Laksevåg T&IL	(20/8)	13 247	(11)	Hordaland
5	Gloppen FIL	(20/10)	12 968	(8)	Sogn og Fjordane
6	Moss IL	(20/10)	12 768	(14/2d)	Østfold
7	Ask Friidrett	(20/10)	12 748	(11/2d)	Hordaland
8	IL Runar	(19/8)	12 712	(22)	Vestfold
9	Sandnes IL 2. lag	(20/13)	12 618	(13)	Rogaland
10	IL Norodd	(20/9)	12 425	(31)	Møre og Romsdal
11	IF Herkules	(20/9)	12 419	(6)	Telemark
12	IK Hind	(20/7)	11 852	(21)	Troms
13	Hattfjelldal IL	(19/9)	11 612	(7)	Nordland
14	Lambertseter IF	(19/8)	11 589	(5)	Oslo
15	Mandal og Halse IL	(20/9)	11 580	(26)	Agder
16	SK Vidar 2. lag	(19/12)	11 527	(30)	Oslo
17	Tingvoll FIK	(17/6)	11 303	(83)	Møre og Romsdal
18	Trondheim Friidrett	(19/7)	11 267	(14)	Sør-Trøndelag
19	Hareid IL	(17/6)	11 101	(10)	Møre og Romsdal
20	IL i BUL 2. lag	(20/13)	11 096	(73)	Oslo
21	Førde IL	(19/9)	11 082	(65)	Sogn og Fjordane
22	Gui SK	(18/6)	11 039	(32)	Akershus
23	Fagernes IL	(17/5)	11 001	(27)	Innlandet
24	Byåsen IL	(20/8)	10 893	(34)	Sør-Trøndelag
25	Ski IL	(20/8)	10 712	(12)	Akershus
26	Rjukan IL	(20/7)	10 637	(20)	Telemark
27	IL Varegg	(15/6)	10 630	(36)	Hordaland
28	Haugesund IL 2. lag	(19/13)	10 622	(46)	Rogaland
29	Halden IL	(20/10)	10 456	(54)	Østfold
30	IL Skjalg 2. lag	(18/10)	10 434	(35)	Rogaland
31	Sandnes IL 3. lag	(20/11)	10 397	(40)	Rogaland
32	Ørsta IL	(20/9)	10 392	(15)	Møre og Romsdal
33	Stjørdal FIK	(20/6)	10 386	(13/2d)	Nord-Trøndelag
34	Asker Skiklubb	(20/10)	10 343	(29)	Akershus
35	Romerike Friidrett	(20/9)	10 278	(44)	Akershus
36	Verdal FIK	(20/8)	10 222	(61)	Nord-Trøndelag
37	Hamar IL	(18/6)	10 214	(38)	Innlandet
38	Lillehammer IF	(14/6)	10 062	(17)	Innlandet
39	Sørild FIK 2. lag	(19/9)	9 979	(88)	Agder
40	IL Bjarg	(20/5)	9 898	(71)	Hordaland
41	IL Tyrving 3. lag	(20/12)	9 887	(28)	Akershus
42	IK Tjalve 3. lag	(18/9)	9 821	(43)	Oslo
43	Fredrikstad IF 2. lag	(20/10)	9 661	(59)	Østfold
44	Ullensaker/Kisa IL 2. lag	(19/13)	9 634	(77)	Akershus
45	Oppegård IL	(16/7)	9 563	(72)	Akershus
46	Stord IL	(20/8)	9 452	(58)	Hordaland
47	Otra IL	(17/6)	9 445	(96)	Agder

Lagserien 3.div kvinner Tjalves 3.lag detalj pr. 30.09

KLUBB:	IK Tjalve 3. lag				
KRETS:	Oslo				
ÅR:	2024				

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
60m	Margot Ottestad Eltervåg	2008	8.57	575	Rud	20.01
100m	Mina Mikkelsen Sørensen	2005	12.95	679	Oslo/Bi	18.06
200m	Mina Mikkelsen Sørensen	2005	26.77	667	Oslo/Bi	31.08
400m	Frida Valstad Elsness	2009	63.54	575	Oslo/Bi	21.05
800m	Helene Guldseth Ørstavik	2009	2.24.82	612	Oslo/Bi	31.08
1500m	Jade Chamberland	2007	5.14.45	540	Lillehammer	21.06
3000m	Jade Chamberland	2007	11.39.59	504	Oslo/Bi	30.08
Høyde	Frida Valstad Elsness	2009	1.20	303	Oslo/So	20.09
Lengde	Martine Rooth	2009	4.49	506	Oslo/Bi	31.08
Tresteg	Frida Valstad Elsness	2009	9.91	549	Oslo/Bi	30.08

