



POSTEN

VÅREN 2016 • ÅRGANG 43 • NR. 1

*I 2002 hadde vi ingen kretsmestere på ski.
Så kom skianlegget – i 2016 har vi 48 kretsmestere og en*

NORGESMESTER !



*To glade karer på Gåsbu skistadion,
trener Hans Lie og norgesmesteren selv, Petter Stokkeland.*

(Foto: Erik Borg)

TISTEDALEN FRILUFTSLAG
POSTBOKS 18 – 1790 TISTEDAL

www.tfl.no

TISTEDALEN FRILUFTSLAG - POSTBOKS 18 – 1790 TISTEDAL

Takk for støtte til avisa

Vi ønsker velkommen til en ny årgang av TFL-posten. Vårnummeret brukte vi for noen år siden å kalle påskenummer. Det fungerer ikke lenger. Skisesongen er lang og man bør jo få slippe å lese om skirenn i blad nummer to. Da er jo badesesongen godt igang. Dessuten er jobben med å få annonsørene på plass en vesentlig del av årets første utgave. Annonsørene våre var også i år velvillige. Jeg tror at arbeidet som gjøres i laget har stor betydning for veldig mange i vårt område, og folk vil derfor gjerne være med å bidra. Dette gjelder nok kanskje mest Ertemarka med hytta og turløypene, men den sportslige framgangen er også merkelig.

Skianlegget, som vil bli komplett med nytt servicebygg en gang i sommer, er nok grunnen til den sportslige framgangen i klubben vår. Dette bare fortsetter. Takk for støtten til avisa.

Hilsen Redaksjonen ved Arild

E-post: tflposten@tfl.no
eller - smiasen@halden.net

Frist for stoff til sommerens nummer av TFL-posten er 1. juni 2016.

**GRASROT
ANDELEN**
NORSK TIPPING

I 2015 sørget våre støttespillere for at kr. 66.776,- kom inn på vår konto. Pr. 26.4.2016 er det 107 spillere som har sørget for kr. 26.417,- til TFL. For eventuelle nye som ønsker å støtte oss med sin tipping, lotto, vikinglotto eller joker:

**Tistedalen Friluftslags
organisasjonsnummer er:
970 226 931**

Har du først registrert deg med vårt nummer, går alt automatisk når du setter tippekortet i terminalen eller på nettet.

På forhånd –

Tusen takk at du støtter oss !

TISTEDALEN FRILUFTSLAG
POSTBOKS 18, 1790 TISTEDAL

ERTEHYTTA
Telefon 941 93 829



KLUBBAVIS FOR
TISTEDALEN FRILUFTSLAG

REDAKSJONENS MEDLEMMER:

Arild Svendsen
Kjell Bernstrøm
TFLs styre

Trykk: OK-Trykk Halden

Leder	Terje Jensen 41 56 26 07 - leder@tfl.no
Sekretær	Kathrine Granli 99 27 81 86 - sek@tfl.no
Nestl./Økon	Magne Redi 99 52 67 26 - nestleder@tfl.no
TFL-Posten	Arild Svendsen 95 98 69 52 - smiasen@halden.net
Hyttegruppe	Wenche Hauge 97 02 73 31 - wenche-t@halden.net
Hytteutleie	Kirsten Ova 90 66 08 44 - kirstenova@halden.net
Turgruppe	Ann-Kristin D. Fosby 92 80 31 95 - ak-dahl@halden.net
Barnas Turlag	Eileen Lindh Hansen 99 36 87 43 - eileenlindh@me.com
Budalsvikgr.	Ole Lagerholt 41 43 54 05 - olel@halden.net
Ski/Trimgr.	Trond Andersen 90 84 74 56 - skitrim@tfl.no
O-gruppe	Mayna Nossen 95 75 14 90 - hnoss@online.no
Løypegruppe	Joar Wang 47 24 35 77 - joar@halden.net
Kunstnsnøgr.	Hege Kjelvik 92 06 98 16 - kunstnsno@tfl.no
Vedlikehold	Kai Nilsen 93 24 40 26 kai.nilsen100@gmail.com
Hjemmeside	Bjørn Harelund 48 26 43 78 - webansvarlig@tfl.no

Tistedalen Friluftslag er tilsluttet:

Den Norske Turistforening • Norges Idrettsforbund
Norges Orienteringsforbund • Norges Skiforbund
Norges Friidrettsforbund • Østfold Idrettskrets
Østfold Skikrets • Østfold Orienteringskrets
Østfold Friidrettskrets



Norgesmester i langrenn!

Fredag 18. mars rundet Tistedalen Friluftslag 60 år. En uke før, nærmere bestemt 11. mars, fikk vi den beste jubileumsgave vi kunne tenke oss. Vi fikk en norgesmester i langrenn! Det sørget den da snaut 17 år gamle Petter Stokkeland for da han på Gåsbu skiarena ved Hamar imponerte hele ski-Norge. På blanke ski staket han seg gjennom den 10 km lange løypa i suveren stil. Han vant med 13,9 sek som i dagens langrenn er en evighet.

Uka etter, i selve Birkebeinerrennet viste han oss alle at prestasjonen i junior NM ikke var noen tilfældighet. Han vant igjen sin klasse, også denne gangen på blanke ski og enda mer suveren.

Petter har vist oss gjennom de siste ukene at det nytter også for oss her i sydlige Østfold å få fram gode skiløpere. Mange skal nok dele æren for det, men uten vårt flotte skianlegg hadde det neppe gått.

Laget har gjennom alle sine 60 år hatt ski på programmet. I noen perioder har vi satset litt mer på langrenn enn vanlig, fått fram en og annen brukbar skiløper og arrangert turrenn, kretsrenn, barneskirenn og elite-renn. Men hadde aldri før skianlegget kom, hatt noen kretsmester på ski.



Den 15. desember 2002 kunne vi for første gang «gli» rundt i anlegget på egenprodusert snø, og på vinteren 2004 ble de første KM-titlene hentet hjem til Tistedal. Dagens trener Hans Lie og Per Henrik Bernstrøm var de to første, Per Henrik tok til og med to titler.

I dag, etter at 2016 sesongen er over, står vi bokført med 48 kretsmesterskap!

Nå gjenstår det å se om det også blir flere NM titler. Uansett var vinteren 2016 historisk på mange måter for oss i TFL.

Både Petter og kompisene Marius Svendsby og Marcus Syversen deltok i senior NM på Beitostølen og vi observerte direkte på NRK navnene på våre tre rulle over TV skjermen.

Vi får håpe at dette blir vanlig framover, og at vi da også får flere sekvenser av løperne i aktivitet, enn fikk se denne gangen.

Terje Jensen



Marcus Syversen sett gjennom TV-ruten på NRKs direktesending fra 50 km i NM på Beitostølen. Marcus passerer her 5,6 km.

Marius Svendsby, Petter Stokkeland og Marcus Syversen på Beitostølen under NM og NC-avslutningen.



Halden Auto AS



Vår erfaring – Din trygghet

Bilsalg – Verksted – Bilutleie
Karosseriverksted – Deler/tilbehør – Dekkhotell

Verkstedbestilling på www.haldenauto.no

www.haldenauto.no • Tlf.: 69 17 29 70



Vi utfører bl.a.:
VASK - OMLEGG • BALANSERING AV DEKK

TANGEN BENSINSTASJON

TISTEDAL – TLF. 69 19 22 70

VI SKAPER
TRIVSEL . . .

MØBELRINGEN
IVAR SÆTER A/S

Walkersgt. 12, 1771 Halden • Tlf. 69 18 10 66



Stenseth Grimsrud arkitekter AS

Tlf: 69 17 63 40

www.sgarkitekter.no

Din forhandler av
SYKKEL, SKI og SKO

VERKSTED
OG
DELLAGER

sport 1
SportSenteret

Violgt. 20B - 1776 Halden

Telefon: 69 18 72 44

E-post: sport@halden.net

www.sportsenteret.no

Seniortur 2016

I år vil seniorturen gå til Øigardseter Fjellstue, Høvringen i uke 36.

