

Seieren kuppet av utenbys-løpere i Nyttårsløpet



VINNERNE: Snorre Løken og Tessa Frenay poserer med beviset på at de vant Nyttårsløpet 2017.

Ambisjoner om NM-gull

Kanskje aller mest imponerende var kvinnevinneren, Tessa Frenay. Hun løp inn på tiden 11:48, noe som nesten er to minutter bedre enn Janne Kjellberg Johansens vinnertid i 2016.

21-åringen, som opprinnelig kommer fra Nederland, men bor i Halden løp Nyttårsløpet i Fredrikstad for første gang, noe hun synes var gøy. Hun røpet også at hun har meritter å se tilbake på, og har ambisjoner i fremtiden.

– Jeg er faktisk litt god, ler hun spøkefullt, og fortsetter:

– Jeg har tatt NM-gull for junior på både 1500- og 3000 meter, forteller Frenay.

– Hva med 2018, hva er dine ambisjoner for det kommende året?

– Da ønsker jeg å bli norgesmester på 3000 meter, det er den distansen jeg liker best, svarer den løpssterke 21-åringen, som fikk en perfekt avslutning på 2017.



Tessa Frenay mottar førstepremien.

Låvefesten januar

Tessa Frenay deltok i dag på et innendørsstevne «Låvefest på Nes» på 3000 meter. Hun løp en tid på 9.38.14. Dette er ny innendørs pers og en meget god innendørstid. Det blir spennende å se hvor fort hun klarer å løpe med litt mer konkurranse! Vi har tre uker igjen til NM i Sandvika!

KS 3000 m

Plass: Startnr: Navn: Klubb: Resultat:

1 28 Tessa Frenay Halden IL 9,38,14

Skedsmoleken 2018 27 januar

Dag 1

Synnøve 60 m 7,91, 60m / h 12,26, høyde 1,20 m, kule 7,79.

Helle K kule 7,12 m, lengde 4,27.

Kristine H 60 m 12,06, lengde 2,37.

Signe K 60 m 11,26, lengde 3,20.

4 jenter var med på Skedsmolekene lørdag 27 januar, Signe, Helle, Kristine og Synnøve. Flott innsats av alle!!

Kosekveld på klubbhuset for gruppa 11-14. Vi takker KIWI Risum for sponsing av pizza og brus.





Askimlekene 21 januar

Dette er det første stevne i år som de deltok på.

Resultatene:

Signe Kvalheim J 10 år:

600 m 2,44.75 min, høyde 0,90 m, kule 3.98 m.

Thea Kvalheim J 11 år:

600 m 2,32.77 min, høyde 1,00 m, kule 4.49 m.

Helle Kvalheim J 13 år:

800 m 3,01.21 min, høyde 1,30 m, kule 6,74.

Flott innsats og **gratulerer**.



XL-Bbygg Lekene 2018, Kongstenhallen, 28 januar.

Edvard Rødsmoen (08) 60 m, 11.59 sek, kule 4.10 m, lengde 2,82 m.
Timur Ayub (07) 60 m 10,89 sek, 600 m kappgang 5.06,1 min, høyde 100 cm, kule 7.06 m.
Mathias Møller Nakken (10) 60 m 10,79 sek, kule 3.81 m, lengde 2.36 m.
Bastian Østli Langseth (10) 60 m 12,03 sek, kule 2.94 m, lengde 1.94 m.
Kyrre Ivan Refnin (10) 60 m 11,71 sek, kule 2.79 m, lengde 1.82 m.
Oline Aima Svendsen (08) 60 m, 12.57 sek, kule 3.90 m, lengde 1,86 m.
Deniz Ayub (08) 60 m 12.21 sek, kule 4.18 m, lengde 2,34 m.
Mia Tofte-Sørensen (07) 60 m 11,09 sek, 600 m 2.33.83 m, høyde 100 cm, kule 5,15 m.
Thea Kvalheim (07) 60 m 11,49 sek, 600 m 2.31.39 m, høyde 100 m, kule 4,54 m.
Synnøve Gilstedt Hundven (06) 60 m 9.64 sek, 600 m 2.22.81 min, høyde 127 cm, kule 7.39 m.
Madicken A Støtzer Kristiansen (10) 60 m 12.37 sek, kule 2,00 m, lengde 1.92 m.
Signe Therese Kvalheim (10) 60 m 11.28 sek, kule 3,64 m, lengde 3,64 m.
Kristine Gilstedt Hundven (10) 60 m 2,60 sek, lengde 2, 09 m.
Ingrid Mjølnerød (09) 60 m 12,00 sek, kule 5,00 m, lengde 1,98 m.
Signe Smetana (09) 60 m 12,07 sek, kule 2,44 m, lengde 1,94 m.

