TJALVISTEN

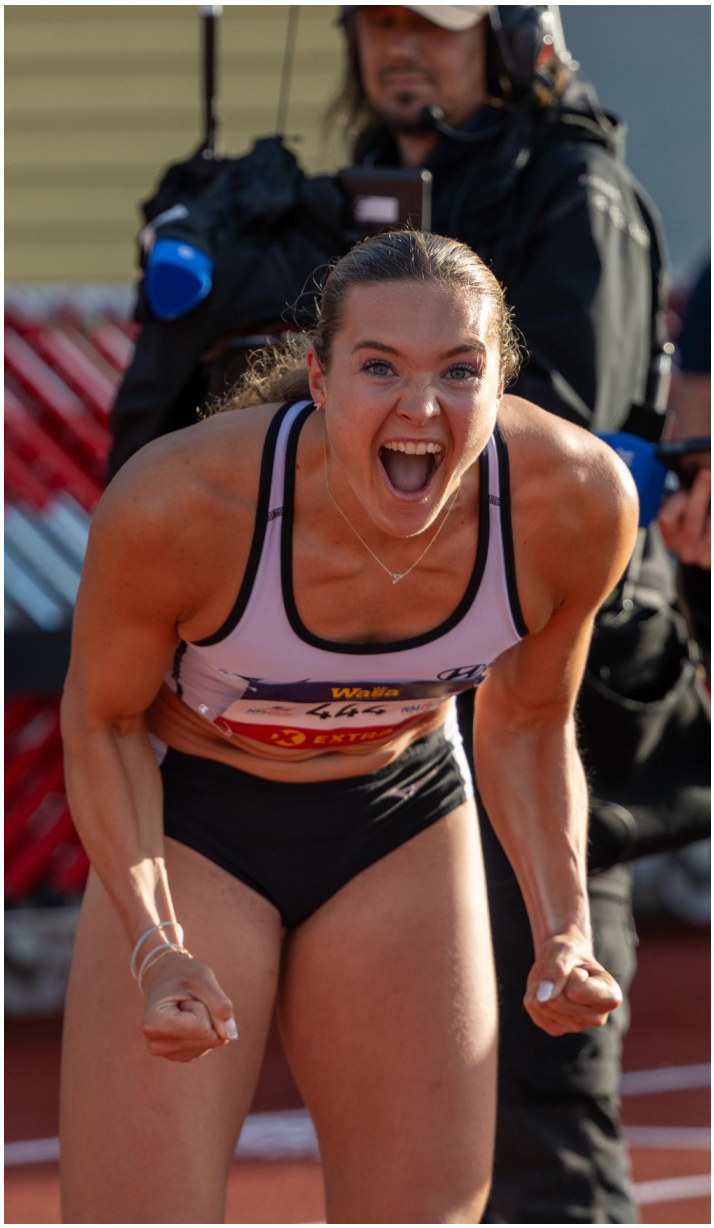
MEDLEMSBLAD FOR IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr.5 Juli 2026, NM bilag

Digital utgave

111. årgang

Dobbelt gull til Amanda og Andreas





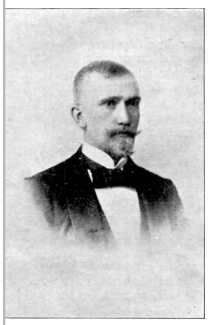
IK Tjalve hadde nok et godt mesterskap under NM i Trondheim 23-25.juli. Vi vant 11 gull, bare et mindre enn i fjor. Amanda Grefstad Frøynes og Andreas Kulseng vant begge to distanser. Amanda 800m og 1500m og Andreas 200m og 400m. Det var hard kamp om hvem som skulle bli beste klubb, men Tjalve avgjorde det hele til sin fordel. SK Vidar ble nest best med 9 gullmedaljer. Foto: Samuel Hafsahl

HYUNDAI

NorgesGruppen

MIZUNO

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 2026/2027

Leder: Egil Reidar Osnes	**99040599**
Nestleder: Svein Søndenå	**95232321**
Styremedlem: Heidi Maltun	**97950065**
Styremedlem: Pål Hexum Solbu	**95150926**
Styremedlem: Åse Wikshåland	**95992171**
Utøverrepresentant: Malin Nyfors	**91687149**
Varamedlem: Henrik Velle	**91190880**

Administrasjonen

Daglig leder: Matias Lavik	**45204125**	**matias@tjalve.no**
Sportslig leder: John Ertzgaard	**92899929**	**ertzgaard@tjalve.no**

Ordenskollegiet

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

IK Tjalve

Underhaugsveien 1
0354 Oslo

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

Web: www.tjalve.no

I dette nummeret

Redaksjonens hjørne	**3**
Rapport fra NM 2026	**4**
IK Tjalves resultater	**43**
Lagserien pr.31.07	**45**
Bøker	**53**
Norges tropp til EM	**55**
Europastatistikken	**56**
Norden statistikk	**57**
Verdensstatistikken	**58**
Topp 20 plasseringer Norge	**59**
Tjalvetøy	**60**

474 rotasjoner i NM



Eivind Henriksen debuterte i NM 2007. Han har kastet slegge i NM 20 ganger. 6 kast hver gang, totalt 120 kast. Med fire rotasjoner i hvert kast blir det 480 rotasjoner. Så må vi trekke fra den omgangen som ble avlyst i 2019, et sikringskast for å komme til finalen i 2016 på 3 rotasjoner og et kast i NM 2008 med tre rotasjoner. Det skulle da bli 474 rotasjoner. Håper han ikke har blitt altfor svimmel.

Redaksjonens hjørne

Hovedmesterskapet i friidrett 2026 ble arrangert i Trondheim 23-25.juli med Trondheimsalliansen som teknisk arrangør.

Trondheim stadion er et friidrettsanlegg på Nidarø. Banen ble anlagt som Øen stadion i 1900 som kombinert friidretts og skøytebane. I årene som fulgte ble den kalt Skøitebanen eller bare stadion, før den fikk navnet Trondheim stadion i 1945.

Hovedmesterskapet ble første gang arrangert i Trondheim i 1902 etterfulgt av nye mesterskap i 1909, 1916 og 1925.

Etter krigen var Trondheim tilbake som arrangør i 1948, 1953 og 1958, alle arrangert på Trondheim stadion.

I årene 1963, 1967, 1973 og 1983 ble mesterskapene i Trondheim arrangert på Lerkendal stadion. I 1983 var det en ikke ukjent fotballtrener ved navn Nils Arne Eggen som var forferdet over at de skulle kaste slegge på hans gress. Slegge ble det, men Nils Arne var stor nok til å innrømme at det så mye bedre ut etterpå enn han hadde forventet.

I 2003 fikk Trondheim stadion fast dekke og i 2008 ble det siste NM arrangert før årets utgave.

Årets mesterskap ble arrangert torsdag til lørdag med sen start hver dag og dermed også sen avslutning hver dag. På torsdag gikk de siste forsøksheatene på 800m med start kl.22.00, på fredag finalen på 400m hekk for kvinner kl.21.52. Lørdag var det avslutning med utdeling av kongepokaler 21.55. Det vil si at det ikke var mulig å reise hjem lørdag kveld for de som var avhengig av fly og mange klubber fikk ekstra utgifter med overnatting til søndag.

De to neste årene arrangeres NM i Bærum og Jessheim. Da vil de totale kostnadene til NM blir adskillig lavere, i hvert fall for vår del.

IK Tjalve fulgte opp suksessen fra i fjor med å vinne 11 gull, 6 sølv og 7 bronsemedaljer, totalt 24 medaljer. I fjor vant vi 12 gull, men færre sølv og bronsemedaljer.

Tresteg for kvinner avgjorde hvem som ville bli beste klubb. Favoritter i øvelsen var Hedda Kronstrand Kvalvåg og Rachel Ombeni fra SK Vidar. Hedda vant øvelsen og det medførte at IK Tjalve vant 11 gull mot SK Vidars 9 gull.

Amanda Grefstad Frøynes og Andreas Kulseng ble dobbeltmestere. Amanda vant 800m og 1500m og Andreas 200m og 400m.

Mange av den eldre garde i klubben har reagert på at vi ikke stilte lag på 1000m stafett for menn, med referanse til John Ertzgaards artikkel på tjalve.no om hvor viktig stafetter er for en klubb. Etter hva vi har brakt på det rene hadde Tjalve et lag klart med Marius Bull Hjeltnes på 100m etappen, Kenny Emi Tijani-Ajayi på 200m, Andreas Kulseng på 300m og Tobias Grønstad på 400m. Dessverre fikk Kenny litt problemer med beina etter 200m finalen. Semifinale og finale gikk med 1.5 timers mellomrom rett før stafetten. Vi hadde da ingen flere løpere tilgjengelig kl 21.30 på en lørdags kveld og man valgte da å trekke laget for å spare beina til Kenny da det kommer flere mesterskap i løpet av kort tid.



Bjørn Henriksen

Klubb	Gull	Sølv	Bronse	Total
IK Tjalve	11	6	7	25
SK Vidar	9	3	3	15
Norna-Salhus	3	4	3	10
BUL	2	2	2	6
Aremark	2	1	0	3
Dimna	2	0	0	2
Ull/Kisa	1	2	3	6
Sandnes	1	2	1	4
Gular	1	2	0	3
Fana	1	2	0	3
Lillehammer	1	1	0	2
Gloppen	1	1	0	2

Tabell over viser de beste klubbene i årets NM. Det er verdt å merke seg at Tjalve og SK Vidar vant til sammen 20 gull av de 40 som ble delt ut. Seks klubber stod for 29 av gullmedaljene.

Klubber som Ull/Kisa, IL Gular og Sandnes er ikke lenger blant de store aktørene i norsk friidrett, i hvert fall ikke i dette mesterskapet.

I poengsammendraget scoret Tjalve 239 poeng. SK Vidar scoret 148 poeng. Vi tror ikke det var noen andre klubber med flere poeng.

Da gleder vi oss til EM i Birmingham, hvor IK Tjalve har fått med 16 utøvere. Troppen er presentert på s.55.

Bjørn Henriksen

Slik gikk det sist det var NM i Trondheim

Sist Trondheim arrangerte NM i friidrett var i 2008. Arrangør var Trondheimsalliansen og mesterskapet ble avviklet på Trondheim stadion Øya.

IK Tjalve vant 17 medaljer fordelt på 8 gull, 5 sølv og 4 bronsemedaljer. Av disse ble 5 av gullmedaljene og 1 av sølvmedaljene vunnet av kvinnene, mens gutta stod for 3 gull, 4 sølv og 4 bronse. IK Tjalve var best i medaljesammendraget foran Norna-Salhus og SK Vidar som begge vant 4 gull hver. I poengsammendraget var IK Tjalve også klart best med 165 poeng foran Norna-Salhus med 92 poeng og SK Vidar med 90 poeng.

Ingvill Måkestad ble dobbeltvinner da hun vant både 800m og 1500m. Det ble ellers gull til Margrethe Renstrøm i lengde, Grete Etholm i diskos og Mona Holm i slegge.

Benjamin Jensen vant gull i stav, Sinder Almsengen i tresteg og Gøran Sørli i kule.



Ingvill Måkestad vant 800m med tiden 2:06.18 og 1500m med tiden 4:20.03. Foto: Eirik Førde



Ingvill sammen med den nye sportssjefen i forbundet, Hanne Lyngstad. Hanne var hare for Ingvill i finalen på 1500m. Foto: Eirik Førde



Margrethe Renstrøm vant lengde med resultatet 6.33m, men fikk sterk konkurranse fra Ida Marcussen fra Våg som fikk 6.27m. Foto: Eirik Førde



Grete Etholm vant diskos med resultatet 51.69m. Det var hennes åttende tittel på rad. Hun ble også nr.5 i kule med 12.41m. Foto: Eirik Førde

Eivind Henriksen vant sølv i slegge med resultatet 62.66m. Inger Anne Frøysedal sølv i tresteg, Gøran Sørli sølv i diskos og Lars Ytterhaug bronse i tresteg. Paul Solberg og Bjørn Kristiansen vant sølv og bronse i spyd siste dagen.