Det er buss tur/retur og avreise søndag 4. september. Hjemreise fredag 9. sept. etter frokost. Prisen er kr. 4.780 pr. person i dobbeltrom og kr. 5.630 for enkeltrom.

Prisen dekker alt fra middag første dag til frokosten siste dagen.

Frist for påmelding er 10. juli.

For mer info og påmelding – kontakt . . .
Ann-Kristin Dahl Fosby, tlf 928 03 195.

Turorienteringen

startet 15. april og varer fram til 18. september.

I tillegg til den vanlige tur-o-konvolutt har vi "familie- og barneorientering" som har 30 enklere poster fordelt på fire mindre områder.

Pris for Tur-o-konvolutt kr. 250,-

Pris for "familie- og barneorientering" kr. 75,-.

Konvoluttene kan kjøpes hos Køhn Libris, Statoil Kirkebakken, Felleskjøpet samt på nettsiden.

For ytterligere informasjon, se . . .

www.tur-o-halden.no

Friluftsdag

arrangeres søndag 22. mai 2016.

Oppmøte kl. 11.00 på parkeringsplassen ved kunstnøanlegget. Vi går felles tur til Ertehytta.

Tur-O og Barnas Turlag

Feiring av norgesmesteren på Ertehytta

På ettermiddagen lørdag 16. april ble vår ferske NM vinner i langrenn, Petter Stokkeland, feiret på Ertehytta. Det ble servert pølser og kake. Kake i form av «Kringla spesial». Det ble vist film fra NM der Petter vant, og bilder fra perioden Petter har vært aktiv. Petter og trener Hans Lie fikk begge blomster og et bilde av førstesiden til HA dagen etter NM rennet. Tilstede var et par av Petters personlige sponsorer, Berg Sparebank og Stangeskovene, Halden Arbeiderblad og rundt 35 små og store fra skimiljøet i TFL. En hyggelig ettermiddag på Ertehytta.



Vårens turer

Tursesongen startet søndag 3. april med tur på Kyststien, fra Berby til Bakke.

Frammøte på Bakke brygge kl.10.00, derfra maxi taxi til Berby.

Transport: Kr. 80,- pr. person.

Turansvarlig: Ann-Kristin Dahl Fosby, tlf. 928 03 195.

24. april – Rundtur ved Kobbeland.

Samkjøring fra p-plassen ved Risum videregående skole kl.10.00.

Turansvarlig: Jan Erik Bjerkeli, tlf. 954 92 667.

8. mai er det langtur i Tresticklan.

Samkjøring fra Turistbrygga, Tistedal kl. 09.00.

Turansvarlig: Sigmund Kvam, tlf. 95140 809.

22. mai blir vi med DNT Indre Østfold på tur.

Historisk vandring gjennom Degernes- og Vestfjella som avsluttes med rømmegrøt på Skolleborg.

Turstart kl.10.00 fra Sandbekk mølle.

Varighet 9 timer – herav 5,5 vandring + foredrag om lensmannsmorderne ved Svein Syversen.

Kr 200,- for buss og rømmegrøt.

Påmelding før 18. mai til 907 70 839, eller per.vidar.pedersen@brynildgruppen.no.

29. mai avsluttes vårsesongen med familietur til Skårefjell. Frammøte p-plassen i Ertebakken kl.10.00. Det vil bli to løypevalg til Skårefjell.

Turansvarlig: Ove Aardal, tlf. 900 40 266 og Ann-Kristin Dahl Fosby, tlf. 928 03 195.

SAMMEN BLIR DU BEDRE

• REGNSKAP • RÅDGIVNING • PERSONAL - LØNN
• SPESIALIST PÅ LANDBRUKSREGNSKAP



SIFFER ØKONOMI AS
BUSTERUDGATA 11, 1776 HALDEN
69 21 17 50, www.siffer.net

siffer



HALDEN FARVEHANDEL

Storgata 1, 1767 Halden
Telefon 69 21 38 50

Design, trykk eller print
– alt på samme sted



TELEFON 69 17 81 50

FISKETORGET 2, 1771 HALDEN
EPOST: OKTRYKK@OKTRYKK.NO
WWW.OKTRYKK.NO

**NORGESMESTER
2011**



Norgesmester i sjømatprodukter
Fiskepudding - håndverk

Tistedal Delikatesse

Telefon 69 19 21 89



**Rørleggertjenester • Varmepumper
Bad og våtrom • Vann og avløp**

**Halden
Rørleggerservice as**

Alt innen rørleggerfaget

Repslagergata 6, 1776 Halden
Telefon 69 19 70 00 - www.haldenrorleggerservice.no



Tur til Jettegrytene 7. februar 2016

På årets første Kom-deg-ut-dag arrangerte Barnas Turlag tur til Jettegrytene i Ertemarka. Fascinasjonen over jettegrytene var stor blant barna, og det var mange teorier om hvordan de hadde oppstått. Underveis fikk barn og voksne bryne seg på natursti, og det ble rast og premieutdeling rundt bålet på rasteplassen i nærheten av turmålet. Som en liten bonus, oppdaget vi at det var et Geocaching-punkt i området, og mange ble med på leting etter skatten. Det ble en hyggelig tur for de seks barnefamiliene som møtte opp. Værgudene bidro med sitt, og ventet med første regndråpe til alle satt i bilen på vei hjem.



Tur til Ulveholtet

Lørdag 16. april ble Barnas Turlag invitert med på tur til Ulveholtet for å snekre og henge opp fuglekasser. Arrangørene Tore Hoel fra Naturvernforbundet og Kjell Roger Eng fra Norsk Ornitologisk Forening møtte oss på parkeringsplassen og delte ut byggesett som senere skulle settes sammen til nye hjem for småfuglene våre. Tanken på å skru og snekre skapte stor begeistring blant både store og små, og med flatpakkede fuglekasser i sekkene startet de rundt 25 voksne og barna på den to kilometer lange turen til Ulveholtet. I en blanding av lett regn og solglimt gikk vi på rekke og rad, på sikksakk, og med hopp og sprett for å unngå de våteste partiene.

Vel fremme fikk vi en opplæring i fuglekassesnekring samt litt historie om Ulveholtet før vi tok både grillen og pølsepinnen fatt. Ser vi bort fra enkelte feilmonteringer og et par fingre med flis fikk vi skryt for innsatsen. Og etter en god time var ti av de flotteste fuglekassene vi har sett klare til å huse våre vingede venner. Eng fant passende trær å henge dem i og lærte oss samtidig viktigheten av plasseringen av fuglekassene utenfor den tette skogen; Er det lite skygge må fuglekassen alltid henges mot øst, ellers risikerer man at fugleungene omkommer av heten fra sola.

Etter at alle kassene var spikret opp var det på tide å trekke hjem. Vi takket for oss og den flotte innsatsen og ikke minst det lærerike og spennende initiativet til Hoel og Eng. Returen gikk i duskregn via traktorveien som var like bløt som stien. Og både de som hadde bommet på fottøyet og de som hadde trøtte småbarn yttet lattermildt hvor praktisk det hadde



SVERRE CASPERSEN A/S
ENTREPRENØRFIRMA

CASPERSEN
EIENDOM A.S
Utvikler og eier fast eiendom



Repslagergt. 8, 1776 Halden
Tlf. 69 17 86 40



Vi skriver om det meste som rører seg i Halden og Aremark
– lokalstoff, politikk, idrett og kultur.

Hvert år bruker vi betydelige ressurser på å støtte
det lokale kultur- og idrettslivet i vårt distrikt.

Ingen kjenner byen bedre.



