



POSTEN

VÅREN 2017 • ÅRGANG 44 • NR. 1

TROND SYDSKOGEN er Tistedalen Friluftslags nye leder



Etter åtte begivenhetsrike år som TFLs leder overleverer
her Terje Jensen lederklubba til Trond Sydsbogen.

TISTEDALEN FRILUFTSLAG
POSTBOKS 18 – 1790 TISTEDAL

www.tfl.no

Vårens utgave – og snart sommer

Det som tidligere ble kalt påskenummeret kommer ut stadig nærmere sommeren. Det er en del grunner til det. Hovedårsaken er at årets første nummer krever en gjennomgang med annonsørene som skal være med oss gjennom hele årgangen. Det er tidkrevende men en hyggelig jobb. I år var det kun små endringer og ingen av annonsørene fra ifjor trakk seg. Dessuten bør vi gjøre unna skisesongen i nummer en. Vi vil ikke jo ikke se langrennsbilder i juli-nummeret. Det måtte ekstraordinært årsmøte til for å skaffe ny leder i TFL. Dette fikk vi med oss denne utgaven. Trond Sydsbogen ønskes herved velkommen som leder. Det blir spennende å følge han og laget videre. Terje Jensen ville ha avløsning etter åtte år som leder. Terje har i mange år i tillegg hatt Ertetrimmen og TFL-posten som sine hjertebarn. Brorparten av det som skrives om aktiviteter i TFL-posten kommer fra Terje. Det gjelder også dette nummeret og han sier at han vil fortsette å hjelpe til. Det takker jeg for.

Hilsen Redaksjonen ved Arild

E-post: tflposten@tfl.no
eller - smiasen@halden.net
Frist for stoff til sommerens nummer av
TFL-posten er 10. juni 2017.

**GRASROT
ANDELEN**
NORSK TIPPING

I 2016 sørget våre støttespillere for at
kr. 77 725,- kom inn på vår konto.

Pr. 6. mai 2017 har 126 personer hittil i år sørget
for kr. 20 220,- inn 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	Trond Sydsbogen 91 16 67 49 - leder@tfl.no
Sekretær	Svein Minge 41 51 84 33 - sek@tfl.no
Nestl./Økon	Martin Vik 91 37 92 18 - 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.	Arild Signebøen 47 23 47 85 - skitrim@tfl.no
O-gruppe	Mayna Nossen 95 75 14 90 - hnoss@online.no
Løypegruppe	Tom Olaussen 90 15 55 31 - tomolaus@online.no
Kunstnsnøgr.	Hege Kjelvik 92 06 98 16 - kunstsno@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



Ny som leder i TFL

Hei alle medlemmer i TFL! På ekstraordinært Årsmøte 29. mars gikk Terje Jensen av som leder i TFL gjennom åtte år. Som ny leder ble undertegnede valgt. Først vil jeg takke Terje for den formidable innsatsen han har gjort gjennom 43 år i TFL og fortsatt gjør. Det blir ikke enkelt å dekke den jobben Terje har gjort, men det jeg kan gjøre er å være meg selv og gjøre så godt jeg kan! Jeg har ingen erfaring med styreverv i TFL, men har erfaring fra styreverv i andre lag og foreninger, blant annet i speiderbevegelsen på lokalt og regionalt plan. Og jeg har vært medlem av TFL gjennom flere år. Det er mye å sette seg inn i og det har jeg startet med. Jeg ser at det er utrolig mange dyktige personer i alle grupper i TFL som gjør det daglige arbeidet på en utmerket måte.

TFL er en viktig bidragsyter i Halden-samfunnet og spesielt i Tistedal og det skal vi fortsatt være! Jeg har et ønske om at vi skal løse oppgaver i fellesskap. Veldig mye er gjort, spesielt det nye fantastiske kunstnøanlegget. Mange sponsorer og bidragsytere har støttet anlegget økonomisk slik at det kunne realiseres. Og ikke minst alle som gjennom dugnad og frivillig arbeid har stått på med snøproduksjon og kjøring av løyper gjennom utfordrende Halden vinter. Men TFL er mer enn kunstnøanlegget, det er Turgruppe, Barnas turlag, Budalsvika, løypegruppe,

orienteringsgruppe, hyttegruppe og vedlikeholdsgruppe. Og selvfølgelig Ertetrimmen. Terje har sagt han skal ha hovedansvaret for den i år også. Og så håper jeg ikke å ha glemt noen. TFL har mye goodwill og det skal vi fortsatt ha. Det betyr at vi har et godt rykte som skal bevares. Klubben teller nå ca 1 200 medlemmer og det er plass til flere! Jeg skal bli kjent med alle grupper i TFL. Jeg skal jobbe for å være synlig. Det er også viktig ha et godt samarbeid med andre lag og foreninger i Halden. Det er bare å ta kontakt med meg, jeg skal være så tilgjengelig som jeg klarer. Jeg er ydmyk i forhold til det å være leder i TFL.

Vi er i mai og våren er i anmarsj, en fantastisk flott tid, hvor dyrene våkner til liv og det blir varmere. Turgruppa har allerede startet opp med blant annet tur til Koster. Deltagelsen har vært god og med fint vær.

Ønsker alle en fin vår med alle muligheter den gir til å være ute, og ha en fin 17 mai feiring!

Med hilsen

Trond Sydsbogen

Trond Sydsbogen
Leder i TFL

SENIORTUR 2017

**Det er bestilt seniortur for 2017 til
Rustad Hotell og Fjellstue, Sjusjøen.**

Avreise søndag 10. sep.
og hjemkomst fredag 15. sep.
Prisen er kr. 5.025,- pr. person i dobbeltrom
og kr. 6.025,- for enkeltrom.

Prisen dekker transport turl/retur, overnatting i rom med bad, frokost, matpakke, termos med kaffe lte og middag.

For mer informasjon eller påmelding kontakt
Ann-Kristin Dahl Fosby - tlf. 928 03 195.

**Vi leverer bredbåndet til områdene
rundt skianlegget og på Ertehytta.
Logg deg på!**

**Bestill bredbånd fra din lokale
leverandør!**

www.monsternet.no – tlf. 69 70 18 00





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



Violgt. 20B - 1776 Halden
Telefon: 69 18 72 44
E-post: sport@halden.net

www.sportsenteret.no

Trond Sydskogen - ny leder i Tistedalen Friluftslag

Da TFL hadde innkalt til årsmøte onsdag 14. februar på Ertehytta, kunne leder Terje Jensen ønske velkommen til rundt 40 medlemmer, som det ofte pleier å være på årsmøtene. Jan Gunnar Lilledal ble valgt til dirigent og Eileen Lindh Hansen til referent. Både hovedlagets og gruppenes årsberetninger som ble lest opp, viste at det hadde vært stor aktivitet i laget gjennom 2016, på alle fronter.

