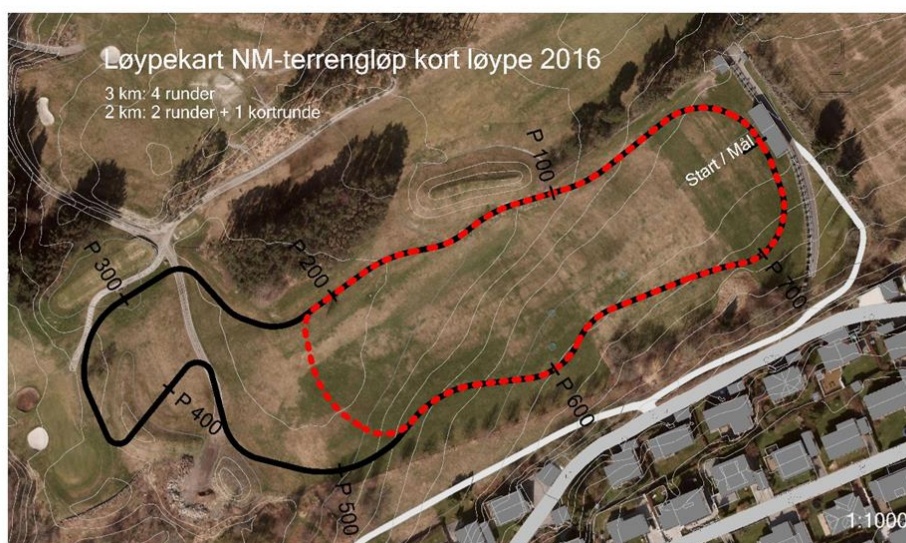


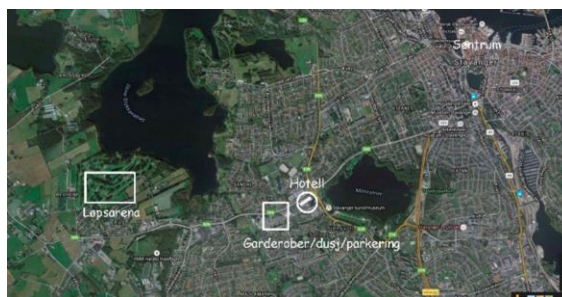
# Program

## NM terrengløp kort løype og stafett

Stavanger 09. og 10.04. 2016



Gode oppvarmings- /  
nedjoggingsmuligheter på turveiene rundt golfbanen



Arrangør: IL Skjalg

# Velkommen til NM Terrengløp kort løype 2016



Det er en glede for IL Skjalg å ønske velkomment til NM I terrengløp i Stavanger. Det første NM i Terrengløp Skjalg arrangerte, var i 1975 ved Mosvannet. Senere mesterskap ble avviklet ved Stavanger Golfbane der årets arrangement finner sted: i 1983, 1987 og 1988. På listen over vinnerer fra dengang kan nevnes fortsatt kjente navn som Grethe Andersen (Waitz) i 1975, Ingrid Kristiansen i 1987 og Skjalg's egen Helge Knutsen i 1983 (20 km). Og på listen over medaljevinnere i finner vi også hovedansvarlig for årets NM, Jarl Gaute Aase.

I tillegg til NM disse årene ble VM i Terrengløp arrangert på Stavanger Golfbane i 1989. Den gang var det hele 568 deltakere fra 41 land som deltok. Arrangementet i år er ikke av samme størrelse, og har ikke deltakere fra like eksotiske steder. Men med påmeldte i alderen fra 15 år til veteranklassen 75+ fra det ganske land er det likevel et stort mangfold. Som alle andre klubber har også arrangørklubben som målsetning om å gjøre seg bemerket i medaljestatistikken. Men det er, heldigvis for idretten, mange flere deltakere enn det er premier å hente hjem. Så de fleste vil reise hjem uten medalje i kofferten, men forhåpentligvis med gode minner fra noen flotte dager i Stavanger. Målsetningen vår er derfor å levere et arrangement som både vi som arrangører, aktive, trener og publikum er fornøyd med når helgen er over. Vi ønsker alle lykke til under helgens arrangement. Måtte de beste vinne og de øvrige ha en fin opplevelse!