TELENORKARUSELLEN 2016 I TISTEDALEN SKIANLEGG

I år hadde vi en eventyrlig start på Telenorkarusellen. Etter 14 dager med gode kuldegrader, hadde vi fått laget masse kunstsno og hadde et veldig godt lag rundt hele løypa. 88 løpere møtte til første renn, og det var en mer enn totalt sesongen 2015.

Planen var å arrangere seks karusellrenn, og det trodde vi ikke skulle bli noe problem i år. I det andre rennet var det 63 deltakere, herav 44 nye for i år. Men så satte Østfoldværet inn for fullt. Regn, tåke og vind i to uker tæret så mye på snøen, at vi dagen før besluttet at vi måtte avslutte med fire renn denne sesongen. Takket være et par reservehauger med snø og kjempejobb fra løypemannskapene våre, kunne vi avslutte med stil 3. februar. Nydelig vær og supre løyper gav en flott ramme rundt løpet. Avsluttet med pølser til alle deltakerne, slik vi pleier.

Til sammen har 111 unger deltatt i årets Telenorkaru-

sell hos oss, - 53 jenter og 58 gutter. De fleste i aldersgruppen 3-12 år, men også noen litt eldre som benytter Telenorkarusellen til konkurransetrening. Takk for i år!

Kunstsnogruppa



KOLÅS EFTF. A.S

Autorisert Rørleggerforretning

Mandag – fredag 9.00 – 16.30
Torsdag 9.00 – 18.00
Lørdag 10.00 – 13.00



NEDRE BANKEGT. 34, 1771 HALDEN

TELEFON 69 19 07 00
TELEFAX 69 19 07 01

Vi utfører alt innen . . .

- **NYBYGG**
- **REPARASJONER**
- **OMGJØRINGER**

Medlem av Norges største rørleggerkjede
www.Bademiljo.no



Inga-låmi: Vi gir oss aldri!

Så var det jammen gått et år igjen, og andre helga i mars kom med årets utgave av Inga-låmi. Jeg avsluttet fjorårets «referat» med å si at med slike forhold og gode opplevelser som vi hadde da, ville vi nok melde oss på i år også. Det gjorde også de fleste, noen manglet i år, mens to nye kom til. Solveig har riktignok vært med tidligere, men det er noen år siden, og Ragnhild (Ingrids søster) debuterte i Inga-låmi nå. Dessuten var Marthe tilbake etter ett års fravær pga beinbrudd, som vi vel får si er gyldig grunn for å utebli fra et skirenn....

Som vanlig tok vi toget opp, men siden det var så mange andre (og bedre?) enn oss som hadde konkurranse med ski på beina, ble det TV-titting på skiskytter-VM i Holmenkollen før vi hentet startnumrene. I år var lisensen betalt på forhånd, og uten kø gikk det formelle raskt unna. Spenningen var stor da vi kom til Swix-boden i sportsbutikken: Hva er nytt i år? Er det mulig å finne på noe mer? Ja da, det var det, nemlig VR55N, ikke noe nytt nummer, men en bokstav bak det gamle denne gang! Det skal Swix ha, de mangler ikke fantasi på skismøringsområdet! Etter middag på Vandrerhjemmet, Tour de Canada på TV og klargjøring av utstyr for lørdagen, gjensto noen timer søvn før styrkeprøven Inga-låmi. Forholdene var gode, og vi fulgte de smøretipsene vi fikk, og det viste seg å være helt greit. Alle kom seg

gjennom rennet uten særlige problemer. Hvis vi skulle klage på noe, og det skal vi jo, måtte det være at glien ikke var helt på topp. Kanskje like bra, for alle kom i hvert fall hele i mål... Det blir merkbart mindre interesse for sluttidene for hvert år, men hvis noen likevel lur, finnes resultatene under artikkelen. Debutanten Ragnhild likte løypa, men hadde trodd det hadde vært hardere enn det var og hadde spart krefter til de lange, bratte bakkene som aldri kom (hadde jeg skremt henne, tro?). Det betyr vel at hun må bli med neste år også, for nå vet hun at det ikke er noe å spare seg til.

Jeg nevnte ovenfor at det ikke var køer ved startnummerutdelingen i år, og det var ikke køer andre steder heller. Deltakerantallet var sunket til 1600-1700 deltakere fra ca 3000 i fjor og opp mot det dobbelte av det i de «beste» årene. Dette merket vi både på arenaen og i byen. Restauranten hvor vi spiste lørdagens middag var bare halvfull i motsetning til tidligere år med to fulle bordsetninger. Vi kan spekulere i årsaken til denne nedgangen: Er det såkalt naturlig variasjon eller er det endringer rundt arrangementet som gjør det?

Siden Wenche og Ingrid hadde skrytt slik av turen fra Nordseter til Pellestova i fjor, hadde resten av gruppa også bestemt seg for å ta turen på søndag i år. Først var glattere enn det hadde vært dagen før, og vi slet

noe med smøringen, dvs mangel på medbrakt smøring, spesielt klister. Vi delte det lille vi hadde, og kom oss fram og tilbake selv om det ble noe mer fiskebein enn vi strengt tatt satte pris på, og vi var veldig begeistret for de utforkjøringene vi fikk på hjemveien. Etter to fine skidager (det var virkelig det til tross for at skia gjerne ville gå baklengs innimellom på søndag), gjensto hjemturen. Den ble en lang affære. Det hadde vært en ulykke på jernbanen ved Stange, så vi ble sittende i toget på Hamar stasjon og vente i halvannen time. Slikt kan jo ingen styre, så vi smurte (!) oss med tålmodighet og gjorde det beste ut av situasjonen. Heldigvis rakk vi 10-toget fra Oslo til Halden. Nok en gang er Inga-låmi med «tilbehør» gjennomført, og vi kan være fornøyde med oss selv og håpe at vi har lyst til å gå skirenn igjen om et år. Vi må jo oppdatere oss på nye skismurninger og kanskje finne en ny søndagstur, det er faktisk allerede under planlegging. Det er områder nok å ta av rundt Nordseter/Pellestova både for lengre og kortere turer, alt etter lyst og ork.

Takk igjen, Mayna for innsatsen før og under turen! Vi setter stor pris på det du gjør! Jeg skulle dessuten hilse deg og alle sammen fra Ragnhild og si at hun koste seg med alle de hyggelige og spreke damene! Ta det til dere!

Sees på Inga-låmi 2017!

Hilsen Ingrid

VÅRE RESULTATER I INGA-LÅMI 2016

30 - 39 år		
26.	Marthe Nossen	1.12.39
50 - 59 år		
125.	Ragnhild Solheim	1.39.32
60 - 69 år		
9.	Jorid Morken	1.17.06
11.	Mayna Nossen	1.21.10
23.	Wenche Hauge	1.28.29
27.	Hege Kjelvik	1.30.56
34.	Ingrid Solheim	1.33.04
102.	Solveig Trollnes	2.08.18
<i>Her var det jammen mange nå...</i>		
70 - 79 år		
26.	Johanna Ytterbøl	1.46.36



Søstrene Ragnhild (årets debutant) og Ingrid på Birkebeineren skistadion før Inga-låmistart.



Fra venstre: Hege Kjelvik, Solveig Trollnes, Mayna Nossen, Wenche Hauge, Jorid Morken og Johanna Ytterbøl. Foran er Ragnhild Solheim og Marthe Nossen.



Fra Pellestova, fra venstre: Ragnhild, Wenche, Jorid, Ingrid, Mayna og Hege.