Økonomien er god og det ble informert om at til tross for store utgifter til byggingen i skianlegget og innkjøp av ny løypemaskin, ville laget være gjeldfritt i løpet av 2017, når spillemidler og momsrefusjon på bygget blir utbetalt. Pengegaver den siste tiden blant annet kr. 200 000,- både fra Berg Sparebank og Sparebankstiftelsen i Sparebank 1 Halden, kr. 300 000,- fra Norges Skiforbund og ikke minst en overraskende pengegave fra Ålhytta i Hallingdal på kr. 50 000,- bidrar sterkt til at det er mulig å komme på plussiden allerede nå.

Valgkomiteen hadde jobbet iherdig i flere måneder for å fylle opp de 58 plassene i TFLs tillitsmannsapparat. 53 av disse var klare før årsmøtet, fire til ble klare under årsmøtet, men lederjobben i hovedstyret var det ingen som var villig til å ta. Terje Jensen som har vært lagets leder i åtte år, ønsker nå avløsning. Derfor måtte det et ekstraordinært årsmøte til. Tirsdag 28. mars var dagen, og Magne Redi ble valgt til dirigent og Svein Minge til referent. Trond Syd-



Trond Sydskogen får her overlevert lederklubba av Terje Jensen.

skogen ble enstemmig valgt til ny leder i Tistedalen Friluftslag av de 20 frammøtte medlemmene. I og med at dette var det eneste punktet på agendaen gikk møtet fort unna og tradisjonen tro når det gjelder årsmøter, ble det hele avsluttet med en enkel bevertning og en god prat rundt bordene etterpå.



TFLs nye styre

Foran fra venstre:

Ann Kristin Dahl Fosby, Turgruppa,
Hege Kjølvik, Skianlegget,
Trond Sydskogen, Leder,
Ole Lagerholt, Budalsvika.

Bak fra venstre:

Kai Nilsen, Vedlikehold,
Mayna Nossen, Orientering,
Martin Vik, Nestleder/økonomi,
Arild Svendsen, TFL-posten,
Arild Signebøen, Skigruppa,
Tom Olaussen, Løypegruppa og
Svein Minge, Sekretær.

Eileen Lind Hansen, Barnas Turlag
og Wenche Hauge, Hyttegruppa,
var ikke til stede da bildet ble tatt.



HALDEN FARVEHANDEL

Olav V's gate 2, 1767 Halden
Telefon 69 21 38 50



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.haldenror.no



"Kom deg ut dagen" samlet 70 5. febr.

Søndag 5. februar var det «Kom deg ut dagen». Da arrangerte Barnas turlag tur til Jettegryta i Ertemarka. På veien bort var det natursti som endte opp på bålplassen ved Jettegryta. Det var snø i lufta og mange tok turen denne vinterdagen. Hele 70 små og store ble med på tur.

Vel fremme ble det grilling og premierung av de som hadde deltatt på naturstien.

En flott dag i skogen!



Tur til Skysskafferen med Barnas Turlag 23. april

Søndag 23. april arrangerte Barnas Turlag tur til Skysskafferen ved Iddefjorden. 13 barn og 14 voksne hadde en fin tur gjennom skogen. Det var mye spennende å se underveis, og matpakka smakte godt da vi kom frem. Svabergene og skogen rundt Skysskafferen var en spennende lekeplass. Flere hadde tatt med fiskestanga, men fangsten ble ikke den store. Både barn og voksne koste seg i strålende vårsol. Denne turen tar vi gjerne om igjen.



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

SVERRE CASPERSEN A/S
ENTREPRENØRFIRMA

CASPERSEN
EIENDOM A.S

Utvikler og eier fast eiendom



Repslagergt. 8, 1776 Halden

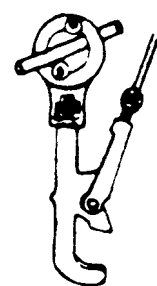
Tlf. 69 17 86 40



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.



KOLÅS EFTF. A.S

Rørleggerfirma

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

firmapost@kolaaseftf.no
www.bademiljo.no



Vi utfører alt innen . . .

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

Medlem av Norges største rørleggerkjede
www.Bademiljo.no

Bademiljø

Barnas Turlag: Hyggekveld på Ertehytta 2. mars

Torsdag 02. mars var 15 barn med foreldre samlet på Ertehytta for en sosial kveld med spill og hygge. Barnas Turlag hadde invitert sine medlemmer til å ta med seg et spill og tilbringe kvelden på Ertehytta. Hyttvaktene jobbet på spreng for å servere nok vafler og barna koste seg i hverandres selskap. Barna hadde

med seg forskjellige typer spill og det gikk i alt fra kortspill til mimeleker, og engasjementet var stort. Det var overraskende lite uenighet blant barna og tilsynelatende ingen dårlige tapere. Det ble en hyggelig og sosial kveld også for de voksne som møtte.



Flott Aukrust-tegning i gave

I vinter fikk laget en flott tegning, signert Kjell Aukrust. På tegningen gjenkjenner vi den store, i dobbelt forstand, langrennsløperen Harald Grønningen. Bildet har vi fått av Torbjørn Mathisen som tenkte at det nye servicehuset i Skianlegget måtte være en egnet plass for dette bildet. Nå henger det på plass der, og vi takker Torbjørn for den morsomme gaven.

Til minne om Arne Østli



*Et kjent fjes på Ertehytta og i Tistedalen Friluftslag,
Arne Østli har gått bort, 96 år gammel.*

*Arne Østli var en av stifterne av laget i 1956
og har i siden vært en del av miljøet på Ertehytta.
Arne var leder av laget i to år, i 1964 og 1965 og
ble utnevnt til Æresmedlem i 2007.*

*Helt til det siste var Arne med i gubbegjengen som
samles på Ertehytta hver torsdag formiddag.*

*Vi takker Arne for hans innsats for TFL gjennom over
60 år og lyser fred over hans minne.*

SKAL DU SELGE BOLIG?

Velg en megler med
unik lokalkunnskap siden 1975 . . .

- ✓ 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



FØRST OG FREMST SERVICE

www.jensen-scheele.no



JENSEN & SCHEELE
- først og fremst service

Tlf.: 69 21 35 00
firmapost@jensen-scheele.no
www.jensen-scheele.no
Vestgårdveien 1 til 5, Sørlifeltet, 1787 Halden

TELENORKARUSELLEN 2017



Også i år har vi på våre kanter hatt en vinter med fravær av natursnø og stabile perioder med kuldegrader. Det ble utfordrende å produsere kunstsne, men gutta i dugnadsgjengen i skianlegget utnyttet mulighetene godt, og produserte snø i flere omganger.