Elisabeth Tuestad  
Styreleder IL Skjalg



## Hilsen fra friidrettsforbundet

NM terrengløp er ett av de sikreste vårtegnene vi har, når dette mesterskapet i år blir arrangert av Skjalg i Stavanger er sjansene spesielt store for at vi virkelig kan få vårfornemmelser.



NM terrengløp er starten på utendørssesongen, og dette vil for mange gi indikasjoner på om treningsarbeidet gjennom vinteren har gitt de resultatene man ønsker. 2016 er ett spennende år for friidretten med både EM og OL i Rio. Derfor er det spesielt spennende å se om våre beste utøvere er i rute, og om det er noen nye som er i ferd med å ta steget videre. Når mellomdistanse- og langdistanseløperne møtes til dyst borger dette også for spennende dueller og stor fart. Skjalg er i tillegg en erfaren arrangør av terrengløp og arrangementet skal derfor være i trygge hender. Vi ønsker utøvere og arrangører lykke til med mesterskapet.

Tore Hordenes  
President Norges friidrettsforbund



# Tidskjema

## Lørdag 09. april

1300: Åpning

1315: 2 km J15 – J16 – J17

1335: 2 km G15 – G16 – G17

1355: 2 km kvinner junior

1415: 2 km menn junior

1430: Premieutdeling

1445: 2 km kvinner senior og veteraner

1505: 3 km menn senior

1530: 3 km menn veteraner

1545: Premieutdeling

## Søndag 10. April

1200: Stafett kvinner senior (klubblag, «sprintstafett»)

1300: Stafett menn senior (klubblag, «sprintstafett»)

**Helge**  
**MENY**

**LITT SUNNERE  
MED MENY!**

Nå får du Sunnhetsbonus på mer  
av det som er bra for deg!

GROVE BRØD

SUNNHETS  
BONUS  
7%  
GROVERE GROVERE  
TENERE

FERSK FISK

FERSK FRUKT  
OG GRØNT

Sunnhetsbonus =  
7% Trumf-bonus  
på disse varene:

Les mer på [MENY.no](http://MENY.no)

<b>K15</b>		
1	Nora Midttun	FRI IL
14	Sigrid Lien	Skjalg IL
17	Katrine Aske	Skjalg IL
18	Gyda Skogland Ognedal	Skjalg IL
<b>K16</b>		
3	Margrete Jørgensen Baustad	Haugesund Idrettslag Friidrett - gr
4	Vilde Våge Henriksen	Haugesund Idrettslag Friidrett - gr
7	Gunnbjørg Hetlesæter	Hjelmeland IL
9	Camilla Ziesler	Sandnes IL
11	Malin Jensen-Lirhus	Skjalg IL
21	Tina Moen	Ullensaker/Kisa IL
<b>K17</b>		
2	Lena Skaatan Vik	Haugesund Idrettslag Friidrett - gr
5	Kristine Lande Dommersnes	Haugesund Idrettslag Friidrett - gr
6	Mari Hetlesæter	Hjelmeland IL
8	Kristin Salvesen	Kristiansand Løpeklubb
10	Ida Guldbrandsøy	Skjalg IL
12	Cornelia Rørvik	Skjalg IL
13	Marie Eide Roalkvam	Skjalg IL
15	Ingrid Nordbotten	Skjalg IL
16	Maria Wiig	Skjalg IL
19	Helene Vikingstad	Sola Friidrett
20	Asta Susan Rustad	Strindheim IL
22	Stine Wangberg	Varteig IL
<b>M15</b>		
29	Andrè Seliussen	Gneist
31	Sigurd P. Vie	Haugesund Idrettslag Friidrett - gr
34	Mats Tranås	Jøa IL
43	Tim Huusko	Sandnes IL
44	Hans Magne Asheim	Sandnes IL
45	Erik Tangen	Skjalg IL
46	Stian Birkeland	Skjalg IL
47	Andrej Anton Helgesen	Skjalg IL
49	Nikolaj Eltervaag	Skjalg IL
56	Gillis Jonermark	Strindheim IL
<b>M16</b>		
23	Kristian Vatne	BUL-Tromsø
24	Jakob Solli Lind	BUL-Tromsø
26	Petter Myhr	FIK Orion
27	Andreas Vågen	FRI IL
28	Joel Rørbakken	FRI IL
33	Simon Østreng Veland	Haugesund Idrettslag Friidrett - gr
36	Gaute Nørve	Mandal og Halse IL-Friidrett
38	Martin Berntzen Engevik	Nittedal IL
50	Ole Daniel Stangeland	Sola Friidrett
51	Mathias Sandvik	Sola Friidrett
53	Jørgen Nilssen	Spirit Stavanger Friidrettsklubb
55	Arne Jordåen	Stord IL (Allianseidrettslag)
57	Jonatan Andersen Vedvik	Tønsberg Fri-Idrettsklubb
58	Sondre Rishøi	Varteig IL