Flott innsats alle som deltok, kanskje noe personlige rekorder også. **GRATULERER**

Bannister Running Opening, 28 januar, Gøteborg

Tessa, Amaru og Trym deltok lørdag i Bannister Running Opening, 28/1, Gøteborg på 3000m senior klasse. Det gikk ikke helt som forventet denne gang.

Trym med sesongen debut løp vel ganske bra tross forkjølelse på 9.01,90 min og PB inne.

Amaru også med sesong debut, løp sammen med Trym i 2000m, men fikk det tungt på siste 8-900m

og fikk tiden 9.16,02 min.

Tessa har vist god form over lang tid og løp senest 3000m på 9.38 min for 2 uker siden. Denne gang gikk det veldig bra i 2000m, og lå an til en tid under 9.30 min. Men plutselig var det bråstopp! Hun kom inn på tiden 10.16,58 min.

Dette var et stevne med svært god deltakelse og gode løpere. Selv om det ikke gikk helt som forventet for våre denne gang, så kommer det flere muligheter på inne-stevner de neste to helgene som de kan forbedre tidene. Alltid litt uvant med første inne-stevner, men alle disse er treningsvillige og målbevisste, så gode resultater kommer!



NM innendørs 3. februar

[Tessa Frenay](#) og [Amaru Wijman](#) deltok på NM innendørs i Sandvika i dag. Tessa løp 3000 m og var med i teten frem til 2000 meter men beina ble etterhvert så sure at hun måtte gi seg. Hun ble nr 6 på NM i en tid på 10.03.67. Hun var litt skuffet fordi hun hadde håpet på en bedre plassering. Amaru løp 1500 m og deltok som læregutt! Han løp på 9.11.75 og ble nr 6 i hans head. Dette var faktisk en Pers for Amaru på 1500 meter.





NM Bærum 4. februar

I dag deltok også Trym på NM i Bærum. Satt en god pers innendørs med tiden 8.54,45min. Ikke helt fornøyd selv, men sett i forhold til på samme tid i fjor, så er dette en forbedring på 14 sek, så et bra løp! Et godt tegn å ikke være helt fornøyd!
Snart kommer våren, så det ser lovende ut så lang ...



Tyrvinglekene 10. februar

Full fart på Tyrvinglekene

Timur A 60m 10,50, kule 7,75, lengde 2,93.

Deniz A lengde 2,35.

Maja M 60 m 11,75, lengde 2,40.

Signe K 60 m 11,12, lengde 2,88.

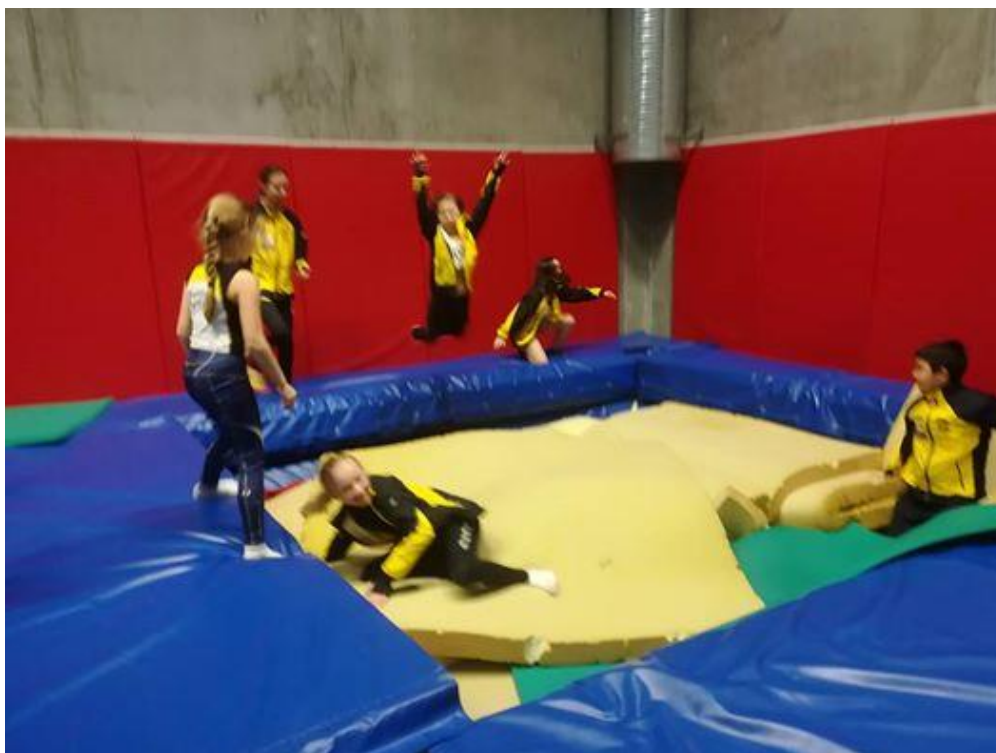
Mia T-S 60 m 10,53, kule 5,26, lengde 3,36.