25. januar kunne vi endelig starte opp Telenorkarusellen med flotte forhold i halve løypa.

Det ble produsert mer snø i løpet av perioden og hadde veldig fine løypeforhold i alle renn.

Til sammen har 80 barn/unge deltatt i årets Telenorkarusell, 37 jenter og 43 gutter. Noen har deltatt hver gang. Vi har hatt et gjennomsnitt på 45 deltagere hver onsdagskveld i fire uker.

Vi hadde tre puljestarter hver gang, og mange er

ivrige og starter både to og tre ganger samme kveld.

Telenorkarusellen ble avsluttet uka før vinterferien, 15. februar med pølser til alle deltakere.

Årets Telenorpremie, en lue, viste seg å være litt liten i størrelsen, men vi fikk nye, større i tide før siste renn. Startnummer, premier og diplomer er sponset av Telenor.

Alle deltakere har fått premie og diplom.

Kunstsnegruppa vil takke alle deltakere for flott innsats i løypa, løypemannskapene for flotte skiforhold og alle som hjalp til å arrangere Telenorkarusell.

Håper vi sees igjen neste år!



Ingalåmi med 25-årsjubileum



Første rekke fra venstre er Marthe Nossen, Karoline, Maria og Gunhild Fosby. Bak fra venstre: Mayna Nossen, Wenche Hauge, Ingrid Solheim, Hege Kjelvik, Johanna Ytterbøl, Ann Kristin Fosby, Solveig Trollnes

Hege Kjelvik var ikke med på dette bildet ettersom hun feiret 25 år i Inga teltet.

I år feiret Ingalåmi 25 år, og det ble markert på flere måter, både med 25% prisavslag for de som meldte seg på tidlig og premiering av de som hadde deltatt hver gang alle disse årene. Dette skal jeg komme tilbake til.

Fredag 10. mars møttes vi som vanlig på Halden jernbanestasjon for togreise til Lillehammer. Turen opp gikk etter planen, og etter å ha sjekket inn på Vandrers-hjemmet, tok vi oppstigningen til Håkonshallen for å hente startnummer og kanskje kjøpe noe. Her møtte vi Ann Kristin og døtrene hennes. Karoline og Maria var tilbake etter et opphold i fjor, og Gunhild var med for første gang, altså var hun årets debutant! Flott at det kommer nye deltakere, og spesielt fint er det når det er ungdom som gir seg i kast med Ingalåmi. Det ble ingen fart i shoppinga, så butikkene i Håkonshallen tjente ikke stort på oss i år. Vi har nærmest hatt en føljetong om skismurninger i referatene fra Ingalåmi, og vi regnet med at noe nytt hadde de vel funnet på i år også. Den gang ei! For første gang (ta litt forbehold), ble vi anbefalt noe vi hadde fra tidligere, nemlig grunnsmøring + VR 40 og VR 45. Har Swix mistet fantasien når det gjelder tall og bokstaver på skismurningen, tro? For ikke å få abstinenser, fylte flere av oss opp med de numrene i VR-serien som vi hadde minst igjen av...

Som siste post på programmet før forberedelses-søvnen, smurte vi skiene etter de nevnte anbefalingene. Værmeldingen var entydig positiv angående sol og temperatur, og jammen slo det til! Vi våknet opp til knallblå himmel og noen få minusgrader, topp forhold for å gå på ski.

Etter ankomsten til Birkebeineren Skistadion, testet vi skiene og justerte smurningen litt etter som hvor godt/dårlig feste hver og en opplevde å ha. Spenningen før start er ikke like påfallende som tidligere, men når vi går inn i startslusa med nummer på brystet, kribler det i maven likevel. For Gunhild, som skulle delta for første gang, lå nok spenningen nær opp til nervøsitet, og den har vi kjent på alle sammen i (litt) yngre dager. Samtlige var godt fornøyd med skituren etter målgang. Det var nydelige spor og stabilt godt føre gjennom alle 15 kilometerne. Det var en tendens til klaging på glien, men det er helt normalt (hvis du har vårnummeret av TFL-posten 2016, kan du lese om hvordan dette var i fjor...). Noen gikk forttere enn sist, og noen brukte lengre tid, og hvis det fremdeles er lesere som er opptatt av resultater, finnes de også i år under dette referatet.

Som jeg nevnte innledningsvis, var det 25-årsjubileum i år, og Hege har deltatt i alle 25 utgavene av Ingalåmi,

både på 15 og 30 km. Arrangørene ville gjøre stas på alle som hadde greid å holde ut og være med hver gang. De ble ropt opp og fikk en fortjent påskjønnelse for denne prestasjonen, til applaus fra alle oss andre som var til stede i Ingas vertshus. Se bilde av Hege nedenfor!

Lørdagskvelden tilbrakte vi på restaurant Egon på Mølla hotell, først helt nede i kjelleren hvor vi spiste kveldens middag. Der var ishavsroye favoritten. Siden vi ikke fikk sitte der mer enn et par timer, fikk vi bord i Toppen Bar helt på toppen av den gamle mølla. Her var det en fantastisk utsikt over Lillehammer by night. Søndag morgen lå Lillehammer og områdene rundt innhyllt i tåke, men vi dro likevel til Nordseter og la i vei mot Nevelvann. Selv om vi ikke så stort av omgivelsene, var føret greit. Vi ble enige om at hver og en fikk gå den strekningen i det tempoet en selv følte passet, og som sagt så gjort. Noen gikk helt til Pellestova, noen valgte å snu ved Nevelvann, og resten snudde på ulike steder mellom disse to stedene. Uansett valg, eller kanskje nettopp fordi alle tok hensyn til egen dagsform, var alle fornøyd med den skituren de hadde gått i tåkehavet.

Nå gjensto bare hjemreisa, og den regnet vi med ville gå på skinner (!), og det gjorde den virkelig. Vi fikk til og med en ekstra tur i Oslo. Toget var smekk fullt da det tøffet inn på Oslo S, og mange hadde bagasje og ski slik som oss. Det viste seg imidlertid å være helt uten interesse for NSB å sørge for at alle kom seg ut av toget med alt sitt «pikk og pakk». Etter noe som de vel mente var nok tid, suste toget videre med oss og flere andre om bord. Vi gikk av på Nasjonalteateret stasjon, og takket være Marthes raske søking på togtider tilbake til Oslo S og lokalkjennskap til hvor de ulike sporene var, kom vi oss til Oslo S tidsnok til å komme med riktig tog til Halden. Så har vi opplevd det også – å bli «etterlatt» på et tog!

Takk, nok en gang, Mayna for at du ordnet det slik at vi også i 2017 fikk både senger å sove i og mat. Du sier at dette var siste gangen med Ingalåmi for din del, så da takker vi også for at du har tatt ansvar for at vi alle sammen har fått en god opplevelse år etter år i forbindelse med Ingalåmi. Tusen takk!