– TFLs årsmøte –

Morten Andreassen ildelt lagets gullmerke

Årsmøtet til Tistedalen Friluftslag ble avviklet på Ertehytta tirsdag 16. februar. Leder Terje Jensen åpnet møtet ved å ønske et førtitalls medlemmer velkommen. Svein Løwengreen ble valgt til dirigent og Gro Olsen til referent. Fyldige årsberetninger fra alle gruppene ble lagt fram uten de store bemerkningene. Regnskap og budsjett ble også godkjent, men litt informasjon om de forskjellige postene var godt å få med seg. Utbyggingen i skianlegget og aktiviteten i skigruppa var nok det som tiltrakk seg størst oppmerksomhet.

Ny lov for TFL som samsvarer med NIFs lov ble godkjent og valgene gikk unna i rekordfart. Valgkomiteen hadde gjort en god jobb da alle 56 verv fra hovedstyret til undergrupper ble fylt opp.

I hovedstyret som består av 13 personer: leder, nestleder/økonomiansvarlig, sekretær og lederne i de 10 gruppene, var det bare en som ønsket avløsning. Morten Andreassen ble tildelt TFLs gullmerke for sin store innsats omkring kunstsnoanlegget, helt fra starten høsten 2002. Ingen har skrudd mer på gamle løypemaskiner enn han, og det er Morten som er konstruktøren bak den nye asfalterte løypetraséen i anlegget. En løype som har fått mye skryt fra alle hold, blant annet fra verdens beste ski sprinter, Federico Pellegrino.

I tillegg til alle timene han har brukt i anlegget og på nedslitte løypemaskiner, har han lagt ned et godt stykke treningsarbeide som har gjort han til en av våre beste skiløpere, med gode prestasjoner i renn som Vasaloppet, Marcia longa og Birkebeineren. Gullmerket er vel fortjent.

Arnt-Edvin Andersen fra HSK stiftelsen var til stede og markerte stiftelsens støtte til TFLs skiaktiviteter på flere områder. Økonomisk bidrag til treningssamling i Torsby, deltakelse i Hovedlandsrennet og ikke minst støtte til Petter Stokkeland og Marius Svendsby som går på Toppidrettsgymnaset på Lillehammer. Marius og Petter var selv på plass og mottok beviset på støtten, mens skigruppas Trond Andersen ble tildelt beviset for støtten til Torsby samlingen og hovedtrener Hans Lie mottok sjekken beregnet på Hovedlandsrennet.

Trond og Hans fikk for øvrig blomster og gavekort av klubben som takk for jobben med skiaktiviteten i laget. Flere andre ble også tildelt blomster for sin innsats i året som gikk, blant annet Gro Olsen som gikk ut av styret.

Det hele ble som vanlig avsluttet med bevertning, besørget av Wenche, Kirsten og Helga fra Hyttegruppa.



Morten Andreassen ble tildelt TFLs gullmerke for sin store innsats gjennom mange år



Morten Andreassen fotografert der han har tilbrakt utrolig mange timer de seneste årene, i skianlegget og omgitt av snøkanoner og løypemaskiner.

En hyggelig årsmøtekveld på Ertehytta.

Hovedstyret fikk denne sammensetning:

Leder Terje Jensen, nestleder/økonomi Magne Redi, sekretær Kathrine Granli, orientering Mayna Nossen, ski/trim Trond Andersen, hyttegruppa Wenche Hauge, turgruppa Ann Kristin Dahl Fosby, Barnas turlag Eileen Lind Hansen, skianlegget Hege Kjelvik, løypegruppa Joar Wang, Budalsvika Ole Lagerholt, vedlikehold Kai Nilsen og TFL-posten Arild Svendsen.



HSK-stiftelsens Arnt Edvin Andersen var tilstede på årsmøtet og delte ut sjekker som støtter våre skiløperes aktiviteter til blant annet trenings-samlinger, deltakelse til Hovedlandsrenn og Norges cup o.s.v



Hyttegruppas Wenche Hauge, Helga Løwengreen og Kirsta Ova sørget for bevertningen på årsmøtet.

Ertetrimmen 2016

START PÅ ERTEHYTTA kl. 18.00.

Til dere som går fra parkeringen eller kommer syk-lende: Ankom Ertehytta mellom kl. 17.45 og 18.30

STARTNUMMER utdeles ved første gangs start.

Dette startnummeret skal brukes gjennom hele sesongen. HUSK å få registrert ditt nummer HVER gang du stiller opp! Dette øker sjansene dine ved premietrekningen på sesongavslutningen og du er automatisk med i DAGENS trekning!

LØYPER

fra 0,7 km - 2,0 km - 3,5 km - 4,5 km - 6,0 km.

Alle løypene starter i porten, mens målet er der påmeldingen skjer. Ingen av løypene er merket i sin helhet, men det er skilt med løypehenvisning i alle kryss. For noen år siden kom vi med et nytt løypetilbud på 4,5 km. Denne løypa følger Ertevannsstien fra Ertehytta langs vannet gjennom skogen og ut til veien. Her følges veien til venstre noen meter, før det bryter av mot høyre på stien ned til lysløypa mot Jettegryta. Så til venstre inn i lysløypa og følger så denne helt til Ertehytta. Denne løypa er heller ikke merket i sin helhet, men som de andre løypene, er den merket i ALLE kryss. Løperne oppfordres til å være varsomme siden kløppene/plankene på stien kan være glatte ved regn.

NB! 0,7 km og 4,5 km starter forbi Ertehytta og ned lysløypa, mens alle de andre løypene går bortover veien. Se løypekartet!

PREMIERING

blir det selvfølgelig også. Det trekkes ut et **gavekort** blant de startende **HVER** gang ca. kl. 18,30!

I tillegg får alle **t-trøye etter fem starter**.

På sommeravslutningen 16. juni blir det trukket ut ekstra premier.

STOR PREMIUTDELING

på avslutningsdagen 29. september 2016.

Premiene trekkes ut på startnummer.

For hver gang du deltar, øker mulighetene for å vinne.

STARTKONTINGENT:

NB! Barn kr. 50,- og voksne (over 18 år) kr. 100,- for hele sesongen.

*Hytta har åpent for servering
torsdager fra kl. 18:00 til 20:00*

VELKOMMEN

Terminliste for Ertetrimmen 2016

21.04	Oppstart	11.08
28.04		18.08
05.05	Kr.Himmelfart: Ingen Ertetrim	25.08
12.05		01.09
19.05		08.09
26.05		15.09
02.06		22.09
09.06		29.09 Sesong-avslutning!
16.06	Sommeravslutning!	

SKAL DU SELGE BOLIG?

Velg en megler med lokalkunnskap og mer enn 40 år i bransjen . . .

- ✓ Salg av alle typer eiendom
- ✓ Familieoverdragelse
- ✓ Seksjonering
- ✓ Takst og verdivurdering
- ✓ Rådgivning

ESTATE

JAN G LILLEDAL AS

Eiendomsmeglerforretning MNEF

Busterudgt. 5 – 1776 Halden - Telefon 69 21 18 80 - Fax 69 18 62 02

Internett adresse: www.lilledal.no – Vår e-mail adresse: firmapost@lilledal.no

Hans Lie, årets Halden ildsjel!

Hans Lie vår utmerkede skitrener, ble i februar stemt fram av HAs lesere som årets Halden ildsjel.

Hans hadde vært aktiv i skimiljøet i mange år da han kom som et friskt pust inn i vår klubb for rundt 15 år siden. I Mosjøen der han kommer fra hadde han vært aktiv utøver, trener og leder både på klubb og kretsplan over flere år. Mange år som leder for kretsens løpere i NM, og som trener har han vært med å få fram unge løpere som senere har hevdet seg både nasjonalt og internasjonalt. Da Hans fikk overrakt prisen i en fullsatt Brygga kultursal lørdag 23. januar, var det nok et av høydepunktene i den stillferdige nordlendingens idrettsliv.

Et nytt høydepunkt kom nok da Petter Stokkeland ble norgesmester!

Vi gratulerer Hans både med en meget velfortjent ildsjelpris, men også som trener til den første norgesmester i langrenn fra Halden! Gratulerer!

