

Trøndersk Vinterkarusell, 3.000 m, mandag 15.01.18., Ranheimshallen, Strindheim il

Hele 11 RIL-løpere sesongdebuterte på 3.000m i Ranheimshallen. Mens vinden ulte ute, ble det løpt inne under mottoet «konkurransen er beste form for trening». Disse løpene i Trøndersk Vinterkarusell er et flott konsept, der løperne fordeler seg på fire heat etter nivå. 160 startende mot 134 i tilsvarende løp i fjor.

Link til liveres: <http://live.eqtiming.com/38143?focusuid=#>

RIL-Faktaboks:

Tot		Tid	Klasse	Nr i kl
15	Alexander Hofstad	9,17,6	M 23-34	15
20	Lars Morten Bardal	9,29,4	M 23-34	13
26	David Sommervold	9,57,6	M 23-34	18
27	Stian Oldervik	9,59,7	M 23-34	19
29	Eivind Johan Haltli	10,01,5	M 35-39	3
43	Tommy André Haugen	10,28,2	M 23-34	25
45	Tom Frode Theigmann	10,31,1	M 40-44	2
54	Ole Sæterbø	10,43,6	M 23-34	29
67	Ola Haseth Balestrand	11,06,3	M 35-39	8
112	Tor Jarle Bolme	12,23,2	M 60-64	5
118	Marthe Rødsgaard	12,41,1	K 23-34	7
160 startende, mot 134 i fjor.				

Vinterligaen, 400m, mandag 31.01.18., Ranheimshallen, Selsbakk if

Sebastian Børset tok et avbrekk i skisesongen for å delta på 400m i Ranheimshallen.

En av løperne åpnet svært hardt og flere ble med på en for hard åpning. Men Sebastian gikk forbi etter ca 150m og lå klart i tet resten av løpet og vant med litt over 7 sek. Litt vanskelig å vurdere løpet når man ikke er kjent nivå, alder osv på de andre løperne. Men de som trener i Ranheimshallen har et forhold til hvor fort 37,8 runder er av en som nettopp har fylt 10 år. Her er resultatlista:

To runder (400m), 9-12 år

Sebastian Børset, Rindal 1.15.71

Johannes Lie-Lein, 1.23.28

Isak Viken, Nybrott 1.23.86

Vebjørn Prigge, Nybrott 1.25.24

Viljar Tyldum, Hollingen 1.25.91

Henrik L. Hognes, Nybrott 1.31.62

Vegar Vatile, Selsbakk 1.32.47

Noah Berg Espejord, Nybrott 1.34.90

Vincent B. Espejord, Nybrott 1.48.20

Isak Viken, Nybrott 1.23.86

Her er det mange bilder av Sebastian:

https://www.facebook.com/pg/vinterligaen/photos/?tab=album&album_id=2002072086784634

NM Innendørs, søndag 04.02.18, Bærum Idrettspark, Sandvika

Helge Langen løp 3.000m i den flotte innendørshallen i Sandvika (Bærum Idrettspark). Helge er ikke i konkurranseform, men når han kunne ta T-banen til start (årskort!), så var det like greit å ta turen..... Han hadde som mål å løpe under 9 blank. Det ble 9,03,84, ble med det nr 26 av 31 startende. Resliste 3.000m: http://webres1.andro.no/nm_inne/2018/res.asp...

Helge følte det gikk greit i starten, men ble «tung» etter hvert. Hans passeringstider: 2,55-6,00. I fjor løp han på 8,38,06 i tilsvarende løp. Det var kanskje hans beste løp i hele fjorårssesongen, vi får en motsatt utvikling i år???

Reportasje kondis.no (Helge løp i heat 1):<https://www.kondis.no/3000-m-herrer-jakob-ingebrigtsen-satte-europa-rekord.6085823-127676.html>

Ålesund Vinterkarusell løp nr 4, 10 km, lørdag 09.01.18, Brusdalen, Ålesund

Alf Petter Bøe sesongdebuterte med å løpe en kontrollmålt 10km. Der var det faktisk bart, 4 varmegrader og lite vind.

Alf Petter kom inn på 39,11, nr 6 totalt og nr 1 i kl 50-54 år. Fin sesongstart, men han var likevel ikke helt fornøyd, for å komme på Norgesstatistikken i sin klasse må han løpe under 39,00. Men det kommer mange sjanser ennå.