Hilsen Ingrid

Her er resultatene:

K 20 – 29

25. Karoline Dahl Fosby	1:15:11
48. Maria Dahl Fosby	1:31:26
63. Gunhild Dahl Fosby	1:49:39

K 30 – 39

15. Marthe Nossen	1:08:21
-------------------	---------

K 60 – 69

16. Mayna Nossen	1:18:26
39. Ingrid Kristine Solheim	1:28:13
49. Wenche Hauge	1:30:50
53. Hege Kjelvik	1:31:31
108. Solveig Trollnes	

K 70 – 79

32. Johanna Ytterbøl	1:46:12
----------------------	---------



Hege Kjelvik kunne i år feire sitt 25. år med Inga Låmi.

Klubbavtale med G-sport - Svinesundparken

Alle medlemmer med e-mail adresse eller mobilnummer i vårt medlemsregister, har fått en melding fra G-sport Svinesundparken om klubbavtalen mellom TFL og G-sport. De som ikke har fått denne meldingen fra G-sport kan henvende seg i butikken for å bli registrert, men forutsetningen er at dere er registrert i vårt medlemsregister.

Alle medlemmer gis 20% avslag på alle veil. butikkpriser på produkter fra Swix, og 15% på øvrige varer. Gjelder ikke tilbud/kampanjevarer, pakkepriser, elektronikk eller øvrige tilbud. Klubben kan handle klubbrelaterte varer med 25% rabatt og medlemmene nye TFL-klubbdrakter fra Swix, basert på netthandel med 25% rabatt, men levert i butikken.

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

Design, trykk eller print
– alt på samme sted



TELEFON 69 17 81 50

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



BYGGMESTER
OLE H. LAGERHOLT

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

- Nybygg
- Tilbygg
- Renovering

Dugnadsgjengen i skianlegget fikk Ærespris



Olai Gundersen deler ut prisen til Bjørn Harelund og Henry Moberg.

Tirsdag 14. mars ble dugnadsgjengen i skianlegget tildelt Olai Gundersens Ærespris. Prisen som blir utdelt hvert år går til lag, ledere eller trenere som gjør en innsats for å legge til rette tiltak som fører til konkrete resultater for barn og unge i Halden idretten. I år hadde juryen funnet ut at jobben dugnadsgjengen i skianlegget gjør for skiaktiviteten i et ellers snøfattig distrikt, er verdig denne prisen. Olai Gundersen selv overrakte prisen, HAs Kristian Bjørneby og Idrettsrådets Jens Lindstrøm var også til stede.

En fornøyd dugnadsgjeng samlet foran servicehuset i skianlegget.

Flotte pengegaver til skianlegget

Rundt juletider fikk vi igjen tilsagn om flotte pengegaver. Først kom meldingen om at våre trofaste samarbeidspartnere, Berg Sparebank og Sparebank 1 gjennom Sparebankstiftelsen i Halden, hadde bevilget oss kr. 200 000,- hver, til vår nye løypemaskin. Så fikk vi en særdeles overraskende melding fra hytteprodusenten Ålhytta i Hallingdal, at de i anledning av sitt 50 års jubileum hadde delt ut penger til en rekke løype- lag/skianlegg, og en av dem var oss.

Vi fikk kr. 50 000,-!! Fantastisk! Så fikk vi meldingen vi hadde håpet skulle komme, men ikke helt våget å tro på: Søknaden til Norges Skiforbund om støtte til vår nye løypemaskin var innvilget og kr. 300 000,- var i boks. Fra Skiforbundet får vi også kr. 10 000,- som bidrag til vårt nyinnkjøpte tidtakeranlegg. Vi må få rette en takk til begge bankene, Ålhytta og Norges Skiforbund for disse betydelige bidragene!



TFLs Terje Jensen takker Ålhyttas Arild Kirkebøen for den flotte pengegaven.



TISTA^{SENTER}

Shopping med velfortjent pause!

Alt på én flate, uteservering, aktiviteter,
samt over 40 lekre butikker



ÅPNINGSTIDER: 10-20 (9-18)

Meny: Man-fre 07-21, lør 09-20

Butterfly: Fra kl. 07.00, Narvesen: Fra kl. 09.00

McDonald's 07-23 (lør fra kl. 08.00, son fra kl. 09.00)

**420 GRATIS
PARKERINGSPLASSER**

Fra 30 min. til 3 timer
- kan utvides til 5 timer.

**LAST NED
TISTAPP!**

Tilbud • Forsalg •
Arrangementer • Kundekvelder
(15 års aldersgrense)



TISTA^{SENTER}

www.tistasenter.no

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



Hyggelig juleavslutning i skianlegget

Fredag 23. desember hadde gruppe 3 trening i skianlegget med en avsluttende styrketrening i treningsrommet. Sykkeljentene Emilie Moberg og Ingrid Bøe Jacobsen og Saugbrugs Æresprisvinner av året, Petter Stokkeland var på plass og satte en spiss på trenings-

kvelden. Trener Hans Lie hadde lagt opp et program som de fleste taklet, men de tre tredemøllene slet veldig med å henge med i tempoet utøverne hadde. Etter treningen var det frukt og gløgg og deltakerne kunne dra hjem til en velfortjent julefeiring.



Innbrudd i både servicehus og løypemaskin

I løpet av vinteren har det vært to innbrudd i skianlegget. Det første var natten til sprint KM vi arrangerte der, da var sidevinduet i den nye løypemaskinen knust og noe inventar hentet ut.

Andre gangen var det i selve servicehuset og det var tydelig jakt etter penger som var målet.

I det siste tilfellet var de ubudne gjestene også på besøk i det gamle pumpehuset.

Nå er det satt opp alarm med kamera og vi håper det begrenser nye besøk.

Johan nummer to i Holmenkollen

Lørdag 21. og søndag 22. januar var mange TFL løpere i aktivitet. Lørdag var det Holmenkollen og første dag av Oslo Skifestival. Søndag fortsatte det i Kollen med fellestart og skiathlon og kretsrenn i Spydeberg. En ung og blid delegasjon fra TFL tok lørdag turen inn til Holmenkollen for å være med på Oslo skifestival. Det er noe eget med å få gå på ski i Kollen og selv om ikke alle var like fornøyde ble det en lærerik opplevelse for alle sammen. Herman Finsrud Kirkebøen, Selma Larsen, Sebastian Larsen og Martine Svendsby var våre deltakere i lørdagens fristilsrenn. Martine uttalte etter rennet at hun følte at hun hadde gått et bra løp, at kroppen var sterk. Men da resultatet og tiden viste noe helt annet enn tider hun vanligvis går på, lurte hun på om tidtakingen kunne være riktig. Det er imidlertid lite å få gjort med.