Thea K lengde 2,93, kule 4,87.

Helle K 60 m/h, 12,07, høyde 1,25, kule 7,26, tresteg 9,15.

Trym T 3000 m 8, 54 min,

Tessa F 3000 m 9,43 min.



[Tessa Frenay](#) og [Trym Tønnesen](#) var begge suverene på 3000 m under Tyrvinglekene i dag. Ny årsbeste for begge (9.43 for Tessa og 8.54 for Trym). Gratulerer! (Bilder fra livestreamen) Rettelse: Tessa har allerede løpt 9.38 tidligere i sesongen, så ikke årsbeste, men likevel oppløftende etter et skuffende NM.

11/2

Flott innsats av jentene, Helle med 3. pl i stav med 1.80 og 2. pl av 17 jenter i tresteg med 9.15 🏆 et bilde av den HILE supporteren som fikk mest oppmerksomhet også 😊



Fornøyd Timur og ikke minst mamma! Han kastet kule til 7,75 m og kom på 4.plass (av 26 gutter) i dag! Og ny pers ble det også! 🎉



PÅ TRENINGSLAIR: Halden ILs spydkastere Alexander Skorpen (tv), Jarl Bjørklund, Christer Stenersrød og Emilie Ingerø prikker kastformen i Portugal i disse dager. Mars måned

På en treningsleir som dette er poenget å få noen gode bekreftelser på alt hardt arbeid som er lagt ned tidligere i vinter. Og det har vi fått, det ser positivt ut med tanke på 2018. Det er fint å trene i litt varmere strøk.

På vei tilbake

Det sier Alexander Skorpen, en av fire spydtalenter fra Halden som prikker formen på Alfamar i Portugal. De tre andre er Emilie Ingerø, Christer Stenersrød og Jarl Bjørklund.

En liten påske hilsen fra Algarve Portugal. Noen har snart vært her en uke, enda noen dager igjen ... Her er det helt topp med mye god trening og godt og varmt. Litt kjøligere enn i fjor både på land og i vannet, men kan ikke klage på dette. Veldig gøy å se samtrening på tvers av klubber. Alex har gjennomført bra sprint-treninger med gode løpere fra Ask friidrett. Mellom-langdist har trent sammen med Moss IL og Tjalve. Aremark trener sammen med SIL. Kommer tilbake med flere bilder senere. Fra HIL er det Alex, Trym, Patrick, Silje, (Marit og Anette) som er her nå. GOD PÅSKE





Klap tot klap gateløp 2. april · Vlagtwedde, Nederland

Amaru Wijman ble nr 4 på 10 km Klap tot Klap gateløp i Nederland i dag i ny Pers på 33.24. Tessa Frenay ble også nr 4 på 10 km i ny Pers på 35.54. Milan Frenay vant 5 km på 17.32 som også er ny Pers. [Lion Wijman](#) vant barneløpet over 2 km og [Stein Steinaa](#) og [Quinty Dora Kuiper-Frenay](#) ble nr 4 i sin klasse på 2 km.