Slik gikk det sist det var NM i Trondheim



Mona Holm vant slegge med resultatet 63.61m. Mona ble også nr.4 i diskos med 41.11m. Foto: Eirik Førde



Benjamin Jensen vant stav med resultatet 4.90m. Maciek Musial fra IL i BUL vant sølv på samme høyde. Foto: Eirik Førde



Sindre Almsengen vant tresteg med 15.55m og bronse i lengde med 7.17m. Foto: Eirik Førde



Gøran Sørli vant kule med resultatet 18.24m i et aldri så lite comeback. Han ga seg offisielt etter 2006 sesongen. Foto: Eirik Førde

Slik gikk det sist det var NM i Trondheim





Stian Flo hadde et rivende oppgjør om gullet på 800m for menn med Morten Kolstø Velde fra Haugesund. Velde får kastet seg fram og vinner med 5/100. Tiden til Stian ble 1:52.75. Foto: Eirik Førde

IK Tjalves påmeldte til NM 2026

Aiden Floyd Vincent	200m, 400m, 400m hekk
Alva Skisaker	800m
Amalie Iuel	400m hekk
Amanda Grefstad Frøynes	800m
Andreas Kulseng	200m, 400m
Ann Mary Ryan	Tresteg
Anne Gine Løvnes	1500m
Lakeri Ertzgaard	200m, 400m
Awet Kibrab	10 000m
Bakr Ettayebi	1500m, 5000m
Didrik Røssum Jensen	800m, 1500m
Eivind Henriksen	Slegge
Elisabeth Thon Rosvold	Diskos
Elise Sanden Søvik	Tresteg
Eric C. Becklund	Spyd
Even Pettersen	100m
Guro Navelsaker Hjeltnes	Tresteg
Hedda Kronstrand Kvalvåg	Tresteg
Henrik Vesterlid	Kule
Ida Breigan	Lengde
Ingeborg Østgård	1500m
Jonas Riseth	5000m
Kaitesi Ertzgaard	200m, 400m
Kenny Emi Tijani-Ajayi	200m
Laura Veen	200m, 400m
Levi Normann-Afanou	100m, 200m
Line Al-Saiddi	400m
Lucas Gjesdal	Stav
Magnus Tuv Myhre	1500m, 5000m
Maiken Homlung Prøitz	1500m, 5000m
Malin Nyfors	800m
Maren Bakke Amundsen	200m
Marie-Therese Obst	Spyd
Marius Bull Hjeltnes	100m, lengde
Marte Pettersen	200m
Martin Sølvberg Tjelle	1500m
Mathilde Klokseth	Tresteg
Mikkel B. Thomassen	1500m, 5000m
Nora Aune	100m, 200m
Nora Eikeng	Stav
Sander Aae Skotheim	Høyde, stav, lengde, diskos
Sara Busic	1500m
Sara Yasmin Abid	1500m, 3000m hinder
Selma Skisaker	800m
Senay Fissehatsion	5000m, 10 000m
Sigrid Borge	Spyd
Sunniva Indahl	100m, 100m hekk
Thale Leirfall Bremset	Lengde
Tobias Grønstad	800m
Vilde Aasmo	100m

Totalt 50 utøvere som var påmeldt i 70 øvelser.

Eivind Henriksen stilte i sitt 20. mesterskap på rad. Han debuterte i Askim i 2007. Så langt han han totalt vunnet 14 gull, 6 sølv og 4 bronsemedaljer i øvelsene kule, diskos og slegge.



NM Hamar 2019. Foto: Eirik Førde

Fasit for NM 2026: 11 gull, 6 sølv og 7 bronsemedaljer

Av de 50 som opprinnelig var påmeldt til stevne var det syv utøver som ikke stilte til start. Malin Nyfors på 800m, Sara Busic på 1500m, Elise Sanden Søvik i tresteg, Bakr Ettayebi på 1500m og 5000m,Awet Kibrab på 10 000m, Ann Mary Ryan i tresteg og Jonas Riseth på 5000m

I forbindelse med åpningsseremonien torsdag ettermiddag ble Sander Aae Skotheim tildelt forbundets gullmedalje for aktiv idrett.



Sander med forbundets gullmedalje. Foto: Samuel Hafsahl





Første dag startet med forsøksheat på 100m for kvinner og menn. I kvinneklassen stilte Tjalve med tre deltakere, Vilde Aasmo, Nora Aune og Sunniva Indahl. Alle tre løpene på 100m ble gjennomført på torsdag.

Alle våre tre kom seg greit gjennom forsøksheatene hvor de tre beste i hvert heat og de seks beste tidene gikk til semifinale. Nora ble nr.2 i det første med tiden 12.21. Sunniva nr.5 i det tredje med 12.52 og Vilde vant det fjerde med 12.05.

I semifinalene som gikk ca. kl.19.00 ble Vilde nr.3 i det første med tiden 12.21. I det tredje ble Nora nr.3 med 12.14 og Sunniva nr.5 med 12.62. De to beste i hvert heat og de to beste tidene gikk til finalen. Nora kvalifiserte seg til finalen på tid fra det tredje heatet.

Ca. 1.5 timer senere var det klart for finale i øvelsen. Her ble Nora nr.8 med tiden 12.25. Norgesmester ble Helene Rønningen fra Tyrving IL med tiden 11.57.



Sunniva, Vilde og Nora. Foto: Samuel Hafsahl



Finaleheatet på 100m for kvinner med Nora Aune til venstre i bildet. Foto: Bildbyrån

På 100m for menn var det også tre Tjalveutøvere som stilte til start. Årets komet på distansen, Levi Normann-Afanou ble nr.2 i det første heatet med tiden 10.84, samme tid som vinneren. Marius Bull Hjeltnes ble nr.2 i det andre heatet med 10.80 og Even Pettersen nr.5 i det åttende og siste med 10.97. Levi og Marius kvalifiserte seg dermed direkte til semifinale, mens Even måtte takke for seg.

I semifinalen noe senere på dagen ble Levi nr.4 i det første av tre heat med tiden 10.81 og Marius nr.4 i det tredje med 10.83. Det ble dermed ingen Tjalvist i årets finale på 100m for menn.



Marius Bull Hjeltnes klar for forsøksheat på 100m. Foto: Samuel Hafsahl

400m for kvinner og menn ble også avholdt på torsdag med forsøksheat på formiddagen og finale sent på kvelden. For kvinnene ble øvelsen avviklet over to heat med de tre beste i hvert heat direkte til finale pluss de to beste tidene.

I det første heatet ble Kaitesi Ertzgaard nr.3 med tiden 54.65 og Line Al-Saiddi nr.4 med 55.23. Begge kvalifiserte seg til finalen. I det andre ble Lakeri Ertzgaard nr.2 med tiden 54.42 og Laura Veen nr.3 med 55.34. Alle våre fire var dermed klar for finalen.



Lakeri Ertzgaard klar til start på 400m forsøksheat. Foto: Samuel Hafsahl







Line, Kaitesi og Laura. Foto: Samuel Hafsahl

Andreas Kulseng og Aiden Floyd Vincent var våre utøvere på 400m for menn. Her gikk forsøket over tre heat med Aiden i det andre og Andreas i det tredje. De to beste i hvert heat og de to beste tidene gikk til finale senere på dagen.

Aiden satte personlig rekord i forkant av NM med 47.98, og skuffet heller ikke i NM. Han ble nr.2 i det første heatet med tiden 48.25. Andreas hadde ikke noe problem med å vinne det andre heatet med tiden 47.26.

I finalen gikk Andreas adskillig hardere ut enn han har gjort i sine siste løp. Han kom ut på oppløpssiden litt foran Andreas Grimerud fra Moelven og beholdt ledelsen inn til mål. Tiden ble 46.49 mot Grimeruds 46.61. Aiden ble nr.6 med 48.97.



Aiden kvalifiserer seg til finalen på 400m. Foto: Samuel Hafsahl

Mens forsøksheatene på 100m og 400m foregikk hoppet Sander Aae Skotheim finale i høyde for menn. Etter operasjonen i januar og opptrening etter denne har Sander kun hoppet en høydekonkurranse. Da hoppet han to ganger på 1.91m før han ga seg. Skulle han bli norsk mester måtte han nok hoppe noe høyere. Norges beste høydehopper så langt i år, Erlend Bolstad Raa fra Fyllingen IF, stilte ikke til start. Det gjorde oppgaven noe enklere.

Sander gikk inn i konkurransen på 1.93m som han klarte i første forsøk. Han rev så en gang på 2.00m, og valgte å ta sine neste forsøk på 2.02m. Den høyden klarte han i siste forsøk. Sander hoppet igjen på 2.06m som han rev i første forsøk. Han valgte da å fortsette på 2.08m som gikk greit i første forsøk. Han sterkeste konkurrent, Tobias Heldal fra Fana IL måtte bruke to forsøk på 2.08m før han gikk over. Ingen klarte 2.10m og Sander var da norsk mester i høyde for 7.gang.

Kun fire utøvere stilte til start i høyde og bronsemedaljen ble vunnet på 1.88m. Her må det tas et løft hvis ikke høyde skal bli borte som øvelse.



Øverst: Lakeri Ertzgaard på vei inn til bronsemedalje på 400m.
Nederst: Josefine Tomine Eriksen Aks, Henriette Jæger og Lakeri. Foto: Samuel Hafsahl





Øverst: Kaitesi Ertzgaard løper inn til en 4.plass på 400m.
Nederst: Andreas Kulseng vinner gull på 400m i menn senior. Foto: Samuel Hafsahl





Øverst: Sander smyger seg over 2.08m i første forsøk og blir norsk mester. Foto: Samuel Hafsahl
Nederst: Premiepallen med Sander og Tobias Heldal fra Fana IL. Foto: Bildbyrån



Finalen på 5000m for menn ble løpt som en B og en A-finale med de beste da i A-finalen. Her hadde Tjalve med tre deltakere; Magnus Tuv Myhre, Senay Fissehatsion og Mikkel Blikstad Thomassen.

Finalen ble først og fremst et oppgjør mellom Magnus og Filip Ingebrigtsen fra Sandnes. De vekslet på å dra feltet. 200m fra mål avgjorde Magnus det hele ved å løpe fra Filip. Han fikk tiden 13:32.08 mot Filip 13:35.24. Dette var Magnus sitt første løp på 5000m i år. Med en aldri så liten formstigning under EM i Birmingham bør han løpe seg ned til 13:15.

Senay løp inn til en 8.plass med tiden 14:04.71, mens Mikkel ble nr.14 med 14:25.88. For to år siden løp Mikkel på 13:47. Nå er han helt utafor.



Magnus løper inn til seier på 5000m med tiden 13:32.08. Han blir norsk mester på distansen for tredje gang. Foto: Samuel Hafsahl



Senay (øverst) og Mikkel underveis i løpet. Foto: Samuel Hafsahl





Filip Ingebrigtsen og Magnus Tuv Myhre vekslet med å dra feltet frem til en anstendig tid. Foto: Samuel Hafsahl





5000m for kvinner ble også avviklet i to heat med de beste i det siste heatet. Maiken Homlung Prøitz hang lenge med en gruppe på seks utøvere i tet, men måtte etter hvert slippe seg noe bakover. Etter en solid sluttspurt løp hun inn til tiden 15:56.82. Det var en klar forbedring av personlig rekord som lød på 16:30.47. Om noen år er Karoline Bjerkeli Grøvdal borte, Sigrid Jervell Våg har allerede lagt opp og Maria Sagnes Wågan har flyttet hjem til Trondheim. Da er det greit å ha noen i bakhånd på de lengre distansene. Foto: Samuel Hafsahl

Første dag var det også forsøksheat på 800m både for kvinner og menn. For jentenes del ble forsøket avviklet over to heat med de tre beste i hvert heat og de to beste tidene til finale på fredag.

I det første heatet løp Amanda Grefstad Frøynes inn til seier med tiden 2:07.88. Selma Boesen Skisaker, som kom sterkt på slutten ble nr.4 med tiden 2:09.36.

I det andre heatet ble Alva Boesen Skisaker nr.5 med tiden 2:13.24. Tiden til Selma fra det første heatet holdt til finaleplass.



Øverst: Amanda vinner det første forsøksheatet på 800m foran Malin Hoelsveen fra Raufoss og Hanna Larsen fra SK Vidar
Nederst: Det blir også finale på Selma Skisaker med tiden 2:09.36. Foto: Samuel Hafsahl





Øverst: Alva Skisaker (442) blir nr.5 i det andre forsøksheatet på 800m.
Nederst: I klassen for menn avvikles forsøket over tre heat med de to beste i hvert heat og de to beste tidene til finale. Våre to utøvere var plassert i det andre heatet som Tobias Grønstad vant klart med tiden 1:52.42. Didrik Røssum Jensen (nr.3 fra venstre) blir nr.8 med tiden 1:55.94, ikke langt bak personlig rekord. Foto: Samuel Hafsahl



For første gang på mange år hadde Tjalve en utøver med i stav for kvinner. Nora Eikeng kom til Tjalve før sesongen Hun er søster av Ida Eikeng som konkurrerte for Tjalve i 2024.

Nora har vært mye plaget av skader i sesongen og konkurrerte utendørs for første gang i år. Hun gikk inn i konkurransen på 3.48m som hun klarte i første forsøk. 3.67m gikk også greit i første. På 3.84m trengte hun to forsøk før hun var over. 3.99m ble for høyt denne gang. Hun ble da nr.4. Nora har en personlig rekord på 4.10m



Nora Eikeng. Foto: Bildbyrån





Eivind Henriksen i ett av sine sleggekast. Foto: Samuel Hafsahl

Andre dag startet med slegge for kvinner etterfulgt av slegge for menn. Eivind Henriksen stod med en årsbeste på 71.94m, oppnådd under Boysen Memorial. Eivind klarte kravet til EM i fjor, men hadde som mål å kaste over 75m for å vurdere tur til Birmingham.

Eivind åpnet med 75.37m i første forsøk. Hardeste konkurrent, Thomas Mardal, fikk opp 73.08m i første. Eivind fortsatte med 74.88m i andre og 75.03m i tredje. Etter to ugyldige kast fikk han 74.22m i siste omgang. Dette var en klar forbedring av årsbeste. Smertene i kneet er for øyeblikket fraværende og da blir kastene lengre. Hvis han kan forbedre seg til ca.77m i Birmingham skulle en finaleplass være innen rekkevidde. Han vil da også vurdere om han skal ta ett eller to år til. For å få til det må han skaffe seg en inntektskilde. Dessverre mistet han de sponsorene han hadde etter OL i 2024. Hvis ikke kan dette være hans siste internasjonale konkurranse.

Thomas Mardal økte til 76.72m i andre omgang og 77.78m i fjerde. Han ble da norsk mester for 4.gang.

