

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr.2 Mars 2025

Digital utgave

110. årgang

EM-gull, VM-gull og Europarekord



Ingen tvil om at Sander Aae Skotheim har hatt en strålende innendørs sesong. Gull i EM, gull i VM og to europeiske rekorder er fasiten etter to begivenhetsrike måneder. Nå har tiden kommet til å forberede utendørs sesongen som kulminerer med VM i Tokyo i september. Der skal to Tjalvister være med å kjempe om de gjeveste medaljene i 10-kamp. Sander går sin første 10-kamp for året i Götzis 31.mai-1.juni. Foto: Bildbyrån



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 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 2025/2026

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
Arrangementsansvarlig: Eirik Røe	90632141	roe@tjalve.no
Arrangement: Thea Alsaker	40625254	thea@tjalve.no

Ordenskollegiet		
Stormester: Haavard Nordlie	91333572	haavardnor@hotmail.com
Skattmester: Per Behrens	92864418	
Seremonimester: Eivind Henriksen	92433079	

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

Nye utøvere 2025	3
Tre kuler til Markus	7
Mette Rooth 50 år	7
Lagserien 2024	8
Stort og smått	14
Medaljevinnere i NM inne	15
NM i tall	22
Sander og 7-kamper	29
Historisk sammenslåing	39
Lange kast av Sigrid	40
Historiske bilder	43
Pris til iver Hole	44
Årsberetning for 2024	45
Protokoll fra årsmøte	55
Styret i IK Tjalve 2025/2026	59
Administrasjonen	60
Topp 10 gjennomsnitt	61
Bok Holmenkollstafetten	62
Arne Kvalheim 80 år	63
Olav Egeland verdensmester	68
Runar Bålsrud ny president	68
Priser til Enoksen og Røe	69
Friddrettstinget	70
Topp 100 Europastatistikken	71
Topp 100 verdensstatistikken	72
Topp 20 plasseringer inne	73
De beste 2025 gateløp	74
Tjalvetøy	77

Awet Kibrab 1:00.46 på halvmaraton



16.februar var Awet i Barcelona og løp halvmaraton. Her ble han nr.7 med den sterke tiden 1:00.46. Det er ny klubbrekord i IK Tjalve.

Karoline Bjerkeli Grøvdal løp samme distanse i New York 16.mars. Hun ble nr.7 med tiden 1:09.03. Det er seks sekunder raskere enn i fjor.

Nye utøvere 2025



Awet Kibrab

Født: 05.05.1995

Tidligere klubb: Ull/Kisa IL

Personlige rekorder:

1500m: 3:39.25 (2015)

3000m: 7:47.37 (2023)

5000m: 13:15.41 (2023)

10 000m: 28:44.60 (2024)

Halvmaraton: 1:00.46 (2025)



Senay Fissehatsion

Født: 10.12.1995

Tidligere klubb: Ull/Kisa IL

Personlige rekorder:

1500m: 3:40.24 (2023)

3000m: 7:48.29 (2024)

5000m: 13:32.51 (2023)

10 000m: 28:57.62 (2023)

Halvmaraton: 1:02.47 (2024)



Amanda Grefstad Frøyenes

Født: 13.09.1998

Tidligere klubb: Sem IF

Personlige rekorder:

400m: 56.20 (2021), innendørs 54.32 (2025)

800m: 2:03.92 (2021), innendørs 2:03.26 (2025)



Kaja Kleppe Salemonsens

Født: 08.09.2001

Tidligere klubb: Haugesund IL

Personlige rekorder:

Tresteg: 12.85m (2024)



Telma Rostoft Kristjansson

Født: 08.08.2005

Tidligere klubb: IL Koll

Personlige rekorder:

100m hekk: 14.99 (2023)

Høyde: 1.75m (2024), innendørs 1.78m (2024)



Mina Mikkelsen Sørensen

Født: 14.02.2005

Tidligere klubb: IL Koll

Personlige rekorder:

100m: 12.95 (2024)

150m: 19.78 (2024)

200m: 26.77 (2024)



Lucas Gjesdal

Født: 24.06.2005

Tidligere klubb: IL Koll

Personlige rekorder:

100m: 12.28 (2024)

Stav: 4.90m (2025), innendørs



Sonja Emilie Moen

Født: 07.11.1996

Tidligere klubb: OSI



Joakim Sondre Marthinsen

Født: 09.01.1996

Tidligere klubb: SK Vidar

Personlige rekorder:

Halvmaraton: 1:44.20 (2024)

Trener, mellom/langdistanse



Kim Kamanzi

Født: 24.03.2001

Tidligere klubb: IL Tyrving

Personlige rekorder:

100m: 11.30 (2022)

200m: 22.51 (2020)

400m: 50.33 (2020)



Didrik Røssum Jensen

Født: 24.02.2003

Tidligere klubb: Nittedal IL

Personlige rekorder:

800m: 1:57.87 (2022)

1500m: 3:53.13 (2023)

3000m: 8:18.22 (2024)

5000m: 14:31.63 (2024)



Bakr Ettayebi

Født: 22.04.1997

Tidligere klubb: SK Vidar

Personlige rekorder:

800m: 1:56.34 (2024)

1500m: 3:53.33 (2024)

3000m: 8:23.21 (2024)



Thor Chr. Høiseth
Født: 22.09.1981
Tidligere klubb: IL Heming
Maratonløper



Markus Kjerner-Semb
Født: 10.11.1998
Tidligere klubb: Namdal Løpeklubb
Personlige rekorder:
3000m: 8:38.74 (2020)
5000m: 14:56.92 (2021)



Julie Larsen
Født: 10.05.1999
Tidligere klubb: Fredrikstad IF

Merith Solomon Hailemichael
Født: 15.05.1991
Tidligere klubb: Ull/Kisa

Kidane Tsegay Breketab
Født: 08.12.1993
Tidligere klubb: Ull/Kisa IL
Personlige rekorder:
10 000m: 32:41.00 (2022)

Vi har dessverre ikke funnet gode bilder på de to sistnevnte

Tre kuler til Markus Rooth



Markus Rooth forsynte seg godt av premiebordet under Idrettsgallaen som i år ble arrangert i Trondheim 4.januar. Markus stakk av med hele tre priser. Først ble han kåret til årets gjennombrudd før han fikk prisen som årets mannlige utøver. Toppen av kransekaka var da han, av det norske folk, ble kåret til årets navn. I tillegg til de tre kulene, ble han i desember tildelt Aftenpostens gullmedalje for OL-gullet i tikamp. Denne gullmedaljen er en av de høyeste utmerkelsene som man kan bli tildelt innen norsk idrett. Foto: Bildbyrå

Mette Rooth 50 år

Mette Rooth fylte 50 år 21.januar. Vi gratulerer!

Som sikkert alle skjønner er Mette mor til Markus. Før Markus gikk bort og ble olympisk mester, var nok mor Mette den med høyest internasjonal rating i familien. Mette har spilt håndball for Bækkelaget og Nordstrand og kan se tilbake på flere internasjonale titler.

Mette var med å vinne Europacupen for Bækkelaget i sesongen 1997/1998 og 1998/1999. Hun var også med å vinne cupvinnercupen i 1997/1998. Hun ble seriemester med Bækkelaget i 1999 før hun byttet klubb til Nordstrand. Her var hun med å vinne cupvinnercupen i 1999/2000.

I det sivile liv er Mette politioverbetjent i Oslo Politidistrikt hvor hun jobber med blant annet økonomi og korrupsjonssaker. Fritiden bruker hun til å organisere alt i familien Rooth. Det har blitt mye jobb etter at Markus vant gull i OL. Vi ønsker Mette lykke til videre.



Mette Rooth. Foto: Bjørn Henriksen

IK Tjalve klart best i Lagserien 2024

Resultatene fra lagserien 2024 viser at IK Tjalve er mer suveren enn noen gang. I klassen for menn er avstanden til Sandnes 2836p. I tillegg forbedret vi rekorden med ca. 600p, en økning på 2%. På kvinnesiden er avstanden til Norna-Salhus 2386p. Rekorden ble forbedret med 1250p. 4.6% opp.

Våre to 2.lag i 1.divisjon beholdt plassen etter at de rykket opp før 2024 sesongen. 2.laget for menn samlet 23 757p, mens kvinnelaget stoppet på 22 588p.

Vi har så stor bredde at vårt 3.lag for menn ble nr.19 i 3.divisjon. Det bør også nevnes at vi hadde med et 4.lag som tilslutt ble nr.72.

I høyre kolonne har vi laget en liste over de beste resultatene. Den som scorer høyest av alle er Eivind Henriksen med 1107p. I kvinneklassen er Karoline Bjerkeli Grøvdal best med 1091p for sin 3000m.



Eivind Henriksen. Foto: Bjørn Henriksen

Eivind har kommet seg gjennom vinteren med "bare" en lungebetennelse å skryte av. Knærne fungerer for øyeblikket rimelig bra. Målet er derfor å ta medalje under VM i Tokyo i september. Etter hva vi kan lese oss til vil Eivind sesongdebutere i et WACT Gold stevne i Zagreb 24.mai. Hit får han følge med Amalie Iuel og Marie-Therese Obst.

Da Bislettalliansen har utvidet Bislett Games til to dager, blir det slegge den første dagen.

Bjørn Henriksen

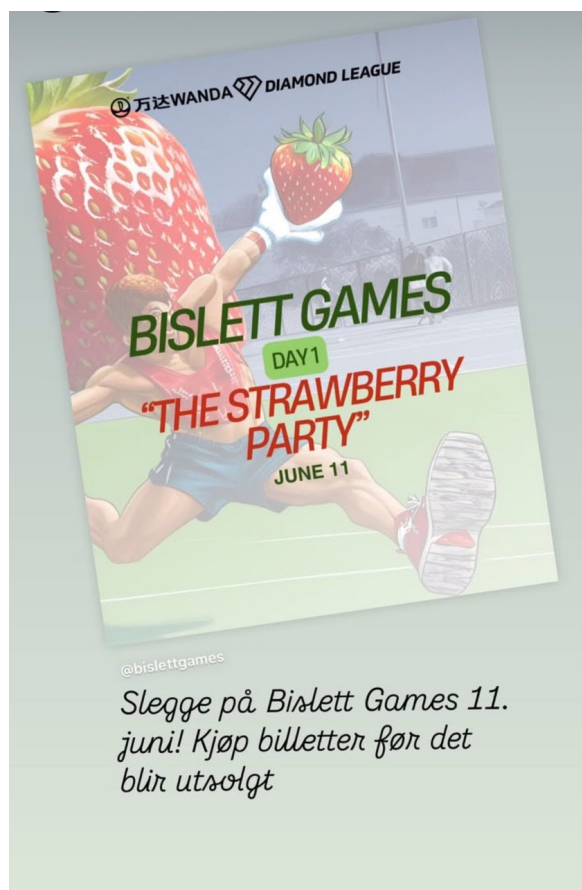
De ti beste resultatene

Kvinner

Karoline Bjerkeli Grøvdal	3000m:	1091p
Karoline Bjerkeli Grøvdal	5000m:	1085p
Marie-Therese Obst	spyd:	1056p
Amalie Iuel	400m hekk:	1026p
Sigrid Borge	spyd:	1021p
Ida Breigan	lengde:	970p
Ida Eikeng	100m hekk:	970p
Lakeri Ertzgaard	400m:	964p
Ingeborg Østgård	1500m:	959p
Malin Nyfors	800m:	934p

Menn

Eivind Henriksen	slegge:	1107p
Tobias Grønstad	800m:	1079p
Jander Heil	kule:	1037p
Sander Aae Skotheim	lengde:	1036p
Markus Rooth	lengde:	1032p
Ferdinand Kvan Edman	5000m:	1031p
Ferdinand Kvan Edman	1500m:	1005p
Kenny Emi Tijani-Ajayi	200m:	993p
Sander Aae Skotheim	tresteg:	984p
Mikkel B. Thomassen	3000m:	974p



Lagserien 1.div. menn, Tjalves 1.lag 2024

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	Ullensaker/Kisa IL	(30/16)	25 847	(7) Akershus
5	IL i BUL	(30/16)	25 834	(4) Oslo
6	IL Norna-Salhus	(30/15)	25 362	(3) Hordaland
7	IL Gneist	(30/15)	24 566	(5) Hordaland
8	IL Tyrving	(30/13)	23 798	(8) Akershus
9	IK Tjalve 2. lag	(30/18)	23 757	(2/2d) Oslo
10	Fana IL	(29/18)	23 278	(6) Hordaland
11	IL Sandvin	(30/10)	22 010	(4/2d) Buskerud
12	IL Skjalg	(30/16)	21 964	(10) Rogaland
13	Moelven IL	(30/12)	21 895	(3/2d) Innlandet
14	Sørild FIK	(29/12)	18 908	(1/2d) Agder

KLUBB:	IK Tjalve				
KRETS:	Oslo			1	
AR:	2024				

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
100m	Marius Bull Hjeltne	1996	6.90	910	Rud	20.01,
100m	Marius Bull Hjeltne	1996	10.56	960	Oslo/Bi	18.06
200m	Kenny Emi Tikani-Ajayi	2003	20.94	993	La Chaux/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 Hjeltne	1996	7.56	944	Nittedal	17.08
60m hekk	Markus Rooth	2001	8.01	941	Glasgow/GBR	03.03
100m	Kenny Emi Tikani-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 Hjeltne	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 2024

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	Ullensaker/Kisa IL	(30/16)	25 847	(7)	Akershus
5	IL i BUL	(30/16)	25 834	(4)	Oslo
6	IL Norna-Salhus	(30/15)	25 362	(3)	Hordaland
7	IL Gneist	(30/15)	24 566	(5)	Hordaland
8	IL Tyrving	(30/13)	23 798	(8)	Akershus
9	IK Tjalve 2. lag	(30/18)	23 757	(2/2d)	Oslo
10	Fana IL	(29/18)	23 278	(6)	Hordaland
11	IL Sandvin	(30/10)	22 010	(4/2d)	Buskerud
12	IL Skjalg	(30/16)	21 964	(10)	Rogaland
13	Moelven IL	(30/12)	21 895	(3/2d)	Innlandet
14	Sørild FIK	(29/12)	18 908	(1/2d)	Agder

KLUBB:	IK Tjalve 2. lag				9	
KRETS:	Oslo					
AR:	2024					

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
Kule	Daniel Thomas Ryan	1999	13.50	701	Rud	30.11
Spyd	Aiden Floyd Vincent	2004	54.00	680	Oslo/Bi	01.06
Lengde u.t.	Sander Steen Myrvang	2000	3.01	677	Oslo/Bi	17.12
Stav	Even Bogen Nørjordet	2008	3.72	662	Rud	10.02

Antall noteringer:	15		Sum:	11 426		
Noteringer totalt:	30		Total sum:	23 757		
Deltagere:	18					

Lagserien 1.div. kvinner, Tjalves 1.lag 2024

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)	23 236	(3)	Akershus
5	IL i BUL	(30/13)	22 988	(6)	Oslo
6	Ullensaker/Kisa IL	(30/14)	22 950	(7)	Akershus
7	IK Tjalve 2. lag	(30/15)	22 588	(1/2d)	Oslo
8	IL Skjalg	(30/11)	22 341	(10)	Rogaland
9	Fredrikstad IF	(30/12)	21 873	(5)	Østfold
10	Ranheim IL	(30/14)	21 252	(8)	Sør-Trøndelag
11	Dimna IL	(30/16)	20 730	(9)	Møre og Romsdal
12	Fana IL	(29/12)	19 382	(2/2d)	Hordaland
13	IL Tyrving 2. lag	(30/15)	18 516	(3/2d)	Akershus
14	Kristiansand IF	(30/13)	18 093	(4/2d)	Agder

KLUBB:	IK Tjalve				
KRETS:	Oslo			1	
AR:	2024				

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 Iuel	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	Sigrd 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 Amundsen	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 2024

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)	23 236	(3)	Akershus
5	IL i BUL	(30/13)	22 988	(6)	Oslo
6	Ullensaker/Kisa IL	(30/14)	22 950	(7)	Akershus
7	IK Tjalve 2. lag	(30/15)	22 588	(1/2d)	Oslo
8	IL Skjalg	(30/11)	22 341	(10)	Rogaland
9	Fredrikstad IF	(30/12)	21 873	(5)	Østfold
10	Ranheim IL	(30/14)	21 252	(8)	Sør-Trøndelag
11	Dimna IL	(30/16)	20 730	(9)	Møre og Romsdal
12	Fana IL	(29/12)	19 382	(2/2d)	Hordaland
13	IL Tyrving 2. lag	(30/15)	18 516	(3/2d)	Akershus
14	Kristiansand IF	(30/13)	18 093	(4/2d)	Agder

KLUBB:	IK Tjalve 2. lag				
KRETS:	Oslo			7	
AR:	2024				

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	Sigrid 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	Sigrid 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	Sigrid Kongssund Amlie	2002	25.31	781	Rud	10.02
3000m	Sara Yasmin Abid	2006	9.46.98	780	Bodø	04.08
200m	Kaitesi Ertzgaard	2000	25.50	766	Fargo/USA	13.12
60m	Kaitesi Ertzgaard	2000	7.91	762	Fargo/USA	13.12
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
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:	10 779
--------------------	----	------	--------

Noteringer totalt:	30	Total sum:	22 588
--------------------	----	------------	--------

Deltagere:	15
------------	----

Lagserien 3.div. menn, Tjalves 3.lag 2024

1	IL Gular	(17/10)	14 457	(13/2d)	Hordaland
2	Hattfjelldal IL	(20/7)	13 930	(57)	Nordland
3	Moss IL	(20/8)	13 705	(12/2d)	Østfold
4	IL Tyrving 2. lag	(20/10)	13 464	(21)	Akershus
5	Bækkelagets SK	(20/10)	13 094	(14)	Oslo
6	Søndre Land IL	(20/7)	13 057	(7)	Innlandet
7	Ullensaker/Kisa IL 2. lag	(20/14)	12 915	(9)	Akershus
8	Sandnes IL 2. lag	(20/13)	12 811	(5)	Rogaland
9	IL Gneist 2. lag	(20/14)	12 653	(8)	Hordaland
10	Fredrikstad IF	(20/9)	12 627	(16)	Østfold
11	IL i BUL-Tromsø	(20/11)	12 624	(6)	Troms
12	Lillehammer IF	(20/12)	12 622	(12)	Innlandet
13	Stjærdal FIK	(20/8)	12 612	(25)	Nord-Trøndelag
14	IF Sturla	(20/10)	12 611	(11/2d)	Buskerud
15	SK Vidar 2. lag	(20/14)	12 552	(42)	Oslo
16	Hamar IL	(20/8)	12 321	(11)	Innlandet
17	Laksevåg T&IL	(20/9)	12 294	(13)	Hordaland
18	Ringerike FIK	(20/8)	12 231	(20)	Buskerud
19	IK Tjalve 3. lag	(19/10)	12 116	(22)	Oslo
20	Snøgg Friidrett	(20/9)	11 984	(10)	Telemark

KLUBB:	IK Tjalve 3. lag					
KRETS:	Oslo				19	
AR:	2024					

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 Løvoid	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					

Malin Nyfors løp fort i Nordenkampen i Espoo



Malin Nyfors løp fort på 800m og vant klart med den sterke tiden 2:01.97. Hun klarte kravet til EM innendørs med tre hundredeler og forbedret innendørspersen hun satte for en snau måned siden med over to sekunder. Det raskeste hun har løpt utendørs er 2:02.42. Nyfors er nå nest beste norske kvinne innendørs noensinne. Hedda Hynne har den norske innendørsrekorden med 2:00.92. Foto: Decabild

Gode resultater av Ida, Hedda og Abraham i USA

Flere av våre utøvere studerer for tiden i USA. Noen har vært der noen år, andre har sitt første år.

Ida Breigan hadde en meget god innendørssesong i fjor med 6.58m som beste resultat. I år har hun hoppet 6.53m og to ganger 6.50m. I Nationals fikk hun det ikke helt til og ble nr.10 med 6.35m. Det blir spennende å se om hun kan nærmere seg Margrethe Renstrøms norske rekord når utendørssesongen starter.

Ida startet utendørssesongen da hun løp 200m på 23.39 i vind +4.4 i San Antonio lørdag 22.mars.

Hedda Kronstrand Kvalvåg har slitt med skader de siste årene, men ser nå ut til å være på rett vei. I slutten av januar hoppet hun 12.81m i tresteg. Det er det lengste hun har hoppet på en stund.