Antall noteringer:	10	Sum:	5 510
--------------------	----	------	-------

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
200m	Frida Valstad Elsness	2009	26.85	661	Oslo/St	11.05
100m	Frida Valstad Elsness	2009	13.39	605	Oslo/Bi	30.08
800m	Agnes Blehr Almlid	2009	2.28.84	570	Sandnes	09.03
200m	Margot Ottestad Eltervåg	2008	28.15	569	Rud	15.06
200m	Ava Sætnan Valio	2008	28.34	556	Göteborg/SWE	07.07
Tresteg	Hennie Strand-Omreng	2009	9.32	486	Rud	09.02
Lengde	Ava Sætnan Valio	2008	4.20	437	Oslo/So	20.09
Lengde	Hennie Strand-Omreng	2009	4.16	427	Rud	14.06

Antall noteringer:	8	Sum:	4 311
--------------------	---	------	-------

Noteringer totalt:	18	Total sum:	9 821
--------------------	----	------------	-------

Deltagere:	9
------------	---

Lagserien 3.div. menn Tjalves 4.lag detalj pr. 30.09

KLUBB:	IK Tjalve 4. lag				
KRETS:	Oslo				
ÅR:	2024				

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
60m	Magnus Maximilian Odland	2008	7.52	653	Sandnes	09.03
100m	Magnus Maximilian Odland	2008	11.80	653	Oslo/Bi	30.08
200m	Magnus Maximilian Odland	2008	23.83	664	Asker	08.06
400m	Adrean Bakke	1998	53.58	621	Oslo/Bi	21.05
800m	Adrean Bakke	1998	2.00.91	670	Lillestrøm	25.05
1500m	Bendik Skaalerud Lillemoen	1998	4.24.32	564	Oslo/Bi	27.08
3000m	Håkon Brox	1985	9.18.09	622	Sømna	25.07
5000m	Bendik Skaalerud Lillemoen	1998	16.41.15	568	Oslo/Bi	18.07
10000m	Iver Matias Linge Glomnes	1996	33.20.22	662	Sandnes	27.06
Antall noteringer:	9		Sum:	5 677		

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
800m	Bendik Skaalerud Lillemoen	1998	2.00.94	669	Oslo/Bi	02.06
400m	Magnus Maximilian Odland	2008	53.80	612	Oslo/Bi	01.06
800m	Håkon Skaftun	1997	2.05.34	593	Rud	09.02
200m	Max Skjerpen Huseby	2006	25.07	550	Rud	10.02
200m	Sander Andreas Hegni	1998	25.33	528	Oslo/Bi	02.06

Antall noteringer:	5		Sum:	2 952		
Noteringer totalt:	14		Total sum:	8 629		
Deltagere:	8					

Topp 100 plasseringer Europastatistikken pr. 31.10

Menn

600m	
Tobias Grønstad	1:14.56 (2)
800m	
Tobias Grønstad	1:44.57 (17)
5000m	
Ferdinand Kvan Edman	13:23.66 (54)
Høyde	
Sander Aae Skotheim	2.17m (65)
Lengde	
Sander Aae Skotheim	8.03m (18)
Markus Rooth	8.01m (22)
Slegge	
Eivind Henriksen	79.18m (9)
Tikamp	
Markus Rooth	8796p (2)
Sander Aae Skotheim	8635p (4)

Blant gutta har vi fire plasseringer topp ti. Eivind har kommet i tillegg etter OL.

Blant jentene har vi også fire plasseringer topp ti. Karoline er ansvarlig for tre av dem.

Kvinner

400m	
Lakeri Ertzgaard	52.26 (77)
600m	
Malin Nyfors	1:28.14 (22)
800m	
Malin Nyfors	2:02.42 (91)
1500m	
Ingeborg Østgård	4:09.03 (65)
3000m	
Karoline Bjerkeli Grøvdal	8:27.02 (2)
Ingeborg Østgård	9:07.38 (85)
5000m	
Karoline Bjerkeli Grøvdal	14:38.62 (3)
Halvmaraton	
Karoline Bjerkeli Grøvdal	1:06.55 (1)
Sigrid Jervell Våg	1:11.39 (58)
100m hekk	
Ida Eikeng	13.23 (87)
400m hekk	
Amalie Iuel	54.82 (17)
Lengde	
Ida Breigan	6.58m (38)
Diskos	
Elisabeth Thon Rosvold	54.85m (67)
Spyd	
Marie-Therese Obst	63.50m (7)
Sigrid Borge	60.94m (15)
Syvkamp	
Ida Eikeng	5894p (49)