Neste øvelse var 200m forsøk for kvinner med Maren Bakke Amundsen, Nora Aune, Laura Veen og Marte Pettersen til start.

Maren vant det andre heatet med tiden 24.79. Nora Aune ble nr.4 i det fjerde heatet med 25.08. Laura Veen vant det femte med tiden 24.41 og Marte Pettersen ble nr.2 i det samme heatet med 24.91. Alle jentene kvalifiserte seg til semifinalen på lørdag.

Forsøksheatene på 200m for menn ble avviklet over åtte heat. De to beste i hvert heat og de åtte beste tidene gikk til semifinale på lørdag. Tjalve stilte med Andreas Kulseng, Kenny Emi Tijani-Ajayi og Aiden Floyd Vincent.

Kenny vant det tredje heatet med tiden 21.71. Andreas det femte med 21.69 og Aiden ble nr.2 i det samme heatet med 22.02. Alle var da klare for semifinale på lørdag.

Tjalve stilte med tre utøvere på 1500m forsøksheat. I det første ble Didrik Røssum Jensen nr.8 med tiden 3:54.67. Heatet ble vunnet av Narve Gilje Nordås med 3:50.22. I det andre ble Martin Sølvberg Tjelle nr.6 med 3:54.54. Dette heatet ble vunnet av Kjell Brenno Gagnås fra Børsa med tiden 3:53.84. I det tredje og siste heatet ble Mikkel Blikstad Thomassen nr.8 med tiden 3:57.20. Ingen av våre klarte å kvalifisere seg til finale.

Både Sander Aae Skotheim og Marius Bull Hjeltnes var medaljekandidater i lengde for menn. Henrik Flåtnes fra Tønsberg var den store favoritten etter å ha hoppet 8.10m tidligere i sesongen. Sander gjennomførte to hopp i konkurransen. Han innledet med 7.47m og fortsatte med 7.24m i fjerde får han ga seg.

Marius åpnet med 7.24m i andre omgang før han økte til 7.38m i tredje som ble hans lengste.

Henrik Flåtnes var det ingen som kunne gjøre noe med. Han oppnådde sitt beste resultat i tredje omgang med 7.91m. Sølv til Sander og bronse til Marius.

Finalen i lengde for kvinner hadde i utgangspunktet to favoritter. Ida Breigan fra Tjalve og Miranda Lauvstad fra Tyrving. Begge har hoppet 6.52m i år. Begge studerer i USA. Ida har ikke vært på samme nivå i år som hun var i fjor, men vi hadde håp om at hun skulle ro det hele i land med i det minste ett godt hopp.

Begge favorittene fikk noe å tenke på da Iben Carnhed fra Bækkelaget åpnet med 6.30m. Ny personlig rekord med 3cm. Ida åpnet med 6.03m og økte til 6.13m i tredje omgang. Lauvstad åpnet med to ugyldige hopp før hun fikk opp 6.02m i tredje omgang.

Ida ble stående med 6.13m etter å ha avsluttet med 6.11m. Ida virket å være totalt ute av form. Hun manglet fart i tilløpet og hadde heller ikke mye å sparke fra med på planken. Lauvstad klarte seg noe bedre da hun økte til 6.19m og kapret sølvmedaljen foran Ida. Iben Carnhed hadde en meget god dag. Etter fire ugyldige hopp i 2-5.omgang avsluttet hun med 6.36m og vant suverent. Iben har forøvrig tidligere norgesmester fra Tjalve, Lars Ytterhaug som trener.

Thale Leirfall Bremset endte på en 6.plasss med resultatet 5.71m. Hun hadde serien x-5.71m-5.64m-x-3.68m og 5.57m.



Øverst: Thale Leirfall Bremset.
Nederst: Ida Breigan. Foto: Samuel Hafsahl





Øverst: Andreas og Aiden underveis i sitt forsøksheat på 200m.
Nederst: Martin Sølvberg Tjelle (476) løper inn til en 6.plass i sitt forsøksheat på 1500m. Foto: Samuel Hafsahl





Øverst: Fortjent bronsemedalje til Marius Bull Hjeltnes i lengde.
Nederst: Sølv til Sander i lengde denne gang. Foto: Samuel Hafsahl



Sander Aae Skotheim hadde valgt seg ut fire øvelser til dette mesterskapet, en av dem var stav. Her hadde han selskap av Lucas Gjesdal, også fra Tjalve.

Både Sander og Lucas valgte å gå inn i konkurransen på 4.55m som begge klarte i første forsøk. Begge gikk så over 4.72m i første, før Lucas klarte 4.87m i andre forsøk, mens Sander måtte bruke alle tre forsøkene før han var over. Sander gikk så lett over 5.00m i første, mens Lucas rev tre ganger på denne høyden. Han ble da nr.4 i konkurransen. Sander prøvde seg så på 5.11m, men rev alle forsøkene. Denne høyden går lett neste gang. Han var såpass høyt over 5.00m at han har mye mer inne. Resultatet holdt til en bronsemedalje.

Stav ble som sikkert alle har fått med seg vunnet av Sondre Guttormsen fra SK Vidar med 6.00m. Det holdt også til kongepokal. Den var velfortjent i år.



Sander Aae Skotheim og Lucas Gjesdal i et av sine stavhopp. Foto: Samuel Hafsahl





Premiepallen i stav med Pål Haugen Lillefosse fra Fana, Sondre Guttormsen fra SK Vidar og Sander Aae Skotheim. Foto: Bildbyrån

Pernille Karlsen Antonsen fra Norna-Salhus var den store favoritten på 800m for kvinner etter at hun presterte 1:58.82 tidligere i sesongen. Amanda Grefstad Frøynes var en like klar favoritt til å vinne sølvmedaljen etter å ha prestert 2:00.32 før i år.

Som ventet ble det et oppgjør mellom disse to utøverne. Amanda lå for en gang skyld litt avventende i feltet fram til oppløpssiden hvor hun kom sterkt og nedkjempet Karlsen Antonsen. Amanda vant med tiden 2:05.32, Karlsen Antonsen fikk 2:05.43. Stort tettere kan det ikke bli.

Amanda vant da sitt første norgesmesterskap på distansen. Malin Hoelsveen fra Raufoss vant bronsemedaljen. Selma Skisaker ga nok litt opp på slutten og ble nr.8 med tiden 2:15.88. Flott innsats i hennes første NM-finale.

Sara Yasmin Abid stilte til start på 3000m hinder. Et lite felt på fire utøvere hadde en klar favoritt; Andrea Nygård Vie fra IL Gular. Vilde Våge Henriksen fra SK Vidar var en like klar favoritt til å vinne sølvmedaljen. Nygård Vie vant klart med tiden 9:48.84. Våge Henriksen fikk 10:01.03. Sara Yasmin måtte nøye seg med den sure 4.plassen med tiden 10:33.15.Tiden var et par sekunder bak personlig rekord.



Her går det opp for Amanda at hun har vunnet løpet. Foto: Samuel Hafsahl



Øverst: Amanda kommer seg forbi Pernille Karlsen Antonsen på de siste meterene og vinner gullet på 800m.
Nederst: Amanda på toppen av seierspallen. Foto: Samuel Hafsahl





Sara Yasmin Abid på vei over vanngraven. Foto: Samuel Hafsahl

Aiden Floyd Vincent var påmeldt i tre øvelser i dette mesterskapet og stilte til start i alle. Med finaleplass på 400m og semifinale på 200m var vi spent på hva han kunne klare på 400m hekk. Finalen ble avviklet i et A og B-heat. Aiden var plassert i det beste sammen med storfavoritt Karsten Warholm. Warholm vant suverent med den gode tiden 47.14. Aiden ble nr.5 med tiden 55.19. Det var årsbeste. Med litt trening over hekkene bør Aiden kunne løpe denne tiden ned betraktelig. 47.98 på 400m rimer ikke helt med en tid over 55 sekunder på 400m hekk. Aiden bør kunne løpe godt ned på 53-tallet. Da er han med i kampen om en bronsemedalje Den ble vunnet av Emiliano Storm Røgeberg-Ortiz fra SK Vidar med 54.46. Andreas Bakketun fra IL Gular ble nr.2 med 51.22.

I spydfinalen for kvinner hadde Tjalve to klare favoritter; Sigrid Borge og Marie-Therese Obst. Sigrid har tidligere i år kastet 65.00m og er nr.2 på verdensstatistikken. Marie-Therese har slitt mye med skader det siste året, men har kastet 58.68m i år. Sterkeste konkurrent var Kaja Mørch Pettersen fra SK Vidar med 58.47m som årsbeste.

Etter de tre første omgangene ledet Mørch Pettersen med 54.63m. Sigrid presterte 52.83m i andre omgang og Marie-Therese stod med tre ugyldige kast.

Mørck Pettersen avsluttet konkurransen med tre ugyldige kast. Sigrid fikk opp 54.51m og Marie-Therese 54.21m i femte omgang. M-T økte med en cm i siste omgang, men begge måtte se seg slått av Mørck Pettersen som vant med relativt svake 54.63m.



Sigrid Borge var den store favoritten i spyd, men måtte nøye seg med en sølvmedalje. Foto: Samuel Hafsahl



Øverst: Aiden Floyd Vincent på vei over en av hekkene i 400m hekk finalen. Her er det nok mye å hente med litt hekketrening.
Nederst: Det ble bronse til M-T Obst i spydfinalen etter et par sesonger med mye skader. Foto: Samuel Hafsahl





Tobias Grønstad var den store favoritten på 800m etter mange gode løp i sesongen. Han gikk tidlig opp i ledelsen og løp inn til tiden 1:47.39 uten å anstrenge seg nevneverdig. Andreas Fantoft fra IL Gneist vant sølv med 1:48.30.
Nederst: Amalie Iuel på vei mot seier i 400m hekk. Foto: Samuel Hafsahl





I fredagens siste løp vant Amalie Iuel en klar seier på 400m hekk med tiden 54.74. Hun var ca. to sekunder foran Andrea Rooth fra Lambertseter IF. Foto: Samuel Hafsahl

Lørdagens konkurranse startet med to heat på 10 000m for menn. Eneste Tjalve deltaker i det beste heatet var Senay Fissehatsion. Awet Kibrab, som hadde vært en av favorittene, stilte ikke til start grunnet problemer med den ene lysken.

10 000m ble et rotete løp med mange fartsøkninger og diskusjoner om hvem som skulle dra feltet. Senay endte til slutt på en 15.plass med tiden 30:18.48. Mot slutten var Sondre Norstad Moen fra SK Vidar best og vant med tiden 29:06.70 foran Zerei Kbrom Mezngi fra Ull/Kisa med 29:13.22.

Etter en kjedelig 10 000m ble spyd for menn en liten opptur for Tjalve. Erik C. Becklund har også slitt mye med skader, men presterte på sitt beste når det gjaldt som mest. Det var ikke noe å gjøre med Daniel Thrana fra Kristiansand som er Norges beste spydkaster. Han vant med resultatet 75.64m, men Eric tok en fin 2.plass med 66.95m. Det var årsbeste for hans del.



Senay underveis på 10 000m. Foto: Samuel Hafsahl



Erik C. Becklund i spydkonkurransen. Her ble det ikke spart på kruttet. Han er forøvrig barnebarn av Tjalves storsprinter fra tidlig 60-tall, Roger Becklund. Foto: Samuel Hafsahl



Semifinalen på 200m for kvinner ble avviklet ca. kl.18 med finale kl.19.35. Semifinalen ble løpt i tre heat med de to beste i hvert heat og de to beste tidene til finale.

Fire Tjalvister hadde kvalifisert seg til semifinalen Av grunner vi ikke kjenner stilte Laura Veen ikke til start.

Nora Aune løp i det første heatet hvor hun ble nr.5 med tiden 25.01. Maren Bakke Amundsen vant det tredje med tiden 24.25. Her ble Marte Pettersen nr.3 med 24.43. Marte gikk dermed videre på tid. Henriette Jæger jogget igjennom til tiden 24.15.



Marte Pettersen kvalifiserte seg til finalen på 200m med tiden 24.43.
Nederst: Maren Bakke Amundsen (472) vant det tredje heatet og gikk automatisk videre til finalen. Foto: Samuel Hafsahl



Semifinalen på 200m for menn ble også løpt i tre heat med de to beste i hvert heat og de to beste tidene til finale. Andreas Kulseng vant det andre heatet med tiden 21.30. Kenny Emi Tijani-Ajayi ble nr 2 i det tredje med 21.71 og Aiden Floyd Vincent nr.4 i det samme heatet med 22.20. I dette heatet vant Per Tinius Fremstad Waldron med 21.29. Han meldte seg dermed på i kampen om medaljene. Andreas og Kenny gikk da til finale.





Øverst: Det første semifinaleheatet på 200m med fra venstre: Jonathan Hertwig-Ødegård fra SK Vidar, Andreas Kulseng og Eskild Gjesdal Hillesund fra Sandnes.
Nederst: Det tredje heatet med fra venstre: Per Tinius Fremstad-Waldron fra IL i BUL, Kenny Emi Tijani-Ajayi, Andreas Solheim Sollid fra Sørild, Aiden Floyd Vincent og Theodor Einar Fremstad-Waldron fra IL i BUL. Foto: Samuel Hafsahl



Henrik Vesterlid vant sin første NM-tittel i kule med resultatet 17.24m. Foto: Samuel Hafsahl

For første gang siden Marcus Thomsen var i Tjalve stilte vi med en proff kulestøter i klassen for menn. Henrik Vesterlid kom til Tjalve før sesongen og har en personlig rekord på 17.58m fra i år.