Abraham Sandvin Vogelsang har sitt første år i USA og har i løpet av vinteren oppnådd flere gode resultater. 11.februar hoppet han 7.47m i lengde i Indianapolis. Noen dager tidligere hoppet han 7.45m i Columbia. I tillegg har han flyttet sin personlige rekord i stav til 5.15m.

Abraham har også gått to 7-kamper med resultatene 5882p og 5810p. Sistnevnte resultat ga han en 6.plass i Nationals. Ingen tvil om at han er en av de største talentene vi har. Vi venter spent på fortsattelsen.

Bjørn Henriksen



Abraham fotografert under NM i mangekamp 2024. Nederst: Ida fotografert under Boysen Memorial 2024. Foto: Bjørn Henriksen



Medaljevinnere i NM innendørs



Øverst: Sander Aae Skotheim vinner lengde under innendørs NM i Bærum idrettspark 21-23.februar. Resultat: 7.84m.

Nederst: Sander vinner høyde med resultatet 2.12m.

Foto: Bildbyrån





Øverst: Amanda Grefstad Frøynes løper inn til seier på 800m med den gode tiden 2:03.26. Det er ny personlig rekord og bedre enn hun tidligere har prestert utendørs.

Nederst: Anne Gine Løvnes vinner 1500m med tiden 4:18.96.

Foto: Samuel Hafsahl



Medaljevinnere NM innendørs



Øverst: Sander Andreas Hegni vinner 200m i paraklassen med tiden 26.26.

Nederst: Mathilde Klokseth vinner sølv i tresteg med resultatet 12.38m. Hun blir i tillegg norsk mester i lengde u/t merd resultatet 2.71m.

Foto: Bildbyrån



Medaljevinnere NM innendørs



Øverst: Maren Bakke Amundsen vinner sølv på 200m med tiden 24.02. Hun vinner sitt heat foran Elisabet Slettum, men i andre heat løper Henriette Jæger inn til 23.08 og vinner gull.

Nederst: Sondre Jahren vinner sølv i høyde med resultatet 2.05m.

Foto: Bildbyrå



Medaljevinnere NM innendørs



Øverst: Lucas Gjesdal vinner sølv i stav med resultatet 4.90m. Det er ny personlig rekord.

Nederst: Tobias Lømo vinner sølv i 5000m kappgang med resultatet 23:546.21. Foto: Bildbyrån



Medaljevinnere NM innendørs



Øverst: Marius Bull Hjeltnes (t.h.) vinner bronse på 60m med tiden 6.88 og bronse i lengde med 7.22m. Bildet viser premiepallen i lengde.

Nederst: Sander Aae Skotheim vinner sølv i 60m hekk med tiden 8.04. Foto: Bildbyrån



Medaljevinnere NM innendørs



Øverst: Stafettlaget på 4x200m vinner sølv med tiden 1:41.43. På laget løp: Mina Mikkelsen Sørensen, Frida Elsness, Amanda Grefstad Frøynes og Maren Bakke Amundsen. Foto: Bildbyrån

Nederst: Mari Thelle Vegsund vinner høyde u/t i U20 klassen med resultatet 1.38m. Foto: Bjørn Henriksen





21. Norgesmesterskap innendørs

Sted: Rud, Bærum

Dato: 21.-23. februar 2025

Arena: Bærum Idrettspark

Arrangør: IL i BUL, IK Tjalve, SK Vidar,

Oslo FIK

Bærum Idrettspark

Anlagt: 2013

Dekketype: Mondo

Deltakelse og påmelding			
Utøvere			
	Påmeldt	Startet	Forfall
Menn	364		
Kvinner	206		
Total	570		
Starter			
	Påmeldt	Startet	
Menn	364	245	33,7%
Kvinner	206	157	24,8%
Total	570	402	29,5%
Klubber			
	Påmeldt	Startet	
Klubber		90	
Stafett			
	Påmeldt	Startet	
Lag		10	
Klubber		7	

Para er ikke med på disse tabellene

Hopp uten tilløp er ikke med, eget mesterskap tatt med i «Andre NM».

Klubb	Gull	Sølv	Bronse	Total
Tjalve	4	6	3	13
Vidar	4	1	0	5
BUL	3	0	0	3
Ull/Kisa	2	3	2	7
Aremark	2	0	1	3
Fana	1	2	1	4
Skjalg	1	1	1	3
Tyrving	1	1	1	3
Kristiansand	1	1	0	2
Sturla	1	1	0	2
Gneist	1	0	3	4
Aure	1	0	1	2
Dimna	1	0	1	2
Haugesund	1	0	1	2
Hattfjelldal	1	0	0	1
Norodd	1	0	0	1
Overhalla	1	0	0	1

Klubb	Poeng
Tjalve	116,5
BUL	94
Vidar	67
Ull/Kisa	59
Gneist	49
Fana	46,5
Gular	37
Norna-Salhus	32
Ranheim	31
Tyrving	31
Skjalg	30
Kristiansand	25
Moelven	25
Aremark	23
Dimna	18
Sturla	18
Hattfjelldal	17
Sørild	15

Resultatene

* = ikke medaljeberettiget utøver

Menn 60 meter

Finale		21. feb	
1	Per Tinius Fremstad-Waldron	BUL	6.66
2	Even Meinseth	Sørild	6.80
3	Marius Bull Hjeltnes	Tjalve	6.88
4	Jørgen Homstad	Overhalla	6.91
=5	Oliver Tollefsen	Moss	6.93
=5	Øyvind Strømmen Kjerpeset	Florø	6.93
7	Erik Hagen	BUL	6.93
8	Mats Rossland Hjørnevik	BUL	7.02

Semifinale 1. (21. feb.) 1 Hjeltnes 6.89, 2 Homstad 6.93, 3 Hagen 6.96, 4 Simen Gimnes, Vidar 7.00, 5 Håvard Pedersen Botterli, Sørild 7.05, 6 Christian Nicholas Wright, BUL 7.08, 7 Erik Steinsland, Skjalg 7.08, 8 Sondre Matias Rudi, Moelven 7.23

Semifinale 2. (21. feb.) 1 P. Fremstad-Waldron 6.76, 2 Meinseth 6.91, 3 Hjørnevik 6.94, 4 Franz Philip Pap Holmen, Tyrving 7.01, 5 Tobias Windjusveen, Tyrving 7.01, 6 Ariand Shegani, BUL 7.24, Christian Øydne, Søgne DNF, Sondre Kindas Gjesdal, Gular DNS

Semifinale 3. (21. feb.) 1 Tollefsen 6.91, 2 Kjerpeset 6.96, 3 Ilunga Josue Kongolo, Gneist 7.00, 4 Sander Steen Myrvang, BUL 7.04, 5 Theodore Einar Fremstad-Waldron, BUL 7.05, 6 Hallgeir Martinsen, Florø 7.09, 7 Markus Le Fjeld, Tyrving 7.13, 8 Gjert Høie Sjursen, Gneist 9.98

Forsøk 1. (21. feb.) 1 Hjørnevik 6.96, 2 Hagen 7.02, 3 Fjeld 7.11, 4 Lukas Casey Øiseth, Asker Skiklubb 7.20, 5 Tshishimbi Nissi Kongolo, Søndre Land 7.45, 6 Emil Vestre, Ranheim 7.50, 7 Francis Kelleher, Ranheim 7.61, 8 Håvard Kyvik Wester, Byåsen 7.62

Forsøk 2. (21. feb.) 1 Homstad 6.97, 2 T. Fremstad-Waldron 7.09, 3 Gjesdal 7.14, 4 Samuel Gyedu, BUL 7.21, 5 Markus Bøe Skåren, Ranheim 7.24, 6 Jørgen Evensen Lund, Raufoss 7.34, Eurico Arnold Chiquito Bergum, Pioner DQ:TR16.8, Elias Solheim Solliid, Sørild DNS

Forsøk 3. (21. feb.) 1 Meinseth 7.02, 2 Martinsen 7.07, 3 Kongolo 7.10, 4 Øydne 7.15, 5 Ariand Shegani, BUL 7.16, 6 Kristoffer Hagen Skoge, Dimna 7.33, 7 Arne Røstad, Ranheim 7.39

Forsøk 4. (21. feb.) 1 Tollefsen 6.93, 2 Windjusveen 7.00, 3 Botterli 7.06, 4 Steffen Tjensvoll Hollund, Stord 7.19, 5 Soban Mortaza Inayat, Sandnes 7.20, 6 Snorre Cornelius Sund, Kristiansand 7.23, 7 Johan Thambithurai, Trondheim 7.34, 8 Kirill Eikanger, Gneist 7.39

Forsøk 5. (21. feb.) 1 Kjerpeset 7.04, 2 Wright 7.04, 3 Gimnes 7.05, 4 Sjursen 7.16, 5 Mikkel Mæland, Sandefjord 7.32, 6 Benjamin Christensen Moen, Fana 7.36, 7 Paul-Louis O'Rock, Salangen 7.48

Forsøk 6. (21. feb.) 1 Hjeltnes 6.99, 2 Holmen 7.04, 3 Alexander Skrede, Sandnes 7.08r, 4 Steinsland 7.11, 5 Elijah Narciso Ramirez, BUL 7.34, 6 Mads Gravråk Hjort-Larsen, BUL 7.40, 7 Akshathan Nadarajah, BUL 7.50, 8 Aleksander Berg, Stadsbygd 7.60

Forsøk 7. (21. feb.) 1 Myrvang 7.05, 2 P. Fremstad-Waldron 7.12, 3 Rudi 7.20, 4 Nicolas Alexander Baranyi Eriksen, BUL 7.23, 5 Benjamin Carlsen-Brown, Tyrving 7.27, 6 August Grimeli, Flåværingen 7.32, 7 Sigve Tronslien Estensgård, Ren-Eng 7.43

Men 200 meter (Tid avgjørende i finale)

Tid avgjørende		23. feb	
Heat			
1	2		
1	1	Mathias Hove Johansen	Skjalg 21.01
2	2	Oliver Tollefsen	Moss 21.49
3	1	Filip Bøe	Gular 21.69
4	2	Christian Mensah	Vidar 21.78
5	3	Benjamin Altmann Opuama	Ski 21.90
x		Jonas Berggård Skåden	Sandnes DQ:TR17.4

Forsøk 1. (22. feb.) 1 Bøe 21.73, 2 Theodore Einar Fremstad-Waldron, BUL 22.17, 3 Håvard Pedersen Botterli, Sørild 23.15, Elias Tveitane Furuseth, Moelven DQ:TR17.4

Forsøk 2. (22. feb.) 1 Tollefsen 21.65, 2 Hallgeir Martinsen, Florø 22.95, 3 Nicolas Alexander Baranyi Eriksen, BUL 23.13, 4 Aleksander Berg, Stadsbygd 24.22

Forsøk 3. (22. feb.) 1 Franz Philip Pap Holmen, Tyrving 22.08, 2 Mads Gravråk Hjort-Larsen, BUL 22.33, 3 Elijah Narciso Ramirez, BUL 23.29, 4 Arne Røstad, Ranheim 24.07

Forsøk 4. (22. feb.) 1 Johansen 21.08, 2 Aiden Floyd Vincent, Tjalve 22.61, 3 Henrik Linna Vineshaugen, Gui 2.71

Forsøk 5. (22. feb.) 1 Christian Nicjolas Wright, BUL 22.39, 2 Kristoffer Hagen Skoge, Dimna 23.96, 3 Benjamin Carlsen-Brown, Tyrving 24.55, Alexander Løvik Nyheim, Moelven DQ:TR17.4

Forsøk 6. (22. feb.) 1 Skåden 22.05, 2 Andreas Solheim Solliid, Sørild 22.45, 3 Eurico Arnold Chiquito Bergum, Pioner 22.95, 4 Henrik Lander, BUL 23.87

Forsøk 7. (22. feb.) 1 Didrik Christoffer Bråten, Raufoss 22.06, 2 Oliver Tadeusz Tomala, Sandvin 22.73, 3 Johan Thambithurai, Trondheim 23.46, Bjørn Einar Kjønsdal-Prestvik, Ranheim DQ:TR17.4

Forsøk 8. (22. feb.) 1 Mensah 21.73, 2 Erik steinsland, Skjalg 22.44, 3 William Østbø Johansen, Bækkelaget 23.35, 4 Markus Bøe Skåren, Ranheim 24.49

Forsøk 9. (22. feb.) 1 Opuama 21.76, 2 Markus Le Fjeld, Tyrving 22.52, 3 Snorre Cornelius Sund, Kristiansand 22.77

Forsøk 10. (22. feb.) 1 Viktor Stattin, Hind 23.19, 2 Kirill Eikanger, Gneist 23.42

Menn 400 meter

Tid avgjørende		22. feb	
Heat			
1	1h4	Håvard Bentdal Ingvaldsen	Moelven 46.39
2	2h4	Leon S. Douglas Mjaaland	BUL 47.62
3	1h3	Andreas Haara Bakketun	Gular 47.85yc
4	1h2	Fredrik H. Gullachsen	Norna-Salhus 48.59
5	2h2	Herman S. Baranyi-Berge	Borg 48.98
6	2h3	Einar Johannes Rye	Trondheim 49.11
7	3h3	Sjur Grung Thallaug	Moelven 49.65
8	3h2	Syver Røinaas	Tyrving 49.75

9 (4h2) Noah Digernes Merheb, Dimna 49.96, 10 (4h3) Casey Ferdinand Feide, Ull/Kisa 50.11, 11 (1h1) Lucas Grimstad Nilsen, Sandnes 50.20, 12 (2h1) Alexander Løvik Nyheim, Moelven 50.23, 13 (3h4) Aiden Floyd Vincent, Tjalve 50.29, 14 (3h1) Henrik Linna Vineshaugen, Gui 50.42, 15 (4h4) Ole Jakob Høsteland Solbu, Ås 50.59, 16 (4h1) Sondre Svarholt, Stadsbygd 50.66, 17 (5h2) Andreas Joseph Dixon, Fana 51.47, 18 (5h1) Jørgen Halmøy, Bækkelaget 51.66, 19 (5h3) Tomas Digernes Heltne, Ranheim 51.87, 10 (5h4) Vegard Oppedal Rinde, Gular 52.28

Menn 800 meter

Tid avgjørende		23. feb	
Heat			
1	1h4	Sigurd Tveit	Kristiansand 1:54.65
2	1h3	Syver Røinaas	Tyrving 1:55.19
3	2h3	Haakon K. Heltzer Sørstad	Ull/Kisa 1:55.40
4	3h3	Thomas Iversen-Skoge	Gular 1:55.50
5	2h4	Markus Westhagen	Brandbu 1:55.65
6	3h4	Ole Sivert Røyrrhus	Ranheim 1:56.29
7	4h4	Erlend Hatlem Kringeland	Stord 1:56.45
8	4h3	Filmon Gidey Hagos	Nesbyen 1:56.72
9	5h3	Aro Mathisen Askim	Sem 1:57.32
10	5h4	Lars Johansson Hauge	Norna-Salhus 1:57.33
11	1h2	Christian Magnus Lothe Hitland	Gular 1:57.89
12	6h4	Nikolai Solum	Tjalve 1:58.49
13	2h2	Jonas Hole Sletten	Ull/Kisa 1:59.19
14	3h2	Halvard Grape Fladby	BUL 1:59.24
15	4h2	Christian Baluyot Bredesen	Snøgg 1:59.30
16	6h3	Sindre Fredriksen	Sarpsborg 1:59.64
17	5h2	Henrik Graver Odden	Kragerø 2:00.68
18	1h1	Eirik Markussen	Fyllingen 2:04.25
19	6h2	Sondre Svåsand Måge	Strandebarm 2:04.90
20	2h1	Sverre Lande Johansen	Sarpsborg 2:07.20
21	3h1	Håvard Nøttestad	Gneist 2:08.37
22	4h1	Jonathan Tønne-Johansen	Ranheim 2:11.09
	h1	Adrean Tristan Holmen Bakke	Tjalve DNS
	h3	Adrian Stene Olsen	BUL DNF
	h4	Sven William Nevin	Strindheim DQ:TR17.4

Menn 1500 meter

Tid avgjørende		22. feb.	
Heat			
1	2	3	
1	1	Andreas Fjeld Halvorsen	Ull/Kisa 3:42.26
2	2	Sigurd Tveit	Kristiansand 3:42.28
3	3	Kristoffer Sagli	Aure 3:45.74
4	4	Magnus Øyen	Rindal 3:46.50
5	5	Vegard V. Warnes	Svorkmo 3:48.52
6	6	Erlend H. Kringeland	Stord 3:48.88
7	7	Åsmund Sunde Førde	Jølster 3:50.39
8	8	Haakon K. H. Sørstad	Ull/Kisa 3:52.32
9	1	Bakr Ettayebi	Tjalve 3:57.48
10	2	Johannes Bredesen Øvereng	Namdal Løpekl. 3:57.74
11	3	Aron Mathisen Askim	Sem 3:59.49
12	4	Christian Magnus Lothe Hitland	Gular 3:59.61
13	5	Adrian Stene Olsen	BUL 3:59.77
14	6	Halvard Grape Fladby	BUL 4:00.10
15	7	Lars-Olav Måkestad Apold	Gular 4:00.28
16	8	Martin Sølvberg Tjelle	Nittedal 4:00.55
17	1	Amund Nybakke	Ull/Kisa 4:05.86
18	2	Fabian Vibekken	Ull/Kisa 4:06.38
19	3	Markus Bye Jacobsen	Ull/Kisa 4:06.53
20	9	Sigurd Egeland Valseth	Verdal 4:08.99
21	4	Oliver Sund	Ranheim 4:09.53
22	5	Henrik Graver Odden	Kragerø 4:10.52
23	6	Adrian Monkvik	Ull/Kisa 4:10.82
24	7	Atle Wendel Scheie	Tjalve 4:12.42
25	10	Børge Nilsen Berg	Tjalve 4:14.68
26	8	Mathias Kopland Rudstaden	Modum 4:24.10
27	9	Håvard Nøttestad	Gneist 4:26.20
	X	Haakon Moe Berg	Kyrksæterøra DNF

Menn 3000 meter

Tid avgjørende		23. feb.	
Heat			
1	2		
1	1	Kristoffer Sagli	Aure 8:19.35
2	2	Jacob Bouter	Ull/Kisa 8:19.56
3	3	Magnus Øyen	Rindal 8:19.75
4	4	Vetle Farbu-Solbakken	BUL 8:20.92
5	5	Tore Akerlie	Gular 8:22.00
6	6	Vegard Vesterhaug Warner	Svorkmo 8:22.04
7	7	Tord Franke Ulset	Ull/Kisa 8:29.87
8	1	Martin Sølvberg Tjelle	Nittedal 8:33.49
9	8	August da Silva Sveen	Namdal Løpekl 8:34.06
10	2	Lars-Olav Måkestad Apold	Gular 8:41.47
11	3	Bendik Blix	BUL Tromsø 8:41.72
12	9	Johannes Bredesen Øvereng	Namdal Løpekl 8:45.22
13	4	Mats Engen Heggelund	Frol 8:45.66
14	10	Mathias Moen	Vidar 8:46.70
15	5	Magnus Bøen Hope	Spirit 8:46.98
16	6	Oliver Sund	Ranheim 8:52.92
17	7	Martin Ukkelberg Sløgedal	Sandnes 8:55.40
18	8	Atle Wendel Scheie	Tjalve 8:59.46
19	9	Adrian Monkvik	Ull/Kisa 9:00.72
20	10	Mathias Kopland Rudstaden	Modum 9:24.20
21	11	Kristian Nedregård	Spjelkavik 9:37.96
	X	Håkon Moe Berg	Kyrksæterøra DNF

Menn 60 meter hekk

Finale		23. feb.	
1	Even Elias Grannes Pedersen	Overhalla	7.99
2	Sander Aae Skotheim	Tjalve	8.04
3	Gjert Høie Sjursen	Gneist	8.29
4	Julian René Bastesen	Hattfjelldal	8.64
5	Bjørn Einar Kjønstad-Prestvik	Ranheim	8.83
	Oscar Ellingsen	Gneist	DNF
	Daniel Thomas Ryen	Tjalve	DNF

Menn 5000 meter kappgang

Finale		22. feb.	
1	Kristoffer Randall	Vidar	23:53.89
2	Tobias Lømo	Tjalve	23:56.21
3	Tor-Ivar Guttulsrød	Fredrikstad	28:14.87
	Arne Sæterbakken	Førde	DNF