Søndag var det fellesstart og skiathlon i Holmenkollen, hvor Martine var den eneste av lørdagens deltakere som var med.

Juniorer og seniorer gikk skiathlon (skibytte) og her viste Johan Unneberg at han er i form.

Han ble nummer to i H 17, bare ni sekunder bak vinneren. Filip Glittenberg Holt gikk også godt, da han ble nummer åtte i samme klasse.

Søndag var det også renn i Spydeberg hvor seks TFL-løpere var med.

Foruten Selma og Hermann som deltok i Kollen lørdag, sesongdebuterte Bekkevard og Agnes Høyven Andersen, begge J 10, Søndre Signebøen, G 11 og Per Morten Finstad, G 12.

Helene og Agnes er så unge at ingen rekkefølge blir notert, mens Selma og Herman fikk hver sin tredje plass, Per Morten nummer fire og Søndre nummer fem i sine klasser. Gode prestasjoner av alle.



Karin Selma Larsen, Martine Svendsby, Herman Finsrud Kirkebøen og Sebastian Larsen gikk lørdagens renn i Holmenkollen.

Marcus Syversen gikk bra i Marcialonga

Marcus Syversen gjorde 29. januar igjen en sterk innsats i Marcialonga. Det tradisjonelle rennet i Val di Fiemme i Italia. P.g.a av lite snø i området var rennet denne gangen kortet ned fra 70 til 56 km. Marcus Syversen gikk inn til en sterk 160. plass av det ca. 7000 startende. Marcus gikk på 2,31,30. Vinneren av rennet, Tord Asle Gjerdalen, brukte på 2,08,36. NB! I følge HA var Marcus ikke fornøyd, han hadde litt for dårlig glid! Vår nyvalgte leder Trond Sydskogen gikk også dette rennet, som han har gjort flere ganger før. Det samme gjorde Per Seljevik, mens Morten Andreassen måtte på grunn av sykdom se på det hele fra sidelinja denne gangen.

Marcus Syversen gikk igjen bra i Marcialonga og han har imponert i flere renn gjennom vinteren. Dette bildet er hentet fra NM-stafetten på Lygna.



TFL nummer 67 i NM stafetten

På Lygna på Hadeland hadde TFL lag i seniorstafetten 3x10 km i ski NM.

147 lag stilte til start, og TFLs unge mannskap gikk seg inn til en meget flott 67. plass.

De to første etappene var klassisk, mens den siste gikk i fristil.

Petter Stokkeland åpnet det hele og vekslet med Marius Svendsby som nummer 57, 2,55 bak teten. Meget bra! Marius var ikke fornøyd med sin innsats og han mistet også en del plasser. Han vekslet med Marcus Syversen som nummer 81 og avstanden til lederen Lyn var nå 8,02.

Marcus skøyteet meget sterkt på den siste etappen og avanserte 14 plasser i feltet, og laget endte altså som nummer 67, 10,24 min bak vinneren Lyn. Det er et utrolig høyt nivå i norsk langrenn, så våre tre bør totalt være meget godt fornøyd med sin innsats i årets NM stafett.

Neste år er det NM på Gåsbu ved Hamar, og gutta gleder seg allerede. Det snakkes også om at det da kan bli nok et TFL lag til start!



Petter Stokkeland, Marius Svendsby og Marcus Syversen imponerte med sin 67. plass i NM stafetten på Lygna.

Junior NM i Harstad: Sterke prestasjoner av våre løpere

Fem TFL løpere var med i junior NM på ski som ble arrangert i Harstad denne helgen 10. til 12. mars. Petter Stokkeland klarte ikke å følge opp NM-tittelen fra i fjor, men gjorde tre sterke renn denne helgen. I fristilsrennet over 15 km fredag ble han nummer 20, mens han lørdag ble nummer 12 på den klassiske 10 kilometeren. Begge dager var det rundt 170 med i M 18, som er Petters klasse.

I stafetten søndag gikk han på Østfolds første-lag som gikk inn til en meget sterk femteplass.

Johan Unneberg i M 17, beviste igjen at formen er god om dagen, både fredag og lørdag ble han nummer 26 i en klasse som samlet 180 deltakere fra hele landet. Filip Glittenberg Holt som går i samme klasse som Johan, ble nummer 46 fredag og 44 lørdag, også det er imponerende.

Marius Svendsby og Fredrik Fossum Jensen som begge går i M 19-20, ble nummer 84 og 128 fredag, og 114 og 124 lørdag. I deres klasse var det også rundt 170 deltakere.

I stafetten på søndag gikk både Marius og Filip på Østfolds 3. lag som kom inn på en meget flott 32. plass. Johan Unneberg gikk på Østfolds 2. lag som ble nummer 47, og Fredrik på fjerdelaget som ble nummer 66. Det er verdt å merke seg at 115 lag fra hele Norge fullførte stafetten.

Alt i alt en god skihelg for våre løpere i Harstad.



Filip Glittenberg Holt og Johan Unneberg har imponert i sin første sesong som juniorer. Her sammen med trener Hans Lie.

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



**Byggmester
Bjørn Larsen eftf.**

Tlf 900 44 124

post@bbl.as



GODKJENT FOR
ANSVARSTETT
DIREKTORATET FOR BYGGKVALITET

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

**ETABL.
O. Hansens Eftf. as**

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

Renico
HALDEN FREDRIKSTAD

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

- JERNVARER
- KJØKKENUTSTYR
- BÅTUTSTYR



JERNA

BILLINGTON tlf. 69 17 24 20

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

**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

Martine, Petter og Johan imponerte i Birken

Flere av våre skiløpere gikk lørdag 18. mars Birkebeinerrennet fra Rena til Lillehammer.

Petter Stokkeland ble nummer to i M 18-19, Martine Svendsby nummer åtte i K 16-17 og Johan Unneberg nummer ti i M 16-17. Petter brukte 2,42,28 og ble totalt nummer 101. Johan Unneberg brukte 3,04,51.

Martine Svendsby som bare er 16 år gikk den 54 km lange løypa på 3,48,31.

Martines bror, Marius, ble vår nest beste løper med 2,53,59 og ble nummer 81 i M 20-24 og nummer 210 totalt. Fredrik Fossum Jensen i M 18-19 ble nummer 59 i denne klassen med tiden 3,07,54.

Gode prestasjoner av våre unge løpere.

TFLs leder Trond Sydsbogen som går i M 50-54, gjennomførte Birken på 4,30,07!



Martine Svendsby imponerte i sin Birkebeiner debut over fjellet fra Rena til Lillehammer.

**Vi har flyttet
til nye, flotte lokaler**

Velkommen
til oss i

Kåre Andersen-bygget
(Olav V's gate 2).