Hans Lie med beviset på at han ble Halden Ildsjel 2015.



Kulås-sprinten 16. mars

Foran øynene på over 7000 tilskuere fikk fire av TFLs skiløpere anledning til å måle krefter med noen av verdens beste sprintere. Alle fire, både Fredrik Fossum Jensen (18), Petter Stokkeland (17), Marius Svendsby (19) og Marcus Syversen (20) røk ut i kvartfinalen, men rakk å markere seg. Marcus flesket til ved å ta

teten fra start i sitt heat, men fikk det tungt på slutten. Petter Stokkeland ble presentert fra scenen som norsk juniormester og Marius startet blant annet i heat sammen med Petter Northug. Fredrik ble "kastet" inn til ulvene som reserve i siste liten, felles for dem alle var en minnerik kveld.

TFLs fire representanter i Kulåssprinten blir her presentert før start.

Marius med hånda i været, Fredrik til venstre og Petter til høyre for Marius. Marcus nummer to fra høyre.



**HVIS DU SOM MEDLEM AV TFL
KJØPER BIL HOS JENSEN & SCHEELE
GÅR 1000 KRONER RETT TIL KLUBBEN**

JENSEN & SCHEELE

jensen-scheele.no

– først og fremst service

Tlf.: 69 21 35 00

firmapost@jensen-scheele.no

www.jensen-scheele.no

Vestgårdveien 1 til 5, Sørlifeltet, 1787 Halden

Kringla Konditori

KRINGLA KONDITORI OG BAKERI AS
GRANVEIEN 2, 1792 TISTEDAL
TELEFON 69 19 14 63
e-mail: post@kringlakonditori.no

- Når du trenger en gressklipper
- Alt i bildeler
- EU-kontroll og reparasjoner på Veng bilverksted

veng

NORGE AS

Tlf. 69 19 54 00 - VENG på sørlifeltet

Når De trenger
BLIKKENSLAGER

Kontakt

**TOM
JOHANNESSEN**

Telefon 69 19 24 42 • Mobil 900 97 039
Øbergveien 15, 1792 Tistedal

BØKER - PAPIR
KONTOR - DATAREKVISITA

Kontorspar

Køhn;libris

Storgaten 24 - Halden - tlf 69184344
kohn@libris.no - kohn@kontorspar.no

Riis Elektro A.S

Helhetlige løsninger

innen elektro til privatpersoner,
industrien, næringslivet og det offentlige

Riis Elektro AS, Walkers gate 14, 1771 Halden
Tlf: 69 18 15 75 • epost: info@riiselektro.no • www.riiselektro.no

WITRE

FAMILY MEMBER OF

60 dagers returrett
Fri retur
30 år i bransjen

200 000 produkter:

Alt til industri, lager og kontor!

www.witre.no • 69 17 87 00 • sales@witre.no



- Nybygg
- Tilbygg
- Renovering

BYGGMESTER
OLE H. LAGERHOLT

Telefon 69 19 85 34 - Mobil 41 43 54 05
olel@halden.net



Institut for energiteknikk
OECD HALDEN REACTOR PROJECT
www.ife.no/hrp

IFE



INTERNASJONALT
FORSKNINGSSAMARBEID
MELLOM 18 NASJONER

- Nuklær sikkerhet og pålitelighet
- Sikkerhet-MTO
(Menneske-Technologi- Organisasjon)

Petter Stokkeland ble norgesmester!



Norgesmester i M 17, Petter Stokkeland på toppen av pallen.
Nummer to og tre ble Erik Andreas Mortensbakke, Bærum SK og Håvard Hovde, Mjøs-Ski

(Foto: Erik Borg)

Petter Stokkeland ble fredag 11. mars norgesmester i 10 km klassisk i M 17, i konkurranse med 225 av de beste i Norge. Han gikk et gnistrende renn på blanke ski, han ledet fra start til mål og vant med "hele" 13,9 sekunder. Lørdag ble han nummer 19 i 10 km fristil av 182 som fullførte, også det meget sterkt. På søndag var det stafett 4 x 5 km og her gikk Petter en fantastisk 2. etappe for Østfolds 1. lag og vekslet tett opp til ten. Laget ble til slutt nummer sju, noe som er utrolig sterkt. Østfolds 1. lag slo flere av de mer tradisjonelle ski fylkene i landet.

Fra nett TV sendingen i junior NM.

Østfolds andre lag med Marius Svendsby på første etappe gjorde det også meget bra ved å bli nummer 21 av de 121 fylkeslag fra hele Norge som fullførte stafetten.

Marius var også med i de to andre rennene i NM, 20 km klassisk på fredag og 10 km fristil på lørdag. Fredag ble han nummer 98 og lørdag 82. Marius er første års junior i M 19-20.

En tredje løper fra TFL var med i J NM i klasse M 18. Fredrik Fossum Jensen ble nummer 161 fredag og 166 lørdag. Han gikk 15 km fredag og 10 km lørdag. Det var rundt 200 med i klassene til både Marius og Fredrik.

JUNIOR NM SKI 2016 Gåssdal		
M 17 år - Mål		
1.	Petter Stokkeland	Tistedalen FL 28.21,6
2.	Eirik A Mortensbakke	Bærum Skiklub +00.13,9
3.	Håvard Hovde	Mjøs-Ski +00.18,8
4.	Håkon Skaanes	Strindheim IL +00.25,0
5.	Jonas S Juel	Fossum IF +00.35,7
6.	Andreas Hetle	Breimabygda IL +00.37,2
7.	Håvard Moseby	Kjelsås IL +00.37,5
8.	Anders Kolstadbakken	Rogne IL +00.54,9
9.	Emil Sørgård	Ringkollen SK +01.05,2
10.	Brage Bø	Larvik Ski +01.05,5

Mål		
	-01.38,0	
1	V Storvik	29.30,2
2	B B Sunde	+00.31,5
3	J Baklid	+00.35,2

**Petter
nummer fem
på Beitostølen**

**Både Petter, Marius
og Marcus deltok i
senior NM**

**Fredrik gikk
ultra lange Troll
Ski Maraton**

Petter Stokkeland gjorde søndag 3. april et nytt godt renn ved å bli nummer fem i Norges Cup avslutningen på Beitostølen, bare sju sekunder bak vinneren. Sammenlagt i NC i 2016 ble han nr. 14.

Rennet gikk over 2 x 3,5 km med skibytte.

Fredag, lørdag og søndag var noen begivenhetsrike dager for fire av våre langrennsløpere.

Petter Stokkeland (17) og Marius Svendsby (19) deltok i NM over 10 km fri på fredag, og fikk måle krefter med den virkelige eliten.

Verdens ener Martin Johnsrud Sundby vant distansen, mens Petter ble nummer 218, 3 min og 17 sekunder bak vinneren. Marius kom inn som nummer 293 og ble slått av Martin Johnsrud Sundby med nøyaktig fire minutter. Hele 419 sto på startstreken, mens 370 kom til mål. Ingen av våre to var spesielt fornøyd med det de presterte, men vi bør huske på han som vant

har vært verdens desidert beste langrennsløper denne sesongen.

Martin Johnsrud Sundby vant også lørdagens 50 km, og vår mann på den distansen, Marcus Syversen (21), klarte seg bra i det gode selskap. Han ble riktignok slått av Sundby med 30 min, men fullførte sin første femmil i fin stil og ble nummer 93. Imponerende gjort! Imponerte gjorde også Fredrik Fossum Jensen (18) som lørdag gikk skirennnet Troll Ski Maraton, fra Venabu til Sjusjøen. Distansen var hele 95 km og Fredrik ble totalt nummer 55 av de 181 som fullførte. Han ble nummer sju i sin klasse.