Menn Høyde

Finale		23. feb.	
1	Sander Aae Skotheim	Tjalve	2.12
=2	Tobias Heldal	Fana	2.05
=2	Sondre Jahren	Tjalve	2.05
4	Nikolai See Berre	Stjørdal	2.02
5	Teodor Heldal	Fana	1.95
6	Amund Skogstad Sjøvik	Hattfjelldal	1.95
7	Vadim Pecherskii	Ull/Kisa	1.90
8	Marcus Valentin Giørtz	Sandvin	1.85

9 Nikolai Stavik Moshagen, Søndre Land 1.85

Serie	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95	1.99	2.02	2.05	2.08	2.12	2.16
1											
=2											
=2											
4											
5											
6											
7											
8											
9											

Menn Stav

Finale		23. feb.	
1	Sander Oppen	Sturla	5.00
2	Lucas F. Thomaz Gjesdal	Tjalve	4.90
3	Andreas F. Thomaz Gjesdal	Fana	4.85
4	Yoann Rouzières	Tjalve	4.85
5	Eirik Greibrokk Dolve	Fana	4.80
6	Gustav Vincent Holmefjord	Fana	4.55
7	Melvin Tollefsen	Moss	4.40
8	Nikolai Stavik Moshagen	Søndre Land	4.05

9 Kjell Augustin Kubon, Fana 4.05

Serie	3.85	4.05	4.25	4.40	4.55	4.65	4.75	4.80	4.85	4.90	4.95	5.00	5.11
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													

Menn Lengde

Finale		22. feb.	
1	Sander Aae Skotheim	Tjalve	7.84
2	Henrik Flåtnes	Vidar	7.49
3	Marius Bull Hjeltnes	Tjalve	7.22
4	Anthony Ommundsen Johnsen	Vidar	7.13
5	Sondre Jahren	Tjalve	6.99
6	Christian André Thomassen	Aremark	6.92
7	Aanund Olavson Tjelle	Otra	6.92
8	Gjert Høie Sjursen	Gneist	6.78

9 Magnus Reigstad, Osterøy 6.66, 10 Benjamin Christensen Moen, Fana 6.58, 11 Thomas Eiksaas Biermann, BUL 6.31, Simen Gimnes, Vidar NM

Serie	1	2	3	4	5	6
1	7.84	X	X	7.59	X	r
2	7.11	7.49	7.46	7.45	X	X
3	X	7.07	7.22	7.19	X	X
4	7.02	7.13	6.89	X	6.97	6.93
5	X	6.99	X	X	6.93	6.86
6	6.92	6.90	6.92	X	X	X
7	X	6.67	6.92	r		
8	4.88	6.34	6.74	6.64	6.78	6.64
9	6.30	6.64	6.66			
10	6.38	6.38	6.58			
11	6.19	X	6.31			
	X	X	r			

Kvalifisering 22. feb

1 Skotheim 7.56, 2 Flåtnes 7.32, 3 Gimnes 7.14, 4 Thomassen 7.04, 5 Hjeltnes 7.00, 6 Jahren 6.86, 7 Johnsen 6.83, 8 Reigstad 6.80, 9 Tveitå 6.78, 10 Sjursen 6.72, 11 Moen 6.58, 12 Biermann 6.47, 13 Marcus Valentin Giørtz, Sandvin 6.47, 14 Nikolai Stavik Moshagen, Søndre Land 6.44, 15 Aksel Wormdahl, Ranheim 6.43, 16 Daniel Thomas Ryen, Tjalve 6.37, 17 Olai Stav Graasvoll, Kristiansand 6.30, 18 Mikkel Mæland, Sandefjord 6.10

Serie	1	2	3	Serie	1	2	3
1	7.56			10	6.41	6.72	6.58
2	6.79	7.32		11	6.11	6.36	6.58
3	7.14			12	6.35	6.32	6.47
4	7.04			13	X	6.32	6.47
5	7.00			14	6.37	X	6.44
6	6.79	6.86	r	15	6.41	6.41	6.43
7	6.83	6.73	6.69	16	X	6.37	6.35
8	6.18	6.80	6.61	17	X	6.23	6.30
9	6.78	6.67	r	18	6.10	5.74	6.06

Menn Tresteg

Finale		23. feb	
1	Henrik Flåtnes	Vidar	15.83
2	Viljar Helgestad Gjerde	Norna-Salhus	15.00
3	Christian André Thomassen	Aremark	14.94
4	Søndre Vie Ytrearne	Fana	14.52
5	Marcus Valentin Giørtz	Sandvin	13.99
6	August Grimeli	Flåværingen	13.26

Serie	1	2	3	4	5	6
1	15.32	-	15.83	13.42	-	14.62
2	X	X	14.79	14.88	14.92	15.00
3	14.78	14.94	X	14.55	-	X
4	14.51	14.52	X	14.27	X	X
5	12.99	X	13.34	13.64	X	13.99
6	13.26	X	X	X	X	12.85

Menn Kule

Finale		22. feb	
1	Henrik From Vesterlid	Hattfjelldal	16.54
2	Marcin Tomasz Gasiorowski	Begnadalen	15.67
3	Mathias Andreas Reksten Dale	Gloppen	14.88
4	Jonathan Hertwig-Ødegaard	Vidar	14.36
5	Oscar Sebastian Sederholm Hoff	Stjørdal	14.32
6	Sander Aae Skotheim	Tjalve	14.27
7	Daniel Thomas Ryen	Tjalve	13.26
8	Jarl Amund Arumairasa	Sømna	12.82

9 Åsmund Frøyen, Kristiansand 11.30, 10 Muamba Caleb Kongolo, Søndre Land 10.28

Serie	1	2	3	4	5	6
1	15.89	X	16.12	16.54	X	16.54
2	14.94	15.34	15.42	15.44	15.67	15.48
3	14.10	X	14.76	14.62	X	14.88
4	13.55	13.81	13.64	14.02	13.71	14.36
5	13.74	13.28	14.32	13.84	X	X
6	12.77	14.27	14.10	X	X	r
7	X	X	13.21	13.26	12.93	13.09
8	12.19	12.75	12.82	X	X	X
9	11.30	X	11.11			
10	X	X	10.28			

Menn 4x200 meter stafett

Tid avgjørende		23. feb.	
Heat			
1	2	1	2
1	1	BUL 1	1:27.40
2	2	Moelven	1:28.13
3	3	Gular	1:29.18
4	1	BUL 2	1:30.00
5	2	Gneist	1:31.16
6	3	Ranheim	1:34.06
	X	Tyrving	DNF

Lagene:

1 Per Tinius Fremstad-Waldron, Mats Rossland Hjørnevik, Theodor Einar Fremstad-Waldron, Christian Nicholas Wright
2 Håvard Bental Ingvaldsen, Sjur Grung Thallaug, Søndre Matias Rudi, Alexander Løvik Nyheim
3 Filip Bøe, Svert Fløgstad Sellevold, Vegard Oppedal Rinde, Andreas Haara Bakketun

4 Sander Steen Myrvang, Nicolas Alexander Baranyi, Aiand Shegani, Mads Gravråk Hjort-Larsen
5 Ilunga Josue Kongolo, Oscar Ellingsen, Kirill Eikanger, Gjert Høie Sjursen
6 Markus Bøe Skåren, Bjørn Einar Kjønsdal-Prestvik, Tomas Digernes Heltne, Arne Røstad
Franz Philip Pap Holmen, Tobias Windjusveen, Mark Le Fjeld, Henrik Vineshaugen

Kvinner 60 meter

Finale		21. feb	
1	Helene Rønningen	Tyrving	7.33
2	Ingvild Meinseth	Sørild	7.51
3	Malin Furuhaug	Lillehammer	7.59
4	Maja Emilia Medic	Lyngdal	7.59
5	Lea Alise Gundersen	Fyllingen	7.60
6	Nora Aune	Ranheim	7.69
7	Oda Asdal Hansen	Skjalg	7.69
8	Sofie Felicia Murai-Ubby	Vidar	7.73

Semifinale 1. (21. feb.) 1 Meinseth 7.52, 2 Furuhaug 6.61, 3 Gundersen 7.67, 4 Hansen 7.72, 5 Leah Marie Henriksen Indrebø, Ask 7.80, 6 Julie Ekeland Ose, Søgne 7.80, 7 Nora Jazz Werenskiold Proctor, BUL 7.85, 8 Anne Øi Tharaldsen Danielsen, Fyllingen 7.87

Semifinale 2. (21. feb.) 1 Rønningen 7.46, 2 Medic 7.63, 3 Aune 7.69, 4 Murai-Ubby 7.75, 5 Una Haukanes, Gneist 7.78, 6 Anna Kolstad Silseth, Ask 7.81, 7 Dorothy McManus Ampong, BUL 7.88, Tiffany Ewa Ajayi, Gneist 8.09

Forsøk 1. (21. feb.) 1 Meinseth 7.57, 2 Hansen 7.72, 3 Proctor 7.74, 4 Ampong 7.79, 5 Indrebø 7.88, 6 Freia Haraldsen Skaset, Fredrikstad 8.02, 7 Amalie Grande Bjørnstad, Steinkjer 8.04

Forsøk 2. (21. feb.) 1 Rønningen 7.55, 2 Murai-Ubby 7.79, 3 Ose 7.80, 4 Guri Oppistov Finnesand, Skjalg 7.98, 5 Brita Mehl Lode, Gneist 7.99, 6 Guro Navelsaker Hjeltnes, Bækkelaget 8.02, 7 Tina Helen Bergem, Kristiansand 8.39

Forsøk 3. (21. feb.) 1 Furuhaug 7.64, 2 Aune 7.67m 3 Haukanes 7.72, 4 Mille Augusta Wiborg, Herkules 7.94, 5 Eline Heia, Kristiansand 8.04, 6 Hedda Guldseth Sørensen, Selbu 8.09, 7 Anja Wilker, Tingvoll 8.20, 8 Ida-Louise Øverland, BUL 8.26

Forsøk 4. (21. feb.) 1 Medic 7.68, 2 Gundersen 7.69, 3 Silseth 7.82, 4 Danielsen 7.83, 5 Ajayi 7.91, 6 Julie Bjørge Madsen, Ranheim 7.96, 7 Ingrid Mæland Andersen, Sarpsborg 8.20, 8 Tida Katrine Köller Sanyang, BUL 8.23

Kvinner 200 meter (Tid avgjørende i finale)

Tid avgjørende			23. feb	
Heat				
1	2			
1	1	Henriette Jæger	Aremark	23.08
2	1	Maren Bakke Amundsen	Tjalve	24.04
3	2	Elisabeth Slettum	Skjalg	24.14
4	2	Lilje Lopes Patey	BUL	24.22
5	3	Nora Aune	Ranheim	24.70
6	3	Kaisa Sol Fagerland	Skjalg	24.87

Forsøk 1. (22. feb.) 1 Jæger 23.74, 2 Ida Saxegaard, Moelven 25.25, Nora Jazz Werenskiold Proctor, BUL DQ:TR17.4

Forsøk 2. (22. feb.) 1 Elise Ekeland, Sandnes 24.80, 2 Leah Marie Henriksen Indrebø, Ask 25.01, 3 Dorothy McManus Ampong, BUL 25.62, 4 Silje Katre, Hind 26.95

Forsøk 3. (22. feb.) 1 Patey 24.48, 2 Anne Øi Tharaldsen Danielsen, Fyllingen 25.08, 3 Eline Heia, Kristiansand 26.02

Forsøk 4. (22. feb.) 1 Slettum 24.13, 2 Julie Ekeland Ose, Søgne 25.28, 3 Freia Haraldsen Skaset, Fredrikstad 26.10, 4 Jorunn Bjørkli Baklakk, Ranheim 27.17

Forsøk 5. (22. feb.) 1 Aune 24.66, 2 Fagerland 24.72, 3 Anna Reberg, Ranheim 26.01, 4 Mina Mikkelsen Sørensen, Tjalve 26.98

Forsøk 6. (22. feb.) 1 Amundsen 24.10, 2 Guro Oppistov Finnesand, Skjalg 25.04, 3 Una Haukanes, Gneist 25.41

Kvinner 400 meter (Tid avgjørende)

Finale				17. feb.	
Heat					
1	2	3			
1		1	Henriette Jæger	Aremark	51.77
2		2	Line Safaa Al-Saidi	Skjalg	53.76
3		3	Josefine Tomine Eriksen	Sem	54.06
4	1		Leah Marie H. Indrebø	Ask	57.83
5	2		Mari Skraastad	Stadsbygd	57.72
6	3		Emma Frigstad-Torkildsen	Kr.sand	59.87
7	1		Silje Lindstad	Varegg	60.70

NM innendørs 2025

8	4	Mina Mikkelsen Sørensen	Tjalve	61.00
9	2	Tina Helen Bergum	Kristiansand	61.82
10	3	Silje Dønheim	Bækkelaget	62.16
11	4	Hedda Sandvik Kjetland	Dimna	62.17
12	5	Natalie Nordbeck Jaransen	Ull/Kisa	62.69

Kvinner 800 meter

Finale		23. feb.		
1	Amanda M. Grefstad Frøynes	Tjalve	2:03.26	
2	Josefine Tomine Eriksen	Sem	2:07.44	
3	Marte Hovland	Ull/Kisa	2:11.75	
4	Mari Skraastad	Stadsbygd	2:15.78	
=5	Erle Musum Lyng	Gular	2:16.44	
=5	Silje Lindstad	Varegg	2:16.44	
7	Silje Dønheim	Bækkelaget	2:23.28	

Kvinner 1500 meter

Finale		22. feb.		
1	Anne Gine Løvnnes	Tjalve	4:18.96	
2	Marte Hovland	Ull/Kisa	4:19.66	
3	Kristine Lande Dommersnes	Haugesund	4:19.84	
4	Selma Løchen Engdahl	Orion	4:21.90	
5	Anna Marie Nordengen Sirevåg	Vidar	4:34.88	
6	Od Andersen Lundebay	Sandnes	4:37.81	
7	Emilie Mo	Vidar	4:38.90	
8	Ida Grytaas Forsmo	Gular	4:50.18	

9 Ingrid Kilvær Nilssen, Herøy 4:50.54

Kvinner 3000 meter

Finale		23. feb.		
1	Kristine Lande Dommersnes	Haugesund	9:15.81	
2	Andrea Nygård Vie	Norna-Salhus	9:17.53	
3	Selma Løchen Engdahl	Orion	9:19.24	
4	Sigrid Jervell Våg	Tjalve	9:19.35	
5	Kristine Meinert Rød	Vidar	9:24.69	
6	Madeléne Wanvik Holum	Vidar	9:26.85	
7	Anna M. Nordengen Sirevåg	Vidar	9:28.52	
8	Anzu Lovise Kvam	Gular	9:41.56	

9 Mari Roligheten Ruud, BUL 9:42.61, 10 Maiken Homlung Prøitz, Tjalve 9:44.70, 11 Oda Andersen Lundebay, Sandnes 9:49.45, 12 Ingrid Helene Nyhus, Vidar 9:49.63, 13 Emilie Mo, Vidar 10:05.46

Kvinner 60 meter hekk

Finale		23. feb.		
1	Elea Jørstad Bock	Vidar	8.16	
2	Martine K. Hjørnevik	Norna-Salhus	8.20	
3	Lovise Skarbøvik Andresen	Dimna	8.34	
4	Oda Asdal Hansen	Skjalg	8.59	
5	Lea Alise Gundersen	Fyllingen	8.66	
6	Julie Bjørge Madsen	Ranheim	8.91	
7	Lisa Wilker	Tingvoll	8.93	
8	Una Haukanes	Gneist	8.95	

Forsøk 1. (23. feb.) 1 Bock 8.16, 2 Hjørnevik 8.23, 3 Hansen 8.62, 4 Haukanes 8.98, 5 Anna Solheim, Gneist 9.00, 6 Anastasia Charlotte Schnell, Tyrving 9.46

Forsøk 2. (23. feb.) 1 Andresen 8.35, 2 Gundersen 8.64, 3 Wilker 8.78, 4 Madsen 8.95, 5 Elise Grong Ruud, Stjørdal 9.65

Kvinner 3000 meter kappgang

Finale		22. feb		
1	Fride Møller Flatin	Dimna	13:33.47	
2	Maren Karlsen Bekkestad	Sturla	13:42.17	

Kvinner Høyde

Finale		23. feb.		
1	Elise Hoel Ulseth	Norodd	1.74	
2	Michelle Marie Nyberget	Askim	1.72	
3	Lina Svarlien	Tyrving	1.72	
4	Hedvig Kallåk	Fana	1.69	
5	Elise Eikeland	Sandnes	1.61	

6	Anastasia Charlotte Schnell	Tyrving	1.56
7	Mari Sofie Borø Een	Mandal/Halse	1.51

Serie	1.46	1.51	1.56	1.61	1.66	1.69	1.72	1.74	1.77
1				O	XXO	XXO	XO	XO	XXX
2				O	O	XXO	XO	XXX	
3			O	O	XO	XO	XXO	XXX	
4			O	O	O	XO	XXX		
5			O	O		XXX			
6		XO	XO	XXX					
7	O	XO	XXX						

Kvinner Stav

Finale		22. feb		
1	Lene Onsrud Retzius	Fana	4.40	
2	Kitty Augusta Friele Faye	Fana	4.20	
3	Embla Matilde Njerve	Bergens Turn	4.05	
4	Birgitte Kjuus	Ull/Kisa	3.93	
5	Nora Eikeng	Urædd	3.85	
6	Emma Louise Rolstad	Bergens Turn	3.55	
7	Selma Maria Weslien	Kongsberg	3.35	

Serie	2.95	3.15	3.35	3.55	3.70	3.85	3.93	4.00	4.05	4.15	4.20	4.40	4.56
1													
2													
3													
4													
5													
6	O	O	O	XO	XXX								
7	O	O	O	XXX									

Kvinner Lengde

Finale		22. feb.		
1	Live Haugstad Hilton	Gneist	6.16	
2	Lisa Wilker	Tingvoll	6.02	
3	Thale Leirfall Bremset	Norna-Salhus	5.93	
4	Elise Hoel Ulseth	Norodd	5.83	
5	Thea Leirfall Bremset	Norna-Salhus	5.70	
6	Sunniva Indahl	Ski	5.59	
7	Brita Mehl Lode	Gneist	5.50	
8	Elise Sandvik Tornberg	Tyrving	5.45	

9 Una Haukanes, Gneist 5.31, 10 Nora Pauline Helm, Tjalve 5.25, 11 Kornelia Roppen, Dimna 5.15, 12 Rachel Ombeni, Vidar 5.10

Serie	1	2	3	4	5	6
1	X	5.80	5.80	5.97	X	6.16
2	5.91	6.02	5.98	5.89	X	X
3	5.65	5.92	X	X	5.93	5.91
4	5.79	X	X	5.83	X	5.83
5	5.55	5.48	5.42	X	5.70	X
6	X	X	5.59	r		
7	5.46	5.50	5.39	5.39	5.48	5.43
8	X	5.08	5.45	5.22	5.40	X
9	5.31	5.25	5.17			
10	5.24	X	5.25			
11	5.05	5.15	5.06			
12	5.10	X	4.98			

Kvalifisering 22. feb

1 Wilker 5.82, 2 Hilton 5.81, 3 Thale Bremset 5.79, 4 Ulseth 5.73, 5 Indahl 5.65, 6 Thea Bremset 5.63, 7 Helm 5.41, 8 Ombeni 5.37, 9 Tornberg 5.34, 10 Lode 5.32, 11 Roppen 5.30, 12 Haukanes 5.19, 13 Kristine Moland Leiknes, Vidar 5.16, 14 Sophie Sund, Ranheim 5.10, 15 Marie Mollestad, Kristiansand 5.08, 16 Dorothy McManus Ampong, BUL 5.05, 17 Hedda Guldseth Sørensen, Selbu 4.99, 18 Kajsa Rooth, Tjalve 4.57

Serie	1	2	3	Serie	1	2	3
1	5.48	5.82	r	10	5.19	5.32	5.22
2	5.81	r		11	5.25	5.30	5.08
3	X	5.79	r	12	5.03	5.05	5.19
4	5.47	5.56	5.73	13	5.11	5.02	5.16
5	5.65	5.49	r	14	X	5.02	5.10
6	5.53	5.63	r	15	5.08	5.05	5.07
7	4.92	X	5.41	16	4.97	5.05	5.03
8	5.33	5.20	5.37	17	X	4.99	X
9	4.82	5.34	5.26	18	X	4.43	4.57