HIL utøvere i Portugal 5. april

Her kommer noen bilder som er tatt under årets påske samling i Albufeira. Må konkludere med at

denne samlingen var meget vellykket. Perfekt temperatur, virkelig godt å kunne trene i tights og kort trøye etter en vinter med til dels vanskelige forhold for løpere. De jeg hadde med fikk gjennomført svært gode økter (to økter per dag) med mye mengdetrening, samt krydret med økter i konkurranse fart. De var rimelig utmattet etter siste dag. Det er slik det skal være med andre ord. Håper at vi også kan få til samling der i 2019. Synes spesielt gøy at vi får til samtrening med andre klubber, og i hht. muntlig avtale får vi forhåpentligvis med enda flere klubber neste år, i alle fall for mellom-langdistanse løperne.





Fredrikstadløpet 8. april

I dag startet årets løpesesong for mange med deltakelse i Fredrikstadløpet. Meget bra deltakelse og sterke løpere både på 5km og 1/2 maraton. Super bra sesongåpning av HIL utøvere. Trym Tønnesen gikk hardt ut på 5 km og hang lenge med vinneren Ulrik Lolland fra Rygge, men fikk det litt tungt på slutten og ble nr 4 totalt på tiden 15:40 min. Ikke helt fornøyd selv, men etter en tung treningsleir er heller ikke kroppen helt restituert. Tiden var 50 sek raskere enn fjorårets løp.

Jonathan Breda (G17) løp også et bra løp på tiden 17:30 min. Ble med det nr 3 i klassen og 23 totalt. Enda ikke løpt så mange løp, men viste ganske bra form her i dag.

Even Bentzen Løvås deltok på 1/2 maraton og for et kjempeløp!!! Han ble nr 7 totalt på tiden 1:14:31. Hadde som mål på rundt 78-80 min, da er det lov å være svært fornøyd.

GRATULERER ALLE SAMMEN med PB og dere kan se framover mot en god sesong etter denne åpningen.

Østfoldstafetten 24. april

HIL med seier i Østfoldstafetten. Vellykket arrangement i festningen i kveld med bra deltakelse. 18 lag totalt deltok.

HIL's unge lag med Alex Skammelsrud (270m), Patrick Bennett (675m), Even Løvås (1200m), Trym Tønnesen (1600m) Jonathan Breda (270m), Milan Frenay (675m) og Amaru Wijman (1200m) tok til slutt en overlegen seier i klasse MS. Litt mer spennende enn antatt da HIL og SIL vekslet likt før siste etappe. **Gratulerer** med gull til gutta, dere gjorde akkurat det jeg har sagt i flere uker: Kun GULL er godt nok!

Nr 1: HIL 1-lag 18:02 min

Nr 2: SIL 18:20 min

Nr 3: Moss IL 19:18 min
Nr 4: HIL 2 lag 26:55 min

Godt gjennomført av HIL's andrelag også som besto av løpere fra Løpegruppa.

HIL stilte også lag i klasse Kvinner senior og ble nr 3. Bortsett fra Tessa er også disse løperne fra Løpegruppa. **Gratulerer** med vel gjennomført.

Nr 1: Askim IF 8:58 min
Nr 2: SIL 9:27 min
Nr 3: HIL 10:26 min

HIL's guttelag tok en flott 3 plass i klassen. **Gratulerer!!** HIL's andrelag ble nr 5.

Nr 1: SIL 8:30 min
Nr 2: FIF 1-lag 8:40 min
Nr 3: HIL 1-lag 9:07 min
Nr 4: Moss IL 10:01 min
Nr 5: HIL 2-lag 11:23 min

HIL's jentelag ble nr 6 i klassen.

Nr 1: FIF 2-lag 9:12 min
Nr 2: SIL 1-lag 9:32 min
Nr 3: Moss IL 10:01 min
Nr 4: FIF 1-lag 10:04 min
Nr 5: SIL 2-lag 10:41 min
Nr 6: HIL 10:54 min

Kvinner, gutter og jenter løp 6 etapper.

Et flott sted å arrangere et slikt arrangement med en krevende løypeprofil. **Gratulerer** alle sammen!!!





Halden byløp 28 april

Løpsfest i Halden og mange flotte resultater fra HIL utøverne i dag. Flott vær og deltaker rekord med 308 løpere.

Trym løp et meget sterkt løp med debut på 10km og satt en flott løyperekord på 32:23 min. Tessa vant og knuste sin egen rekord fra i fjor med 1min 24 sek. Gratulerer begge to!