**HÅLDEN
FARVEHANDEL**

Olav V's gate 2. Tlf. 69 21 38 50 - post@haldenfarve.no
Man - fre: 09 - 17, lør: 09 - 14



Et nytt sterkt renn av Petter Stokkeland som igjen beviste at han er en av landets beste i sin årsklasse. Det har han gjort i mange renn denne sesongen.

Foto: NTG

Tre KM titler til TFL i sprintstafetten

Da TFL arrangerte KM i sprintstafett i skianlegget lørdag 4. mars, ble tre av TFLs lag kretsmestere.

Det var i J 16 med Karin Selma Larsen og Martine Eldre Svendsby, M 18 med Johan Unneberg og Filip Glittenberg Holt og M senior med Fredrik Fossum Jensen og Marcus Syversen.

TFL hadde også flere lag med i de yngste klassene.

I Mixed 27 på TFL 1 gikk Fredrik Signebøen, Ville Emil Wingstedt og Johan Fredrik Braarud, på TFL 2 Agnes Høyven Andersen, Joel Bronebakk Johansson og Minna Sofie Wingstedt.

I Mixed 32 gikk Agnes Høyven Andresen (igjen), Inger Anne Braarud og Helene Bekkevard.

I Mixed 35 Liam Viggo Wingstedt, Sondre Signebøen og Per Morten Finstad.

Trond Andersen og de andre i skigruppa gjennomførte et prikkfritt arrangement.



*I seniorklassen vant vår duo
Marcus Syversen og Fredrik Fossum Jensen.*



*Karin Selma Larsen og Martine Svendsby
ble kretsmestere i J 16.*



*Vinnere av M 18 ble
Filip Glittenberg Holt og Johan Unneberg.*



Fra en treningskveld i skianlegget som viser et knippe løpere og trenere.



*Hans Lie er en viktig brikke for våre løpere, både som trener
og smører. Dette bildet er fra NM på Lygna i vinter
hvor han smører skiene til stafett laget.*



*Dette bildet er hentet fra Sjusjøen før jul ser vi
fra venstre Petter Strokkeland, Johan Unneberg,
Emil Øvreide Liaklev og Filip Glittenberg Holt.*

*Liam Wingstedt, Sondre Signebøen
og Per Morten Finstad.*

*Noen av våre yngste skiløpere
leker i snøen etter endt dyst.*



*Fredrik Signebøen, Ville Wingstedt
og Johan Fredrik Braarud.*

*Helene Bekkevard, Agnes Høyven Andersen
og Ingrid Anne Braarud.*

*Joel Bronebakk Johansson, Agnes Høyven
Andersen og Minna Wingstedt.*

Ivrige og gode skiløpere

Lørdag og søndag 10. og 11. desember deltok både Petter Stokkeland og Marius Svendsby på Lillehammer i mønstringsløp for junior VM, H 19-20. Petter som er H 18 løper fikk dispensasjon for å gå disse rennene, mens Marius til vanlig går i H 19-20. Begge klarte seg bra begge dagene, men i søndagens 20 km ”skibytte” lykkes våre løpere best. Petter ble nummer 30 og Marius nummer 43, men det må nevnes at Petter ble nummer fem av H 18 løperne. Vi må ikke glemme at over 100 av de beste juniorene i landet var med. Samme helgen, søndag 11. desember, var Marcus Syversen med i Sjusjørennet. Der tro han til med en meget sterk 2. plass i seniorklassen foran skarpskodde konkurrenter.

En uke senere, 17. og 18. desember, var flere løpere ute og prøvde seg. På Konnerud ved Drammen var det renn både lørdag og søndag. Seks løpere var med lørdag (fristil) og fem søndag (klassisk). Sebastian Larsen i G 14 gikk begge dager. Det samme gjorde Johan Unneberg og Filip Glittenberg Holt i H 17, Fredrik

Fossum Jensen i H 19-20 og Marcus Syversen i H 21. Håkon Skar, H 18, deltok bare lørdag. Alle klarte seg bra, men det var vel ingen overraskelse at det var trioen Johan Unneberg, Filip Holt og Marcus Syversen som hevdet seg best. Sistnevnte gikk meget sterkt begge dager ved å bli nummer fem lørdag og tre søndag. De to andre er alltid veldig jevne seg i mellom og denne gangen var Filip lørdag nummer 14 og Johan 17. Søndag var Johan best med en meget sterk 5. plass, mens Filip ble nummer 11. Lørdag 17. var tre andre TFL løpere også på renn. Hermann Kirkebøen, G 15, gikk Hakadalsrennet, Petter Stokkeland i H 18 gikk Ottestadrennet ved Hamar og Marius Svendsby var på Lygna og gikk ”prøve NM”. Der Petter gikk var det fellesstart og han hang med helt inn, men ble nummer tre og slått av vinneren med tre sekunder. I en sterk H 19-20 klasse på Lygna ble Marius nummer 11. Et resultat han bør være veldig fornøyd med.

Romjulsrenn: Petter vant og Martine på andre

Seks løpere fra TFL deltok i Romjulsrenn på Nes i Akershus onsdag 28. desember. Alle hevdet seg veldig godt. Petter Stokkeland vant H 18 og Martine Svendsby ble nummer to i J 16, bare fire sekunder bak vinneren. Martines bror Marius gikk inn til en sterk femteplass i H 19-20 og Fredrik Fossum Jensen ble i samme klasse nummer åtte. Johan Unneberg gikk veldig bra og ble nummer seks i M 17, mens Filip Holt var uheldig med en stav, og ble «bare» nummer 18 i samme klasse. Det første rennet i Norges cupen for junior skal gå på Nes, og av den grunn var mange av de beste juniorene på plass i dette rennet for å prøve løypene. Det setter våre løperes prestasjoner i et enda bedre lys.

Samme dag gikk Herman Finsrud Kirkebøen Ribberennet på Ål i Hallingdal. Han ble her nummer 14 i G 15 år! Martine Svendsby, J 16, ble nummer tre og Petter Stokkeland, H 18, nummer to i Romjulsrennet på Sjusjøen fredag 30. desember. Det var mange med i dette rennet hvor Petter totalt ble nummer 25 av 447 som fullførte. Blant damene ble Martine nummer 30 av 60 som kom til mål. Både damer og herrer gikk 23 km. I Svene i Numedal var det samme dag også et Romjulsrenn, Kiwirennnet. Her var Fredrik Fossum Jensen med og ble nummer 13 i H 19-20. Seniorklassen ble vunnet av Sondre Turvoll Fossli. Fredrik var 3 min bak ham i den 10 km lange løypa.