Topp 100 plasseringer Verdensstatistikken pr. 31.10

Menn

600m	
Tobias Grønstad	1:14.56 (4)
800m	
Tobias Grønstad	1:44.57 (41)
Lengde	
Sander Aae Skotheim	8.03m (60)
Markus Rooth	8.01m (70)
Slegge	
Eivind Henriksen	79.18m (11)
Tikamp	
Markus Rooth	8796p (2)
Sander Aae Skotheim	8635p (7)

Kvinner

600m	
Malin Nyfors	1:28.14 (44)
3000m	
Karoline Bjerkeli Grøvdal	8:27.02 (12)
5000m	
Karoline Bjerkeli Grøvdal	14:38.62 (28)
Halvmaraton	
Karoline Bjerkeli Grøvdal	1:08.09 (26)
400m hekk	
Amalie Iuel	54.82 (34)
Lengde	
Ida Breigan	6.58m (73)
Spyd	
Marie-Therese Obst	63.50m (16)
Sigrid Borge	60.94m (35)
Syvkamp	
Ida Eikeng	5894p (73)

Fødselsdager oktober

01.10 Eugenia Løvdal	15 år
05.10 Ingeborg Østgård	21 år
11.10 Egil Reidar Osnes	46 år
12.10 Even Pettersen	31 år
13.10 Mikkel Blikstad Thomassen	21 år
14.10 Naomi Frankston	27 år
15.10 Per Behrens Jørgensen	74 år
25.10 Snorre Holtan Løken	30 år
27.10 Marcello Feroce	29 år
29.10 Torbjørn Briseid	85 år

Fødselsdager november

01.11 Abdullahi Ali	30 år
03.11 Gunnar Husby	89 år
10.11 Rune Gotland	42 år
11.11 Hans Fredrik Hotvedt	94 år
11.11 Nyx Simion	17 år
11.11 Per Sletholt	78 år
13.11 Erik Johannes Rosvold	26 år
13.11 Elisabeth Thon Rosvold	22 år
14.11 Heidi Maltun	59 år
20.11 Hedda Korsæth	30 år
20.11 Emilie Solhaug	16 år
21.11 Eltervåg	16 år
28.11 Henrik Velle	33 år
29.11 Eystein Enoksen	80 år
30.11 Frank Veitsle	48 år

Fødselsdager desember

03.12	Espen Rooth	57 år
03.12	Sigrid Borge	29 år
04.12	Jacob Løvold	21 år
05.12	Hanne Lyngstad	49 år
07.12	Haavard Nordlie	76 år
09.12	Ivar Saunes	87 år
10.12	Timothee Jung	36 år
13.12	Jan Morten Berger	82 år
13.12	Petter Eggan	48 år
14.12	Martin Næss	31 år
22.12	Markus Rooth	23 år
22.12	Nikolai Solum	19 år
23.12	Håkon Skaftun	27 år
26.12	Iver Hole	80 år
28.12	Mads Bigum Johansen	36 år
29.12	Ragnhild Koren	81 år
29.12	Helge Pharo	81 år



Historiske bilder



Olav Sunde vant bronse i spyd under OL i 1928. Her er et bilde som stod i Tjalvisten nr.6 1937. Han ble norsk mester dette året og vant ellers NM i 1927, 1928, 1930, 1931, 1933, 1934, 1935 og 1936.

Ingen svar å få på quiz i august nummeret

I august nummeret av Tjalvisten hadde vi et bilde av en seierspall fra et UM engang for noen år siden. Man skulle svare på hvor dette mesterskapet ble avholdt og hvem som sto på pallen.

Vi hadde med litt av fanen til Moss IL for å gjøre dette lett for våre medlemmer. Moss har hatt UM en gang, og det var i 2005. De tre på pallen debuterte i et mesterskap dette året da de fylte 15 år. Vi regnet med at man ville kjenne igjen Eivind Henriksen på toppen av pallen. Som medlem av Bjørndal vant han tre øvelser dette året, kule, diskos og slegge.