Kvinner Tresteg

Finale		23. feb.		
1	Rachel Ombeni	Vidar	12.52	
2	Mathilde S. Karlsen Klokseth	Tjalve	12.38	
3	Liza Sofia Aune	Gneist	12.33	

4	Julie Margrete Gaustad	BUL	11.95
5	Sigrid Forsmo Kapskarmo	Hattfjelldal	11.89
6	Embla Adele Østreim Øina	Fana	11.54
7	Martine Vik	Norna-Salhus	11.48
8	Hedda Guldseth Sørensen	Selbu	11.29

9 Sofie Olsvold Hausberg, Os Turn 11.11, 10 Guro Navelsaker Hjeltnes, Bækkelaget 11.03, 11 Åsne Øverlie Isaksen, Mandal & Halse, 12 Mari Sofie Borø Een, Mandal & Halse 10.49

Serie	1	2	3	4	5	6
1	12.31	12.33	X	12.22	12.33	12.52
2	12.10	12.17	12.38	12.21	X	12.12
3	12.01	X	12.04	X	12.33	12.03
4	X	11.87	X	11.88	11.95	11.83
5	11.74	11.89	11.75	11.73	X	11.77
6	11.35	11.45	11.54	10.99	11.46	X
7	10.74	11.00	11.36	11.03	11.48	X
8	11.01	11.29	11.01	10.31	10.84	11.18
9	X	11.11	11.06			
10	10.60	10.96	11.03			
11	10.99	10.54	X			
12	X	10.37	10.49			

Kvinner Kule

Finale	22. feb	
1 Mariell Hetlesæter Morken	Ull/Kisa	14.24
2 Hanna Emilie Hjeltnes	Ull/Kisa	13.62
3 Emelia Tveitå	Otra	13.18
4 Vilde Marie Nebell	Sturla	12.03
5 Sonja Jervidalo	Otra	11.73
6 Unni Olavsdatter Tveitå	Otra	11.47
7 Hedda Guldseth Sørensen	Selbu	11.01
8 Anja Wilker	Tingvoll	10.89

9 Maria Elvestuen, Dimna 9.52

Serie	1	2	3	4	5	6
1	13.41	13.74	14.24	13.98	13.88	X
2	13.03	13.62	13.49	13.29	13.51	13.47
3	12.68	12.90	13.18	X	13.01	x
4	11.78	11.80	X	12.03	11.87	X
5	11.07	10.40	11.19	11.73	10.76	X
6	10.81	11.14	11.46	X	X	11.47
7	10.29	10.67	10.73	11.01	X	X
8	10.50	10.86	10.89	10.15	10.70	10.38
9	9.25	X	9.52			

Kvinner 4x200 meter stafett

Tid avgjørende	23. feb.	
1 BUL	1:40.93	
2 Tjalve	1:41.43	
3 Gneist	1:42.66	
Skjalg	DQ:TR24.6	

Lagene:

1 Dorothy McManus Ampong, Nora Jazz Werenskiold Proctor, Mathilde Falck, Lilje Lopes Patey

2 Mina Mikkelsen Sørensen, Frida Elsness, Amanda Marie Grefstad Frøynes, Maren Bakke amundsen

3 Una Haukanes, Brita Mehl Lode, Anna Solheim, Live Haugstad Hilton Elisabeth Slettum, Kaisa Sol Fagerland, Oda Asdal Hansen, Line Safaa Al-Saidi

Menn 60 meter Para

Finale	23. feb	
1 Vegard Dragsund Sverd	Norna-Salhus	7.19(576)
2 Sander Andreas Hegni	Tjalve	8.38(75)
3 Nikkolaj Gulbrandsen	Kristiansand	8.41(175)

Menn 60 meter Para UH

Finale	23. feb	
1 Simon Limstrand	Rana	7.99
2 Michael Sebastian Setsaas	Tyrving	8.05
3 Eirik Lindø	Ranheim	8.68

Menn 200 meter Para

Finale	23. feb	
1 Sander Andreas Hegni	Tjalve	26.26(323)
Nikkolaj Gulbrandsen	Kristiansand	DNS

Menn 200 meter Para UH

Finale	23. feb	
1 Michael Sebastian Setsaas	Tyrving	25.51
2 Simon Limstrand	Rana	26.40
3 Eirik Lindø	Ranheim	27.10

Menn 400 meter Para

Finale	22. feb	
1 Skjalg Kongssund	Moelven	60.99(288)
Eirik Lindø	Ranheim	DQ:TR17.4

Menn 400 meter Para UH

Finale	22. feb	
1 Michael Sebastian Setsaas	Tyrving	??

Menn Lengde Para

Finale	22. feb	
1 Vegard Dragsund Sverd	Norna-Salhus	6.33(738)
2 Simon Limstrand	Rana	5.52(390)
3 Eirik Lindø	Ranheim	5.25(277)
4 Nikkolaj Gulbrandsen	Kristiansand	4.58(238)

Serie	1	2	3	4	5	6
1	6.17	6.33	-	6.13	r	
2	X	2.44	5.30	5.45	2.07	5.52
3	5.10	X	X	5.25	X	3.86
3	4.29	4.29	4.23	4.57	4.58	4.44

Kvinner 60 meter Para

Finale	23. feb	
1 Ida-Louise Øverland	BUL	8.34(600)
2 Anisa Abdihakim Abdulle	Jardar	12.71(96)
3 Marte Aasvang	Stokke	26.42(50)
Ann Seida Deliler	Tyrving	DNF

Kvinner 200 meter Para

Finale	23. feb	
1 Ida-Louise Øverland	BUL	27.21(774)
2 Anisa Abdihakim Abdulle	Jardar	32.78(621)
3 Marte Aasvang	Stokke	1:36.79

Kvinner 400 meter Para

Finale	22. feb	
1 Anisa Abdihakim Abdulle	Jardar	64.45(495)
2 Marte Aasvang	Stokke	3:08.30(52)

Kvinner Lengde Para

Finale	22. feb	
1 Ida-Louise Øverland	BUL	4.77

Serie	1	2	3	4	5	6
1	4.77	r				

Kvinner Kule Para

Finale	22. feb	
1 Ida Yessica Nesse	Tyrving	9.43

Serie	1	2	3	4	5	6
1	X	X	8.85	9.43	9.30	9.38

Tre 7-kamper med fantastiske resultater

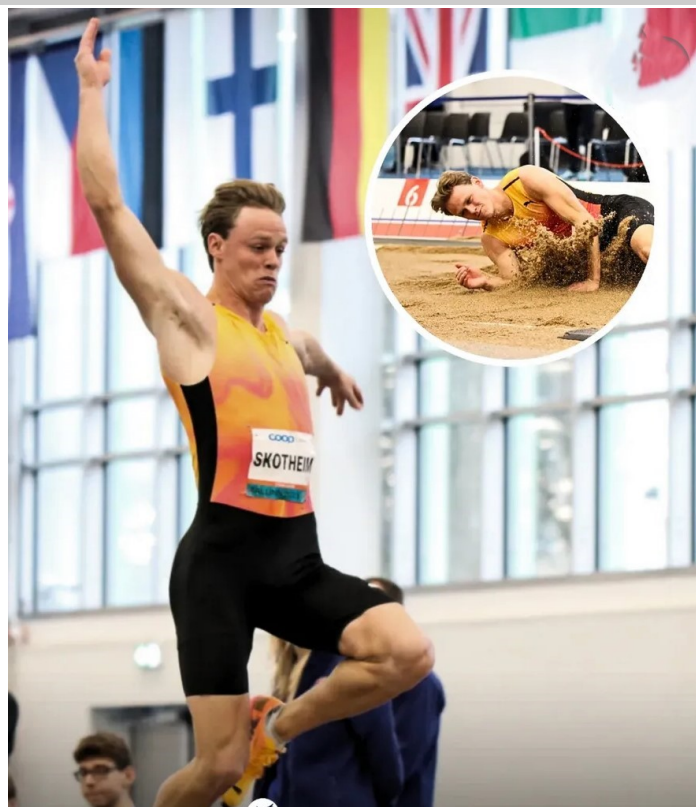
I løpet av februar og mars har Sander Aae Skotheim gjennomført tre fantastiske 7-kamper.

Det startet i Tallinn 1-2.februar hvor han satte ny europeisk rekord med 6484p, fem poeng bedre enn den tidligere rekorden til Kevin Mayer.

Det var tre resultater vi spesielt merket oss. Et fantastisk lengdehopp på 8.19m, et kulestøt på 15.00m og et stavhopp på 5.25m. Stavhoppet viser at Sander har overkommet de problemene han hadde under OL i Paris. I lengde er han nr.9 i verden innendørs i år ved utgangen av mars. Vi bør legge til at Sander forbedret sin egen norske rekord i 7-kamp med 77 poeng.

Det fortsatte så under Europamesterskapet innendørs i Apeldoorn hvor han vant sin første gullmedalje på seniornivå og satte nok en europeisk rekord med 6585p.

Sander åpnet første dag med en flott personlig rekord på 60m med 6.93m. Han fortsatte med en solid lengdekonkurranse hvor han endte på 7.95m etter å ha hoppet 7.87m og 7.88m i de to første hoppene. Muligens var han litt mer anspent i tilløpet i denne konkurransen enn han var i Tallinn. I kule kom han ikke helt opp på samme nivå som i Tallinn, men det var i høydekonkurransen han virkelig la grunnlaget for den nye rekorden. Sander ga seg ikke før han var over 2.19m. Han var da i ledelsen etter første dag med 3689p, foran Simon Ehammer fra Sveits med 3647p.



Sander i sitt hopp på 8.19m. Fotograf ukjent



Rekorden er i boks. Fotograf ukjente

Sander og 7-kamp

Ehammer er en meget god hekkeløper og vant 60m hekk andre dag med tiden 7.68 mot Sanders 8.04. Ehammer overtok dermed ledelsen i konkurransen. Da begge gutta hoppet 5.10m i stav var det 1000m som ble avgjørende. Her var Sander suveren og løp inn til 2:32.72 mot Ehammer 2:46.14. Etter EM toppet Sander verdensstatistikken innendørs i år, og var helt klart en av favorittene i VM.

Bare to uker etter EM var det klart for VM innendørs i Nanjing, Kina. Mesterskapet gikk over tre dager, med 7-kampen de to siste dagene. I tillegg til flesteparten av de som deltok i EM var det to amerikanere, to brasilianere og en japaner som deltok.

Sander innledet konkurransen med å løpe 60m på 6.97, bare 4/100 bak tiden i EM. Sander ble nr.7 i øvelsen, som ble vunnet av Till Steinforth fra Tyskland med 6.82.

I lengde innledet Sander med et ugyltig hopp. De fleste ville nok da sikre i det andre, men Sander lot det stå til og smalt til med 8.00m, selv uten å treffe planker perfekt. I tredje omgang ble det 7.65m. Sander vant da lengdekonkurransen.

Sander var da i ledelsen etter to øvelser med 1954p, et poeng bak rekordserien fra EM.

I kule innledet han med 14.68m, som ble hans lengste. Det ga nye 770p og en 7.plass i konkurransen. Heath Baldwin fra USA var best med 16.00m. Etter tre øvelser sto Sander med 2724p, 14 poeng bedre enn serien i EM.



Sander underveis i hekkeløpet. Fotograf ukjent



Sander går over 2.19m i høyde og legger grunnlaget for sin nye europeiske rekord. Foto: Bildbyrån



Øverst: Sander løper inn til 6.93 på 60m i EM.

Nederst: Sander vinner 1000m og slår Simon Ehammer nok til å bli Europamester.

Foto: Bildbyrån





Seiersbrølet etter EM i Apeldoorn. Foto: Bildbyrån

Sander og 7-kamp

Etter en god pause midt på dagen var det klart for høyde i kveldsøkt. Dessverre ble høydehoppkonkurransen ødelagt av semifinaler/finaler både på 60m og 60 m hekk. Det ble derfor lange pauser og Sander måtte vente i 2 timer før han kunne gjøre sitt første hopp. Da var flestparten av konkurrentene ferdig med øvelsen. Den største utfordreren til gullmedaljen sammenlagt, Johannes Erm, klarte ikke mer enn 1.98m. Den som ble med Sander opp på de store høydene var Heath Baldwin fra USA med pers på 2.17m. Etter 3.5 timer var konkurransen over. Begge klarte 2.13m, Sander i første forsøk og amerikaneren i andre. Sander hadde et godt forsøk på 2.16m hvor han var høyt over, men dessverre rev han med leggen på vei ned.

Sander fikk med seg 925 poeng i øvelsen mot Johannes Erm 785p. Etter første dag ledet Sander med 3649 poeng fulgt av Baldwin med 3503p og Erm 3497p. I forhold til sin egen Europarekord var han 40p bak.

Andre dag startet med et perfekt løp av Sander i 60m hekk, hvor han tangerte sin personlige rekord med 7.93. Johannes Erm fikk 7.91 i samme heat og tok inn bare 6 poeng på Sander.

Mye tydet på at stav igjen ville bli en avgjørende øvelse. Sander gikk inn på 4.60m hvor han måtte bruke to forsøk for å klare denne høyden. Deretter gikk 4.70m, 4.80m og 4.90m greit, før han måtte bruke tre forsøk på 5.00m som ble hans beste resultat ved denne anledning.

POS	ATHLETE	NAT	POINTS	60	LJ	SP	HJ	60H	PV
1	Sander SKOTHEIM	NOR	3649	Points Mark Overall 893 6.97 (5) 893(7)	1061 8.00 (1) 1954(1)	770 14.68 (7) 2724(1)	925 2.13 (1) 3649(1)		
2	Heath BALDWIN	USA	3503	Points Mark Overall 868 7.04 (3) 868(9)	859 7.19 (7) 1727(8)	851 16.00 (1) 2578(4)	925 2.13 (2) 3503(2)		
3	Johannes ERM	EST	3497	Points Mark Overall 904 6.94 (2) 904(3)	1002 7.77 (2) 1906(3)	806 15.27 (4) 2712(2)	785 1.98 (4) 3497(3)		
4	Till STEINFORTH	GER	3472	Points Mark Overall 947 6.82 (1) 947(1)	962 7.61 (3) 1909(2)	750 14.36 (3) 2659(3)	813 2.01 (3) 3472(4)		
5	Harrison WILLIAMS	USA	3307	Points Mark Overall 918 6.90 (1) 918(2)	838 7.10 (9) 1756(6)	820 15.49 (5) 2576(5)	731 1.92 (3) 3307(5)		
6	José Fernando FERREIRA	BRA	3290	Points Mark Overall 904 6.94 (2) 904(3)	896 7.34 (4) 1800(4)	759 14.50 (9) 2559(6)	731 1.92 (9) 3290(6)		
7	Vilém STRASKÝ	CZE	3268	Points Mark Overall 900 6.95 (3) 900(5)	838 7.10 (8) 1738(7)	772 14.71 (6) 2510(7)	758 1.95 (6) 3268(7)		
8	Tim NOWAK	GER	3189	Points Mark Overall 796 7.25 (8) 796(12)	862 7.20 (6) 1658(10)	773 14.73 (5) 2431(10)	758 1.95 (7) 3189(8)		
9	Pedro DE OLIVEIRA	BRA	3168	Points Mark Overall 897 6.96 (4) 897(6)	862 7.20 (5) 1759(5)	704 13.61 (12) 2463(8)	705 1.89 (11) 3168(9)		
9	Risto LILLEMETS	EST	3168	Points Mark Overall 861 7.06 (5) 861(11)	781 6.86 (11) 1642(11)	768 14.64 (10) 2410(11)	758 1.95 (5) 3168(9)		
11	Yuma MARUYAMA	JPN	3135	Points Mark Overall 868 7.04 (4) 868(9)	797 6.93 (10) 1665(9)	739 14.17 (12) 2404(12)	731 1.92 (8) 3135(11)		

Sammenlagt etter første dag



Till Steinforth, Sander og Johannes Erm på vei mot mål på 60m under VM. Foto: Bildbyrån



Øverst: Sander i sitt hopp på 8.00m.

Nederst: Sander i sitt første kulestøt som målte 14.68m. Foto: Bildbyrån





Øverst: Sander fotografert i et av sine høydehopp.

Nederst: Hard fight mellom Ferreira fra Brasil, Sander, Strasky fra Tsjekkia og Erm fra Estland på 60m hekk. Foto: Bildbyrån



Sander og 7-kamp

Johannes Erm valgte å gå inn på 4.80m, hvor også han trengte to forsøk på åpningshøyden. 4.90m, 5.00m og 5.10m gikk greit i første, før han måtte ha to hopp på 5.20m. 5.30 ble passert i tredje forsøk. Erm sto så over 5.40m for å prøve seg på 5.50m. Det var høyden han trengte for å overta ledelsen etter seks øvelser. Det gikk ikke slik at han ble stående med 5.30m. Han tok inn 94p på Sander. Etter de første to øvelsene hadde han da redusert ledelsen til Sander med 100 p.

Før 1000m hadde Sander en ledelse på 52p, som var mer enn nok til å sikre seieren under normale omstendigheter. I EM var Sander foran Erm på 1000m, men det skal løpes før man kårer en mester. Etter seks øvelser var Sander nøyaktig 100p bak sin europeiske rekord. For å slå denne måtte han løpe på 2:28.91.

1000m ble forholdsvis dramatisk. Det er sjelden man ser å så mye dytting i et felt. Johannes Erm gjorde hva han kunne for å dytte Sander ut av banen. Først brøyter han seg fram rett etter start. Da Sander går forbi rett før passing for siste runde var vi vitne til en ny runde med dytting. En liten stund var vi usikker på om Sander ville falle, men han kom seg til mål rett bak Erm. Under normale omstendigheter burde Erm vært diskvalifisert, men den norske lagledelsen la ikke inn en protest. Erm vant da 100m med tiden 2:34.91. Sander fikk tiden 2.365.08. Totalt fikk Sander 6475p mot Johannes Erm 6437p.

I løpet av innendørssesongen har Sander fullført tre 7-kamper. Han har satt to europeiske rekorder og vunnet to internasjonale gullmedaljer. Alle resultater er samlet i tabellen under. Vi gratulerer og ønsker lykke til med uten-dørssesongen som avsluttes med VM i Tokyo i september.

	Tallinn		Apeldoorn		Nanjing		World record		Beste resultat i 7-kamp	
Øvelse	Resultat	Poeng	Resultat	Poeng	Resultat	Poeng	Resultat	Poeng	Resultat	Poeng
60m	7.04	868	6.93	907	6.97	893	6.79	958	6.93	907
Lengde	8.19	1110	7.95	1048	8.00	1061	8.16	1102	8.19	1110
Kule	15.00	780	14.39	752	14.68	770	14.56	763	15.00	790
Høyde	2.06	859	2.19	982	2.13	925	2.03	831	2.19	982
60m hekk	8.04	972	8.04	972	7.93	999	7.68	1064	7.93	999
Stav	5.25	988	5.10	941	5.10	910	5.20	972	5.25	988
1000m	2:37.85	897	2:32.72	956	2:36.08	917	2:32.78	955	2:32.72	956
		6484		6558		6475		6645		6732

Tabellen viser resultatene fra de tre 7-kampene Sander har fullført i løpet av innendørssesongen 2025. I tillegg har vi lagt til verdensrekorden til Ashton Eaton og Sanders beste resultater oppnådd i 7-kamp. Som man kan se er Sanders beste resultater godt over denne rekorden.