Reportasje kondis.no med resultater: <https://www.kondis.no/debutant-fra-vaagsoey-vant-10-km-i-al...>

Arrangørens hjemmesider: <http://xn--lesundlpene-w8a8w.no/2018/03/neste-lop-bli-wardilten-onsdag-4-april/>

Magni Maraton, lørdag 13.01.18., Trondheim

Et særdeles spesielt arrangement, med Jan Magni som arrangør, har siden 2015 arrangert maratonløp omtrent hver måned i sitt nabolag på Stavset i Trondheim. Løypa er på litt over 5 km og løpes 8 ganger. Løypa er kupert og løperne må sørge for tidtaking, drikke og andre forsyninger sjøl. De er terminfestet og kontrollmålt.

Les mer om arrangementet her: <http://magnimaraton.com/index.php?page=home>

Henrik Aasbø deltok i januarløpet og brukte 4,47,18 og fullførte derved sitt 134. maratonløp.

Resultater: <http://magnimaraton.com/index.php?page=results&date=2018-01-13>

Trøndersk Vinterkarusell, 3.000 m, mandag 12.02.18., Ranheimshallen, Strindheim il

8 RIL-løpere på startstrek. De fleste av de som deltok for en måned siden, forbedret sin tid fra forrige gang. Spesielt positivt av Jørgen Halgunset, som deltok i sin første individuelle konkurranse siden 2015, med ei avslutning nesten som i «gamle dager».

13 løpere har dermed deltatt i en eller begge disse 3.000 metrene i vinter som har blitt en fin tradisjon. Totalt samler man rundt 150 deltagere på disse løpene. Bra!

Liveres: <https://live.eqtiming.com/38145#>

64 bilder her:

<https://www.flickr.com/photos/33008321@N03/sets/72157693387256815/with/26377151538/>

Over 200 bilder her:

https://www.facebook.com/J.Arthur.Aune/media_set?set=a.10159946428285207.1073741882.739870206&type=3

RIL-Faktaboks:

Tot		Tid	Klasse	Nr i kl
18	Jørgen Halgunset	9,48,7	M 20-22	2
20	David Sommervold	9,52,7	M 23-34	15
22	Eivind Johan Haltli	9,54,7	M 35-39	2
27	Sigmund Ofstad	9,59,2	M 23-34	18
33	Tom Frode Theigmann	10,15,6	M 40-44	2
35	Tommy André Haugen	10,25,9	M 23-34	21
53	Ola Haseth Balestrand	10,53,6	M 35-39	6
104	Tor Jarle Bolme	12,38,4	M 60-64	4
144 startende, mot 152 i fjor.				

Ranheim Vinterkarusell 3.000m: «Adelskalender» for de to siste årene:

Dato:	16.01.17.	13.02.17,	15.01.18.	12.02.18
Kristian E Forbord		9,05,5		
Alexander Hofstad			9,17,6	
Lars Morten Bardal			9,29,4	
Jørgen Halgunset				9,48,7
David Sommervold			9,57,6	9,52,7
Eivind Johan Haltli			10,01,5	9,54,7
Sigmund Ofstad	10,21,9	10,14,7		9,59,2
Håvard Gjeldnes		10,07,5		
Stian Oldervik	10,20,9	10,10,1	9,59,7	
Tom Frode Theigmann			10,31,1	10,15,6
Tommy André Haugen			10,28,2	10,25,9
Ole Sæterbø	10,21,2	10,09,1	10,43,6	
Stein Ove Erikstad		10,37,6		
Ola Haseth Balestrand	11,42,9	11,11,2	11,06,3	10,53,6
Åge Halvorsen		11,08,4		
Kjetil Fagerholt	11,44,9			
Tor Jarle Bolme	13,10,2	12,41,3	12,23,2	12,38,4
Marthe Rødsgaard			12,41,1	
Monica Sæther		12,53,1		
Antall startende	134	152	160	144

UM Innendørs 10.-11.03.18, Steinkjerhallen

Vi har hatt to deltakere i UM: Mali og Mathilde Eidnes Bakken i hhv 800/1.500m og kule.