Henrik åpnet med 17.20m. Det skulle mye til for at noen skulle kunne slå han da Marcus Thomsen var fraværende. Henrik avsluttet konkurransen med 17.24m og vant da sin første NM-tittel foran Jacob Sederholm Hoff fra Stjørdal som fikk resultatet 16.14m.

Finalene på 200m både for kvinner og menn ble avviklet under fine vindforhold. Jentene hadde +1.6 m/s i ryggen og gutta +1.0 m/s. Med andre ord kunne vi forvente oss fine tider.

Henriette Jæger fra Aremark var den store favoritten i kvinneklassen. Hun løp nok et strålende løp og satte like godt norsk rekord med tiden 22.55. Noe overraskende ble Josefine Tomine Eriksen Ask fra Sem IL nr.2 med 23.00. Fjorårsvinneren, Maren Bakke Amundsen, ble henvist til en 3.plass med 23.45. Et plaster på såret er at tiden var personlig rekord og seniorrekord på distansen i Tjalve. Det skal hun være meget godt fornøyd med.

Marte Pettersen ble nr.7 med tiden 24.34.



Maren Bakke Amundsen etter finalen. Foto: Samuel Hafsahl



Marte Pettersen løper inn til en 7.plass i hennes siste NM start (tror vi). Til høyre Kaisa Sol Fagerstrand fra Skjalg som ble nr.6 med tiden 24.25. Kaisa er datter av Christina Page Fagerland og Kristian Fagerland som løp for Tjalve på begynnelsen av 2000-tallet. Kaisa er bare 18 år gammel og et stort talent. Foto: Samuel Hafsahl

Etter Per Tinius Fremstad-Waldrons sterke løp på 200m i semifinalen var vi spente på om han var så god at han kunne slå Andreas Kulseng og Kenny Emi Tijani-Ajayi.

Alle favorittene kom godt ut av startblokkene og det var ganske jevnt ut på oppløpssiden. På de siste meterene klarte Andreas å få det lille overtaket som skulle til for å vinne NM-tittelen. Andreas fikk tiden 22.57, Fremstad-Waldron 22.64 og Kenny 20.74. Andreas var 4/100 bak pers, Fremstad-Waldron perset med 45/100 og Kenny var 3/100 bak pers.

Det er et klart mål for Tjalve å bli beste klubb i NM. Dvs. vinne flest gullmedaljer og være best i poengsammendraget. Før de siste øvelsene på lørdag var det klart at vi måtte vinne enten diskos eller tresteg for kvinner for å holde SK Vidar bak oss.

I diskos måtte vi sette vår lit til Elisabeth Thon Rosvold med en årsbeste på 51.94m. Argeste konkurrent var Marte-Elise Vaskinn fra Ringerike FIK som i år har forbedret seg til 53.52m.

Etter tre omganger lå Elisabeth som nr.3 med 46.31m. Vaskinn var best med 48.27m foran Hanna Emilie Hjeltnes fra Ull/Kisa med 48.24m. Vaskinn økte til 51.17m i fjerde omgang før Elisabeth økte til 48.88m i femte og 50.00m i siste. Vaskinn ble da norsk mester med Elisabeth på 2.plass.



Elisabeth Thon Rosvold i et av sine diskoskast. Foto: Bildbyrån



Hard fight om NM-tittelen på 200m som Andreas Kulseng vinner til sin fordel. Foto: Samuel Hafsahl



Grunnet stort forfall ved opprop slapp utøverne å løpe forsøksheat på 1500m for kvinner fredag å kunne konsentrere seg om direkte finale på lørdag.

Tjalve stilte med et sterkt mannskap med Anne Gine Løvnes, Ingeborg Østgård, Amanda Grefstad Frøynes og Sara Yasmin Abid.

Etter en noe forsiktig åpning gikk Sara Yasmin opp i tet og dro feltet så lenge hun klarte. Deretter overtok de store favorittene med Anne Gine og Marte Hovland fra Ull/Kisa i tet. Farten var allikevel ikke stor nok til å riste av seg Amanda, og da løperne kom ut på oppløpssiden var vi sikre på hva som ville skje. Marte Hovland slapp like godt Amanda forbi seg på innsiden. Det ble da et spurtoppgjør mellom Amanda og Anne Gine. Selv om Anne Gine leverte den beste spurten vi noen gang har sett klarte Amanda å komme først i mål på tiden 4:20.51. Anne Gine fikk 4:20.58. 7/100 skilte gull og sølv. Ingeborg ble nr.4 med 4:21.98 og Sara Yasmin nr.12 med 4:37.52.

Anne Gine har løpt på 4:06.30 før i år. Amanda har en personlig rekord på 4:15.42. Vi regner med at Anne Gine ligger hjemme og angrer bittert på at hun ikke kjørte hardere for å riste av seg Amanda før spurten.



1500m feltet underveis i løpet med Sara Yasmin Abid i tet. Amanda ligger her litt lenger bak i feltet, mens Anne Gine ligger i rygg på Sara Yasmin. Foto: Samuel Hafsahl

Da Elisabeth Thon ikke klarte å vinne diskos, var det klart at vi måtte vinne tresteg for kvinner for å ha mulighet til å bli beste klubb. Kampen stod mellom vår egen Hedda Kronstrand Kvalvåg, nylig kommet hjem fra USA og Rachel Ombeni fra SK Vidar.

Hedda åpnet med 12.75m i første omgang mot Ombenis 12.41m. Etter tre omganger var Hedda fortsatt i tet foran Ombeni og Julie Margrete Gaustad fra Dimna med 12.21m.

I femte omgang økte Ombeni til 12.59m, som ble hennes beste. Bakfra kom Liza Sofie Aune fra IL Gneist og vant sølvmedaljen foran Ombeni. Hedda beholdt ledelsen hun fikk i første omgang gjennom hele konkurransen. Hun hadde ellers hopp på 12.74m og 12.66m.

Mathilde Klokseth ble nr.5 med 12.17m og Guro Hjeltnes nr.12 med 11.10m.

For vår del var det da bare 1000m stafett for kvinner igjen. Tjalve hadde meldt på to lag i kvinneklassen, men Amanda var så sliten etter 1500m at hun ikke klarte å stille til start. Dermed ble det bare et kvinnelag.

Nora Aune fikk løpe første etappe da hun var den som kom til finalen på 100m. Maren Bakke Amundsen var selvskreven på 200m, Lakeri Ertzgaard det samme på 300m og Amalie Iuel på de siste 400m.

Det er alltid spennende med første veksling, men den gikk helt strålende. Ved veksling etter 200m etappen var det forholdsvis jevnt mellom de beste lagene, men Lakeri Ertzgaard løp fra alle på 300m etappen og kunne gi Amalie Iuel en betryggende ledelse. Amanda løp pinnen inn til tiden 2:05.14, ikke langt bak rekorden laget satt i fjor.



Kampen om NM-gullet på 1500m har startet. Både Anne Gine og Amanda gir alt de har, men Amanda klarer å bryte målsnøre med de nødvendige hundredeler for å vinne gullet.
Nederst: Premiepallen med Anne Gine Løvnes, Amanda Grefstad Frøynes og Marte Hovland fra Ull/Kisa. Foto: Bildbyrån





Øverst: Hedda Kronstrand Kvalvåg var best i tresteg med resultatet 12.75m.
Nederst: Mathilde Klokseth ble nr.5 med 12.17m. Foto: Samuel Hafsahl





Øverst: Andre veksling på 1000m stafett mellom Maren Bakke Amundsen og Lakeri Ertzgaard. Foto: Samuel Hafsahl
Nederst: Siste veksling mellom Lakeri og Amalie. Foto: Bildbyrån





Øverst: Amalie løper pinnen inn til en klar seier med tiden 2:05.14, litt over et sekund bak rekorden satt i fjor.
Nederst: Fra venstre Nora Aune, Maren Bakke Amundsen, Lakeri Ertzgaard og Amalie Iuel. Foto: Samuel Hafsahl





Øverst: Pallen 5000m menn med Filip Ingebrigtsen fra Sandnes, Magnus Tuv Myre og Magnus Øyen fra Rindal IL.
Nederst: Pallen 400m hekk kvinner med Andrea Rooth, Lambertseter, Amalie Iuel og Selma Ims fra Sandnes. Foto: Bildbyrån





Øverst: Pallen slegge med Eivind Henriksen, Thomas Mardal fra Gloppen og Truls Olsen fra Løten. Foto: Friidrett.no
Nederst: Amanda Grefstad Frøynes på pallen etter 800m. Foto: Samuel Hafsahl



NM resultater IK Tjalve utøvere

125. NORSKE MESTERSKAP - TRONDHEIM / STADION - 23. - 25. JULI 2026

MENN

100 METER	-	LEVI BONIFACE KODJO NORMANN-AFANOU			4sf1	10.81	+0.5	=1h1	10.84	+0.1
	-	MARIUS BULL HJELTNES			4sf3	10.83	+0.3	2h2	10.80	+1.2
	-	EVEN PETTERSEN						5h8	10.97	+1.3
200 METER	1.	ANDREAS OFSTAD KULSENG	20.57	+1.0	1sf2	21.30	+0.4	1h5	21.69	+0.5
	3.	KENNY EMI TIJANI-AJAYI	20.74	+1.0	2sf3	21.71	+0.9	1h3	21.71	+0.2
	-	AIDEN FLOYD VINCENT			4sf3	22.20	+0.9	2h5	22.02	+0.5
400 METER	1.	ANDREAS OFSTAD KULSENG	46.49					1h3	47.26	
	6.	AIDEN FLOYD VINCENT	48.97					2h2	48.25	
800 METER	1.	TOBIAS GRØNSTAD	1:47.39					1h2	1:52.42	
	-	DIDRIK RØSSUM JENSEN						8h2	1:55.94	
1500 METER	-	MARTIN SØLVBERG TJELLE						6h2	3:54.54	
	-	DIDRIK RØSSUM JENSEN						8h1	3:54.67	
	-	MIKKEL BLIKSTAD THOMASSEN						8h3	3:57.20	
5000 METER	1.	MAGNUS TUV MYHRE	13:32.08		1A	13:32.08				
	8.	SENAY AMLESOM FISSEHATSION	14:04.71		8A	14:04.71				
	14.	MIKKEL BLIKSTAD THOMASSEN	14:25.88		14A	14:25.88				
10000 METER	15.	SENAY AMLESOM FISSEHATSION	30:18.48		15A	30:18.48				
400 METER HEKK	5.	AIDEN FLOYD VINCENT	55.19		5A	55.19				
HØYDE	1.	SANDER AAE SKOTHEIM	2.08							
STAV	3.	SANDER AAE SKOTHEIM	5.00							
	4.	LUCAS F.T. GJESDAL	4.87							
LENGDE	2.	SANDER AAE SKOTHEIM	7.47	+0.6						
	3.	MARIUS BULL HJELTNES	7.38	+0.6						
KULE	1.	HENRIK VESTERLID	17.24							
DISKOS	6.	SANDER AAE SKOTHEIM	45.85							
SLEGGE	2.	EIVIND HENRIKSEN	75.37							
SPYD	2.	ERIC CHRISTOPHER BECKLUND	66.95							

KVINNER

100 METER	8.	NORA AUNE	12.25	+0.1	3sf3	12.14	+0.3	2h1	12.21	+0.3
	-	VILDE HUMSTAD AASMO			3sf1	12.21	+0.3	1h4	12.05	+1.0
	-	SUNNIVA INDAHL						5h3	12.52	+1.4
200 METER	3.	MAREN BAKKE AMUNDSEN	23.45	+1.6	1sf3	24.25	0.0	1h2	24.79	-0.7
	7.	MARTE PETTERSEN	24.34	+1.6	3sf3	24.43	0.0	3h5	24.91	+0.5
	-	NORA AUNE			5sf1	25.01	-0.2	4h4	25.08	+0.1
	-	LAURA VAN DER VEEN			-sf2	DNS	+0.1	1h5	24.41	+0.5
400 METER	3.	LAKERI ERTZGAARD	52.95					2h2	53.42	
	4.	KAITESI ERTZGAARD	53.97					3h1	54.65	
	5.	LAURA VAN DER VEEN	53.99					3h2	55.34	
	7.	LINE SAFAA AL-SAIDDI	55.21					4h1	55.23	
800 METER	1.	AMANDA MARIE GREFSTAD FRØYNES	2:05.32					1h1	2:07.88	
	8.	SELMA BOESEN SKISAKER	2:15.88					4h1	2:09.36	
	-	ALVA BOESEN SKISAKER						5h2	2:13.24	
1500 METER	1.	AMANDA MARIE GREFSTAD FRØYNES	4:20.51							
	2.	ANNE GINE LØVNES	4:20.58							
	4.	INGEBORG ØSTGÅRD	4:21.98							
	12.	SARA YASMIN ABID	4:37.52							

NM resultater IK Tjalve utøvere

5000 METER	6.	MAIKEN HOMLUNG PRØITZ	15:56.82		6A 15:56.82
400 METER HEKK	1.	AMALIE HAMMILD IUEL	54.74		1A 54.74
3000 METER HINDER	4.	SARA YASMIN ABID	10:33.15		
STAV	=4.	NORA EIKENG	3.84		
LENGDE	3.	IDA ANDREA BREIGAN	6.13	+0.7	
	6.	THALE LEIRFALL BREMSET	5.71	+0.3	
TRESTEG	1.	HEDDA KRONSTRAND KVALVÅG	12.75	+0.2	
	5.	MATHILDE SOFIE KLOKSETH	12.17	+0.7	
	12.	GURO NAVELSAKER HJELTNES	11.10	+0.9	
DISKOS	2.	ELISABETH THON ROSVOLD	50.00		
SPYD	2.	SIGRID BORGE	54.51		
	3.	MARIE-THERESE OBST	54.22		
1000 METER STAFETT	1.	IK TJALVE	2:05.14		
		Nora AUNE - Maren Bakke AMUNDSEN - Lakeri ERTZGAARD - Amalie Hammild IUEL			

2026 - TRONDHEIM/STADION	STARTER	GULL	SØLV	BRONSE	PL. 4 - 8	%	UPL.
MENN	28	6	3	3	5	60,7 %	10
KVINNER	32	5	3	4	12	75,0 %	7
TOTALT - IK TJALVE	60	11	6	7	17	68,3 %	17

Resultatene fra NM i Trondheim er sammenstilt av Kjetil Myrtun

Lagserien pr. 31.07

Etter de syv første månedene av året leder Tjalve lagserien både for kvinner og menn, men avstanden ned til konkurrentene er adskillig mindre enn vanlig. Så langt i år er det tre klubber som har over 27 000 poeng i klassen for menn. I fjor satte Tjalve rekord med ca. 29 500 poeng.