Premieutdeling med Sander på toppen av pallen. Foto: Bildbyrån



Øverst: Sander i et perfekt svev over listen i stav.
Sander går i mål etter å ha fullført 1000m. Foto: Bildbyrån



Sander og 7-kamp

POS	ATHLETE	COUNTRY	POINTS		60	LJ	SP	HJ	60H	PV	1000
1	Sander SKOTHEIM	NOR 	6475	Points	893	1061	770	925	999	910	917
				Mark	6.97 (7)	8.00 (1)	14.68 (1)	2.13 (1)	7.93 (1)	5.00 (1)	2:36.08 (1)
				Overall	893	1954	2724	3649	4648	5558	6475
2	Johannes ERM	EST 	6437	Points	904	1002	806	785	1005	1004	931
				Mark	6.94 (3)	7.77 (3)	15.27 (2)	1.98 (3)	7.91 (2)	5.30 (2)	2:34.91 (2)
				Overall	904	1906	2712	3497	4502	5506	6437
3	Till STEINFORTH	GER 	6275	Points	947	962	750	813	1020	972	811
				Mark	6.82 (1)	7.61 (2)	14.36 (3)	2.01 (4)	7.85 (3)	5.20 (3)	2:45.69 (3)
				Overall	947	1909	2659	3472	4492	5464	6275
4	Heath BALDWIN	USA 	6188	Points	868	859	851	925	984	849	852
				Mark	7.04 (9)	7.19 (8)	16.00 (4)	2.13 (2)	7.99 (4)	4.80 (4)	2:41.95 (4)
				Overall	868	1727	2578	3503	4487	5336	6188
5	Vilém STRÁSKÝ	CZE 	6104	Points	900	838	772	758	1015	910	911
				Mark	6.95 (5)	7.10 (7)	14.71 (7)	1.95 (7)	7.87 (5)	5.00 (6)	2:36.65 (5)
				Overall	900	1738	2510	3268	4283	5193	6104
6	José Fernando FERREIRA	BRA 	6010	Points	904	896	759	731	992	972	756
				Mark	6.94 (3)	7.34 (4)	14.50 (6)	1.92 (6)	7.96 (6)	5.20 (5)	2:50.93 (6)
				Overall	904	1800	2559	3290	4282	5254	6010
7	Tim NOWAK	GER 	5935	Points	796	862	773	758	922	910	914
				Mark	7.25 (12)	7.20 (10)	14.73 (10)	1.95 (8)	8.24 (10)	5.00 (7)	2:36.36 (7)
				Overall	796	1658	2431	3189	4111	5021	5935
8	Risto LILLEMETS	EST 	5866	Points	861	781	768	758	925	880	893
				Mark	7.06 (11)	6.86 (11)	14.64 (11)	1.95 (9)	8.23 (11)	4.90 (9)	2:38.23 (8)
				Overall	861	1642	2410	3168	4093	4973	5866

Resultater, VM i 7-kamp, Nanjing China 2025.



Norges gullmedaljevinnere i VM, Ingebrigtsen og Skotheim. Foto: Bildbyrån

Historisk sammenslåing av Oslo og Akershus Friidrettskrets

Kretstingene til Oslo og Akershus friidrettskretser ble avholdt på Bislett Stadion onsdag 12.mars, og sammenslåing av kretsene er nå et faktum.

Etter flere år med tett samarbeid ble det mandag kveld skrevet friidrettshistorie. Oslo og Akershus Friidrettskretser er nå formelt sammenslått til én enhet.

– Dette er et historisk øyeblikk, sa NFIFs president, Anne Farseth, i sin avsluttende hilsen til kretstinget for Oslo, etter at vedtaket var et faktum.

Et naturlig skritt videre

Beslutningen om sammenslåing ble fattet i to trinn. Først stemte Akershus Friidrettskrets for oppløsning og videreføring av driften i den nye felleskretsen. Deretter fattet Oslo Friidrettskrets det avgjørende vedtaket for å fullføre prosessen. Vedtaket gjelder fra 1.april 2025.

– I praksis har vi operert som én krets i flere år, med felles styremøter, beslutningsprosesser og delte aktivitetskostnader. Handlingsplanene har vært identiske, så dette er et naturlig skritt, sa Bodil Svinø, styreleder i Akershus Friidrettskrets.

Mye fortsetter som før

Hans-Kristian Sætrum, leder i Oslo Friidrettskrets, presenterte den fremtidige aktiviteten i den sammenslåtte kretsen.

– Aktiviteter som Lerøy-lekene, Distriktskampen og andre lag- og kretsbaserte konkurranser vil fortsatt håndteres i Oslo og Akershus hver for seg. Dette er et viktig premiss for sammenslåingen, forklarte han.

Prosessten med sammenslåing har vært diskutert i flere år, men fikk for alvor fart i 2024. Saken ble tatt opp på lagsmøtet i mars og terminlistemøtet i oktober, der klubbene ga sin tilslutning til videre arbeid.

En markering av sammenslåingen

Etter at Akershus sitt ting var avsluttet, ble kvelden markert med en pause med mat og drikke, samt et innlegg fra NFIFs styremedlem Hanne Lyngstad om status og veien videre for Norsk Friidrett.

Til slutt rundet Oslo Friidrettskrets av sitt ting med en hilsen fra Anne Farseth og blomster til de avtroppende styremedlemmene i begge kretsene. Dermed er en ny epoke for friidretten i Oslo og Akershus offisielt i gang.



Friidrettspresident Anne Farseth talte til forsamlingen. Foto: Stian Andersen

Sølv til Sigrid Borge i European Throwing Cup



Etter en noe skuffende fjorårssesong, var Sigrid tilbake der hun hører hjemme under årets European Winter Throwing. Stevnet ble arrangert i Nicosia, Kypros lørdag 15.mars. To kast over 62m hvor det lengste målte 62.62m. Det holdt til en 2.plass og ikke langt bak VM kravet på 64.00m. Vi håper virkelig at Sigrid klarer kravet og får en mye bedre sesong enn i fjor. Foto: Jørund Årdal

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

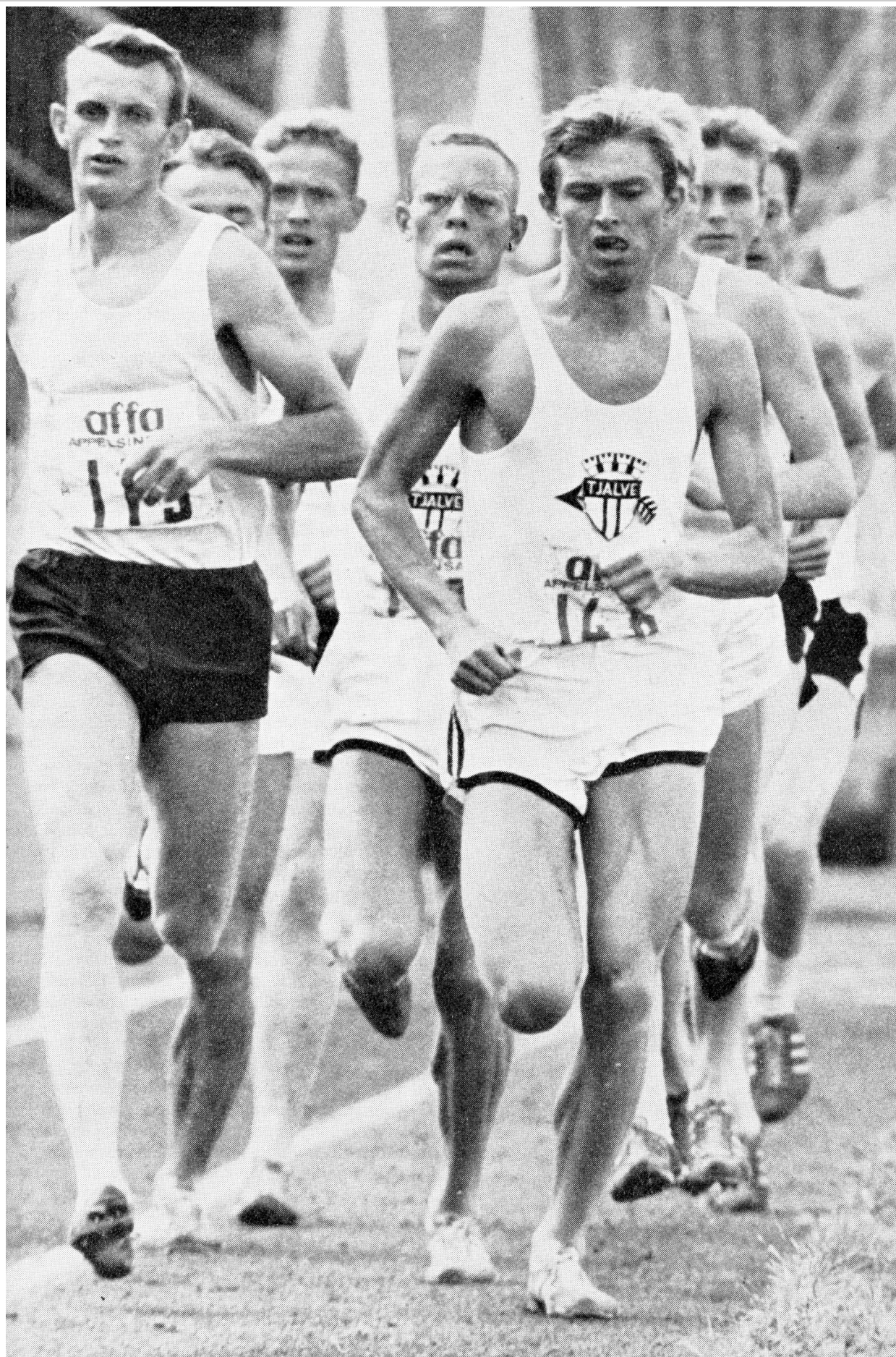


RUN, FORREST, RUN!

SÅ KAN VI TA OSS AV HANDLINGEN.



LEVERT HJEM



Arne Kvalheim fotografert på 1500m under NM i Trondheim 1967.

Pris til Iver Hole



Store gratulasjoner til disse to som fikk vel fortjent oppmerksomhet av ordføreren på Idrettens Hederskveld i Asker kommune. Per Marius Hole (tidligere Tjalvemedlem) var en av tre nominerte til årets utøver etter tunge løft og gode internasjonale triumfer i 2024, mens hedersprisen gikk til Iver Hole (fortsatt Tjalvemedlem) etter mer enn 60 års dedikert innsats i frivillighetens tjeneste. Foto og tekst: Jorunn Hole

Sak 4: Årsberetning 2024

1. Styret, utvalg og komiteer:

Styret:

Ronny Nilsen	Leder
Svein Søndena	Nestleder
Åse Wikshåland	Medlem
Pål Hexum Solbu	Medlem
Heidi Maltun	Medlem
Henrik Velle	Vara
Malin Nyfors	Utoverrepresentant

Kontrollkomité:

Annie Bersagel	Medlem
Rune Godtland	Medlem

Tjålvisten:

Bjørn Henriksen	Redaktør
-----------------	----------

Valgkomité:

Arne Kvalheim	Leder
Kjetil Myrtun	Medlem
Kristine Helle-Andresen	Medlem

Sverre Gundersens fond, heri opptatt Olga og Henning Norgrens minnefond:

Eirik Berge	Leder
Kristin Maltun Helland	Medlem

Styremøter: Det er i perioden avholdt elleve styremøter.

Administrasjon:

Matias Lavik	Daglig leder (perm til april)
Martin Næss	Daglig leder (vikar ut mai)
John Ertzgaard	Idrettslig leder
Eirik Røe	Arrangementskoordinator og trener
Thea Dickinson Alsaker	Arrangementskoordinator (40 % til juni, 100% fra juli)
Atle Mortvedt	Trener (fra oktober)

Regnskapsfører:

Mathias Svalastog og Stian Oppegaard (nåværende), Econpartner

Revisor:

Stein Håkon Vatle og Lars Valheim, Insignis AS

Prokura hver for seg:

Svein Søndena og Ronny Nilsen

Bislettalliansens styre:

Svein Søndena	Medlem
Egil Reidar Osnes	Medlem

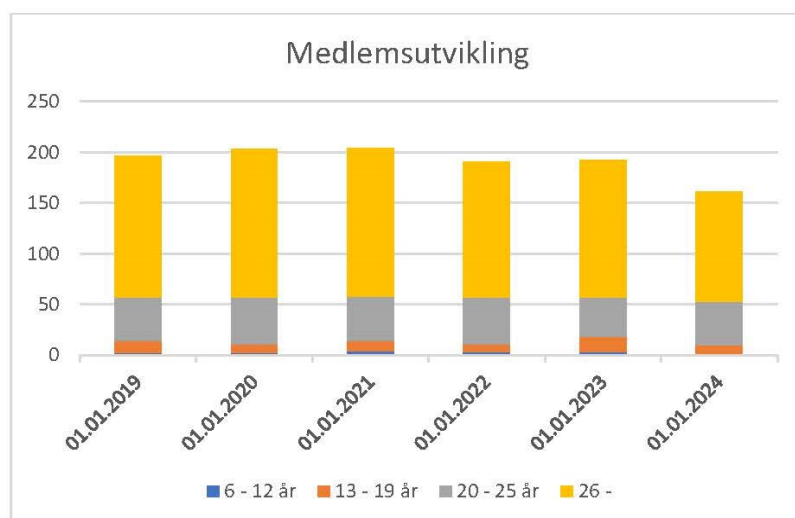
Idrettslig utvalg:

John Ertzgaard	Adm.
Egil Reidar Osnes	medlem
Eirik Røe	Adm.
Ronny Nilsen	Medlem

Arrangementskomité Holmenkollstafetten:

Pål Solbu	Leder
Per Sletholt	Medlem
Heidi Maltun	Medlem
Matias Lavik	Adm. (2025-utgaven)
Martin Næss	Adm. (2024-utgaven)
Thea Dickinson Alsaker	Adm.

2. Medlemstall



	2019	2020	2021	2022	2023	2024
6 - 12 år	2	2	4	3	3	1
13 - 19 år	12	9	10	8	15	9
20 - 25 år	43	46	44	46	39	43
26 -	140	146	146	134	135	108
Total	197	203	204	191	192	161

3. Økonomi

Regnskap:

Regnskapet viser et overskudd på 5 664 841 kr, hvorav 2 62 4631 kr er positivt driftsresultat og 3 040 209 kr er positivt finansresultat.

Regnskapet er avlagt under forutsetning om fortsatt drift.

Samarbeidspartnere:

IK Tjalve har i 2024 hatt følgende samarbeidspartnere:

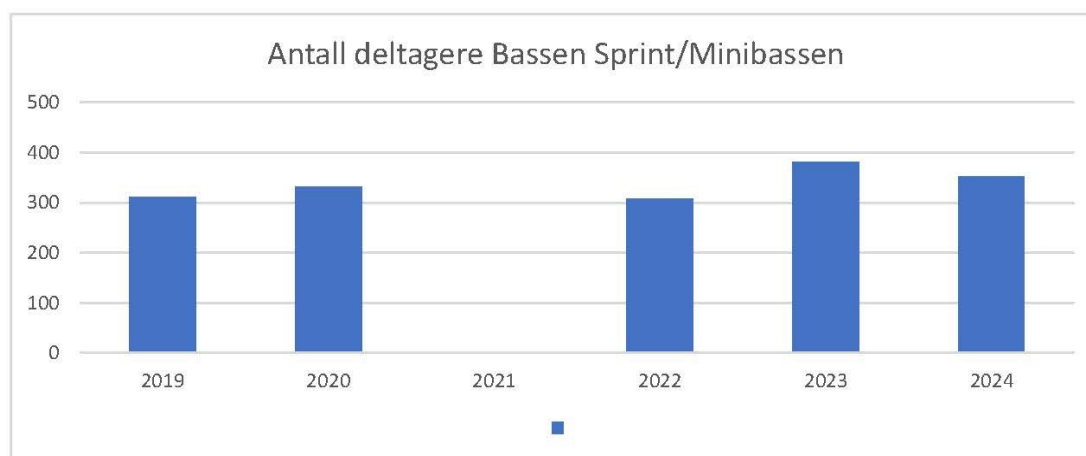
NorgesGruppen		
Hyundai	Mizuno Norge	Jobzone
Vitamin Well	Backegruppen	Å Energi
Right to play		Kreftforeningen

4. Arrangementer og stevner

IK Tjalve har i sesongen 2024 arrangert eller vært medarrangør av følgende friidrettsstevner:

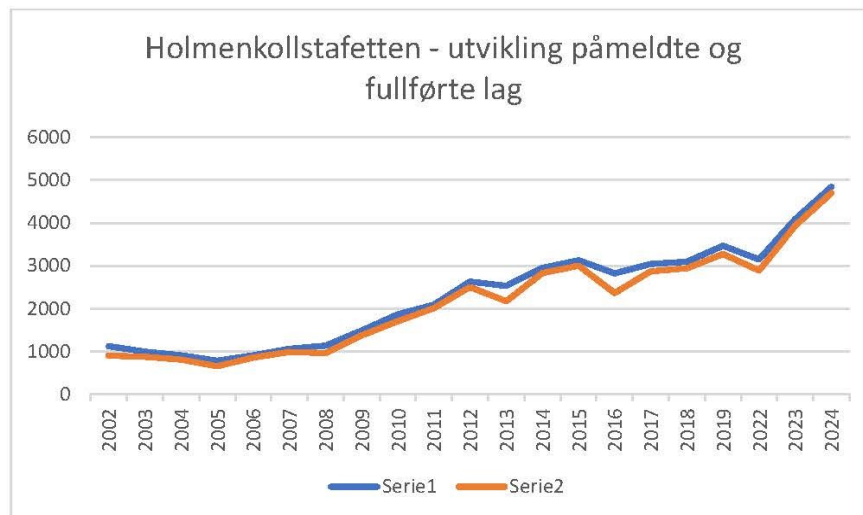
Bassen Sprint og Minibassen 19.-20. januar

Det var normal deltakelse med 352 deltakere fordelt på 723 starter.



Holmenkollstafetten 4. mai

I 2024 ble Holmenkollstafetten arrangert med deltakerrekord på 4841 påmeldte lag.

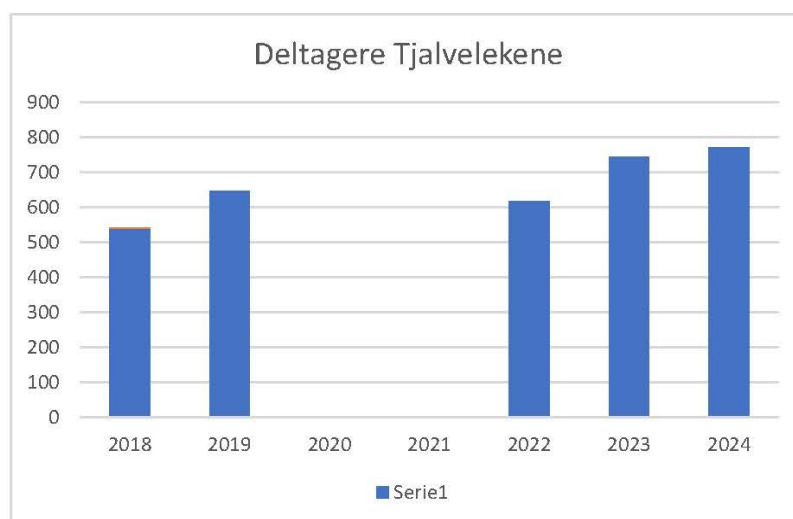


Oslo Bislett games 30. mai

Bislett Games ble arrangert med fulle tribuner igjen. J. Ingebrigtsen vant 1500m på 3,29,74. K. Warholm kom på andreplass på 400m hk. Karoline Grøvdal satt norsk rekord på 5000m med 8,27,02 og fjerdeplass. Amalie Iuel tok fjerdeplassen på langhekk. Ferdinand Kvan Edman deltok på 5000m med 16. plass.

Tjalvelekene 1.-2. juni

Grunnet tidlig Bislett Games ble Tjalvelekene et todagersstevne uten slegge fredag som tidligere år. Det ble innlagt slegge lørdag på NIH som en del av en uoffisiell kastlandskamp mot Danmark med øvelsen for klassene senior og junior. Ellers bra deltakelse med 771 påmeldte på 1776 starter.



Boysen Memorial 18. juni

Boysen Memorial hadde C-status, som betyr at de utøvere med gode plasseringer på Boysen får ekstrapoeng for resultatet sitt, som har betydning for utøvernes mulighet for kvalifisering til internasjonale mesterskap. Stevnet var vellykket, og ga Tjalve nyttig læring til videre år med C-status. Det er også gledelig at en god del av premiepengene går til Tjalvister, med utbetalinger i nesten alle øvelser.

KK-mila 7. september

Bislettalliansen er teknisk arrangør for KK-mila. Løpet hadde 5244 deltakere.

Kvalheimmila 28. september

Kvalheimmila ble arrangert på Bislett stadion. Arrangementet var et «mosjonsløp på bane», hvor mosjonister og friidrettsutøvere begge deltar. Under arrangementet brukte vi lysharen Wavelight pacer, et populært innslag. 234 utøvere deltok.