Både lørdag og søndag sendte NRK direkte fra Beitostølen og for første gang rullet TFL løperes navn i TV ruta. Ja, Marcus klarte også å komme i bildet da han passerte etter 5,3 og 16,6 km.

Kom til Comfortrørlegger'n !

Hos oss treffer dere sertifiserte fagfolk for alle typer rørleggerarbeider bl.a. . . .

- Totalrenovering av bad
- Utvendig og innvendig sanitær for nye boliger og hytter
- Vannbåren varme
- Sprinklearbeid

E. JØRGENSEN A/S
AUT. RØRLEGGJER OG RØRHANDLEL

Jernbanegata 10, 1767 Halden - Telefon 69 17 86 10

Martine og Johan med i Holmenkollen

Ungdomsstafetten for de beste 15-16-åringene i hver skikrets arrangeres i Holmenkollen hvert år.

I år før damenes 3-mil i World cupen søndag 7. februar. TFL hadde med to utøvere i år.

Martine Svendsby J-15 og Johan Unneberg G-16. Sammen med andre ivrige skiløpere i Østfold fikk de se 5-mila lørdag, være med på ungdomsbankett, og gå stafett søndag. De fikk se 3-mila, samt oppleve å gå i ekte Kollenstemning, full tåke og laber sikt, men like fullt kubjeller, flagg og heiarop!

En opplevelse for livet! Trener Hans var med som smører og coach! Stafetten ble sendt på NRK-TV og Martine fikk vi glimt av på skjermen noen ganger, og begge hadde navnene sine på TV-skjermen.

Østfold to lag under ungdomsstafetten i Holmenkollen.

Martine Svendsby nummer en fra venstre i første rekke, og Johan Unneberg nummer to fra høyre, også han i første rekke



Velkommen til våre uteserveringer



TISTA SERVIS

Fem KM titler til TFL



TFLs løpere tok godt for seg av medaljer i de to individuelle KM-rennene.

Her er ni av TFLs deltakere samlet. Fra venstre trener Hans Lie, Petter Stokkeland (et gull og et sølv), Martine Svendsby (et gull og et sølv), Marius Svendsby (to gull), Selma Karin Larsen (et sølv), Øyvind Tøger Mo (en bronse), Erik Mjølnerød, Magnus Horgen, Johan Unneberg (et sølv og en bronse) og Filip Glittenberg Holt (et gull og et sølv).

Helgen 16. og 17. januar ble kretsmesterskapene på normaldistanser og sprint arrangert.

Lørdag ble normaldistansen arrangert i Spydeberg hvor søskenparet Martine og Marius Svendsby ble kretsmestere i J 15 og M 19-20. Sølv ble det på Filip Glittenberg Holt (G 16), Petter Stokkeland (M 17) og Selma Larsen (J 14). Johan Unneberg fikk bronse i G 16. Øyvind Mo ble for øvrig nummer fire i denne klassen der Magnus Horgen ble nummer 10. Andre plasser ble det også på Liam Wingstedt i G 11 og Anders Bekkevard i G 12, men i disse klassene var det ikke KM.

For øvrig deltok totalt 15 løpere fra TFL i lørdagens KM. Søndag var det så sprint på Ørje. Her fikk vi tre kretsmestere. Filip Holt (G 16), Petter Stokkeland (M 17) og Marius Svendsby (M 19-20). Sølv ble det på Johan Un-

neberg (G 16) og Martine Svendsby i J 15.

Bronse ble det på Øyvind Mo i G 16, hvor det for øvrig ble tredobbelt TFL.

Liam Wingstedt i G 11 kom igjen på pallen, denne gang på tredje plass.

KM medaljer deles bare ut i klasser fra 13 år.

17 TFL-løpere var med søndag.

TFL løpere som var i disse rennene i tillegg til de som er nevnt ovenfor var:

Agnes Høyven Andersen, Helene Bekkevard og Minna Wingstedt i J 9. Ville Emil Wingstedt (G 9), Sondre Signebøen (G 10), Per Morten Finstad (G 11), Eirik Morland (G 13), Eirik Mjølnerød (G 14).

Totalt 18 fra TFL var med i disse KM rennene.

Martine og Petter med i Sjusjørennet

Martine Eldre Svendsby og Petter Stokkeland var TFLs to representanter ved det tradisjonelle Sjusjørennet søndag 13. desember. Begge gikk opp mot sitt beste.

Martine som nå går i J 15 gikk 6 km og hun ble nummer 12, slått av vinneren men 1 min og 56 sekunder. Petter som er første års junior, M 17, kom på en meget sterk 3. plass og vare bare 24 sekunder bak vinneren i den 9 km lange løypa. Veldig bra prestasjoner av begge vår løpere. Rennet gikk i klassisk stil.

Filip vant i Hakadal

Fire ivrige sjeler hadde tatt turen til Hakadal for å gå første renn i Oslo Sportslager Cup, lørdag 19. desember. Filip Glittenberg Holt gikk bort og vant på en overbevisende måte i G 16.

I samme klasse ble Johan Unneberg nummer åtte og Øyvind Mo nummer 18. Med 69 deltakere som fullførte, var prestasjonene til alle våre tre veldig bra. Sebastian Larsen i G 14 var også med, og hans debut i større sammenheng endte med å bli nummer 38 av noe over 50 løpere.

KM stafett i skianlegget:

To TFL lag ble kretsmestere

Søndag 6. mars arrangerte TFL kretsmesterskapet i sprint-stafett i vårt flotte skianlegg.

Med et lett snøfall over området hele dagen, markerte værgudene at også de kan lage snø.

Men uten hjelp fra de fire snøkanonene som denne dagen sto parkert, hadde det ikke blitt noe KM denne gangen.

Arrangørklubben stilte med hele 26 løpere fordelt på 11 lag.

To av disse lagene ble kretsmestere. Jenter 16 år, med Nora Høyven Andersen og Martine Svendsby på laget og gutter 16 år med Johan Unneberg og Filip Glittenberg Holt.

Sølv ble det på Selma Karin Larsen og Iben Høyven Larsen i jenter 14 år.

Sølv fikk også Håkon Skar og Fredrik Fossum Jensen i M 18. Bronse ble det på Øyvind Tøger Mo og Emil Øvreide Liaklev i gutter 16 år.

I gutter 14 år hadde vi med tre lag. Erik Mjølnerød og Tor Herman Finsrud Kirkebøen ble nummer fem, Anders Bekkevard og Sebastian Kirkdam Larsen nummer seks og Eirik Morland og Anders Bogen Jensen nummer 8.

I Mix 28 ble Agnes Høyven Andersen, Minna Wingstedt og Agnes (igjen) nummer fem, Helene Bekkevard, Ville Emil Wingstedt og Sondre Signebøen nummer sju, mens Hans Thorvald Brandstorp, Lars K Elsness Hansen og Fredrik Signebøen ble nummer ni.

I Mix 32 ble Per Morten Finstad, Jacob Svarød og igjen Per Morten, nummer fem.

Et nytt vellykket arrangement i skianlegget ble gjennomført!



Nora Høyven Andersen og Martine Eldre Svendsby kretsmestere i sprintstafett J 16.



Håkon Skar og Fredrik Fossum Jensen, til venstre på pallen, ble nummer to i KM sprintstafett M 18.



I KM stafetten i G 16 ble det gull til Filip Glittenberg Holt og Johan Unneberg, mens Øyvind Tøger Mo og Emil Øvreide Liaklev fikk bronse.



Selma Karin Larsen og Iben Høyven Andersen kom på sølvplass i J 14 i KM stafetten vi arrangerte i skianlegget.