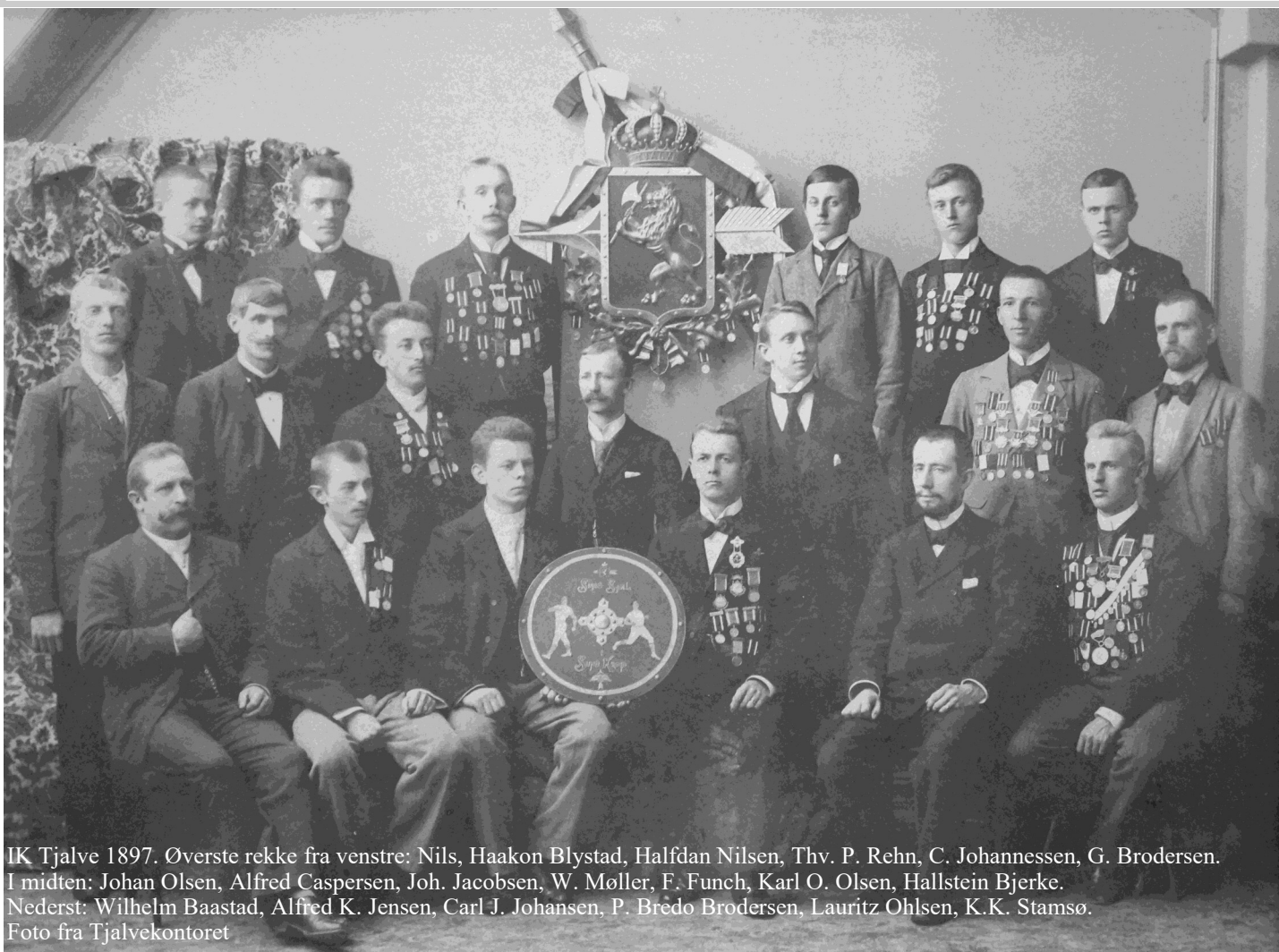
Bildet viser pallen i diskos med tre utøvere som etter hvert meldte seg inn i Tjalve. Eivind meldte overgang i 2006. Sølvmedaljen ble vunnet av Paul Redford som kom til Tjalve fra Nittedal i 2007 og bronsemedaljen gikk til Matias Lavik som meldte seg inn i Tjalve da han ble ansatt som daglig leder i 2017.

Vi har nå hatt tre quiz i tre forskjellige nummer og fått et svar. Da interessen tydeligvis er liten, legges denne spalten ned.