I kronologisk rekkefølge så var Mathilde Eidnes Bakken først i ilden på lørdag i kule med følgende perser som utgangspunkt, 10,18 ute og 10,21 inne. Bortsett fra at hun tok for «lett på oppgaven» i fjerde støt etter at finaleomgangene var sikret, avsluttet hun de to

siste omgangene svært bra. Hun hadde følgende serie: 10,13-10,09-10,32-9,52-10,41-10,40. Dette holdt til en 7 plass i J17 (helt i tråd med tidligere perser), bare 1,30 bak sølvplass. Gledelig stor deltagelse i alle jenteklasser i kule til et innendørsmesterskap å være.

Samme dag var det 800m for Mali. Kondis/styrke er på plass fra langrennssporet, men med bare ei intervalløkt på beina, var hun nok den i feltet som hadde desidert minst løpstrening. Men når UM gikk nærmest på hjemmebane, benyttet hun anledningen til å delta likevel. Det var to heat, og heldigvis for Mali så kom hun i det beste heatet. Med fjorårssesongens beste løper i spiss, Sigrid Wahlberg fra Ranheim, ble det gått ut relativt hardt, og en litt «fartsblind» Mali ble liggende sist i feltet. Mali begynte etter hvert å løpe seg opp i feltet, men erfarte da at langsiden blir svært korte på en 200m-bane. Hun ble til slutt nr 6, noe hun var godt fornøyd med, men følte hun hadde flere krefter igjen. Her er kondis.no sin reportasje og bilder (også bilde av Mali) fra løpet: <https://www.kondis.no/kontrollert-seier-til-sigrid-wahlberg...>

På 1.500m, var Mali sin plan å legge seg i rygg på de to som hadde bedre pers enn henne, Kristin Alvik fra Tyrving og Johanna Ågesen Tofte fra Koll. De ble også hhv 2 og 3 på gårdsdagens 800m, og var 3-4 sek foran Mali da. Det ble åpnet såpass rolig at Mali gikk opp i tet etter en runde og dro så kraftig at hele feltet slapp. Men Alvik passerte henne omtrent halvveis, men med Mali som fartsholder på første halvdel, så ble det en kraftig pers på Alvik med tiden 4,47,94. Mali ble akkurat passert av Tofte på målstreken, men det ble en flott tredjeplass på 4,51,89, nesten 3 sek raskere enn utendørspersen fra i fjor. Reportasje med mange bilder av Mali: <https://www.kondis.no/god-loeping-av-sigrid-alkvik-paa-1500-m-i-j15.6097283-127676.html>



Foto: **ARNE DAG MYKING**

Resultater:

J17 kule: http://webres1.andro.no/um_inne/2018/res.asp...

J15 800m: http://webres1.andro.no/um_inne/2018/res.asp...

J15 1.500m: http://webres1.andro.no/um_inne/2018/res.asp...

Kondis.no dekker fra løp fra 800m og oppover i alle mesterskap. I denne reportasjen <https://www.kondis.no/les-om-helgens-um-i-friidrett-i-steinkjer.6096318-127676.html> ligger linker til videostreaming av Mali sine løp, men disse er for hele dagen, så da må man først se på starttidene. Om kast ligger på disse videoene er ikke sjekket. For øvrig skal Steinkjer FIK ha stor honnør for sitt livestreaming opplegg. Som seer kunne man velge om man ville se på kast, hopp eller løp.

Vinterkarusell løp nr 6, 5 km, tirsdag 20.03.18, Leangen, Strindheim i.l.

Siste løpet i VK er det løpet med lavest deltagelse, noe som ofte skyldes forholdene, og i år var de ekstra dårlige. Bare 43 deltagere, sannsynligvis det laveste i karusellen noensinne.

Vi hadde en deltager, Tom Frode Theigmann, som kom inn på 19,11, nr 13 totalt og nr 1 i klasse 45-49 år. Vi lar dette bildet av han (bakerst), illustrere forholdene. Det var stort sett snø og slaps hele løypa.



Foto: Jan Arthur Aune

Liveres: <http://live.eqtiming.com/38147#result:133767-0-1024528-1-1->

Over hundre bilder som viser godt løpsforholdene:

https://www.facebook.com/J.Arthur.Aune/media_set?set=a.10160118881880207.1073741883.739870206&type=3