I klassen for menn er avstanden såpass stor at vi nok klarer å ro i land en seier her (650 poeng). Dessverre har vi få gode resultater fra 1500m og opp og har så langt blitt reddet av flere gode resultater på sprinten. Vi hadde et håp om at Awet Kibrab ville stille på 10 000m i NM, men han sliter fortsatt med en lyskeskade. Håpet nå er at Magnus Tuv Myhre stiller både på 5000m og 10 000m i EM, eller at han kan løpe en 1500m etter EM.

Vi er også spent på hva Sander Aae Skotheim kan få til i EM. Vanligvis er han inne med mange resultater. Hvis også Markus Rooth velger å gå en tikamp i Frankrike i september ligger vi enda bedre an. En 100m fra Andreas Kulseng og Kenny Emi Tijani-Ajayi ville også hjelpe betraktelig. Tobias Grønstad kan også løpe 400m

I kvinneklassen ligger SK Vidar bare 264 poeng bak. Det merkes tydelig at Karoline Bjerkeli Grøvdal har svangerskapspermisjon. Hun er derfor ikke inne med noen resultater så langt. Vi ligger ikke langt bak vår egen rekord i klassen. Det er først og fremst SK Vidar som har hatt en eventyrlig fremgang.

Maiken Homlung Prøitz synes å være i kjempeform. Kanskje hun også kan legge inn en 3000m i programmet før sesongen ebber ut. Vi har merket oss hennes 5000m i Belgia 1.august hvor hun flyttet sin personlig rekord til 15:35.58. Sara Yasmin Abids nye klubbrekord på 3000m hinder i U23-klassen med 10:24.25 hjelper også godt med.

Her er de ti beste resultatene for kvinner og menn.

Kvinner

Sigrid Borge	Spyd	1075p
Amalie Iuel	400m hekk	1057p
Marie-Therese Obst	Spyd	988p
Anne Gine Løvnes	1500m	985p
Amanda G. Frøynes	800m	979p
Kaitesi Ertzgaard	400m	962p
Ingeborg Østgård	1500m	960p
Lakeri Ertzgaard	400m	959p
Ida Breigan	Lengde	957p
Maren B. Amundsen	200m	945p

Menn

Tobias Grønstad	800m	1112p
Eivind Henriksen	Slegge	1063p
Andreas Kulseng	200m	1049p
Kenny Tijani-Ajayi	200m	1024p
Magnus Tuv Myhre	3000m	1007p
Magnus Tuv Myhre	5000m	1002p
Andreas Kulseng	400m	982p
Andreas Kulseng	60m	974p
Levi Normann-Afanou	100m	974p
Henrik Vesterlid	Kule	943p



Maiken Homlung Prøitz fotografert under NM i Trondheim. Foto: Samuel Hafsahl



Tobias Grønstad fotografert under NM i Trondheim. Foto: Samuel Hafsahl

Lagserien 1.div. menn, Tjalves 1.lag pr. 31.07.2026

1	IK Tjalve	(30/19)	27 824	(1)	Oslo og Akershus
2	SK Vidar	(30/13)	27 174	(2)	Oslo og Akershus
3	IL i BUL	(30/20)	27 139	(4)	Oslo og Akershus
4	IL Norna-Salhus	(30/21)	25 817	(5)	Hordaland
5	Sandnes IL	(30/15)	25 253	(3)	Rogaland
6	IL Gneist	(30/17)	24 891	(6)	Hordaland
7	IL Tyrving	(30/16)	24 383	(8)	Oslo og Akershus
8	Ullensaker/Kisa IL	(30/18)	23 813	(7)	Oslo og Akershus
9	IL i BUL 2. lag	(30/17)	22 933	(10)	Oslo og Akershus
10	IL Sandvin	(30/9)	21 063	(3/2d)	Buskerud
11	IK Tjalve 2. lag	(29/18)	19 750	(9)	Oslo og Akershus
12	Stord IL	(30/15)	18 897	(4/2d)	Hordaland
13	Sørild FIK	(26/14)	18 167	(1/2d)	Agder
14	Moelven IL	(18/10)	15 075	(2/2d)	Innlandet

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
60m	Andreas Ofstad Kulseng	2001	6.77	974	Rud	14.02
100m	Levi Boniface Normann-Afanou	2008	10.51	974	Mannheim/GER	13.06
200m	Andreas Ofstad Kulseng	2001	20.53	1 049	Brüssel/BEL	24.05
400m	Andreas Ofstad Kulseng	2001	46.48	982	Sollentuna/SWE	14.06
800m	Tobias Grønstad	2002	1.43.61	1 112	Oslo/Bi	10.06
1500m	Mikkel Blikstad Thomassen	2003	3.49.14	874	Oslo/Bi	18.07
3000m	Magnus Tuv Myhre	2000	7.49.63	1 007	Luzern/SUI	16.07
5000m	Magnus Tuv Myhre	2000	13.32.08	1 002	Trondheim	23.07
10000m	Senay Amlesom Fissehatsion	1995	30.18.48	845	Trondheim	25.07
Høyde	Sander Aae Skotheim	2002	2.08	886	Trondheim	23.07
Stav	Lucas Gjesdal	2005	5.00	908	Fana	03.01
Lengde	Sander Aae Skotheim	2002	7.47	925	Trondheim	24.07
Kule	Henrik From Vesterlid	2004	17.58	943	Fana	28.05
Slegge	Eivind Henriksen	1990	75.37	1 063	Trondheim	24.07
Spyd	Eric Christopher Becklund	2005	66.95	856	Trondheim	25.07

Antall noteringer:	15	Sum:	14 400

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
200m	Kenny Tijani-Ajayi	2003	20.71	1 024	Vari/GRE	13.06
200m	Levi Boniface Normann-Afanou	2008	21.34	941	Oslo/Bi	19.05
200m	Marcus Gardner Stålby	2007	21.59	910	Lillehammer	19.06
Stav	Sander Aae Skotheim	2002	5.00	908	Trondheim	24.07
5000m	Senay Amlesom Fissehatsion	1995	14.04.71	907	Trondheim	23.07
Lengde	Marius Bull Hjeltnes	1996	7.38	907	Trondheim	24.07
100m	Marius Bull Hjeltnes	1996	10.78	899	Lillestrøm	23.05
60m	Levi Boniface Normann-Afanou	2008	6.93	895	Rud	17.01
60m	Marius Bull Hjeltnes	1996	6.93	895	Rud	14.02
400m	Aiden Floyd Vincent	2004	47.98	893	Oslo/Bi	24.06
100m	Even Pettersen	1993	10.84	883	Oslo/Bi	24.06
5000m	Martin Sølvberg Tjelle	2008	14.18.54	871	Brüssel/BEL	23.05
Kule	Sondre Jahren	2004	16.00	856	Oslo/St	10.05
Diskos	Markus Rooth	2001	49.35	847	Spikkestad	07.06
Diskos	Sander Aae Skotheim	2002	45.85	788	Trondheim	23.07

Antall noteringer:	15	Sum:	13 424
Noteringer totalt:	30	Total sum:	27 824
Deltagere:	19		

Lagserien 1.div. menn, Tjalves 2.lag pr. 31.07.2026

1	IK Tjalve	(30/19)	27 824	(1)	Oslo og Akershus
2	SK Vidar	(30/13)	27 174	(2)	Oslo og Akershus
3	IL i BUL	(30/20)	27 139	(4)	Oslo og Akershus
4	IL Norna-Salhus	(30/21)	25 817	(5)	Hordaland
5	Sandnes IL	(30/15)	25 253	(3)	Rogaland
6	IL Gneist	(30/17)	24 891	(6)	Hordaland
7	IL Tyrving	(30/16)	24 383	(8)	Oslo og Akershus
8	Ullensaker/Kisa IL	(30/18)	23 813	(7)	Oslo og Akershus
9	IL i BUL 2. lag	(30/17)	22 933	(10)	Oslo og Akershus
10	IL Sandvin	(30/9)	21 063	(3/2d)	Buskerud
11	IK Tjalve 2. lag	(29/18)	19 750	(9)	Oslo og Akershus
12	Stord IL	(30/15)	18 897	(4/2d)	Hordaland
13	Sørild FIK	(26/14)	18 167	(1/2d)	Agder
14	Moelven IL	(18/10)	15 075	(2/2d)	Innlandet

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
60m	Lucas Nande Eggen	2008	7.24	760	Rud	17.01
100m	Albin Lydersen Botez	2004	10.89	870	Oslo/Bi	24.06
200m	Lucas Nande Eggen	2008	22.98	751	Rud	18.01
400m	Jonathan Tønne-Johansen	2004	52.33	673	Oslo/Bi	30.05
800m	Didrik Røssum Jensen	2003	1.55.94	772	Trondheim	23.07
1500m	Bakr Ettayebi	1997	3.51.26	850	Oslo/Bi	02.05
3000m	Didrik Røssum Jensen	2003	8.25.49	834	Oslo/Bi	27.06
5000m	Axel Wold Møller	2008	15.07.73	755	Stockholm/SWE	23.05
10000m	Henrik Velle	1991	32.39.77	700	Oslo/Bi	15.05
5000m kappgang	Tarjei Bjor Aasbø	2000	28.34.32	265	Fana	28.02
Høyde	Simen Slungaard Bakke	2010	1.65	511	Rud	08.02
Stav	Even Bogen Nørjordet	2008	4.12	744	Rud	07.02
Lengde	Even Bogen Nørjordet	2008	6.08	624	Rud	17.01
Tresteg	Elias Sanden Søvik	2000	13.65	739	Oslo/St	05.07

Antall noteringer:	14	Sum:	9 848

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
1500m	Didrik Røssum Jensen	2003	3.51.74	845	Oslo/Bi	18.07
3000m	Axel Wold Møller	2008	8.31.41	807	Fana	01.03
100m	Vetle Lier	2010	11.37	750	Oslo/Bi	19.05
800m	Benjamin Bjørnstad	2003	1.56.97	749	Stockholm/SWE	14.02
1500m	Andrii Radzevylo	2005	4.02.07	741	Jessheim	05.06
1500m	Axel Wold Møller	2008	4.02.75	735	Fana	27.02
5000m	Jonas Riseth	1994	15.25.17	717	Oslo/Bi	18.07
3000m	Jonas Riseth	1994	8.53.40	714	Tønsberg	15.05
1500m	Karl Oraug Rygh	2009	4.05.04	714	Hvam	06.03
60m	Even Bogen Nørjordet	2008	7.36	713	Rud	17.01
Tresteg	Even Bogen Nørjordet	2008	12.66	632	Hvam	06.03
Lengde	Arne Landmark	2010	5.69	535	Oslo/Bi	30.05
Lengde	Simen Slungaard Bakke	2010	5.32	448	Hvam	08.03
Høyde	Even Bogen Nørjordet	2008	1.58	440	Rud	17.01
Lengde	Konstantinos Bouras	2011	4.96	362	Uddevalla/SWE	10.01

Antall noteringer:	15	Sum:	9 902
Noteringer totalt:	29	Total sum:	19 750
Deltagere:	18		

Lagserien 1.div. kvinner, Tjalves 1.lag pr. 31.07.2026

1	IK Tjalve	(30/21)	27 578	(1)	Oslo og Akershus
2	SK Vidar	(30/17)	27 314	(2)	Oslo og Akershus
3	Sandnes IL	(30/14)	24 409	(4)	Rogaland
4	IL i BUL	(30/17)	23 231	(7)	Oslo og Akershus
5	Ullensaker/Kisa IL	(30/14)	22 761	(9)	Oslo og Akershus
6	IL Tyrving	(30/14)	22 478	(5)	Oslo og Akershus
7	IL Norna-Salhus	(29/15)	22 467	(3)	Hordaland
8	IK Tjalve 2. lag	(30/16)	22 172	(8)	Oslo og Akershus
9	Ranheim IL	(30/13)	21 238	(6)	Sør-Trøndelag
10	Fyllingen IL	(30/13)	20 872	(1/2d)	Hordaland
11	Haugesund IL	(29/14)	19 949	(10)	Rogaland
12	Dimna IL	(30/13)	19 412	(3/2d)	Møre og Romsdal
13	Bækkelagets SK	(29/13)	18 854	(4/2d)	Oslo og Akershus
14	Kristiansand IF	(28/10)	18 246	(2/2d)	Agder