Pallen i diskos fra UM i Moss 2005. Fra venstre: Paul Redford, Nittedal, Eivind Henriksen, Bjørndal og Matias Lavik, Ask.
Foto: Stig Vangnes

Historiske bilder



IK Tjalve 1897. Øverste rekke fra venstre: Nils, Haakon Blystad, Halfdan Nilsen, Thv. P. Rehn, C. Johannessen, G. Brodersen. I midten: Johan Olsen, Alfred Caspersen, Joh. Jacobsen, W. Møller, F. Funch, Karl O. Olsen, Hallstein Bjerke. Nederst: Wilhelm Baastad, Alfred K. Jensen, Carl J. Johansen, P. Bredo Brodersen, Lauritz Ohlsen, K.K. Stamsø.
Foto fra Tjalvekontoret

NOV



Uke 44

Fre	Lør	Søn
01	02	03

Uke 45

Man	Tir	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
04	05	06	07	08	09	10

Uke 46

Man	Tir	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
11	12	13	14	15	16	17

Uke 47

Man	Tir	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
18	19	20	21	22	23	24

Uke 48

Man	Tir	Ons	Tors	Fre	Lør
25	26	27	28	29	30

DES



Uke 48

Søn
01

Uke 49

Man Tir Ons Tors Fre Lør Søn
02 03 04 05 06 07 08

Uke 50

Man Tir Ons Tors Fre Lør Søn
09 10 11 12 13 14 15

Uke 51

Man Tir Ons Tors Fre Lør Søn
16 17 18 19 20 21 22

Uke 52

Man Tir Ons Tors Fre Lør Søn
23 24 25 26 27 28 29

Uke 1

Man Tir
30 31

RUN, FORREST, RUN!

SÅ KAN VI TA OSS AV HANDLINGEN.



LEVERT HJEM

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



NÅ

NR. 38 - 21. SEPTEMBER 1968 - KR. 2.00



**FLOYD FRADØMT
SITT TREDJE VM**

**HUND ETTER
HASJ I OSLO**



**SPOKELSESHUSET
PÅ LILLEHAMMER**

UNIVERSITETSBIBLIOTEKET I OSLO
Avlekontoret

HVORFOR VANT ERLANDER ?