Lion Wijman vant SPENST-løpet og også han satt en flott løyperekord på 5:40 min. Gratulerer!! Han løp også 5km og ble nr 16 totalt og PB med tiden 21:39 min. Flott løpt av denne meget unge lovende gutt.

Amaru Wijman løp 10 km og ble nr 4 på tiden 34:08 min.
Even B Løvås løp 10 km og ble nr 9 på tiden 35:02 min. (PB).

Milan Frenay løp et veldig bra løp på 5 km og ble nr 5 på tiden 17:19 min (BP). Samme distanse løp Patrick Bennett og ble nr 7 på tiden 17:35 min. Jonathan Breda løp på 18:40 min og ble 11.

Charlotte Gilstedt løp et flott løp og ble nr 3 på 5km på tiden 22:22 min.

Disse løp også SPENST-løpet:

Helle Kvalheim nr 2 med tiden 6:38 min
Veni D Bruheim nr 3 med tiden 6:39 min
Quinty Frenay nr 6 med tiden 7:32 min

Stein Steinaa nr 6 med tiden 6:30 min
Stian Laupsa Schjerva nr 9 med tiden 6:51 min
Aksel Eriksen nr 8 med tiden 6:50 min
Andreas Normann Iversen nr 12 med tiden 7:52 min.

Gratulerer alle sammen med vel løp!

Og ikke minst: All HONØR til Ottar for en kjempeinnsats for gjennomføring av arrangementet.



Trenere er kjempe stolt over prestasjonene til medlemmene fra HILs løpegruppa i går på Halden Byløp. Tenk at mange var helt nybegynnere og klarer nå etter 14 uker å løpe 5 eller 10 km med glans. Det første målet er nådd! Mange har spurt om gruppa kan fortsette også etter Byløpet. Vi mener også

at vi ikke kan gi oss nå, og fortsetter med felles treninger og satser mot nye mål. Grappa vil fremover var en fast gruppe innenfor HIL. Nye som er litt trente kan bli med. Det blir ikke noen ny gruppe for nybegynnere i denne omgang, men vi håper vi kan starte med det etter sommeren. Vi møtes mandag kl 18 på Halden stadion. Velkommen også til nye i grappa.



SA løpet 1. mai

Gratulerer Trym, Even og Jonathan.

HA-HALDEN.NO

(+) Vant SA-løpet for andre år på rad

Trym Tønnesen fra Halden IL vant 5 km for menn for andre året på rad, mens Maiken Prøitz var raskest av kvinnene. På 2,5 km var det Jon Sigurd Brenne og Johanne Lovise Wiig som var raskest.

Sterk løping av HIL'ere i dagens SA-løp. Trym gjorde som i fjor og vant 5km på 15,09 min og forbedret sin egen løyperekord med 17 sek. Argeste konkurrent i år var kamerat Sondre Rishøy (SIL). De holdt følge i ca 3km, da rykket Trym ifra og var 27 sek bak i mål. Et bra gjennomført løp av Trym. Løypa er ca 4,8km, men masse løpere rundt i løypa skal passeres og det blir mye sikk-sakk løping. Even B Løvås løp også et veldig bra løp, og ble nr 3 på tiden 16,07 min. Jonathan Breda løp et mye bedre løp i dag enn Byløpet og ble nr 7 på tiden 17,11 min. Veldig artig med to fra HIL på pallen. **GRATULERER!!**

Bjørn Nøstvik (Halden Triatlon) viser også god form og ble nr 9 på tiden 17,22 min.



Kjempe løp av Trym på årets sesongåpning bane i Bergen. Vinner av B-heatet på 8.42,19 min på Nasjonalt stevne "Arne Risa Classic" Fana stadion. Hadde god hjelp av fartsholder i ca 2000m, men ble løpende alene resten. Må si jeg ble litt imponert over det!

Litt synd han ikke kom i A-heat, da kunne tiden blitt enda litt bedre. Med en slik åpning vil nok lav 8.30 tallet være innenfor rekkevidde i løpet av sesongen, forhåpentligvis.

Nivået på mellom-langdistanse er svært høyt for tiden, med 39 løpere under 9 blank i dag. Totalt ble Trym nr 25 av 57 fullførte.

GRATULERER.

Været er for øvrig strålende i Bergen, i morgen styrtregn!!