<b>M17</b>		
25	Anders Søgnebotten Lang-Ree	FIK Orion
30	Robin Wathne Nedrehagen	Haugesund Idrettslag Friidrett - gr
32	Ted Haile	Haugesund Idrettslag Friidrett - gr
35	Benjamin Malz	Kristiansand Løpeklubb
37	Marcus Frandsen	Mandal og Halse IL-Friidrett
39	Vetle Bergsvikthorn	Norna-Salhus IL
40	Torbjørn Espeseth	Norna-Salhus IL
41	Simen Halle Haugen	Runar
42	Mattias Paul	Sandnes IL
48	Olav R Røed	Skjalg IL
52	Jens-Olav Ørpenhausken	Sola Friidrett
54	Mathias Flak	Steinkjer Friidrettsklubb
<b>K Junior</b>		
59	Ingrid Næss Johansen	Gneist
60	Ingrid H. Folvik	Gular
61	Ellinor Austrheim	Haugesund Idrettslag Friidrett - gr
62	Amalie Sæten	Kristiansands IF-Friidrett
63	Emilie Fossumstuen Grøterud	Moelven IL - Friidrett
64	Clara Wågan	Namsen Friidrettsforening
65	Silje Lindstad	Norna-Salhus IL
66	Malin Ingeborg Nyfors	Sandnes IL
67	Hanna Eid	Selsbakk IF
68	Lone Lovise Landsem	Selsbakk IF
69	Andrea Rekdal	Skjalg IL
70	Christine Sekkesæter	Skjalg IL
71	Marianne Aske	Skjalg IL
72	Ingeborg Nordaune	Steinkjer Friidrettsklubb
73	Caroline Foss Høistad	Ullensaker/Kisa IL
74	Christina Ellefsen Hopland	Varegg Fleridrett
<b>M Junior</b>		
75	Ole Flatebø	FIK Orion
76	Vincent Sondre Førde	Gloppen Friidrettslag
77	Stian Øvergaard Aarvik	Gneist
78	Jens Åstveit	Gneist
79	Alexander Tesfamariam	Gular
80	Mats Hauge	Haugesund Idrettslag Friidrett - gr
81	John-Atle Rasmussen	Haugesund Idrettslag Friidrett - gr
82	Birk Nagell Skogland	Haugesund Triathlonklubb
83	Matias Førde	Jølster IL
84	Bendik Skaalerud	Kristiansand Løpeklubb
85	Mats Nordanger	Norna-Salhus IL
86	Narve Gilje Nordås	Sandnes IL
87	Andreas Wathne	Skjalg IL
88	Daniel Hammer	Skjalg IL
89	Øivind Midthassel	Skjalg IL
90	Thomas Jefferson Byrkjeland	Tjalve
91	Daniel Jacobsen	Torvastad IL