**KVALHEIM
ER UTE ETTER GULL**

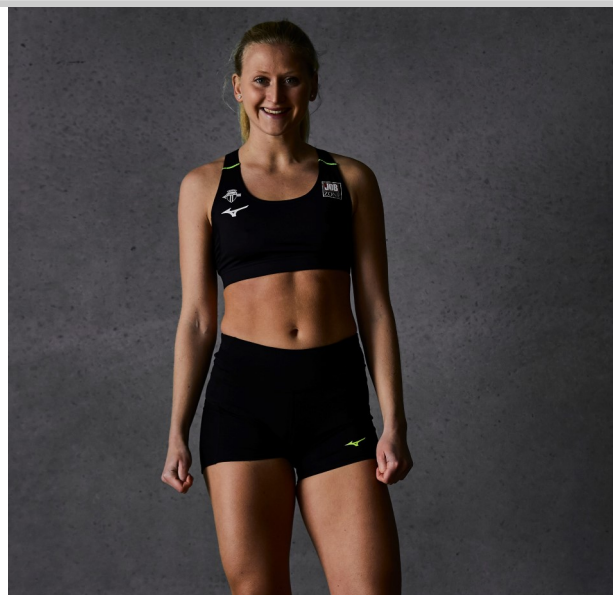
Topp 20 plasseringer utendørs pr. 31.10

Menn		Tikamp	
100m		Markus Rooth	8796p (1)
Marius Bull Hjeltnes	10.56 (8)	Sander Aae Skotheim	8635p (2)
Kenny Emi Tijani-Ajayi	10.68 (16)		
Markus Rooth	10.71 (20)		
200m		Kvinner	
Kenny Emi Tijani-Ajayi	20.94 (3)	100m	
Marius Bull Hjeltnes	21.68 (19)	Ida Eikeng	11.70 (3)
400m		Vilde Aasmo	11.80 (6)
Sander Aae Skotheim	47.02 (4)	Maren Bakke Amundsen	11.93 (10)
Andreas Kulseng	47.67 (5)	Marte Pettersen	11.96 (11)
Markus Rooth	47.69 (6)	200m	
Tobias Grønstad	47.74 (8)	Maren Bakke Amundsen	23.90 (6)
Aiden Floyd Vincent	48.58 (19)	Ida Eikeng	24.02 (7)
800m		Vilde Aasmo	24.17 (9)
Tobias Grønstad	1:44.57 (1)	Marte Pettersen	24.30 (11)
1500m		400m	
Ferdinand Kvan Edman	3:38.59 (5)	Lakeri Ertzgaard	52.26 (2)
Mikkel Blikstad Thomassen	3:41.95 (11)	Laura Veen	54.09 (8)
3000m		Sigrid Amlie	56.69 (20)
Mikkel Blikstad Thomassen	7.56.11 (10)	800m	
5000m		Malin Nyfors	2:02.42 (3)
Ferdinand Kvan Edman	13:23.66 (4)	Anne Gine Løvnes	2:04.37 (6)
Mikkel Blikstad Thomassen	13:47.63 (9)	Ingeborg Østgård	2:04.82 (8)
110m hekk		Solveig Hernandez Vråle	2:05.20 (9)
Sander Aae Skotheim	14.16 (3)	1500m	
Markus Rooth	14.25 (4)	Ingeborg Østgård	4:09.03 (1)
400m hekk		Anne Gine Løvnes	4:11.90 (5)
Aiden Floyd Vincent	54.75 (6)	Malin Edland	4:14.84 (8)
3000m hinder		3000m	
Jonas Riseth	9:46.79 (14)	Karoline Bjerkeli Grøvdal	8:27.02 (1)
Høyde		Ingeborg Østgård	9:07.38 (6)
Sander Aae Skotheim	2.17m (1)	Malin Edland	9:23.85 (7)
Sondre Jahren	2.07m (3)	Aurora Brandt Sande	9:38.19 (17)
Abraham Sandvin Vogelsang	2.05m (4)	5000m	
Markus Rooth	1.99m (9)	Karoline Bjerkeli Grøvdal	14.38.62 (1)
Stav		Malin Edland	16:01.88 (5)
Markus Rooth	5.30m (4)	Sigrid Jervell Våg	16:02.68 (6)
Sander Aae Skotheim	4.80m (8)	100m hekk	
Lucas Gjesdal	4.80m (8)	Ida Eikeng	13.23 (2)
Sondre Jahren	4.50m (15)	Oda Lier	14.22 (13)
Lengde		400m hekk	
Sander Aae Skotheim	8.03m (1)	Amalie Iuel	54.82 (2)
Markus Rooth	8.01m (2)	3000m hinder	
Marius Bull Hjeltnes	7.54m (6)	Sara Yasmin Abid	10:43.58 (9)
Sondre Jahren	6.90m (14)	Høyde	
Tresteg		Telma Rostoft Kristjansson	1.75m (1)
Sander Aae Skotheim	16.07m (1)	Ida Eikeng	1.73m (3)
Even Bogen Nørjordet	12.81m (18)	Lengde	
Kule		Ida Breigan	6.49m (1)
Markus Rooth	15.27m (3)	Ida Eikeng	5.90m (9)
Sander Aae Skotheim	14.31m (7)	Nora Pauline Helm	5.58m (18)
Sondre Jahren	14.28m (8)	Tresteg	
Jander Heil (EST)	19.46m	Mathilde Klokseth	12.70m (3)
Diskos		Elise Sanden Søvik	12.62m (5)
Markus Rooth	52.20m (5)	Hedda Kronstrand Kvalvåg	12.45m (6)
Eivind Henriksen	52.19m (6)	Kule	
Erik Johannes Rosvold	50.21m (10)	Elisabeth Thon Rosvold	14.48m (1)
Sondre Jahren	47.89m (11)	Ida Eikeng	13.75m (5)
Thor Olav Rosvold	47.14m (12)	Diskos	
Sander Aae Skotheim	46.92m (13)	Elisabeth Thon Rosvold	54.85m (1)
Slegge		Freja Charlotte Olofsson	41.51m (10)
Eivind Henriksen	79.18m (1)	Spyd	
Spyd		Marie-Therese Obst	63.50m (1)
Markus Rooth	66.87m (4)	Sigrid Borge	60.94m (2)
Eric Becklund	64.50m (6)	Ida Eikeng	51.62m (5)
Sander Aae Skotheim	61.27m (9)	7-kamp	
Aiden Floyd Vincent	54.00m (17)	Ida Eikeng	5894p (1)

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

WAVE REBELLION FLASH 2

ウエーブリベリオンフラッシュ2



Pure Speed Mastered

SMOOTH
SPEED
XSSST

Mizuno
Energy^{lite}

MIZUNO WAVE