5. Sportslig

Treneroppfølgingen

Følgende trenere har fungert i Tjalve i sesongen 2024:

Dan Simion	Hopp
Yoann Rouzières	Stav
Thomas Rosvold	Kast
Paul Solberg	Kast
Andreas Torkildsen	Kast
Teemu Pasanen	Kast
John Ertzgaard	Sprint
Michael Rosenberg	Sprint
Joachim Sandberg	Sprint
Eirik Røe	Sprint, hekk og mangekamp
Leif Olav Alnes	Sprint og hekk
Eirik Førde	Langdistanse
Snorre Løken	Langdistanse
Atle Mortvedt	Langdistanse
Knut Jæger	Mellomdistanse
Erik Sakshaug	Mellomdistanse
Espen Rooth	Mangekamp

Samarbeidet mellom Tjalve og Koll fungerer meget godt. Idrettslig leder har hatt god oppfølging av samarbeidet. Marianne Husby, Joachim Marthinsen, Morten Nørjordet har holdt treneroppgavene i Koll, med hjelp av Vilde Aasmo, Albin Botez og Marcus Stålby.

Våre beste utøvere har hatt faste budsjetter til dekning av utgifter til trening og konkurranser. Aktive som ikke har hatt personlige budsjetter, får støtte etter innsatsen fra gruppebudsjettene i hopp, løp og kast.

Mizuno har i 2024 vært klubbens utstyrsleverandør.

Gymmet

Tjalves treningssenter har blitt en viktig del av klubbens trening og miljø. Om lag 80 utøvere har nøkkel. Det er fellesøker og individuelle øker der hver dag. Lokalene har også blitt et sted for sosiale møter, både organiserte og dagligdagse treff.

Fellestreninger

De største treningsgruppene organiserer aktiviteten noe ulikt med tanke på fellestreninger og individuell trening, og antall fellesøker i uken varierer ut fra tid på året. Veiledende treningsuke i Tjalve:

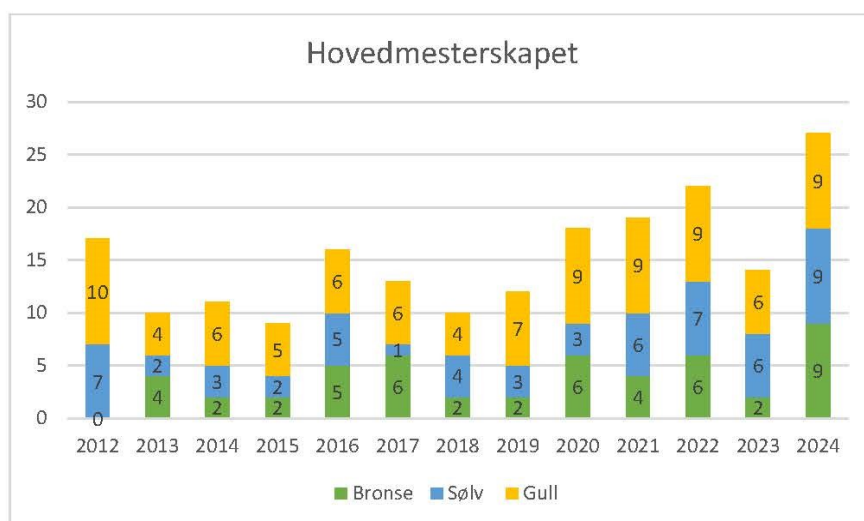
	Sprint	Mellom- og lang	Hopp	Kast
Mandag	X		X	
Tirsdag	X	X	X	X
Onsdag	X		X	
Torsdag	X	X	X	X
Fredag	X		X	
Lørdag	X	X	X	
Søndag				

Idrettslig innsats.

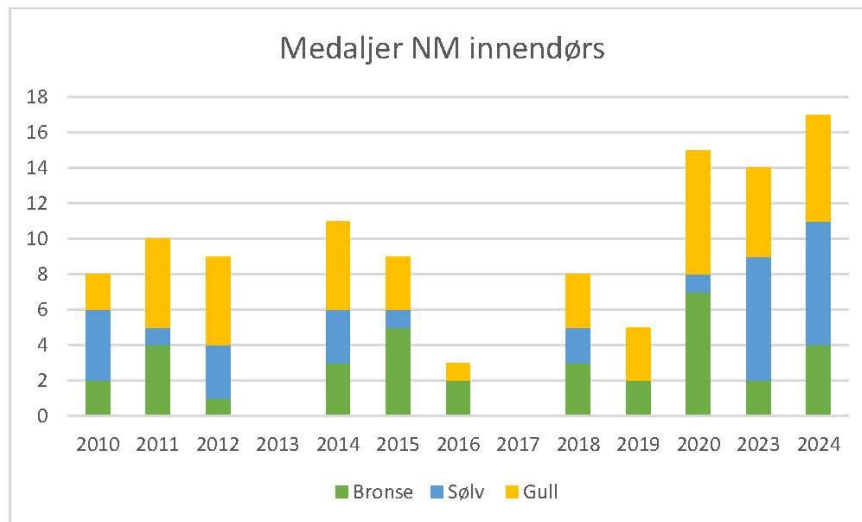
I NFIFs lagserie vant Tjalve både for menn og kvinner med ny poengrekord i begge klasser, med henholdsvis 28 845 og 27 832 poeng.

Menn													
	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Poeng Tjalve	26646	25802	26876	26813	27383	25936	25779	26615	27195	27738	27694	28257	28845
Plassering	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Poeng vinner		26160											
Kvinner													
	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Poeng Tjalve	24308	24155	24667	22597	25762	24870	24284	25223	24502	26533	26293	26584	27832
Plassering	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Poeng vinner	24321			24739			24309						

Tjalves andrelag for menn tok niendeplassen i 1. divisjon med 23 757 poeng. Andrelaget for kvinner kom på syvendeplass i 1. divisjon med 22 588 poeng, og rykker opp til øverste nivå.



I hovedmesterskapet ble det 27 medaljer og beste klubb. Gullvinnere var Tobias Grønstad (800m), Sander Aae Skotheim (høyde, lengde), Ingeborg Østgård (1500m), Karoline Grøvdal (5000m), Amalie Iuel (400m hk), Telma Kristjansson (høyde), Elisabeth Rosvold (Kule), Kvinnelaget (1000m stafett). Karoline Grøvdal ble tildelt kongepokalen.



I NM innendørs ble Tjalve beste klubb med seks gull, syv sølv og fire bronse.

I Junior-NM tok Tjalve 22 medaljer og ble beste klubb.

I OL ble Markus Rooth Tjalves første olympiske mester med ny norsk rekord i tikamp med 8796 poeng! Eivind Henriksen tok 4. plassen i slegge, Karoline Grøvdal 8. plass på 5000m, Marie-Therese Obst 11. plass i spyd, Amalie Iuel 14. plass på langhekk og 13. plass på stafett sammen med Lakeri Ertzgaard, Sander Skotheim 18. plass i tikamp, og Tobias Grønstad 21. plass på 800m.

EM ga Karoline Grøvdal gullmedaljen på halvmaraton med mesterskapsrekord 1,08,09 og sølv på 5000m med 14,38,62. Sander Skotheim tok sølvet i tikamp med daværende norsk rekord på 8635poeng. Marie-Therese Obst fikk bronsemedaljen i spyd med 63,30m. Eivind Henriksen kom på 7. plass i slegge, Amalie Iuel 10. plass på hekk og 9. plass på 4x400. Sigrid Borge fikk 14. plass i spyd, Ingeborg Østgård 18. plass på 1500m, Tobias Grønstad 19. plass på 800m, Lakeri Ertzgaard 21. plass på 400m og 9. plass på stafett. Markus Rooth fullførte ikke tikampen grunnet skade.

I VM innendørs tok Sander Skotheim sølvet i syvkamp med norsk rekord 6407 poeng. Markus Rooth ga seg grunnet skade.

Karoline Bjerkeli Grøvdal kom på 14. plass i VM terreng. Magnus Tuv Myhre kom på 60. plass i EM terreng.

Tidenes Tjalve-år ble kronet med Aftenpostens gullmedalje til Markus Rooth, World Athletics International Fair Play Award til Sander Skotheim og tre priser til Markus Rooth på Idrettsgallaen (2025) for Årets mannlige utøver, Årets gjennombrudd og Årets navn.

Utøvere på landslaget i 2024: Markus Rooth, Karoline Grøvdal, Sander Skotheim, Eivind Henriksen, Amalie Iuel, Sigrid Borge, Magnus Tuv Myhre og Hedda Hynne.

6. Diverse

Tillitsverv

Norges Friidrettsforbund:

Hanne Lyngstad	Styret, toppidretts- og talentutviklingsutvalget,
Ole Petter Sandvig	Statistikk- og rekordutvalget, anleggsutvalget.
Jan Jørgen Moe	Statistikk- og rekordutvalget.
Karoline Grøvdal	Fondsstyret.
Eivind Henriksen	Fondsstyret.
Per Aalerud	Serieutvalget
John Ertzgaard	Toppidretts- og talentutviklingsutvalget.
Erik Sakshaug	Toppidretts- og talentutviklingsutvalget.

Oslo Friidrettskrets:

Kjetil Myrtun Kretsstyret, vara

Ole Petter Sandvig er ansatt som anleggskonsulent i Norges Friidrettsforbund. Stian Andersen er ansatt som daglig leder i Oslo og Akershus friidrettskrets.

Ordenskollegiet

Styret for Ordenskollegiet: Haavard Nordlie (stormester), Eivind Henriksen (seremonimester) og Per Behrens Jørgensen (skattmester)

Medlemsmøter

Torskeaften ble arrangert på Scandic Solli 1. november. Flere samlinger for å se TV-sending av internasjonale mesterskap ble gjennomført, og noe fagkvelder har blitt avholdt.

Dommere

Forbundsdommer

Rune Godtland	O. Ragnvald Hansen	Matias Lavik
Kjetil Myrtun	Morten Mørck	Ole Petter Sandvig
Eirik Røe	Iver Hole	

Kretsdommer

Bjørn Henriksen	Kolbjørn Engebretsen	Jan Christian Kaltenborn
John Ertzgaard		

Forbundsstartere

Randi Nymoen-Jahren

Kretsstartere

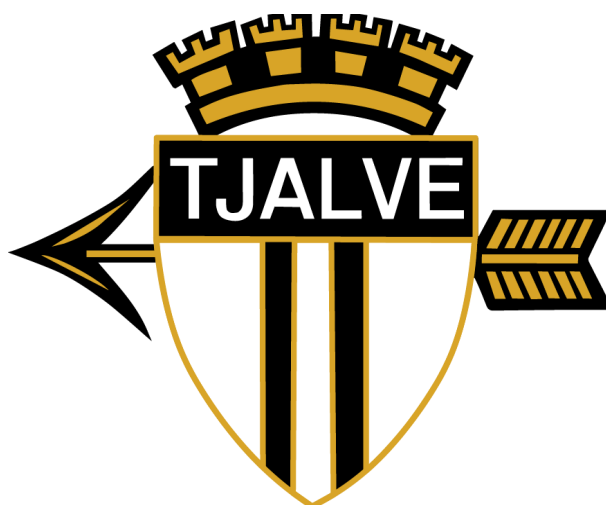
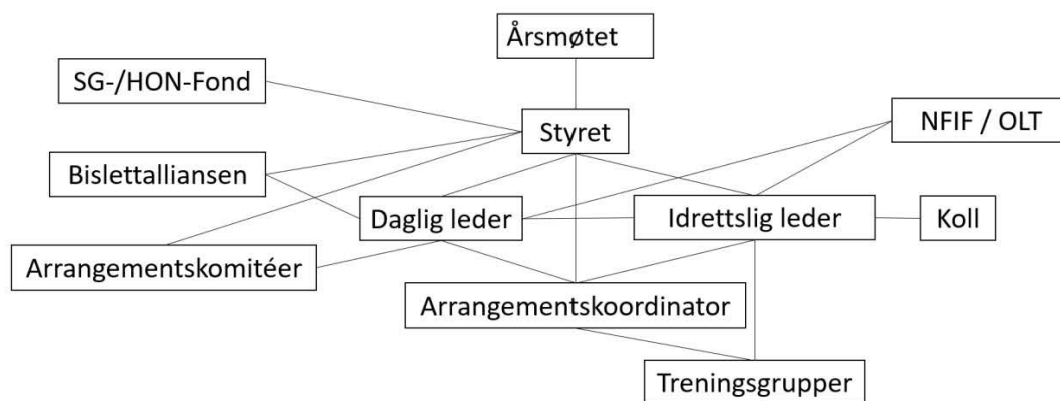
Svein Søndena	John Ertzgaard	Rune Godtland
---------------	----------------	---------------

IDRETTSKLUBBEN TJALVE – STYRET

Ronny Nilsen Styreleder	Svein Søndena Nestleder	Heidi Maltun Styremedlem	Åse Wikshåland Styremedlem
Pål Solbu Styremedlem	Malin Nyfors Styremedlem	Matias Lavik Daglig leder	

Sak 9 Organisasjonsplan

Organisasjonskart IK Tjalve 2025





Protokoll fra årsmøte i Idrettsklubben Tjalve

Årsmøtet ble avholdt på Bislett stadion 12. mars 2025 fra kl. 19:00 til 20:14.

Årsmøtet ble åpnet av styreleder Ronny Nilsen.

Sak 1 Godkjenning av de stemmeberettigede

Styret redegjorde for det antall personer som var til stede ved oppstart av årsmøtet som styret anså for stemmeberettigete.

Vedtak: Årsmøtet godkjente 15 stemmeberettigede medlemmer.

Stemmeberettigede: Egil Reidar Osnes, Eivind Wikshåland, Rune Godtland, Eirik Berge, Bendik Skaalerud Lillemoen, Marcello Feroce, Arne Kvalheim, Jan Jørgen Moe, Heidi Maltun, Pål Solbu, Mali Nyfors, Henrik Velle, Åse Wikshåland, Ronny Nilsen, Svein Søndena.

Ikke stemmeberettiget: John Ertzgaard, Stein Erik Torp, Matias Lavik, Thea Alsaker.

Enstemmig vedtatt.

Sak 2-4 Valg av dirigent, referent og to medlemmer til å underskrive protokollen.

Styret foreslo Matias Lavik som dirigent, Thea Alsaker som referent, Malin Nyfors og Bendik Skaalerud Lillemoen til å underskrive protokollen.

Vedtak: Årsmøtet valgte styrets forslag til alle roller.

Enstemmig vedtatt.

Sak 5-7 Godkjenning av foretningsorden, innkalling og sakliste

Styret forespurte godkjenning av innkalling og fremla forslag til sakliste for godkjenning av årsmøtet.

1. Godkjenne de stemmeberettigede medlemmene
2. Velge dirigent(er)
3. Velge protokollfører(e)
4. Velge to medlemmer til å underskrive protokollen
5. Godkjenne foretningsorden
6. Godkjenne innkallingen
7. Godkjenne saklisten
8. Behandle idrettslagets årsberetning
9. Behandle:
 - idrettslagets regnskap
 - styrets økonomiske beretning
 - ev. beretning fra kontrollutvalget
 - ev. beretning fra engasjert revisor
10. Behandle øvrige saker som fremgår av godkjent sakliste
11. Fastsette medlemskontingent og treningsavgift
12. Vedta idrettslagets budsjett
13. Behandle idrettslagets organisasjonsplan
14. Velge:

- a) Styre med leder, nestleder og tre styremedlemmer og ett varamedlem. Disse velges for en periode på to år. Styreleder og to styremedlemmer er på valg i oddetallsår. Nestleder, et



styremedlem og et varamedlem er på valg i partallsår. I tillegg velges en utøverrepresentant for en periode på ett år.

- b) Kontrollutvalg med leder og ett medlem. Sakspapirene har ikke innstilt leder, ønsker å korrigere dette til Rune Godtland innstilt til leder, Annie Bersagel som medlem.
- c) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene
- d) Valgkomité med leder, og ett medlem og ett varamedlem.
- e) Eventuelt øvrige valg i henhold til idrettslagets organisasjonsplan
- f) Fondsutvalg med leder og ett styremedlem. Velges for tre fem år, første gang i 1975.

15. Ev. beslutte om det skal engasjeres revisor til å revidere idrettslagets regnskap.

Ledere og nestledere velges enkeltvis. Øvrige medlemmer velges samlet. Deretter velges varamedlemmene samlet. Der det velges flere varamedlemmer skal det velges 1. varamedlem, 2. varamedlem osv.

Enstemmig vedtatt med presisering om regnskap og valg av kontrollkomite.

Sak 8 Behandling av idrettslagets årsberetning.

Styret fremla idrettslagets årsberetning for godkjenning av årsmøtet.

Følgende hadde ordet i saken: Ronny Nilsen og Matias Lavik.

Anmerkning på mangler i årsberetningen: Presisering om idrettslig utvalgs medlemmer og presisering om strategi.

Vedtak: Årsmøtet godkjente beretningen.

Enstemmig vedtatt.

Sak 9 Behandle idrettslagets regnskap, styrets økonomiske beretning, kontrollutvalgets beretning og revisors beretning.

Styret fremla idrettslagets regnskap i revidert stand for godkjenning av årsmøtet.

Anmerkning: Korrigering av note 7 og 4, tydeliggjøring av sikringsfond og supplerings ved note 10.

Følgende hadde ordet i saken: Eivind Wikshåland, Eirik Berge, Ronny Nilsen og Matias Lavik, Rune Godtland, Svein Søndena, Egil Reidar Osnes.

Vedtak: Årsmøtet godkjente regnskapet.

Enstemmig vedtatt.

Sak 10 Behandling av forslag og saker



Styret frem la frem Tjalves lov oppdatert etter ny lovnorm fra NIF og med noen øvrige korrigeringer.

Følgende hadde ordet i saken: Matias Lavik, Svein Erik Torp.

Vedtak:

Tjalves lov blir endret som foreslått.

Enstemmig vedtatt.

Sak 11 Fastsette medlemskontingent 2026

Styret fremla forslag til medlemskontingent for fastsettelse av årsmøtet.

Vedtak: Årsmøtet fastsatte følgende medlemskontingent for 2026:

Aktive – 1250 kr (inkl. treningsavgift)

Medlemmer – 500 kr

Familiemedlemsskap – 700kr (Mellomlegget for aktive på kr 750kr kommer i tillegg)

Medlemmer 70 år og eldre – 100 kr

Æresmedlemmer – fritatt.

Enstemmig vedtatt.

Sak 12 Vedta idrettslagets budsjett

Styret fremla forslag til budsjett for vedtak av årsmøtet.

Følgende hadde ordet i saken: Matias Lavik, Egil Reidar Osnes, Eivind Wikshåland, Åse Wikshåland, Svein Erik Torp, Thea Alsaker, Eirik Berge.

Vedtak: Årsmøtet vedtok styrets forslag til budsjett.

Enstemmig vedtatt.

Sak 13 Behandling av idrettslagets organisasjonsplan

Styret fremla forslag til organisasjonsplan for behandling på årsmøtet.

Følgende hadde ordet i saken: Matias Lavik.

Vedtak: Årsmøtet vedtok styrets forslag til organisasjonsplan.

Enstemmig vedtatt.

Sak 14 Valg

14.A.1 Valg av styreleder

Valgkomiteen foreslo Ronny Nilsen som leder i to år.

Vedtak: Valgkomiteens innstilling ble valgt.

Enstemmig vedtatt ved akklamasjon.

14.A.2 Valg av nestleder:

Ikke på valg.

14.A.3 Valg av øvrige styremedlemmer:

Valgkomiteen foreslo Heidi Maltun og Åse Wikshåland som medlem i to år, og Malin Nyfors som utøverrepresentant i ett år. Pål Solbu ikke på valg.

Vedtak: Valgkomiteens innstilling ble valgt.



Enstemmig vedtatt ved akklamasjon.

14.A.4 Valg av varamedlem:

Ikke på valg.

14.B Valg av kontrollkomité

Styret foreslo Rune Godtland som leder og Annie Bersagel som medlem av kontrollkomiteen.

Følgende hadde ord i saken:

Vedtak: Styrets innstilling ble vedtatt.

Enstemmig vedtatt ved akklamasjon.

14.C Valg av representanter til ting og møter i andre organisasjonsledd der idrettslaget har representasjonsrett

Styret ber om fullmakt til å utnevne personer til representasjonsoppgaver.

Vedtak: Årsmøtet gir styret fullmakt til å oppnevne representanter i ting og møter der idrettslaget har representasjonsrett.

Enstemmig vedtatt.

14.D.1 Valg av leder i valgkomiteen

Styret foreslo Arne Kvalheim som leder i valgkomiteen.

Vedtak: Arne Kvalheim ble valgt som leder i valgkomiteen.