**ENEBOLIGER • FLERMANNNSBOLIGER
REHABILITERINGER OG OMBYGGING
BYGGFORNYELSE • EIENDOM
BORETTSLAG • TOTALENTEPRISER**



**Byggmester
Bjørn Larsen efft.**

Tlf 900 44 124

post@bbl.as



DATATJENESTEN
datatjenesten.no, Storgt. 4b, 1767 Halden, tel 6917 9600

**ETABL.
O. Hansens Efft. as**

AUT. ELEKTROINSTALLATØR
Svenskegt. 8, 1776 Halden
Telefon 69 18 19 06 - Telefaks 69 18 15 33

- JERNVARER
- KJØKKENUTSTYR
- BÅTUTSTYR



JERNIA

BILLINGTON tlf. 69 17 24 20

Storgt. 6, 1767 Halden
Tlf. 69 17 24 20 - Fax 69 17 24 21

Renico
HALDEN FREDRIKSTAD

TELEFON 69 21 41 00
Isebakkevn. 30 - Postboks 1103, 1787 Berg i Østfold

**SØRLI
RENHOLD AS**
HALDEN TLF 69 21 41 00

Isebakkevn. 30 - Postboks 1103, 1787 Berg i Østfold

VI UTFØRER:

DAGLIG RENHOLD - HOVEDRENGJØRING -
BYGGRENGJØRING - VINDUSPUSS -
OPPSKURING / BONING - MØBEL OG TEPPERENS

Vi kan hjelpe deg i form !

www.spenst.no

Telefon 69 19 19 88

spenst
HALDEN



En solid kvartett fra TFL som representerte oss i Hovedlandsrennet i Fauske.
Fra venstre Johan Unneberg, Filip Glittenberg Holt, Øyvind Tøger Mo og Martine Svendsby

Hovedlandsrennet i Fauske

Hovedlandsrennet for 15 og 16 åringer ble arrangert i Fauske i Nordland helgen 26. til 28. februar. TFL var representert med fire løpere, Johan Unneberg, Filip Glittenberg Holt og Øyvind Tøger Mo i G 16, og Martine Eldre Svendsby i J 15. Våre fire løpere deltok i alle rennene i løpet av disse tre dagene i Nord Norge. Det begynte med klassisk renn fredag, 7,5 km for guttene og 5 km for Martine.

Martine ble nummer 66 av 149 som fullførte i klassen og hun var 2 min og 7 sek bak vinneren.

I gutteklassen var det Johan denne gangen som var best, med sin 55. plass, 1 min og 26 sek bak vinneren. Filip ble nr. 82 og Øyvind nummer 148, men vi skal huske på at det var hele 243 som fullførte og at det her er snakk om løpere fra hele landet.

I langrennscrossen på lørdag ble Martine nr. 68 av 111 og Øyvind 64, Johan 104 og Filip 159 av 185 som kom til mål.

I sprinten som også gikk lørdag ble alle våre slått ut i prologen. Martine var 19 sek. fra å gå videre, Filip 5 sek, Øyvind 9 sek og Johan 11 sek. Som man forstår er konkurransen hard blant Norges beste langrennsløpere også i disse årsklassene.

Stafetten søndag var nok den beste opplevelsen for alle våre løpere denne helgen. Martine gikk på et blandet lag, blant annet sammen med Kristina Bergquist fra Rømskog, og de fire på det laget ble nummer 23 av de 72 som fullførte! Veldig bra!

I gutteklassen var det tre TFL løpere på Østfolds lag! Johan gikk første, Amund Korseth, Trøskken gikk andre, Filip tredje og Øyvind fjerde.

Disse fire guttene gikk seg inn til en flott 30. plass av 114 kretslag fra hele Norge. Meget sterkt!

Tønsberg og Drøbak

Helgen 9. og 10. januar ble det arrangert renn i Tønsberg (Oseberg skilag) og i Drøbak. I begge var TFL representert. I Tønsberg på lørdag var Martine Svendsby (J 15) med og ble nummer seks, mens Per Finstad i G 11 og Anders Bekkevard G 12 var i Drøbak på søndag.

Per ble nummer 22 av 42 som fullførte, mens Andres kom på en 7. plass blant 27 konkurrenter.

Norges cup i Steinkjer

Petter Stokkeland var med i Steinkjer og NC for junior 9. og 10. januar.

I sprinten på lørdag ble han nummer 27 av 199 startende. I søndagens fristil over 7,5 km ble det en 18. plass av de 182 som fullførte. Dette var Petters første Norges Cup renn.



Helene Bekkevard

Petter med i mange renn

Vår beste langrennsløper Petter Stokkeland er en aktiv utøver og farter rundt på Østlandet i diverse renn. Her er en liten oppsummering i tillegg til de som er nevnt andre steder i TFL-posten. 6. desember ble han nummer seks på Gol, 28. desember ble det tredjeplass i Ribberennet på Ål, deretter ble det en ny sjetteplass, denne gang på Beitostølen 2. januar. På Lillehammer 12. februar i Rustadstuens Minneløp ble det tiende plass, mens han uka etter i Hafjell skimaraton ble nummer tre. Her ble han for øvrig nummer 20 totalt av 277 startende. Sterkt! Marius Svendsby var også med her, men måtte bryte. 27. februar var Petter igjen på Ål, denne gangen ble det sjetteplass. Det er sikkert flere renn vi ikke har fått med.

16 av våre løpere med i diverse renn

Etter det vi har brakt på det rene deltok 16 løpere fra TFL i renn helgen 23. til 24. januar.

Sju løpere var i Trøsken på lørdag. Jens Halvard Larsen, Minna Sofie og Ville Emil Wingstedt deltok i de yngste klassene hvor det ikke blir rangert noen liste. Men tidene er der og viser at det gror godt blant de helt yngste.

I Gutter 11 ble Per Morten Finstad nummer to og Liam Viggo Wingstedt nummer tre, bare 14 og 20 sekunder bak vinneren i den to km lange løypa.

Nummer to ble også Selma Karin Larsen og Anders Bekkevard i sine respektive klasser, J 14 og G 12. Selma 17 sek. bak vinneren, mens Anders bare var fire små sekunder fra seieren.

På lørdag og søndag var det løpere med i Holmenkollen (Oslo skifestival).

Agnes Høyven Andersen var med i J 9 og søster Iben i J 13. Her ble Iben nummer 98 av rundt 130 startende. I gutter 13 år deltok Sebastian Larsen og ble nummer 96. Her var det 162 med. Martine Svendsby i J 15 var med både lørdag og søndag. I lørdagens løp ble hun nummer 49, mens hun søndag ble nummer 28 i jaktstarten. 94 løpere var med i denne klassen. I gutter 16 år ble trioen Filip Holt, Johan Unneberg og Øyvind Mo nummer 22, 60 og 70 i lørdagens løp, mens Filip og Johan søndag gikk seg opp til 19. og 23. plass. Rundt 140 løpere var med.

Fredrik Jensen som går i M 18 ble nummer 16 i søndagens løp. Åsen IL arrangerte kvalifisering for jr. VM i helgen. Marius Svendsby var med, men sykdom har satt han tilbake i sesong-åpningen og det preget også løpene denne gang. Sykdom har også preget guttene i G 16, så i lys av det var prestasjonene i Holmenkollen veldig gode. Hans Lie, som lørdag ble kåret til Halden ildsjel, var på plass i Kollen søndag for å ta seg av sine elever.



Sebastian Kirkedam Larsen

Rossignolrennet

Etter mye sykdom og noen på fjelltur endte det med at Filip Glittenberg Holt var eneste TFL løper i Rossignolrennet lørdag 30. januar. Men det hindret ikke Filip i å ta fram det beste mot skarpskodde konkurrenter. En sterk fjerde plass i et startfelt på rundt 60 løpere var noe å ta med seg hjem fra dette hovedstads besøket.

Seks med i Spydeberg

Seks av TFLs yngre garde var med i Spydebergs renn 30. januar. Anders Bekkevard (G 12) kom inn på en sterk 2. plass, det gjorde også Selma Larsen i J 14.