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
100m	Marte Pettersen	1997	11.90	874	Göteborg/SWE	27.06
200m	Maren Bakke Amundsen	2003	23.45	945	Trondheim	25.07
400m	Kaitesi Ertzgaard	2000	52.30	962	Addis Abeba/ETH	18.04
800m	Amanda Grefstad Frøynes	1998	2.00.35	979	Warszawa/POL	07.06
1500m	Anne Gine Løvnes	2003	4.06.30	985	Stockholm/SWE	07.06
3000m	Anne Gine Løvnes	2003	9.08.45	908	Fana	01.03
5000m	Maiken Homlung Prøitz	2004	15.56.82	898	Trondheim	23.07
60m hekk	Sunniva Indahl	2006	8.64	853	Albuquerque/USA	14.02
100m hekk	Sunniva Indahl	2006	14.20	848	Walnut/USA	17.04
400m hekk	Amalie Iuel	1994	54.05	1 057	Roma/ITA	04.06
Stav	Nora Eikeng	2006	4.10	923	Hvam	25.01
Lengde	Ida Andrea Breigan	2004	6.52	957	Birmingham/USA	27.02
Tresteg	Hedda Kronstrand Kvalvåg	2002	13.03	877	Louisville/USA	16.05
Diskos	Elisabeth Thon Rosvold	2002	51.94	888	Tucson/USA	16.05
Spyd	Sigrid Borge	1995	65.00	1 075	Xiamen/CHN	23.05

Antall noteringer:	15	Sum:	14 029

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
Spyd	Marie-Therese Obst	1996	58.68	988	Karlstad/SWE	08.07
1500m	Ingeborg Østgård	2003	4.08.91	960	Oslo/Bi	24.06
400m	Lakeri Ertzgaard	2002	52.37	959	Nairobi/KEN	24.04
800m	Malin Nyfors	1997	2.02.25	938	Fana	28.05
200m	Ida Andrea Breigan	2004	23.57	934	San Antonio/USA	21.03
400m	Laura van der Veen	2003	53.12	929	Oslo/Bi	24.06
400m	Line Al-Saiddi	2006	53.24	924	Brüssel/BEL	23.05
400m	Amalie Iuel	1994	53.26	923	Rud	14.02
400m	Amanda Grefstad Frøynes	1998	53.53	912	Brüssel/BEL	23.05
200m	Kaitesi Ertzgaard	2000	23.99	895	Oslo/Bi	24.06
200m	Marte Pettersen	1997	24.08	887	Oslo/Bi	24.06
Lengde	Thale Leirfall Bremset	1999	6.04	851	Oslo/Bi	24.06
Lengde	Hedda Kronstrand Kvalvåg	2002	5.97	835	Dallas/USA	01.05
Tresteg	Mathilde Sofie Klokseth	2003	12.59	830	Karlstad/SWE	01.02
Lengde u.t.	Mathilde Sofie Klokseth	2003	2.75	784	Fana	27.02

Antall noteringer:	15	Sum:	13 549
Noteringer totalt:	30	Total sum:	27 578
Deltagere:	21		

Lagserien 1.div. kvinner, Tjalves 2.lag pr. 31.07.2026

1	IK Tjalve	(30/21)	27 578	(1)	Oslo og Akershus
2	SK Vidar	(30/17)	27 314	(2)	Oslo og Akershus
3	Sandnes IL	(30/14)	24 409	(4)	Rogaland
4	IL i BUL	(30/17)	23 231	(7)	Oslo og Akershus
5	Ullensaker/Kisa IL	(30/14)	22 761	(9)	Oslo og Akershus
6	IL Tyrving	(30/14)	22 478	(5)	Oslo og Akershus
7	IL Norna-Salhus	(29/15)	22 467	(3)	Hordaland
8	IK Tjalve 2. lag	(30/16)	22 172	(8)	Oslo og Akershus
9	Ranheim IL	(30/13)	21 238	(6)	Sør-Trøndelag
10	Fyllingen IL	(30/13)	20 872	(1/2d)	Hordaland
11	Haugesund IL	(29/14)	19 949	(10)	Rogaland
12	Dimna IL	(30/13)	19 412	(3/2d)	Møre og Romsdal
13	Bækkelagets SK	(29/13)	18 854	(4/2d)	Oslo og Akershus
14	Kristiansand IF	(28/10)	18 246	(2/2d)	Agder

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
60m	Nora Aune	2004	7.70	831	Rud	17.01
100m	Vilde Humstad Aasmo	1998	12.05	844	Trondheim	23.07
200m	Nora Aune	2004	24.91	814	Rud	18.01
400m	Frida Valstad Elsness	2009	57.58	761	Oslo/Bi	24.06
800m	Selma Boesen Skisaker	2006	2.05.69	872	Oslo/Bi	24.06
1500m	Selma Boesen Skisaker	2006	4.28.41	801	Jessheim	05.06
3000m	Sara Yasmin Abid	2006	9.36.71	811	Fana	01.03
60m hekk	Hedda Endsjø	2008	9.44	696	Rud	18.01
100m hekk	Hedda Endsjø	2008	15.55	715	Halmstad/SWE	14.06
3000m hinder	Sara Yasmin Abid	2006	10.31.87	819	Göteborg/SWE	26.06
Høyde	Mari Thelle Vegsund	2007	1.58	675	Oslo/Bi	30.05
Stav	Mathilda Finborud Reigstad	2010	2.63	590	Rud	12.03
Lengde	Martine Rooth	2009	4.82	579	Oslo/Bi	30.05
Tresteg	Elise Sanden Søvik	1997	12.07	774	Oslo/Bi	11.05
Lengde u.t.	Guro Navelsaker Hjeltnes	2004	2.49	625	Fana	27.02

Antall noteringer:	15	Sum:	11 207

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
100m	Nora Aune	2004	12.06	842	København/DEN	30.05
800m	Alva Boesen Skisaker	2008	2.09.61	807	Vaasa/FIN	05.07
3000m	Aurora Brandt Sanne	2008	9.38.72	805	Fana	01.03
800m	Sara Busic	2002	2.11.92	773	Oslo/Bi	24.06
1500m	Sara Busic	2002	4.33.10	769	Jessheim	05.06
1500m	Aurora Brandt Sanne	2008	4.33.19	768	Göteborg/SWE	14.02
3000m	Sara Busic	2002	9.51.80	765	Fana	01.03
1500m	Sara Yasmin Abid	2006	4.34.30	761	Fana	27.02
100m	Hedda Endsjø	2008	12.50	759	Oslo/Bi	30.05
200m	Hedda Endsjø	2008	25.76	745	Lillehammer	19.06
Tresteg	Anna Mary Ryan	2002	11.59	723	Rud	08.02
Tresteg	Guro Navelsaker Hjeltnes	2004	11.18	680	Fana	01.03
Tresteg	Mari Thelle Vegsund	2007	10.40	600	Hvam	06.03
Høyde	Thelma Rostoft Kristjansson	2005	1.48	591	Oslo/Bi	30.05
Lengde	Mari Thelle Vegsund	2007	4.81	577	Oslo/Bi	30.05

Antall noteringer:	15	Sum:	10 965
Noteringer totalt:	30	Total sum:	22 172
Deltagere:	16		

Lagserien 3.div. kvinner, Tjalves 3.lag pr. 31.07.2026

1	IL i BUL-Tromsø	(20/8)	13 183	(6)	Troms
2	IL Norodd	(20/6)	13 033	(9)	Møre og Romsdal
3	Steinkjer FIK	(19/8)	12 981	(13/2d)	Nord-Trøndelag
4	IK Hind	(20/7)	12 589	(12)	Troms
5	IL i BUL 2. lag	(20/12)	12 422	(10)	Oslo og Akershus
6	IF Herkules	(19/9)	12 177	(5)	Telemark
7	SK Vidar 3. lag	(19/16)	11 793	(15)	Oslo og Akershus
8	Byåsen IL	(20/10)	11 635	(26)	Sør-Trøndelag
9	IK Tjalve 3. lag	(20/13)	11 475	(8)	Oslo og Akershus
10	Fredrikstad IF 2. lag	(20/10)	11 029	(33)	Østfold
11	IL Gneist 2. lag	(20/10)	10 560	(100)	Hordaland
12	Ullensaker/Kisa IL 2. lag	(20/11)	10 548	(31)	Oslo og Akershus
13	Trondheim Friidrett	(17/7)	10 519	(38)	Sør-Trøndelag
14	Bodø FIK	(18/9)	10 409	(29)	Nordland

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
60m	Lara Reka Bryn	2010	8.67	550	Rud	07.02
100m	Tiffany Ewa Ajayi	2003	13.00	671	Oslo/St	05.07
200m	Hennie Strand-Omreng	2009	28.95	516	Rud	14.02
400m	Hennie Strand-Omreng	2009	1.01.35	637	Rud	14.06
800m	Helene Guldseth Ørstavik	2009	2.18.20	689	Magglingen/SUI	08.02
1500m	Malin Søtorp Solberg	2006	4.42.39	710	Oslo/Bi	02.05
3000m	Lina Vold	2010	12.32.15	402	Oslo/St	08.05
400m hekk	Hennie Strand-Omreng	2009	1.10.16	586	Rud	12.06
Høyde	Helena Husum Heggem	2011	1.40	518	Stange	21.03
Stav	Lara Reka Bryn	2010	2.30	510	Rud	12.03
Kule	Antzela Gkiona	2008	9.30	538	Rud	07.02
Diskos	Lara Reka Bryn	2010	27.90	547	Oslo/Bi	30.05

Antall noteringer:	12	Sum:	6 874

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
1500m	Sonja Emilie Moen	1996	4.46.16	688	Oslo/Bi	02.05
800m	Hennie Strand-Omreng	2009	2.19.08	679	Oslo/Bi	31.05
1500m	Helene Guldseth Ørstavik	2009	4.47.96	678	Basel/SUI	25.05
800m	Malin Søtorp Solberg	2006	2.19.27	676	Göteborg/SWE	25.06
1500m	Iryna Kobiakova	2008	4.56.57	630	Oslo/Bi	18.07
Høyde	Hazel Mak Zeigler	2011	1.35	470	Stange	21.03
Stav	Elise Bjone Larre	2010	1.90	398	Rud	12.03
Lengde	Hedda Garnås	2010	3.98	382	Hvam	07.03

Antall noteringer:	8	Sum:	4 601
Noteringer totalt:	20	Total sum:	11 475
Deltagere:	13		

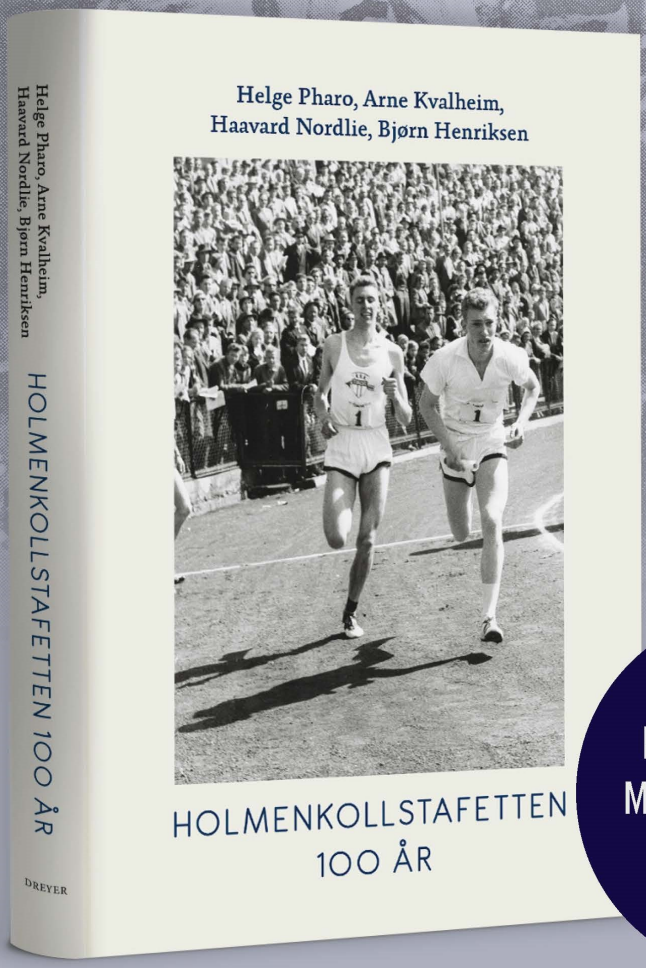

Årets elbil i verden 2023
IONIQ 6
WINNER
2023 WORLD CAR AWARDS
WORLD CAR OF THE YEAR
WORLD ELECTRIC VEHICLE
WORLD CAR DESIGN OF THE YEAR

RUN,
FORREST,
RUN!

SÅ KAN VI TA OSS AV HANDLINGEN.