<b>Kvinner senior</b>		
93	Sigrid Jervell Våg	BUL
103	Malene Njaastad	Gular
104	Vilde Bergset	Gular
105	Ingrid Emilsen Kristiansen	Gular
107	Eli Anne Dvergsdal	Gular
108	Kjersti Fresvik	Gular
109	Ingrid Festø	Gular
111	Trine Mjåland	Kristiansands IF-Friidrett
112	Tonje Holan Marstein	Namdal Iøpeklubb
113	Maria Sagnes Wågan	Namdal Iøpeklubb
116	Ida Tjørsvaag	Skjalg IL
117	Vienna Dahle	Skjalg IL
119	Amalie Lekva	Sportsklubben Vidar
120	Anniken Amos Ruud	Strindheim IL
121	Emilie Krey Ludviksen	Strindheim IL
122	Anette Brocks Hagen	Strindheim IL
123	Ingvild Vedde	Tjalve
124	Christina Toogood	Tjalve
125	Caroline Ziesler	Tjalve
<b>K35-39</b>		
92	Borghild Hvidstengjedrem	Bjerkreim IL
99	Yvonne Smith	GTI
<b>K40-44</b>		
94	Kirsti Johnsen Skåtøy	Egersunds IK
95	Vigdis Gaupholm Reigstad	FRI IL
97	Nina Kristin Holta	GTI
100	Elise Hay Opsahl	GTI / Wellesley
102	Angelina Hjellest	GTI
<b>K45-49</b>		
96	Lene Rørvik	GTI
98	Anne Østbø Frafjord	GTI / GTI Friidrettsklubb
106	Kirsten Marathon Melkevik	Gular
110	Pernille Thomassen	Gular
<b>K50-54</b>		
118	Johanne Karlsen	Skjalg IL
<b>K55-59</b>		
114	Linda Røstvik	Skjalg IL
115	Gerd Lise Nordbotten	Skjalg IL
<b>K70-74</b>		
101	Björg Hagen	GTI
<b>Menn senior</b>		
126	Daniel Fikstvedt	STAVANGER
127	Sigurd Ruud Skjeseth	FIK Orion
128	Steffen Algrøy Boga	Gneist
129	Espen Roll Karlsen	Gneist
130	Ole Martin Røssland	Gneist
131	Andreas Iden	Gneist
132	Ørjan Kommedal	GTI
133	Ragnar Stølsmark	GTI

134	Bjørro Nevland		GTI
135	Sindre Jørgensen		GTI
136	Jonny Kibsgaard		Gular
137	Bjørnar Sandnes Lillefosse		Gular
138	Per Svela		Gular
139	Tomas Windheim		Gular
140	Jacob Bouter		Gular
141	Jens Bøhmer		Gular
142	Lars-Olav Måkestad Apold		Gular
143	Magnus Sirnes Hjellum		Gular
144	Vidar Dahle		Gular
145	Ole Mikal Tørsdal		Haugesund Idrettslag Friidrett - gr
146	Stian Vestbø		Haugesund Idrettslag Friidrett - gr
147	Eivind Øygard		Jølster IL
148	Kristian Tjørnholm		Kristiansand Løpeklubb
149	Ola Sakshaug		Kristiansand Løpeklubb
150	Frode Stenberg		Lørenskog Friidrettslag
151	Mattew Speake		Lørenskog Friidrettslag
152	Ola Berg Fines		Mosvik IL - Friidrett
153	Emil Oustad		Ren-Eng, FIK - Friidrett
154	Helge Langen		Rindal IL
155	Frew Zenebebrkineh		Sandnes IL
156	Jakob Ingebrigtsen		Sandnes IL
157	Marius Skeide Ruth		Skjalg IL
158	Gunnar Osmundsen		Skjalg IL
159	John Gopalbjerga		Skjalg IL
160	Lars Erik Malde		Skjalg IL
161	Simen Bergseth		Skjalg IL
162	Håvard Austevoll		Spirit Stavanger Friidrettsklubb
163	Nils Haktor Bua		Spirit Stavanger Friidrettsklubb
164	Dag Einar Bøtun		Spirit Stavanger Friidrettsklubb
165	Ørjan Grønnevig		Spirit Stavanger Friidrettsklubb
166	Alexander Kirkeberg		Steinkjer Friidrettsklubb
167	Eivind Jenssen		Steinkjer Friidrettsklubb
168	Henrik Nordtug		Steinkjer Friidrettsklubb
169	Tom Erling Kårbø		Stord IL (Allianseidrettslag)
170	Edvard Vasdal		Strindheim IL
171	Erlend Gjerdevik Sørtveit		Strindheim IL
172	Mats Bjørgum		Strindheim IL
173	Stian Norheim		Strindheim IL
174	Hans Kristian Fløystad		Tjalve
175	Jørgen Frost Bø		Tjalve
176	Snorre Holtan Løken		Tjalve
177	Awet Kibrab		Tjalve
178	Erik Udø Pedersen		Tjalve
179	Sindre Løchting		Tjalve
180	Sigurd Blom Breivik		Ullensaker/Kisa IL
181	Andreas Bratlie		Varegg Fleridrett
182	Halfdan-Emil Færø		Varegg Fleridrett