Lommedalen, Skeikampen og Drøbak

TFL var representert på renn i Lommedalen og på Skeikampen søndag 7. januar. I Lommedalen gikk Fredrik Fossum Jensen til topps i H 19-20, mens Petter Stokkeland vant sin klasse, H 18, i Skeikamprennet. I Lommedalen ble for øvrig Filip Holt nummer fire og Johan Unneberg nummer fem i sin klasse, H 17. I denne klassen var det 25 med. Martine Svendsby, J 16, ble nummer 21 av 44 som fullførte klassen, men bare

1,27 bak vinneren. Selma Larsen, J 15, var litt uheldig og gjorde som Heide Weng en gang i fjor, stoppet opp en runde for tidlig og ble disket. To av våre jenter gikk lørdag 14. januar renn i Drøbak. Martine Svendsby (J 16) ble nummer 20 og var 1 min og 18 sek bak vinneren. Det var 40 som fullførte. Selma Larsen som går i J 15 ble nummer 38 av 60 som kom til mål. Hun var 2,59 bak vinneren klassen. Bra innsats av begge.

Selma og Johan vant på Ørje

Ni TFL løpere var med på Over Kjølen rennet på Ørje søndag 12. januar. Selma Karin Larsen vant J 15, mens Johan Unneberg gikk til topps i M 17. I sistnevnte klasse ble det dobbel TFL seier da Filip Glittenberg Holt ble nummer to. Andreplasser ble det også på Per

Morten Finstad (G12), Anders Bekkevard (G 13) og Fredrik Fossum Jensen i M 19-20. Sondre Signebøen ble nummer fem G 11, mens radarparet Helene Bekkevard og Agnes Høyven Andersen igjen imponerte i J 10.

KM normaldistanse: Selma kretsmester

Hele 21 TFL løpere var med i KM normaldistanse i Trøsken lørdag 28. januar. Selma Larsen vant J 15, mens Per Morten Finstad, G 12, Sebastian Kirkedam Larsen, G 14, Martine Svendsby, J 16, Filip Glittenberg Holt, M 17, og Marius Svendsby, M 19-20 ble alle nummer to. På tredjeplass i sine respektive klasser kom Anders Bekkevard i G 13 og Johan Unneberg i M 17. I M 17 hvor Filip ble nummer to og Johan nummer tre, fulgte Emil Øvreeide Liaklev opp med en flott fjerde plass. Det samme gjorde Fredrik Fossum Jensen i M 19-20

og Herman Kirkebøen i G 15. Inger Anne Brårud ble nummer ni i J 11, Sondre Signebøen nummer seks i G 11, Liam Wingstedt nummer sju i G 12. De øvrige sju, Johan Fredrik Braarud, Joel Bronebakk Johansson, Fredrik Signebøen, Ville Emil Wingstedt, Agnes Høyven Andersen, Helene Bekkevard og Minna Wingstedt er så unge at de ikke får notert plassering, men innsatsen var det ikke noe å si på for noen av TFL løpere denne lørdagen. NB! Petter Stokkeland var ikke med i Trøsken, men gikk lørdag KM for Oppland og ble nr. 3 i M 18.

KM sprint: Tre seire til TFL

Moss SK arrangerte søndag 29. januar KM i ski sprint med 11 fra TFL på startstreken. Tre av disse kom hjem med KM tittel. Karin Selma Larsen vant igjen J 15, Johan Unneberg tok gullet i M 17, mens Marius Svendsby sikret førsteplassen i M 19-20. I M 17 ble det tredobbelt TFL, Filip Glittenberg Holt ble nummer to og Adrian Øvreeide Liaklev nummer tre. Per Morten Finstad og Liam Viggo Wngstedt ble

nummer to og tre i G 12 og Herman Finsrud Kirkebøen tok sølvet i G 15. Fredrik Fossum Jensen ble nummer fem i M 19-20. Minna Sofie (J 10) og Ville Emil Wingstedt (G 8) var også med, men i deres klasser er det ikke noen rangert rekkefølge. NB! Petter Stokkeland gikk også denne dagen på Lillehammer, i KM for Oppland. Som i dagen før ble han nummer tre i M 18.

Selma vant i Askim

Etter en superlørdag i skianlegget med tre KM gull, dro flere av våre løpere til nye utfordringer på søndag 5. februar. Karin Selma Larsen tok i Askim en ny seier, den fjerde på en uke! I samme renn tok Per Morten

Finstad, G 12, og Herman Kirkebøen, G 15, begge en god annen plass. Agnes Høyven Andersen viste igjen sterke takter i J 10.

Selma og Martine i Hovedlandsrennet

Helgen 3. til 5. mars var Karin Selma Larsen og Martine Eldre Svendsby i Hovedlandsrennet på Tolga i Østerdalen. Det startet fredag med 5 km fri teknikk. Selma som går i J 15 ble her nummer 130 av de 176 som fullførte, mens Martine ble nummer 96 i J 16, hvor 157 kom til mål. Lørdag var det både langrennscross og sprint. Martine gikk meget godt i begge disse øvelsene. Hun ble nummer 41 av 106 i crossen, mens hun i sprintprologen ble nummer 68. Her var det 155 som fullførte. Selma ble

nummer 99 av 138 i crossen, mens hun i sprintprologen ble nummer 140 av de 182 som fullførte. Søndag gikk jentene våre stafetten på Østfolds lag og gikk inn til en glimrende 37. plass. Kristina Bergquist, Rømskog gikk første etappe, Martine andre, Selma tredje og Else Dalby fra Moss den siste etappen. 81 lag startet stafetten og 77 kom til mål. Alt i alt en meget god innsats av jentene våre i Hovedlandsrennet 2017!

Norges cupen 2017: Våre juniorer hevdet seg godt!

Norges cupen for juniorer (NC) ble innledet på Nes i Akershus helgen 13. til 15. januar.

Fem løpere fra TFL var med denne helgen og det åpnet med 10 km fristil på lørdag. Petter Stokkeland i H 18 ble ikke uventet vår beste løper med en flott 16. plass i det 192 mann store feltet. Han var 1 min og 25 sek. bak vinneren. I H 17 hadde vi tre NC debutanter med: Filip Glittenberg Holt, Johan Unneberg og Emil Øvreeide Liaklev.

De klarte seg veldig bra blant de 197 som fullførte. Filip ble nummer 45, 2,04 bak vinneren, Johan nummer 67, 23 sekunder bak Filip og Emil nummer 78, 10 sek bak Johan. At det er særdeles mange dyktige skiløpere i disse årsklassene i Norge, fikk nok våre løpere merke.

Fredrik Fossum Jensen som i dag var vår eneste deltaker i H 19-20, i Marius Svendsbys fravær, ble nummer 142 av de 187 som fullførte i denne klassen, 3 min og 57 sek. bak vinneren. De beste i denne klassen er vanligvis blant de beste juniorene i verden. Konklusjonen for dette første NC rennet for våre gutter må være at de er i rute.