Enstemmig vedtatt ved akklamasjon.

14.D.2 Valg av medlemmer i valgkomiteen

Styret foreslo Kjetil Myrtun som medlem i valgkomiteen.

Vedtak: Styrets innstilling ble vedtatt.

Enstemmig vedtatt ved akklamasjon.

14.D.3 Valg av varamedlem valgkomiteen

Styret foreslo å bli gitt fullmakt til utnevning av varamedlem i valgkomiteen.

Vedtak: Styrets forslag ble vedtatt.

Enstemmig vedtatt.

14.F: Valg av fondsstyret

Styret foreslo Eirik Berge som leder for fondsstyret, og ba om fullmakt til å finne et medlem.

Vedtak: Styrets forslag ble vedtatt.

Enstemmig vedtatt ved akklamasjon.

15 Valg av revisor

Styret fremla forslag om å engasjere Stein Håkon Vatle i Insignis.

Vedtak: Styrets forslag ble vedtatt.

Enstemmig vedtatt.

Styreleder Ronny Nilsen takker styret og erklærte årsmøtet for hevet.

Styret i IK Tjalve 2025/2026



Ronny Nilsen, styreleder



Svein Søndenå, nestleder



Åse Wikshåland, styremedlem



Pål Hexum Solbu, styremedlem



Heidi Maltun, styremedlem



Henrik Velle, varamedlem



Malin Nyfors, utøverrepresentant

Administrasjonen



Matias Lavik, daglig leder



John Ertzgaard, sportssjef



Eirik Røe, arrangementsansvarlig og trener



Atle Mortvedt, trener



Thea Dickinson Alsaker, arrangements koordinator

Aktuelle bøker



800m kvinner: Topp 10 gjennomsnitt pr. 31.12.2024

Her følger en ajourført liste over de 10 beste resultatene for de 10 beste utøverne på 800 m for kvinner. Hedda Hynne er klart best med et gjennomsnitt på 1.59.73. Av andre Tjalvister er Toril Hatling nr.8. Malin Nyfors er for øyeblikket nr.11.I løpet av sesongen vil hun være langt oppe på denne lista. Statistikken er sammenstilt av Bernt Arild Solås

1. Hedda Hynne, IK Tjalve

1.58,10	(1)	Bellinzona, SUI	15.09.20
1.59,15	(1)	Rovereto, ITA	08.09.20
1.59,82	(7)	Stockholm, SWE	04.07.21
1.59,87	(3)	London, GBR	09.07.17
1.59,88	(5)sf1	London, GBR (VM)	11.08.17
1.59,94	(3)	Trieste, ITA	01.08.20
1.59,98	(5)	Bellinzona, SUI	14.09.21
2.00,14	(2)	Bellinzona, SUI	18.07.17
2.00,19	(4)	Zagreb, CRO	29.08.17
2.00,23	(6)	Padova, ITA	04.09.22
1.59,73			

3. Trine Mjåland, Kristiansands IF

2.01,69	(2)A	Oordegem, BEL	30.05.15
2.01,73	(6)sf2	Amsterdam, NED (EM)	07.07.16
2.01,83	(5)	Stockholm, SWE	16.06.16
2.01,96	(3)B	Oslo/Bi	09.06.16
2.02,40	(8)A	Heusden, BEL	19.07.14
2.02,62	(4)h2	Zürich, SUI (EM)	13.08.14
2.03,06	(1)B	Oslo/Bi	11.06.15
2.03,13	(2)h5	Amsterdam, NED (EM)	06.07.16
2.03,23	(9)A	Oordegem, BEL	27.05.17
2.03,32	(8)	Cheboksary, RUS	20.06.15
2.02,50			

5. Randi Langoigjelten Bjørn, FIK Ren-Eng

2.01,7	(2)	Øvre Årdal	28.08.81
2.01,89	(3)	Hengelo, NED	27.07.82
2.02,13	(5)	Oslo/Bi	26.06.82
2.02,40	(4)	Oslo/Bi	07.07.82
2.02,70	(1)	Haugesund (NM)	08.08.81
2.03,05	(4)	Oslo/Bi	26.06.81
2.03,1 (1)		Trondheim/Le	16.09.82
2.03,36	(4)	Knarvik	13.09.81
2.03,61	(1)	Sandnes (NM)	09.08.86
2.03,8 (1)		Roosendaal, NED	21.06.79
2.02,77			

7. Josefine Tomine Eriksen, Sem IF

2.01,66	(5)s3	Eugene, USA	06.06.24
2.02,34 A	(3)	Boulder, USA	12.05.24
2.02,49	(2)r2	Fayetteville, USA	28.05.22
2.02,59	(3)r2	Fayetteville, USA	25.05.24
2.03,33 A	(2)h2	Boulder, USA	11.05.24
2.03,69	(2)	Walnut, USA	20.04.24
2.04,16	(6)r2	Azusa, USA	24.04.23
2.04,63	(1)h4	Fayetteville, USA	26.05.22
2.04,86	(3)B	Oslo/Bi	15.06.23
2.05,32	(3)	Jessheim (NM)	07.07.23
2.03,51			

9. Merete Kvist, Sogn FIK

2.03,41	(2)	Miskolc, HUN	17.06.89
2.03,48	(8)	Oslo/Bi	01.07.89
2.03,69	(8)	London, GBR	20.07.90
2.03,84	(1)J	Haugesund (Jun-NM)	28.07.86
2.03,88	(1)	Helsinki, FIN	09.06.89
2.03,96	(3)	Sandnes	23.08.87
2.04,03	(2)	Byrkjelo (NM)	13.08.88
2.04,12	(2)	Sandnes (NM)	09.08.86
2.04,20	(4)	London, GBR	13.09.87
2.04,49	(9)	Oslo/Bi	02.07.88
2.03,91			

2. Ingvill Måkestad Bovim, IL Gular

1.59,82	(3)	Zagreb, CRO	01.09.10
2.00,68	(4)	Milano, ITA	09.09.10
2.00,68	(8)A	London, GBR	05.08.11
2.00,82	(3)A	Göteborg, SWE	10.08.10
2.00,93	(7)	Zagreb, CRO	13.09.11
2.01,13 mx	(6)B	Oslo/Bi	24.07.12
2.01,16	(10)	Oslo/Bi	09.06.11
2.01,27 mx	(8)B	Lillestrøm	04.07.11
2.02,03	(2)A	Oslo/Bi	02.08.14
2.02,05	(9)	Oslo/Bi	11.06.14
2.01,06			

4. Yngvild Elvemo, IL i BUL

2.01,65	(9)	Oslo/Bi	07.06.18
2.01,77	(4)	Stockholm, SWE	16.06.16
2.02,09	(2)A	Oordegem, BEL	04.06.16
2.02,34	(5)B	Oslo/Bi	09.06.16
2.02,44	(4)A	Oordegem, BEL	26.05.18
2.02,87	(4)A	Solihull, GBR	22.08.15
2.03,04	(3)r2	Goleniów, POL	20.06.18
2.03,28	(7)A	Oordegem, BEL	30.05.15
2.03,29	(7)r4	Heusden, BEL	21.07.18
2.03,41	(2)r1	Merksem, BEL	20.08.16
2.02,62			

6. Malin Hoelsveen, Raufoss IL Friidrett

2.01,15	(1)r2	Oslo/Bi	18.06.24
2.01,63	(3)	Trier, GER	08.09.23
2.02,85 mx	(10)h2	Nittedal	17.08.24
2.03,26	(1)	Oslo/Bi	29.08.23
2.03,28	(1)r2	Stretford, GBR	23.08.22
2.03,34	(4)A	Lyon, FRA	04.05.24
2.03,41	(1)A	Tønsberg	10.05.24
2.03,53 mx	(-)	Nittedal	20.08.23
2.03,90	(1)	Leiden, NED	25.05.24
2.04,09	(1)A	Tønsberg	20.05.23
2.03,04			

8. Toril Hatling, IK Tjalve

2.02,68	(8)	London, GBR	28.08.88
2.03,07	(1)	Byrkjelo (NM)	13.08.88
2.03,43	(6)	Oslo/Bi	02.07.88
2.03,61	(5)A	Stockholm, SWE	02.09.94
2.03,62	(4)A	Stockholm, SWE	05.07.88
2.03,63	(1)	Skien	25.08.88
2.03,64	(2)	Tampere, FIN	23.08.88
2.03,85	(5)A	Malmö, SWE	08.08.88
2.03,91	(2)	Sandnes	23.08.87
2.03,92	(1)	Sandnes	09.06.88
2.03,54			

10. Grete Waitz, SK Vidar

2.03,1	(2)	Oslo/Bi	03.07.75
2.03,5	(1)	Oslo/Bi	24.07.79
2.03,6	(2)	Brussel, BEL	20.08.74
2.03,6	(1)	Oslo/Bi	01.06.78
2.03,8	(1)	Oslo/Bi	25.08.76
2.04,0	(3)	Oslo/Bi	30.07.74
2.04,1	(1)	Larvik/Lo	06.07.78
2.04,4	(2)	Oslo/Bi	01.07.76
2.04,4	(1)	Oslo/Bi	10.08.77
2.05,05	(2)	Bratislava, TCH	11.06.77
2.03,96			

Da er boka om Holmenkollstafettens første 100 år klar

1923–2023

HOLMENKOLLSTAFETTEN 100 ÅR



Den første Holmenkollstafetten fant sted så tidlig som i 1923. Den ble raskt et av norsk idretts viktigste arrangementer, med mange kjente klubber og løpere. I denne boka får vi stafettens over hundre år lange beretning både som idretts- og allmennhistorie.

Veksten i stafetten sees i perspektiver som likestilling, jøgebolgen og – i de første årene – geografiske avstander for deltakerne, reisetid, kommunikasjonsforhold og idrettsklubbenes økonomiske begrensninger. Politiske og sosioøkonomiske skillelinjer i mellomkrigstidens Norge påvirket stafetten. Boka kommenterer også de til dels bakstreverske holdninger som til tider gikk parallelt med nybrottsarbeidet rundt stafetten.

Boka er rikt illustrert med bilder og kart, og statistikker.



Helge Pharo, Arne Kvalheim,
Haavard Nordlie, Bjørn Henriksen

HOLMENKOLLSTAFETTEN 100 ÅR

DREYER

Helge Pharo, Arne Kvalheim,
Haavard Nordlie, Bjørn Henriksen



HOLMENKOLLSTAFETTEN
100 ÅR

Boken om Holmenkollstafetten skulle egentlig ha kommet ut til 100-årsjubileet i 2023. Det går ikke alltid som planlagt, denne gangen primært grunnet et forlag som sviktet oss fullstendig etter nesten to års planlegging. Desto mer takknemlig er vi for at forlegger Bjørn Smith-Simonsen i Dreyers forlag viste oss full tillit og entusiastisk overtok prosjektet. Det har vært en udelt glede å arbeide med forlaget, og da særlig med vår redaktør Helle Sommerfelt. Hennes store kompetanse, aldri sviktende humør og nærmest grenseløs tålmodighet har bidratt sterkt til denne boken.

Vi vil få takke alle våre muntlige kilder, flere av dem er Tjalve medlemmer. Vi opplever å ha møtt kun velvilje og entusiasme for prosjektet og Holmenkollstafetten. Vi er også i stor takk til staben ved Oslo Byarkiv som til tross for en sviktende heis tålmodig har slept materiale fra den dype kjeller til lesesal for oss i mer enn to år.

Vår takk går også til IK Tjalve som har bidratt med en viktig produksjonsstøtte for å få prosjektet vel i havn.

All hjelp og støtte til tross, eventuelle feil og mangler i historien om ”Vårens vakreste eventyr” er vi forfattere 100% ansvarlig for.

Helge Pharo, Arne Kvalheim, Haavard Nordlie, Bjørn Henriksen

Boka kommer fra trykkeriet 13.april, og vil være tilgjengelig til årets stafett. Det planlegges å ha en salgsbod på Bislett torsdag-søndag.

Arne Kvalheim 80 år



Tro det eller ei, Arne Kvalheim fyller 80 år 25.april. Vi gratulerer!

Arne meldte seg inn i Tjalve 05.02.1962, 17 år gammel. Arne var ingen typisk barnestjerne, men hadde en fin utvikling på 800 og 1500 m fram til han satte sine personlige rekorder på disse distansene i 1967 og 1968. Det første året i Tjalve (1962) løp Arne 800 m på 1:57.6 og 1500 m på 4:04.8.

I perioden 1962 til 1966 hadde han Arne Nytrø som trener. Nytrø var landets første trener med teoretisk bakgrunn. Han hadde også stor interesse for hva man gjorde i andre land og abonnerte på tyske, engelske, amerikanske og russiske friidrettsblader. Arne Nytrø var da også Idrettshøgskolens første lektor med friidrett som fagfelt.

I 1966 flyttet Arne Kvalheim til USA for å studere ved University of Oregon i Eugene. Der fikk han legenden Bill Bowerman som trener. Livet som løper og student ble lettere etter ankomsten til USA. Mange ting var bedre lagt til rette for at man skulle kunne kombinere studier med trening og konkurranser. På universitetsområdet var det treningsbaner, joggeløyper, vektrom, fysioterapi og annet som etter hvert ble nødvendig for å bli bedre.

Selve treningsprinsippene til Nytrø i Tjalve og Bowerman i Oregon var stort sett de samme. Dog var det en forskjell. I Oregon var det ingen tøyning (Bowerman hadde ikke noe tro på det) og lite styrketrening. I Oslo trente man styrke to ganger i uken på Oslo Handelsgym.

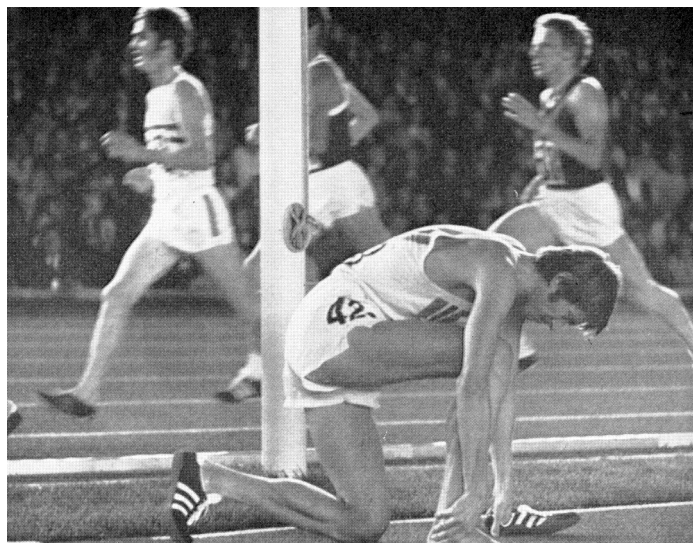
Treningen i Oregon var nok hovedgrunnen til at Arne satte solide perser på 800m og 1500m i 1967 og 1968. 1:48.7 på 800 m og 3:38.5 på 1500 m. Med den tiden på 1500 m senket Arne rekorden til Arne Hamarsland fra 1958 med 1.5 sekunder. Arnes tid fikk stå i fred fram til 1976 da Lars Martin Kaupang løp på 3:37.4. I 1968 var Arnes tid på 1500m tredje best i Europa. Han var derfor en av favorittene til å vinne 1500 m i EM i Hellas 1969.

Arne fikk sin debut i internasjonale mesterskap under EM i Budapest i 1966 hvor han ble uplassert på 800 m og 1500 m. I 1968 kvalifiserte han seg til OL i Mexico hvor han ble slått ut i mellomheatet på 1500 m.

I 1969 var det så klart for EM i Hellas. I 1967 avsatte en militærjunta den greske kongen og tok makten i landet. Et knallhardt regime uten respekt for menneskerettigheter ble innført. I 1969 lå Norge i sak mot juntaen i

menneskerettsdomstolen i Haag. Det, sammen med regimets forhold til menneskerettigheter, gjorde at jeg ikke hadde noe lyst til å reise dit for å konkurrere, sier Kvalheim, som ikke var helt alene om å boikotte EM i 1969. Ingen nasjoner uteble, men Helge Pharo og svenske Anders Gärderud, senere olympisk mester, gjorde som meg. Kom det noe ut av boikotten? Det var aldri målet, jeg fulgte bare min egen lyst og magefølelse. Det var et personlig standpunkt som jeg aldri har angret på. Jeg hadde ingen lyst til å delta i noe som kunne bli en propaganda- forestilling for juntaen.

I 1971 var det klart for et nytt Europamesterskap, denne gang i Helsingfors. Arne måtte dessverre bryte underveis på 5000 m grunnet problemer med akillesenen.



Arne må bryte 5000m under EM i 1971 grunnet smerter i akilles. Foto: Sportsrevy 1971.

I 1974 ble Europamesterskapet arrangert i Roma. Her oppnådde Arne sin beste plassering i et internasjonalt mesterskap utendørs da han ble nr.6 på 5000 m med tiden 13:27.2. Den beste plasseringen til Arne innendørs kom samme året under EM i Gøteborg hvor han ble nr.4 på 3000 m med tiden 7:53.4.

Arne prøvde seg på 5000m allerede i 1968 hvor han løp på 13:46.4. I 1970 løp han distansen på 13:42.4 før han i 1973 og 1974 senket perser til henholdsvis 13:30.4 og 13:26.4. Tiden fra 1973 var norsk rekord. Denne rekorden forbedret Arne til 13:28.48, 09.06.1974, før broder Knut senket rekorden til 13:20.54, 26.06.1974. Personlig rekord på distansen er 13:26.4 (se tabell). Arne er også en av få som har løpt 5000m innendørs. Det skjedde i 1974 i Berlin. Tiden, 13:52.6 var norsk innendørsrekord til den ble slått av Narve Gilje Nordås i februar 2025.

Vi må også legge til at Arne i løpet av sin karriere har satt to norske rekorder på 3000 m; fra 7:54.8 i 1970 (tangering av Thor Hellands rekord) til 7:47.2 i 1973. Personlig rekord på distansen er 7:44.8 (se tabell).

Han har også satt fire norske rekorder på 1 engelsk mil. Den første så tidlig som i 1967 (3:59.4) etterfulgt av 3:58.5 i 1968. De to siste ble satt i 1971; 3:58.1 etterfulgt av 3:56.4, begge rekordene satt i USA.

Arne Kvalheim 80 år

Rekorden stod fram til broder Knut løp på 3:56.2 i 1974. Som alle vet stod denne rekorden helt fram til 2012 da Henrik Ingebrigtsen satte sin første rekord på distansen.

Ved inngangen til sesongen 2025 er Arne Kvalheims tider fra 60 og 70-tallet fortsatt høyt oppe på listene over de beste resultatene i Norge gjennom alle tider.

Som det fremgår av tabellen i høyre kolonne har Arne totalt vunnet 11 norske mesterskap på distansene 800 m, 1500 m, 5000 m og terrengløp. Han har også diverse sølv og bronsemedaljer fra NM, den siste kom under NM i Steinkjer 1978. Arne vant kongepokalen under NM i 1969 for sine seire på 800 m og 1500 m.

I stafett NM har Arne vært med å vinne to gull på 4x400 m (1965 og 1966), fem gull på 4x1500 m (1965, 1967, 1969, 1970 og 1975). Han har også sølvmedalje fra 4x400 m i 1967 og sølvmedaljer på 4x1500 m i 1963, 1972 og 1978.

Arne Kvalheim fikk tildelt Norges Friidrettsforbunds gullmedalje og Tjalves gullmerke i 1971. Han har vært æresmedlem i Tjalve siden 2005. Han har også sittet som leder i Tjalves styre fra 1989 til og med 1992.

I det sivile liv har Arne Kvalheim bl.a. sittet i bystyret for Oslo Arbeiderparti og vært direktør i Oslo Spektrum.

Når dette skrives har Arne, sammen med Helge Pharo, Haavard Nordlie og Bjørn Henriksen gjort ferdig boken om Holmenkollstafettens første 100 år. Den kommer til stafetten i mai.

Vi ønsker lykke til med dagen og framtiden og håper at vi kan dra nytte av hans ekspertise i mange år framover.