MENY.NO | LEVERT HJEM

NY PRAKTBOK OM HOLMENKOLLSTAFETTENS HISTORIE

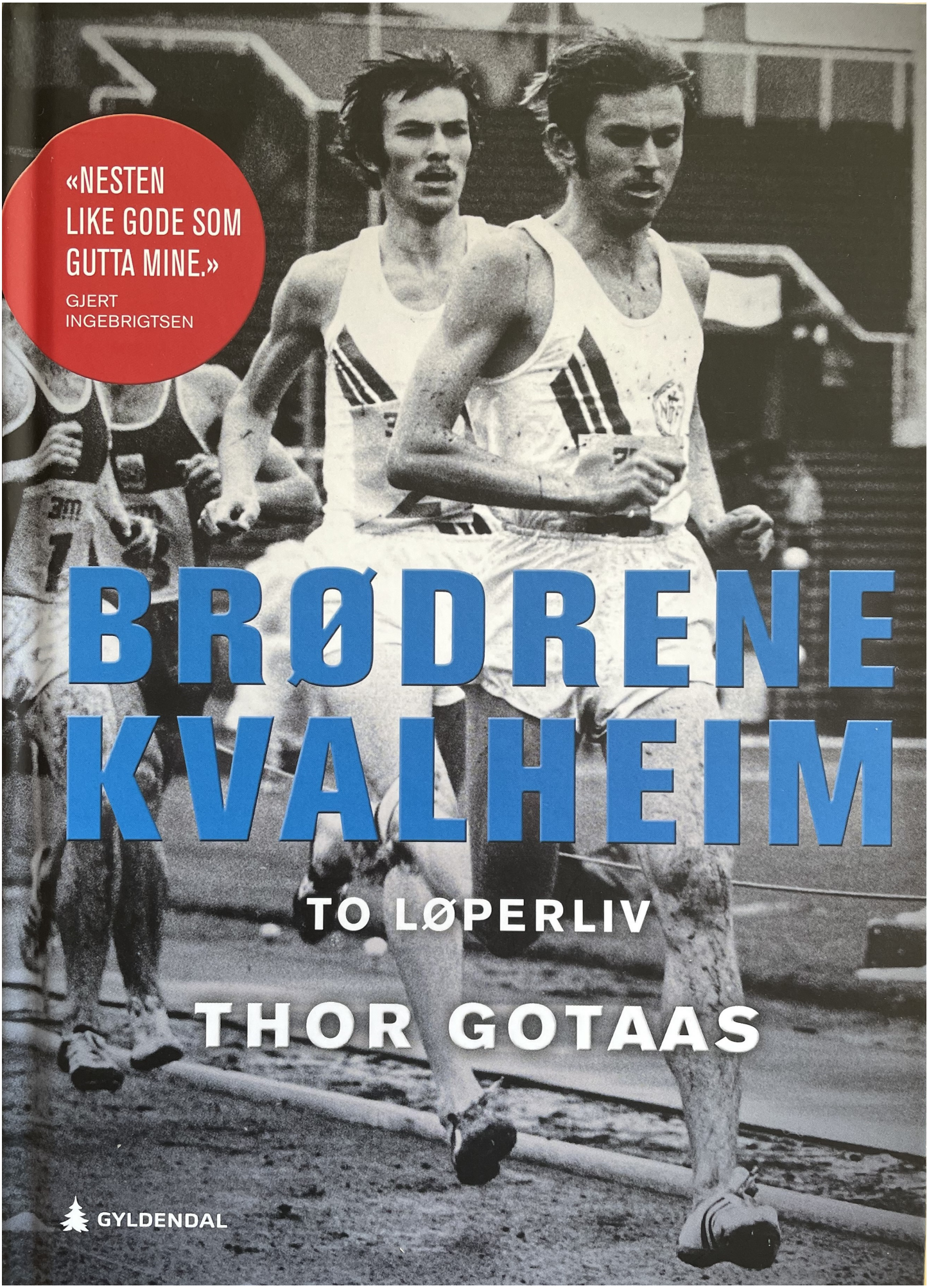


RIKT ILLUSTRERT MED BILDER, KART, OG STATISTIKK

HOLMENKOLLSTAFETTEN 100 ÅR

AV HELGE PHARO, ARNE KVALHEIM, HAAVARD NORDLIE OG BJØRN HENRIKSEN

» 100 års norsk idrettshistorie
» Hvorfor ble stafetten så utrolig populær?
» Hvorfor fikk ikke kvinner delta opprinnelig?
» Et vell av artige anekdoter


«NESTEN LIKE GODE SOM GUTTA MINE.»
GJERT INGEBRIGTSEN
BRØDRENE KVALHEIM
TO LØPERLIV
THOR GOTAAS
GYLDENDAL

Uttaket til EM i Birmingham

Kvinner:
Maren Bakke Amundsen, IK Tjalve, 200m
Josefine Tomine Eriksen Aks, Sem IF, 400m, 4x400m mix stafett og 4x400m stafett.
Lakeri Ertzgaard, IK Tjalve, 400m og 4x400m stafett.
Henriette Jæger, Aremark IF, 400m, 4x400m mix stafett og 4x400m stafett.
Pernille Karlsen Antonsen, IL Norna-Salhus, 800m
Amanda Marie Grefstad Frøynes, IK Tjalve, 800m
Anne Gine Løvnes, IK Tjalve, 1500m
Marte Hovland, Ullensaker/Kisa IL, 1500m
Ingeborg Østgård, IK Tjalve, 1500 meter.
Amalie Sæten, SK Vidar, 5000m
Madelene Wanvik Holum, SK Vidar, 5000m
Hanne Mjøen Maridal, Strindheim IL, 10000m
Anne Marie Nordengen Sirevåg, SK Vidar, 500 m og 10000m
Lovise Skarbøvik Andresen, SK Vidar, 100m hekk.
Elea Jørstad Bock, SK Vidar, 100m hekk.
Martine Kolbeinshavn Hjørnevik, IL Norna-Salhus, 100m hekk.
Amalie Hammild Iuel, IK Tjalve, 400m hekk, 4x400m mix stafett og 4x400m stafett.
Andrea Rooth, Lambertseter IF, 400m hekk.
Elisabeth Slettum, IL Skjalg, 400m hekk.
Andrea Nygård Vie, IL Gular, 3000m hinder
Vilde Våge Henriksen, SK Vidar, 3000 m hinder
Lene Onsrud Retzius, Fana IL, stav
Kitty Augusta Friele Faye, Fana IL, stav.
Beatrice Nedberge Llano, IL Norna-Salhus, slegge.
Sigrid Borge, IK Tjalve, spyd.
Marie Therese Obst, IK Tjalve, spyd.
Kaja Mørch Pettersen, SK Vidar, spyd.
Kaitesi Ertzgaard, IK Tjalve, 4x400m stafett
Laura Veen, IK Tjalve, 4x400m stafett.

10 kvinner og 6 menn fra IK Tjalve er tatt ut til å representere Norge under EM i Birmingham 10-16.august. To av kvinnene er reserve på 4x400m stafett. Flesteparten av de uttatte er løpere. Det er i tillegg 3 kastere fra Tjalve i troppen, men ingen hoppere.

Menn:
Per Tinius Fremstad-Waldron, IL i BUL, 100m og 4x100m stafett.
Kenny Emi Tijani-Ajayi, IK Tjalve, 200m og 4x100m stafett.
Andreas Ofstad Kulseng, IK Tjalve, 200m, 4x400m mix stafett og 4x100m stafett.
Håvard Bentdal Ingvaldsen, Moelven IL, 400m og 4x400m mix stafett.
Tobias Grønstad, IK Tjalve, 800m
Andreas Fjeld Halvorsen, Ullensaker/Kisa IL, 1500m og 5000m.
Narve Gilje Nordås, Sandnes IL, 1500m.
Jakob Asserson Ingebrigtsen, Sandnes IL, 5000m
Filip Mangen Ingebrigtsen, Sandnes IL, 5000 m

Magnus Tuv Myhre, IK Tjalve, 5000m og 10000m
Karsten Warholm, Dimna IL, 400m hekk og 4x400m mix stafett.
Jacob Boutera, Ullensaker/Kisa IL, 3000m hinder
Erik Lomås, Salangen IL, maraton.
Sjur Prestsæter, SK Vidar, maraton.
Eivind Øygard, Jølster IL, maraton.
Erlend Bolstad Raa, Fyllingen IL, høyde
Henrik Flåtnes, SK Vidar, lengde.
Sondre Mogens Guttormsen, SK Vidar, stav
Ola Stunes Isene, IF Sturla diskos.
Eivind Prestegård Henriksen, IK Tjalve, slegge
Thomas Mardal, Gloppen FIL, slegge.
Sander Aae Skotheim, IK Tjalve, 10-kamp.
Jørgen Homstad, Overhalla IL, 4x100m stafett.
Mathias Hove Johansen, IL Skjalg, 4x100m stafett
Salum Ageze Kashafali, IL Norna-Salhus, 4x100m stafett.
Jacob Vaula, Ullensaker/Kisa IL, 4x100m stafett.
Andreas Grimerud, Moelven IL, 4x400m mix stafett.

Topp 100 plasseringer Europastatistikken pr. 31.07

Menn

150m

Andreas Kulseng	15.41 (4)
Kenny Emi Tijani-Ajayi	15.47 (8)
Levi Normann-Afanou	15.78 (19)

200m

Andreas Kulseng	20.53 (29)
Kenny Emi Tijani-Ajayi	20.71 (64)

300m

Andreas Kulseng	32.34 (2)

600m

Tobias Grønstad	1:17.05 (23)
Andreas Kulseng	1:19.05 (62)

800m

Tobias Grønstad	1:43.61 (7)

3000m

Magnus Tuv Myhre	7:49.63 (56)

5000m

Magnus Tuv Myhre	13:32.08 (60)

Slegge

Eivind Henriksen	75.37m (27)

5km gateløp

Awet Kibrab	13:35 (16)

10km gateløp

Magnus Tuv Myhre	27:22 (4)

Maraton

Awet Kibrab	2:05.46 (5)

Kvinner

300m

Laura Veen	37.76 (26)
Line Al-Saiddi	38.44 (75)

400m

Kaitesi Ertzgaard	52.30 (70)
Lakeri Ertzgaard	52.37 (79)

600m

Amanda Grefstad Frøynes	1:26.22 (11)
Line Al-Saiddi	1:28.31 (26)

800m

Amanda Grefstad Frøynes	2:00.35 (43)
Malin Nyfors	2:01.42 (73)

1500m

Anne Gine Løvnes	4:06.30 (43)
Ingeborg Østgård	4:08.91 (68)

400m hekk

Amalie Iuel	54.05 (4)

Lengde

Ida Breigan	6.52m (47)

Spyd

Sigrid Borge	65.00m (1)
Marie-Therese Obst	58.68m (24)

Topp 50 plasseringer Norden pr. 31.07

Menn

100m
Levi Normann-Afanou 10.51 (22)
150m
Andreas Kulseng 15.41 (1)
Kenny Emi Tijani-Ajayi 15.47 (2)
Levi Normann-Afanou 15.78 (3)
200m
Andreas Kulseng 20.53 (3)
Kenny Emi Tijani-Ajayi 20.71 (8)
Levi Normann-Afanou 21.34 (27)
300m
Andreas Kulseng 32.34 (1)
Levi Normann-Afanou 34.87 (19)
Marcus Gardner Stålby 35.21 (25)
Aiden Floyd Vincent 35.34 (28)
400m
Andreas Kulseng 46.48 (7)
Aiden Floyd Vincent 47.98 (40)
600m
Tobias Grønstad 1:17.05 (1)
Andreas Kulseng 1:19.05 (3)
Aiden Floyd Vincent 1:20.73 (8)
Haakon Røvik Svanæs 1:24.50 (18)
Kim Kamanzi 1:24.91 (19)
800m
Tobias Grønstad 1:43.61 (1)
3000m
Magnus Tuv Myhre 7:49.63 (6)
Martin Sølvberg Tjelle 8:19.47 (49)
5000m
Magnus Tuv Myhre 13:32.08 (9)
Martin Sølvberg Tjelle 14:18.54(39)
Mikkel Blikstad Thomassen 14:25.88(43)
400m hekk
Aiden Floyd Vincent 55.19 (42)
Høyde
Sander Aae Skotheim 2.08m (17)
Stav
Lucas Gjesdal 5.00m (37)
Sander Aae Skotheim 5.00m (37)
Lengde
Sander Aae Skotheim 7.47m (19)
Marius Bull Hjeltnes 7.38m (25)
Kule
Henrik Vesterlid 17.58m (12)
Diskos
Markus Rooth 49.35m (33)
Slegge
Eivind Henriksen 75.37m (4)
Spyd
Eric C. Becklund 66.95m (40)
5 km gateløp
Awet Kibrab 13:35 (3)
Didrik Røssum Jensen 14:27 (20)
10 km gateløp
Magnus Tuv Myhre 27:22 (2)
Maraton
Awet Kibrab 2:05.46 (1)