Lørdag var det sprint og Petter Stokkeland i H 18 var bare halvsekundet fra å gå videre til kvartfinalene. I H 17 var det Emil Øvreeide Liaklev som ble best denne gangen, foran Johan og Filip. Blant H 19-20 løperne våre var det Marius Svendsby som gikk fortest, men både han og Fredrik Fossum Jensen var i likhet med H 17 løperne et godt stykke bak tiden som kvalifiserte til avansement.

I det klassiske rennet på søndag ble Petter nummer 15 og viste at han er stabil blant de beste i landet. 185 fullførte i denne klassen. Johan Unneberg som er første års junior imponerte veldig ved å gå seg inn til en meget sterk 22. plass i det 182 mann store feltet og sikret sine første NC poeng. Filip ble nummer 78. Fredrik Fossum Jensen i H 19-20 fikk det ikke til å stemme denne gangen. Emil og Marius sto over dette rennet.

NC fortsatte på Voss 17. til 19. februar.

Fredag var det 10 km fri teknikk individuell start, og Petter Stokkeland viste at NM tittelen sist vinter ikke var noen tilfeldighet. Han knallet til med en meget sterk fjerde plass i det 166 mann store feltet i M 18. Stort dårligere var ikke et år yngre Filip Glittenberg Holt som i sin klasse ble nummer 14. I samme klasse ble Johan Unneberg nummer 44, også det meget sterk. I denne klassen var det også 166 som fullførte.

Lørdag var det sprint på programmet og både Petter Stokkeland, M 18 og Johan Unneberg, M 17 ble nummer 18 i prologen og gikk videre til kvartfinalen. Her ble begge slått ut, men Petter var veldig nær et avansement videre til semifinalen. Filip, M 17, ble nummer 52 i prologen, men var få sekunder bak nummer 30 som er den siste plassen som gir kvartfinale. Det var nærmere 170 med i begge disse klassene. Fredrik Fossum Jensen som går i M 19-20 klarte ikke å gå videre fra prologen.

Søndag ble NC på Voss avsluttet med 10 og 15 km klassisk. Petter ble nummer 21 og nye NC poeng, mens Johan og Filip ble nummer 62 og 63 i sin klasse. Disse tre gikk 10 km, mens Fredrik i M 19-20 gikk 15 km hvor han ble nummer 145. I alle tre klassene var det rundt 170 startende.

Gåla 31. mars til 2. april

Norgescupen ble avsluttet samtidig som andre del av NM på ski ble arrangert. På søndagens avsluttende duathlon gikk Petter Stokkeland seg inn til en flott sjuendeplass, bare 3,4 sekunder fra pallen i M 18. I M 17 ble Johan Unneberg nummer 24 og Filip Holt nummer 31, også det meget sterkt blant Norges beste i denne årsklassen. På fredag ble NM over 10 km fristil avviklet, et renn som ble sendt direkte på NRK TV. Her var det fire fra TFL blant de 450 som fullførte. Petter Stokkeland (18) ble best av våre ved å bli nummer 183, 2,24 bak vinneren Anders Gløersen. Marcus Syversen (22) ble nummer 273, Filip Holt (17) nummer 319 og Johan Unneberg (17) nummer 376. Våre tre juniorer konkurrerte egentlig i Norges cupen som var inkludert i dette NM og her ble Petter nummer 15 i sin klasse, Filip og Johan nummer 31 og 50 i sin klasse.

TFLs løpere stadig i farta

Det er ikke lett å følge med på hvor haren hopper, og vanskelig er det også for oss TFL-posten å få med alle renn hvor TFL-løpere stiller til start. De fleste har vel fått med seg at Marcus Syversen onsdag 22. mars var nær en virkelig bombe på skisprinten i Kulåsparken i Sarpsborg, etter at han slo flere av verdens beste i prologen. Videre fra prologen gikk også Marius Svendsby og Johan Unneberg. I kvartfinalen var Marcus på vei til semifinalen, men et uhell mot slutten ødela den muligheten. Marius gikk en god kvartfinale, men det holdt ikke til

avansement. Johan ble sist i sin kvartfinale, mens Filip Glittenberg Holt og Fredrik Fossum Jensen ikke gikk ikke videre fra prologen. Lørdag 25. mars gikk Petter Stokkeland seg inn til en sterk 2. plass i Sjusjøcupens finale i M 18 over 10 km, slått med et sekund av vinneren. Marcus Syversen var også med i M senior. Han ble nummer 29 i sin klasse, slått med ca. et minutt av klubbkompis Petter. Fredrik Fossum Jensen, M 19, deltok samme dag i Vegglirenet i Numedal og ble nummer to i sin klasse og nummer åtte totalt av 66 stk.

Ungdomsbirken 2017

Søndag 12. mars var det duket for årets Ungdomsbirken. Seks utøvere fra TFL stilte til start. Løypa gikk fra Sjusjøen stadion til mål ved Birkebeinerstadion, med en løypelengde på 15 km. Med stakefrie soner var det noe utfordrende med hvor mye festesmurning som måtte til. Enkelte utøvere hadde litt for mye feste, mens andre hadde for lite. Noe knall og fall var det også, med en brukket stav som resultat. Løperne var generelt sett veldig fornøyd med egen gjennomføring. Mange gode resultater ble det.

K16	Martine Svendsby	46:11	45 av 98
K14	Iben Andersen	57:57	188 av 220
M15	Tore Herman Finsrud Kirkebøen	45:46	140 av 234
M14	Sebastian Kirkedam Larsen	54:11	291 av 326
M13	Anders Bekkevard	53:57	246 av 359
M12	Per Morten Finstad	50:35	47 av 304

Per Morten Finstad var førstereisgutt i Birken-sammenheng. Det gjorde han med bravur og ble nr. 47 av 304. Ryktene sier at senior Finstad må ut med nye Oakley-briller til Per for den flotte innsatsen.

ERTETRIMMEN 2017 er igang

Ertetrimmen 2017 startet opp torsdag 20. april med 65 deltakere, godt fordelt på begge kjønn og alle aldre. Dag nummer to, 27. april, samlet 78, mens det den tredje gangen var 86 med. En fin stigning i deltakerantallet og totalt har det etter disse tre gangene vært 123 små og

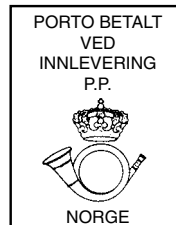
store med. Årets sesong er den 34. i rekken og sommeravslutningen er i år 15. juni, men det starter opp igjen etter ferien 17. august. Det hele avsluttes på Ertehytta 28. september.

Mer info tfl.no

Jeg er med er du?



B



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