<b>M35-39</b>			
183	Yngve Kiserud		Bergen Løpeklubb / Drevelin Aktiv
186	Bjørn Ingvar Kydland		GTI / Sparebank 1 Sr-Bank
188	Roger Nevland		GTI
190	Marius Holgersen		GTI
191	Per Sigurd Bethuelsen		GTI
203	Børge Harestad		Skjalg IL
211	Trygve Andresen		Varegg Fleridrett
<b>M40-44</b>			
184	Thomas Hetland		Egersunds IK
198	Geir Storetvedt Skaten		Opptur Motbakkeklubb
205	Bjørn Steinar Nedrebø		Sola Friidrett
206	Henrik Sandstad		Steinkjer Friidrettsklubb
210	Svein Ove Risa		Undheim IL
<b>M45-49</b>			
189	Johannes Økland		GTI
192	Tor Eiane		GTI
194	Tom Koll Frafjord		GTI / GTI Friidrettsklubb
199	Klas Færøvik		Opptur Motbakkeklubb
200	Torbjørn Aareskjold		Sandnes IL
<b>M50-54</b>			
187	Jørn-Atle Erichsen		GTI
195	Bjarte Bogstad		Gular
201	Gunnar Eiterjord		Skjalg IL
202	Dag Gundersen		Skjalg IL
<b>M55-59</b>			
197	Reidar Helland		Moi IL
204	Atle Nordbotten		Skjalg IL
<b>M60-64</b>			
207	Sjur Agdestein		Steinkjer Friidrettsklubb
<b>M65-69</b>			
193	Olav Hagland		GTI
208	Hjalmar Schiøtz		Tønsberg Fri-Idrettsklubb
209	Arne Horpestad		Undheim IL
<b>M70-74</b>			
185	Dan-Olav Tjessem Meling		GTI / GTI Friidrettsklubb
<b>M75+</b>			
196	Aksel Løvenholm		Hovding

<b>Stafett 10.04.</b>			
<b>KVINNER</b>			
6	GTI 1		
5	GTI 2		
9	Gular IL 1		
8	Gular IL 2		
7	Gular IL 3		
10	Haugesund IL		
2	Hjelmeland IL		
4	IL Fri		
3	IL Skjalg 1		
1	IL Skjalg 2		
11	Namdal Løpeklubb		
12	Sandnes IL		
13	Selsbakk IF		
14	Stavanger Friidrettsklubb - Spirit		
16	Strindheim IL 1		
15	Strindheim IL 2		
17	Tjalve		
18	Ullensaker/Kisa		
<b>MENN</b>			
24	FIK Orion 1		
25	FIK Orion 2		
20	Gneist 1		
21	Gneist 2		
19	Gneist 3		
29	GTI		
28	GTI 1		
31	GTI 2		
30	GTI 3		
32	GTI 4		
27	GTI 5		
36	Gular 1		
35	Gular 2		
34	Gular 3		
33	Gular 4		
38	Haugesund IL 1		
37	Haugesund IL 2		
26	IL Fri		
22	IL Skjalg 1		
23	IL Skjalg 2		
42	IL Skjalg 3		
39	Mandal & Halse IL		
40	Sandnes IL 1		
41	Sandnes IL 2		
43	Stavanger Friidrettsklubb - Spirit 1		
44	Stavanger Friidrettsklubb - Spirit 2		
46	Steinkjer FIK 1		
45	Steinkjer FIK 2		
48	Strindheim IL 1		
47	Strindheim IL 2		

**NOV**

The logo consists of the letters 'NOV' in a bold, grey, sans-serif font. The letter 'O' is replaced by a red circle with a white border and a white curved line inside, resembling a stylized globe or a sphere.

KVADRAT

FASHION  
DAYS

KVADRAT – Du letar Bika, Du finner! | Åpent 10 – 20 (18) | kvadrat.no | facebook.com/kvadrat