Iben Høyven Andersen i J 13 ble nummer fem i sin klasse. De øvrige tre som deltok var Hans Thorvald Brandstorp (G 8), Agnes Høyven Andersen (J 9) og Sondre Signebøen i G 10.

Sterkt av Marcus Syversen i Marcialonga og Vasaloppet

Marcus Syversen (20) satser hardt på "langløp" og det ser ut til å gå veldig bra.

I Marcialonga (70 km) 31. januar ble han nummer 83 av i overkant av 6000 som fullførte.

Marcus var 24 min og 52 sek bak Tord Asle Gjerdalen som vant rennet.

Morten Andreassen (45-49 år) ble for øvrig nummer 690.

I Vasaloppet 6. mars imponerte Marcus enda mer. På de 90 kilometerne fra Sälen til Mora ble han nummer 181 av rundt 15 000 deltakere. Marcus gikk på sterke 4,23,57, slått av vinneren John Kristian Dahl med 15 min og 57 sekunder.

De yngste i kretsrenn på Mysen

Båstad IL måtte flytte sitt kretsrenn fra Trøgstad til kunstsneen ved Høytorp fort på Mysen lørdag 6. februar. Åtte fra TFLs yngre garde var med og gjorde det godt, som vanlig.

I G 8 gikk Ville Wngstedt, mens jentene Agnes Høyven Andersen, Helene Bekkevard og Minna Wingstedt, var med i J 9. I begge disse klassene blir det tatt tider, men ingen rangert rekkefølge.

I gutter 11 år ble Liam Wingstedt og Per Morten Finstad nummer tre og fire.

Tredjeplass ble det også på Anders Bekkevard i G 12, men Iben Høyven Andersen ble nummer fem i sin klasse, J 13.



Liam Wingstedt



Ville Wingstedt



Perfekt vekslings mellom Agnes Høyven Andersen og Minna Wingstedt i KM-stafetten.



Anders Bogen Jensen får skulderklippet av Eirik Morland i KM-stafetten i Tistedalen skianlegg.



Anders Bekkevard i flott driv

Mange fra TFL med i renn

Mange TFL-løpere har deltok på forskjellige renn denne helgen. Fra 12. til 14. februar var det duket for NC for juniorer på Hovden. Petter Stokkeland og Marius Svendsby var med, men sterk kulde satte en demper på disse rennene.

På fredag var det sprint og her var Petter bare 14 hundredeler fra å gå til finalerundene i M 17. Han ble for øvrig nr. 32 av de 183 som startet. Marius som går i M 19-20 var 24 sek fra å komme til kvartfinalen. Lørdag ble Petter nummer 34 av 175 i det 10 km lange klassiske rennet. Marius valgte å stå over rennet i kulda. Fredrik Fossum Jensen i M 18 deltok også i disse rennene. Han ble som de to andre utslått i sprinten, mens han i lørdagens klassiske renn ble nummer 134. Søndagens renn ble avlyst på grunn av de mange kuldegradene.

Lørdag var Phillip Glittenberg Holt i Oslo og gikk Kjelsås sprinten. Han gikk lett videre fra prologen, men ble slått ut etter mye knuffing i kvartfinalen

Njårdrennet i Sørkedalen, en del av "Oslo Sportslager cup" gikk på søndag.

En ny tur til Oslo ble det på Filip, og denne gang ble det pallen. Han ble nummer 3, bare fire sekunder fra seieren. Johan Unneberg gikk også meget bra og ble nummer 27.

Han var 37 sekunder bak vinneren. Både Filip og Johan går i G 16.

Lørdag ble også Holmenkollmarsjen arrangert, denne gangen i WC løypene i Holmenkollen.

Emil Liaklev startet på 18 kilometeren, og ble nummer fire i G 16-17.

På den dobbelte distansen gikk Marcus Syversen inn til en 14. plass i M 20-24.

Både Emil og Marcus staket på blanke ski i de harde løypene i Kollen.

Lørdag var det også kretsrenn i Moss. Her hadde TFL en tropp på fire, hvor Helene Bekkevard og Minna Wingstedt var med i J 9, mens Liam Wingstedt og Per Finstad gikk inn til tredje og fjerdeplass i G 11.

Veteranen Gudmund Olsen (74) gikk lørdag det 32 km lange klassiske turrennet mellom Toblach og Cortina i Italia. Gudmund ble nummer 666 totalt og brukte 2,48,44.

Vegglifjellrennet og Sjusjøcup

Fredrik Fossum Jensen (M 18) deltok 27. februar i Vegglifjellrennet i Numedal.

Fredrik ble nummer åtte i sin klasse og totalt ble han nummer 22, 17 min og 4 sek bak vinneren, landslagsløperen Sondre Turvoll Fossli. Løypa var 32 km.

På Natrudstilen, Sjusjøen ble avslutningen av Sjusjø cup avviklet 5. mars.

Petter Stokkeland (M 17) og Marius Svendsby (M 19-20) deltok i det 10 km lange rennet.

Petter ble nummer fire i sin klasse, men Marius ble nummer 14 i sin.

Petter vant sin klasse i "Birken" med klar margin

Da Petter Stokkland vant sin klasse (M17) i Birkebeinerrennet lørdag 19. mars med klar margin, var vel det en prestasjon fullt på høyde med NM tittelen han tok helgen før. En helt utrolig uke for Petter selv, men også for alle oss andre i TFL.

Marius Svendsby som har hatt en tung sesong viste også tendenser til god gammel form da han gikk inn til en flott 13. plass i sin klasse (M 19-20).

Renate Storvoll Unneberg tok også turen over fjellet og fullførte i fin stil.

Marcus Syversen brøt årets Birkebeinerrenn.



Det lyser innsatsvilje av Per Morten Finstad



Fra en treningssamling på Sjusjøen. Fra venstre trener Hans Lie, Fredrik, Filip, Johan, Øyvind, Håkon, Martine og Selma.

Ungdomsbirken

Søndag 13. mars var det så klart for Ungdomsbirken. Her stilte TFL med ni løpere hvor spesielt guttene i 16 års klassen og Martine Svendsby i J 15 imponerte.

Martine ble nummer 16 av 122 i sin klasse! Filip Holt og Johan Unneberg ble nummer 7 og 8, 13 og 14 sek. bak vinneren i en klasse med 174 løpere som kom til mål. I samme klasse bet også Øyvind Mo godt fra seg ved å bli nummer 51.

I G 16 gikk også Emil Liaklev og ble nummer 145 og Magnus Horgen som kom på 150. plass. Flere hadde uhell under rennet som ødela betydelige bedre plasseringer.

I gutter 12 år gikk Anders Bekkevard et meget sterkt renn ved å bli nummer 60 av hele 358 som fullførte. Eirik Mjølnerød og Tor Herman Finsrud Kirkebøen i G 14 ble nummer 152 og 213. I denne klassen var rundt 270 deltakere.

Nordåsrennet

Filip Glittenberg Holt avsluttet sesongen i Nannestad i Åsen ILs "Nordåsrennet" 20. mars.

Det avsluttende rennet i Oslo Sportslager Cup hvor Filip har vært en flittig deltaker.

Han fikk en sterk fjerde plass sammenlagt i denne cupen og han ble nummer ni i det avsluttende "Nordåsrennet". En veldig sterk sesong av Filip

B

PORTO BETALT
VED
INNLEVERING
P.P.



NORGE

Returadresse:
Tistedalen Friluftslag, Postboks 18, 1790 Tistedal

* 1 av 3 mellom 25 og 54 år i Østfold og Akershus setter opp budsjett.
Kilde: Respons for SpareBank 1, 2014.



Eiendom

Drømmer du om større, men
usikker på hva du har råd til?
Sammen finner vi rom.

Ring oss på 05700

EiendomsMegler **1**

SpareBank **1**
ØSTFOLD • AKERSHUS