Svein Lilleberg og Bjørn Henriksen

Medaljeoversikt Norske mesterskap

Gull	1966 Nadderud	800m
Gull	1966 Nadderud	1500m
Gull	1967 Trondheim	1500m
Gull	1969 Bergen	1500m
Gull	1969 Bergen	5000m
Gull	1970 Sandefjord	8 km terreng
Gull	1970 Kristiansand	1500m
Gull	1970 Kristiansand	5000m
Gull	1971 Hamar	5000m
Gull	1972 Stavanger	1500m
Gull	1975 Stavanger	3 km terreng
Sølv	1965 Haugesund	800m
Sølv	1973 Mandal	3 km terreng
Sølv	1974 Hønefoss	1500m
Sølv	1975 Bergen	1500m
Sølv	1977 Lillehammer	5000m
Bronse	1976 Askim	5000m
Bronse	1978 Steinkjer	5000m

Personlige rekorder

400m	49.4	1966
800m	1:48.7	1967
1500m	3:38.5	1968
1 mile	3:56.4	1971
3000m	7:44.8	1974
5000m	13:26.4	1974
10 000m	28:47.0	1974



Arne Kvalheim vant kongepokalen under NM i 1969 for sine seire på 800 m og 1500 m. Her er han avbildet sammen med Britt Ramstad, Tyrving, som vant pokalen for kvinnene. Foto fra Sportsboken 1969.



Arne fotografert under mellomheatet på 1500 m under OL i Mexico 1968. Arne klarte ikke å gå videre fra dette heatet.



Arne vinner 800 m under landskampen mot Sverige i 1967. Foto fra Sportsboken 1967.



Arne setter norsk rekord på 1500m i 1968. Tegning fra Tjalvisten



Øverst: Holmenkollstafetten 1970. Arne (t.v.) har løpt pinnen opp til Besserud og gir den videre til Erik Blaauw Evensen.
Nederst: 23 år senere løper han stafetten for Tjalves superveteranlag.
Foto: Arrangøren



Olav Egeland verdensmester i spyd for veteraner!

Det er ikke bare Sander Aae Skotheim som hevder seg helt i toppen blant verdens beste. Under VM for veteraner i USA har Olav Egeland vunnet spyd i klassen 80-84 år med resultatet 32.08m. Egeland var helt suveren i klassen, og slo sølvmedaljevinneren med nesten 4m. Dette er første gang en Tjalvist vinner et VM i veteranklassen.

Etter hva vi har brakt på det rene meldte Egeland seg inn i Tjalve i 2017.

Egeland fylte for øvrig 80 år 16.januar. Vi gratulerer og ønsker lykke til videre.

Bjørn Henriksen

Place	Athlete	Mark
1	 Olav Egeland Norway	32.08m 105' 3"
2	 Robert Zukas United States of America	27.20m 89' 3"
3	 Larry Rheams United States of America	25.47m 83' 6"
4	 Cook Holliday United States of America	23.76m 77' 11"
5	 Reiner Görtz Germany	22.07m 72' 5"
6	 Gary Snyder United States of America	21.11m 69' 3"
7	 Parviz Youssefi United States of America	14.97m 49' 1"



Olav Egeland fotografert under VM. Foto: Mari Kjølberg

Runar Bålsrud valgt til president i NFIF



Søndag 30.mars valgte Friidrettstinget Runar Bålsrud som ny president i Norges Friidrettsforbund for perioden 2025-2027. Bålsrud var benkeforslag og fikk 66 stemmer, mot Inge Andersens 33 stemmer. Inge Andersen var valgkomiteens forslag. De siste ukene før tinget har det vært sterk mobilisering i Norsk Friidrett for å skaffe nok stemmer til at Bålsrud kunne bli valgt.

Vår egen Hanne Lyngstad, som var styremedlem i det forrige styret, ble valgt til ny visepresident.

I det nye styret sitter også Trine Pilskog som løp for IK Tjalve i 2002 og 2003. Hun representerer nå klubben Har Reid IL.

Priser til Eirik Røe og Eystein Enoksen på Friidrettstinget



Prisvinnere under Friidrettsgallaen 2025. Eystein Enoksen står som nr.4 fra venstre. Eirik Røe var ikke tilstede og prisen han fikk ble mottatt av Ronny Nilsen (t.h.). Foto: Kristoffer Randall, NFIF

Friidrettstinget ble avholdt på Lillestrøm 29-30. mars. Første dag ble avsluttet med en Friidrettsgalla der en rekke personer og klubber ble hedret, både av European Athletics og Norsk Friidrett.

Eirik Røe fikk tildelt European Athletics Coaching Awards for 2024. Dette er den høyeste utmerkelsen en trener kan få fra det Europeiske forbundet. Den gis til trenere som har oppnådd fremragende resultater og bidratt til utviklingen av friidretten.

Eirik Røe bygger sitt trenervirke på kunnskap, verdier og tett dialog med utøverne sine. Med en bred kompetanse har han bidratt på mange arenaer i norsk friidrett. Han har løftet frem sin utøver til den øverste verdenseliten. Utøveren vant medalje i EM i Roma, som ga grunnlag for denne prisen. Men resultatene i etterkant har vist at dette absolutt ikke var noe blaff."

Forbundets fortjenestemedalje tildeles en person som gjennom et livslangt virke har hatt en betydningsfull innvirkning på norsk friidrett, både på og utenfor banen. En person som ikke bare har utmerket seg som utøver, men også som trener og engasjert leder.

Eystein Enoksen har i mange år vært en viktig skikkelse innen friidretten. Først som hekkeløper på landslagsnivå og senere som trener for en rekke dyktige utøvere, både nasjonalt og internasjonalt. Hans engasjement som trener har strukket seg over flere tiår og hans innsats har formet både individer og hele miljøer. I tillegg til trenervirksomheten har vinneren vært en drivkraft i organisasjonsarbeidet, med blant annet styreverv i Norges Friidrettsforbund og IK Tjalve. Han har også vært med på å starte Trenerforeningen, hvor han har hatt flere ledende roller gjennom årene. Som professor på Norges Idrettshøgskole har han også vært en stor inspirasjon for utallige studenter, og hans innsats som friidrettsguru har satt sitt preg på

mange av dagens topptrenere og utøvere. Hans faglitteratur har også vært et verdifullt bidrag til den faglige utviklingen innen friidrett. Med sitt engasjement, sitt utrolige arbeid og sin store kunnskap har han satt et varig preg på norsk friidrett.

SK Vidar ble kåret til årets klubb. Årets Klubb er en utmerkelse som går til en klubb som har utmerket seg gjennom sitt arbeid for utøvere på alle nivåer – fra barn og unge til mosjonister og eliteutøvere.

SK Vidar har hatt en imponerende vekst og utvikling det siste året. Med en medlemsvekst på over 300 nye utøvere i 2024 har klubben befestet sin posisjon som en av landets største friidrettsklubber. De har et bredt aktivitetstilbud som favner alle – fra funksjonsfriske til parautøvere, fra mosjonister til toppidrettsutøvere. Med sin visjon om å være «en friidrettsklubb for alle» har de skapt et inkluderende fellesskap preget av engasjement, kvalitet og samhold. Klubben er godt synlig på både løp utenfor bane, barne- og ungdomsstevner og store mesterskap – både nasjonalt og internasjonalt. De jobber helhetlig og strukturert og har etablert seg som en klubb som lykkes både med breddeidrett, talentutvikling og eliteidrett.

Vi gratulerer og ønsker lykke til videre!



Øverst: Eirik Røe fikk tildelt European Athletics Coaching Award for 2024. Foto: Bildbyrån

Nederst: Forbundets nye visepresident på vei over hinderet under NM i 2006. Som dere ser ble det et ufrivillig bad på fru Lyngstad. Til høyre i bildet, en ung Karoline Bjerkeli Grøvdal som den gang konkurrerte for Isfjorden. Foto: Eirik Førde



Topp 100 plasseringer Europastatistikken inne pr. 31.03

Menn

800m

Tobias Grønstad 1:48.90 (94)

Høyde

Sander Aae Skotheim 2.19m (33)

Lengde

Sander Aae Skotheim 8.19m (4)

7-kamp

Sander Aae Skotheim 6558p (1)

Abraham Sandvin Vogelsang 5882p (21)

Blant gutta har vi to plasseringer topp fem.

Kvinner

400m

Lakeri Ertzgaard 53.21 (69)

800m

Malin Nyfors 2:01.97 (23)

1500m

Ingeborg Østgård 4:16.34 (79)

Anne Gine Løvnes 4:18.44 (98)

Lengde

Ida Breigan 6.53m (24)



Sander fotografert under EM i Apeldoorn. Foto: Bildbyrån

Topp 100 plasseringer Verdensstatistikken inne pr. 31.03

Menn

Høyde

Sander Aae Skotheim 2.19m (87)

Lengde

Sander Aae Skotheim 8.19m (9)

7-kamp

Sander Aae Skotheim 6558p (1)

Abraham Sandvin Vogelsang 5882p (31)

Kvinner

800m

Malin Nyfors 2:01.97 (61)

Lengde

Ida Breigan 6.53m (47)

Blant gutta har vi to plasseringer blant de ti beste.



Sander med gullmedaljen etter EM innendørs. Foto: privat

Topp 20 plasseringer innendørs pr. 31.03

Menn

60m

Marius Bull Hjeltnes	6.88 (5)
Sander Aae Skotheim	6.93 (11)

200m

Andreas Ofstad Kulseng	21.25 (2)
------------------------	-----------

400m

Andreas Kulseng	47.20 (2)
-----------------	-----------

800m

Tobias Grønstad	1:48.90 (1)
Nikolai Solum	1:54.75 (9)

1000m

Sander Aae Skotheim	2:32.72 (1)
Abraham Sandvin Vogelsang	2:48.45 (2)

1500m

Bakr Ettayebi	3:57.44 (13)
---------------	--------------

60m hekk

Sander Aae Skotheim	7.93 (1)
Abraham Sandvin Vogelsang	8.02 (3)

Kappgang 5000m

Tobias Lømo	23.56.21 (2)
-------------	--------------

Høyde

Sander Aae Skotheim	2.19m (2)
Sondre Jahren	2.05m (3)
Abraham Sandvin Vogelsang	2.05m (3)

Stav

Sander Aae Skotheim	5.25m (3)
Abraham Sandvin Vogelsang	5.15m (5)
Lucas Gjesdal	4.90m (8)
Sondre Jahren	4.42m (12)

Lengde

Sander Aae Skotheim	8.19m (1)
Abraham Sandvin Vogelsang	7.47m (4)
Marius Bull Hjeltnes	7.28m (5)
Sondre Jahren	7.02m (9)

Kule

Sander Aae Skotheim	15.00m (4)
Abraham Sandvin Vogelsang	13.98m (7)
Daniel Ryan (IRL)	13.50m

Diskos

Markus Rooth	50.57m (3)
Daniel Ryan (IRL)	42.48m

7-kamp

Sander Aae Skotheim	6558p (1)
Abraham Sandvin Vogelsang	5882p (2)

Kvinner

60m

Ida Breigan	7.70 (11)
-------------	-----------

200m

Maren Bakke Amundsen	24.02 (3)
Amanda Grefstad Frøynes	25.11 (16)

400m

Lakeri Ertzgaard	53.21 (3)
Amalie Iuel	53.28 (4)
Laura Veen	54.17 (6)
Amanda Grefstad Frøynes	54.32 (7)
Maren Bakke Amundsen	55.67 (11)
Kaitesi Ertzgaard	55.96 (12)

800m

Malin Nyfors	2:01.97 (1)
Amanda Grefstad Frøynes	2:03.26 (2)

1500m

Ingeborg Østgård	4:16.34 (1)
Anne Gine Løvnes	4:18.44 (4)

3000m

Sigrid Jervell Våg	9:19.35 (5)
Maiken Homlung Prøitz	9:44.70 (13)

Lengde

Ida Breigan	6.53m (1)
Hedda Kronstrand Kvalvåg	5.57m (16)
Nora Pauline Helm	5.51m (18)

Lengde u/t

Mathilde Klokseth	2.71m (1)
-------------------	-----------

Tresteg

Hedda Kronstrand Kvalvåg	12.81m (1)
Mathilde Klokseth	12.38m (5)
Elise Sanden Søvik	11.84m (9)

De beste 2025: 5 km menn

1	Mads Orø Olsen -02	14.08	Monaco (FRA)	09.feb
2	Vetle Farbu-Solbakken -03	14.12	Monaco (FRA)	09.feb
3	Mikkel Blikstad Thomassen -03	14.28	Monaco (FRA)	09.feb
4	Jon Breivold -95	14.40	Bislett Indoor	07.feb
5	Markus Løkke Granaas -98	14.44	Bislett Indoor	07.feb
6	Austin Podhajsky -99(*)	14.56	Bislett distanseserie#1	18.jan
7	Mathias Hove Zimmer -92	15.08	Bislett distanseserie#2	22.feb
7	Steinar Bøe -97	15.08	Bislett distanseserie#2	22.feb
9	Andreas Penne Nygård -82	15.14	Solastranden	11.jan
10	Alastair Thomas -00(*)	15.18	Bislett distanseserie#2	22.feb

De beste 2025: halvmaraton menn

1	Awet Nftalem Kibrab -95	1.00.46	Barcelona Mitja Marato (ESP)	16.feb
2	Sondre Nordstad Moen -91	1.03.41	Muscat (OMA)	21.feb
3	Tedros Haile -99	1.03.46	Barcelona Mitja Marato (ESP)	16.feb
4	Sjur Krystad Prestsæter -90	1.04.07	Barcelona Mitja Marato (ESP)	16.feb
5	Eivind Øygard -92	1.04.12	Barcelona Mitja Marato (ESP)	16.feb
6	Henrik Marius Laukli -01	1.05.46	Barcelona Mitja Marato (ESP)	16.feb
7	Sondre Arne Hoff -93	1.06.23	Barcelona Mitja Marato (ESP)	16.feb
8	Emmanuel Kiruhura Ntagunga -94	1.06.42	Robustløpet	15.feb
9	Nicolay Andersen -01	1.07.34	Barcelona Mitja Marato (ESP)	16.feb
10	Kristian Ulriksen -86	1.08.42	Barcelona Mitja Marato (ESP)	16.feb

De beste 2025: 10 km menn

1	Narve Gilje Nordås -98	27.33	Valencia (ESP)	12.jan
2	Awet Nftalem Kibrab -95	27.45	Lille (FRA)	16.mar
3	Zerei Kbrom Mezngi -86	28.11	Castellon (ESP)	16.feb
4	Ferdinand Kvan Edman -93	28.12	Lille (FRA)	16.mar
5	Ibrahim Buras -01	28.50	Castellon (ESP)	16.feb
6	Sigurd Ruud Skjeseth -96	29.10	Valencia (ESP)	12.jan
7	Eivind Øygard -92	29.12	Valencia (ESP)	12.jan
8	Mathias Flak -99	29.44	Valencia (ESP)	12.jan
9	Jesper Lundin -02	29.48	Murcia (ESP)	02.feb
10	Tedros Haile -99	29.54	Lille (FRA)	16.mar
11	Eivind Wikshaland -97	30.02	Lille (FRA)	16.mar
12	Trond Einar Moen Pedersli -94	30.11	Valencia (ESP)	12.jan
13	Sondre Arne Hoff -93	30.23	Valencia (ESP)	12.jan
14	Vidar Bjørnås -07	30.57	Castellon (ESP)	16.feb
15	Ulrik Lolland -92	30.59	Valencia (ESP)	12.jan
16	Morten Gjendem -92	31.02	Egersund halvmaraton	01.mar
17	Bakr Ettayabi -97	31.08	Lille (FRA)	16.mar
18	Jens Kristian Samuelsen -06	31.14	Bislett Indoor	08.feb
19	Magnus Erstad -88	31.16	Bislett Indoor	08.feb
20	Elias Haugen Torjussen -07	31.20	Bislett Indoor	08.feb

De beste 2025: 10 km kvinner

1	Kristine Meinert Rød -01	16.03	Bislett Indoor	07.feb
2	Maiken Homlung Prøitz -04	16.39	Lille (FRA)	16.mar
3	Ingrid Helene Nyhus -97	16.51	Bislett distanseserie#2	22.feb
4	Runa Skrove Falch -90	17.04	Bislett distanseserie#2	22.feb
5	Anette Killerud Ødegård -91	17.10	Bislett distanseserie#1	18.jan
5	Sigrun Gjølberg -91	17.10	Valencia (ESP)	12.jan
7	Bethina Valle -95	17.11	Bislett distanseserie#2	22.feb
8	Ine Bakken -96	17.14	Bislett distanseserie#2	22.feb
9	Eli Anne Dvergsdal -91	17.27	Bergen vk#7	10.mar
10	Siri Schøne Ness -84	17.30	Bislett distanseserie#1	18.jan

Gateløp har nå blitt en offisiell øvelse og vi presenterer her de beste i Norge så langt i 2025.

På 5 km for menn er Mikkel Blikstad Thomassen nr.3 med tiden 14.28, oppnådd i Monaco 9.februart.

På 10 km for menn er Awet Kibrab nr.2 med tiden 47:45 oppnådd i Lille 16.mars. Det er ny klubbrekord. Samme dag løp Ferdinand Kvan Edman på 28:12, og er nr.4 så langt i år. Eivind Trym Wikshåland løp på 30:02 samme sted og er nr.11, mens Bakr Ettayebi er nr.17 med 31:08.

Awet Kibrab topper listen på halvmaraton etter at han presterte 1:00.46 i Barcelona 16.februar. Det er også ny klubbrekord. Den tidligere hadde Eirik Berge satt i Oslo i 1982.

På 10 km for kvinner er Maiken Homlung Prøitz nr.2 med tiden 16:39, oppnådd i Lille 16.mars.

Vi har ikke tatt med halvmaraton for kvinner, da Kondis sin statistikk ikke er oppdatert etter at Karoline Bjerkeli Grøvdal løp på 1:09.03 i New York.

Kilde: Kondis

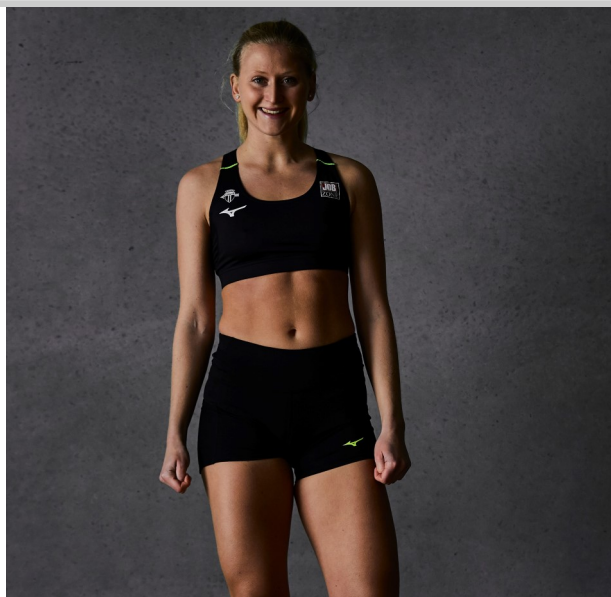


Her er Ferdinand, Eivind Trym og Bakr fotografert etter løpet i Lille 16.mars. Foto: privat

Tjalvetøy



Singlet og tights/truse



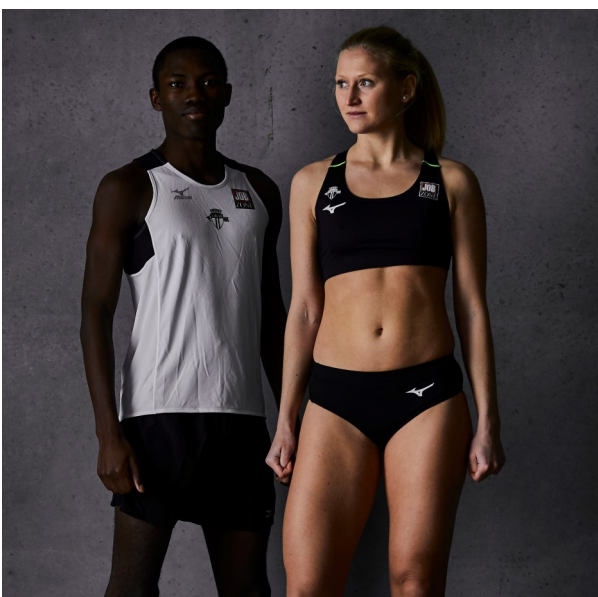
Topp og hotpants



T-skjorte og tights



Treningsjakke og tights



Singlet/topp og splitsHORTS/truse



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



Mizuno Wave Rebellion Pro 3

Mellomsåletykkelse: 39,5 mm – 35,5 mm

Dropp: 4 mm

Vekt: 224 gram

Pris: 3000 kr