Kvinner

100m
Marte Pettersen 11.90 (48)
150m
Line Al-Saiddi 18.06 (3)
200m
Maren Bakke Amundsen 23.45 (8)
Ida Breigan 23.57 (11)
Kaitesi Ertzgaard 23.99 (30)
Marte Pettersen 24.08 (36)
300m
Laura Veen 37.76 (5)
Line Al-Saiddi 38.44 (9)
400m
Kaitesi Ertzgaard 52.30 (4)
Lakeri Ertzgaard 52.37 (5)
Laura Veen 53.12 (6)
Line Al-Saiddi 53.24 (8)
Amalie Iuel 53.26 (9)
Amanda Grefstad Frøynes 53.53 (17)
600m
Amanda Grefstad Frøynes 1:26.22 (1)
Line Al-Saiddi 1:28.31 (6)
Alva Skisaker 1:37.02 (14)
Hennie Strand-Omreng 1:38.01 (17)
800m
Amanda Grefstad Frøynes 2:00.35 (4)
Malin Nyfors 2:01.42 (5)
Selma Skisaker 2:05.09 (18)
Alva Skisaker 2:09.61 (45)
1500m
Anne Gine Løvnes 4:06.30 (3)
Ingeborg Østgård 4:08.91 (9)
Maiken Homlung Prøitz 4:17.50 (26)
Amanda Grefstad Frøynes 4:20.51 (37)
3000m
Anne Gine Løvnes 9:08.45 (14)
Maiken Homlung Prøitz 9:15.19 (21)
Sara Yasmin Abid 9:36.71 (47)
5000m
Maiken Homlung Prøitz 15:56.82(12)
400m hekk
Amalie Iuel 54.05 (1)
3000m hinder
Sara Yasmin Abid 10:31.87(17)
Stav
Nora Eikeng 4.10m (16)
Lengde
Ida Breigan 6.52m (6)
Thale Leirfall Bremset 6.04m (35)
Hedda Kronstrand Kvalvåg 5.97m (44)
Tresteg
Hedda Kronstrand Kvalvåg 13.03m (12)
Mathilde Klokseth 12.59m (27)
Diskos
Elisabeth Thon Rosvold 51.94m (21)
Spyd
Sigrid Borge 65.00m (1)
Marie-Therese Obst 58.68m (2)

Topp 100 plasseringer Verdensstatistikken pr. 31.07

Menn

150m

Andreas Kulseng	15.41 (14)
Kenny Emi Tijani-Ajayi	15.47 (18)
Levi Normann-Afanou	15.78 (30)

300m

Andreas Kulseng	32.34 (16)

600m

Tobias Grønstad	1:17.05 (63)

800m

Tobias Grønstad	1:43.61 (17)

Slegge

Eivind Henriksen	75.37m (44)

5 km gateløp

Awet Kibrab	13:35 (40)

10 km gateløp

Magnus Tuv Myhre	27:22 (16)

Maraton

Awet Kibrab	2:05.46 (57)

Kvinner

300m

Laura Veen	37.76 (3)

600m

Amanda Grefstad Frøynes	1:26.22 (22)

400m hekk

Amalie Iuel	54.05 (13)

Lengde

Ida Breigan	6.52m (96)

Spyd

Sigrid Borge	65.00m (2)
Marie-Therese Obst	58.68m (48)

Topp 20 plasseringer Norge pr. 31.07

Menn

100m
Levi Normann-Afanou	10.51 (5)

200m
Andreas Kulseng	20.53 (1)
Kenny Emi Tijani-Ajayi	20.71 (3)
Levi Normann-Afanou	21.34 (11)
Marcus Gardner Stålby	21.59 (18)

400m
Andreas Kulseng	46.48 (3)
Aiden Floyd Vincent	47.98 (8)

800m
Tobias Grønstad	1:43.61 (1)

3000m
Magnus Tuv Myhre	7:49.63 (1)
Martin Sølvberg Tjelle	8:19.47 (13)

5000m
Magnus Tuv Myhre	13:32.08 (4)

400m hekk
Aiden Floyd Vincent	55.19 (8)

Høyde
Sander Aae Skotheim	2.08m (3)

Stav
Lucas Gjesdal	5.00m (4)
Sander Aae Skotheim	5.00m (4)

Lengde
Sander Aae Skotheim	7.47m (2)
Marius Bull Hjeltnes	7.38m (4)

Tresteg
Elias Sanden Søvik	13.65m (6)

Kule
Henrik Vesterlid	17.58m (1)
Sondre Jahren	16.00m (3)
Sander Aae Skotheim	14.07m (8)

Diskos
Markus Rooth	49.35m (6)
Sander Aae Skotheim	45.85m (7)
Henrik Vesterlid	40.74m (16)

Slegge
Eivind Henriksen	75.37m (2)

Spyd
Eric C. Becklund	66.95m (4)

Kvinner

100m
Marte Pettersen	11.90 (6)
Vilde Aasmo	12.05 (13)
Nora Aune	12.06 (14)

200m
Maren Bakke Amundsen	23.45 (3)
Ida Breigan	22.57 (4)
Kaitesi Ertzgaard	23.99 (8)
Marte Pettersen	24.08 (10)
Laura Veen	24.41 (17)

400m
Kaitesi Ertzgaard	52.30 (3)
Lakeri Ertzgaard	52.37 (4)
Laura Veen	53.12 (5)
Line Al-Saiddi	53.24 (6)
Amanda Grefstad Frøynes	53.53 (8)
Frida Johanna Valstad Elsness	57.58 (18)

800m
Amanda Grefstad Frøynes	2:00.35 (2)
Malin Nyfors	2:01.42 (3)
Selma Skisaker	2:05.69 (7)
Alva Skisaker	2:09.61 (13)
Sara Busic	2:11.92 (19)

1500m
Anne Gine Løvnes	4:06.30 (1)
Ingeborg Østgård	4:08.91 (3)
Maiken Homlung Prøitz	4:17.50 (10)
Amanda Grefstad Frøynes	4:20.51 (11)
Selma Skisaker	4:28.41 (16)

3000m
Maiken Homlung Prøitz	9:15.76 (7)
Sara Yasmin Abid	9:47.63 (19)

5000m
Maiken Homlung Prøitz	15:56.82 (6)

100m hekk
Sunniva Indahl	14.20 (14)

400m hekk
Amalie Iuel	54.05 (1)

3000m hinder
Sara Yasmin Abid	10:31.87 (5)

Høyde
Mari Thelle Vegsund	1.58m (19)

Stav
Nora Eikeng	3.84m (5)

Lengde
Ida Breigan	6.42m (1)
Thale Leirfall Bremset	6.04m (5)
Hedda Kronstrand Kvalvåg	5.97m (6)

Tresteg
Hedda Kronstrand Kvalvåg	13.03m (1)
Mathilde Klokseth	12.48m (5)
Ann Mary Ryan	11.38m (17)
Gro Navelsaker-Hjeltnes	11.16m (20)

Kule
Sunniva Indahl	11.99m (14)

Diskos
Elisabeth Thon Rosvold	51.94m (2)

Spyd
Sigrid Borge	65.00m (1)
Marie-Therese Obst	58.68m (2)

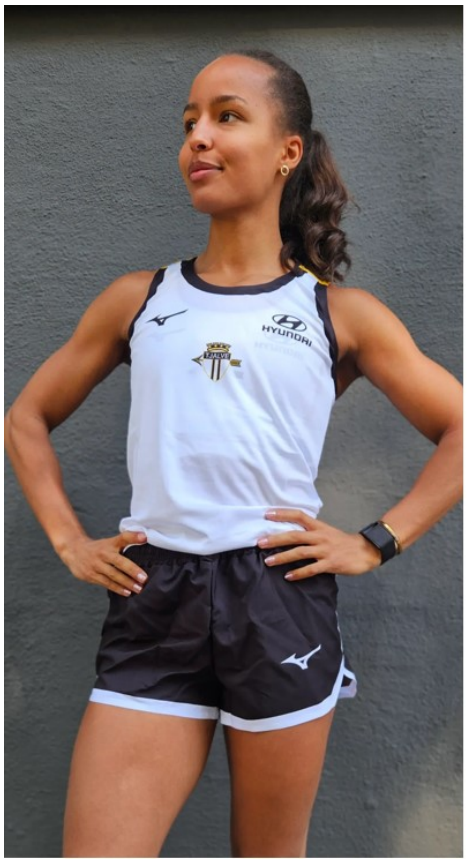
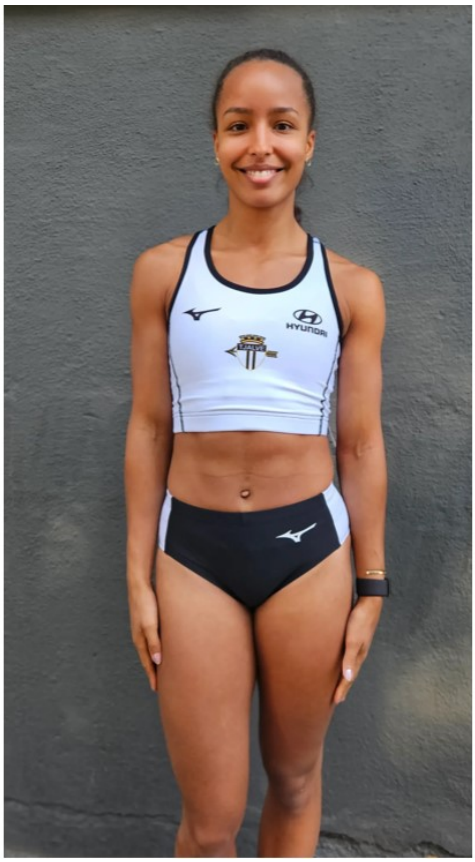
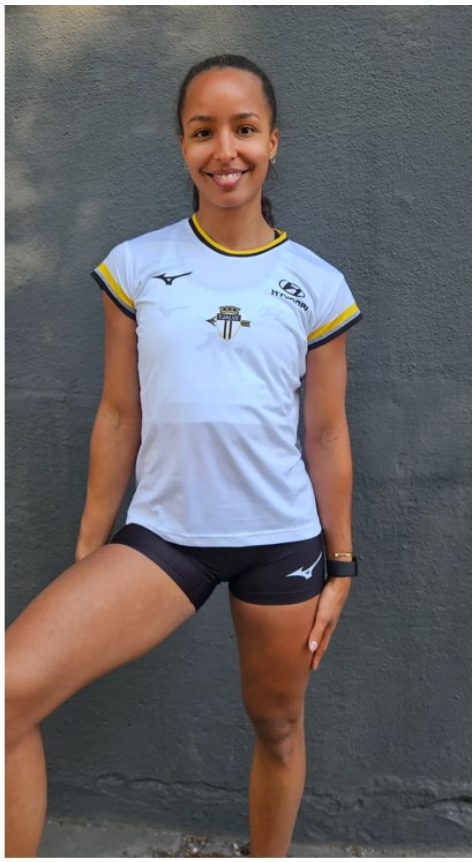
7-kamp
Sunniva Indahl	4909p (8)

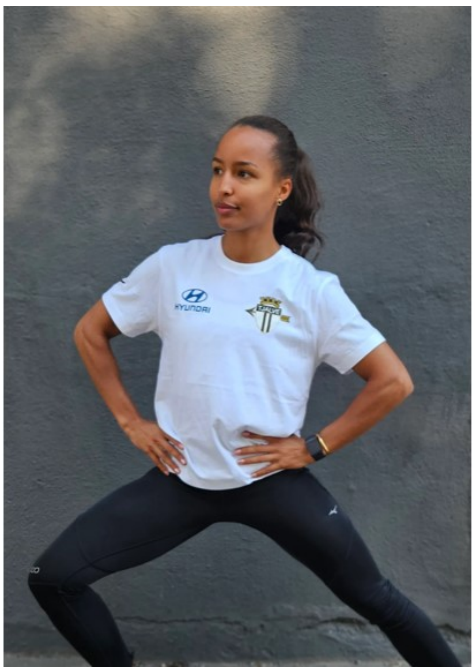
Tjalvetøy



Eirik Røe i ny polo-skjorte. Foto: Matias Lavik

Tjalvetøy

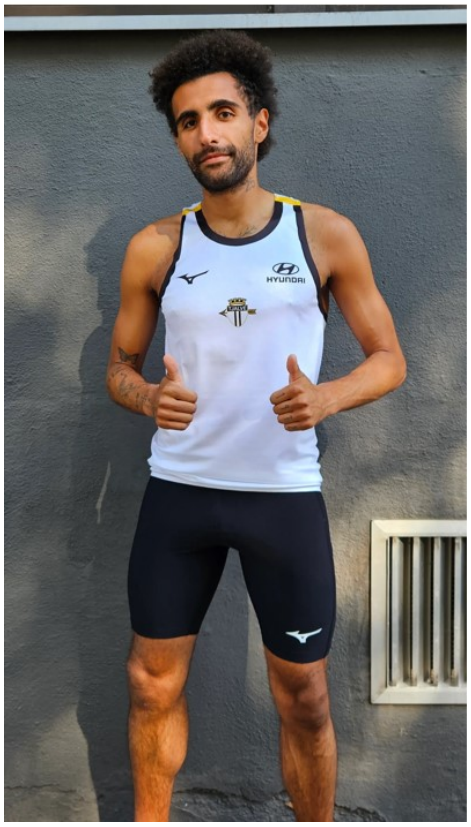







IK Tjalve har fått nytt konkurransetøy. JobZone er ute som sponsor. Hyundai har overtatt deres plass på trøye/singlet. Modell er Lakeri Ertzgaard. Fotos: Matias Lavik

Tjalvetøy





Modell: Bakr Ettayebi. Foto: Matias Løvik

Annonse


HYPERWARP PURE
WHEN THE ROAD PUSHES BACK,
PUSH BACK HARDER.
MOTIVATED BY MORE PACK
REACH BEYOND
Mizuno