14. mai

Even B Løvås viser også god form. På torsdag 10 mai ble han nr 2 med tiden 37,34min på en tung 10km i Grebbestad. Lørdag var han i Hønefoss og løp Schiongs 5-ern som er kontrollmålt av Kondis og løp på 16,31min.

Even ble med mellom-langdistanse gruppa i høst og har vist en formidabel progresjon. Blir spennende å følge han utover på 10km, 1/2-maraton og maraton.



Skriv en kommentar ...

16. mai

Gratulerer med ny pers til [Jarl Bernhard Bjørklundi](#) spyd på Askim i helgen. Han kastet 66,56m. [Julie Horak Elders](#) kastet diskos i Tønsberg i går, hun hadde en av sine beste serier og endte med et lengste kast på 38,37m. Fire av kastene var over 37m. Kjempebra av begge to.

25. mai

Trym Tønnesen og Even B Løvås har vært i aksjon siste dager med løp i Sandefjord og Oslo. Even deltok i Sandefjordløpet 19 mai og fikk en fin 5 plass på 10km med tiden 36,34 min. Trym deltok på Fornebuløpet i går på 5km. Han hadde ikke helt dagen og ble nr 7 på tiden 16.00 min. Begge løp svakere enn PB men slik er det i dette gamet. Det går litt opp og ned i prestasjoner. Både Fornebuløpet og Sandefjordløpet er meget fine arrangementer å delta på for alle uansett nivå. Fornebu traseen er så og si helt flat (iallfall på 5km) mens i Sandefjord er det mer kupert. Bra deltakelse på begge, og på Fornebu er det snakk om flere tusen. Begge arrangement kan anbefales!





Romerikslekene dag 1, 26 mai

En liten HIL gruppe deltok i dag på Romerikslekene. Forholdene var ikke helt perfekte. Veldig varmt! Allikevel meget gode resultater. Alexander Skammelsrud ble nr 2 på 100 meter gutter 18/19 år i 11.6. Det var 2,0 motvind. Amaru Wijman gutter 18/19 år måtte dessverre på grunn av varmen bryte 800 meter. Tessa Frenay ble nr. 2 på 800 meter kvinner seniorer i en ny Pers på 2.12.86. Milan Frenay ble nr. 3 på 800 meter gutter 15 også i ny pers på 2.09.24. Lion Wijman løp også bra på 600 meter gutter 13 år i ny pers på 1.46.22.





Dag 2 Romeriksslekene 27.05.2018. Fine resultater fra flere Halden Idrettslag utøvere. Alexander Skammelsrud løp 200 meter gutter 18/19 år i en tid på 23,60 og ble nr. 4. Tommi Pasanen gutter 14 år kastet spyd og ble nr. 2 med et kast på 46,08 (faktisk 1000 Tyrving poeng). Videre hoppet han 4,99 i lengde og ble nr. 5. Helle Kvalheim jenter 13 år deltok i stav og ble nr. 2 med et hopp på 2,20 (880 TP). Videre ble hun nr. 3 i sitt head på 60 meter hekk i 11,41 og hun ble nr. 6 på spyd med et kast på 17,00 meter. Hun deltok også på høyde og ble nr. 4 med et hopp på 130. Jeg tror det ble mange Perser på Helle.

Halden Idrettslag hadde med 4 utøvere på 3000 meter løp. Forholdene var vanskelig på grunn av varmen. Organisasjonen hadde på bestilling av oss heldigvis satt ut to vannposter. Amaru Wijman ble nr. 4 i 9.21.90 og var nokså skuffet over tiden han løp. Milan Frenay løp som 15 åring sammen med seniorenene og ble nr. 10 i 9.47.19 som faktisk er pers. Jonathan Orlando Breda ble nr. 11 i en tid på 9.52.92.

Tessa Frenay vant kvinnens 3000 meter og måtte dessverre løpe helt alene og løp solo til en tid på 9.39.08. Hun lappet til og med to kvinner en runde. Men denne tiden står hun nå i 2018 statistikken som nummer to på 3000 meter kvinner seniorer i Norge.



29. mai

Idag var vi 6 utøvere på 7-9år som var på Salmingkarusellen i Fredrikstad. Oscar var på sitt første stevne noensinne og gjorde det veldig bra, Signe Kvalheim persa og vant slengball, Jenny V. Hammer persa på høyde og slengball, Maja kom nr 2 på slengball og høyde, Jenny gjorde et bra 60m og Marcus (Majas lillebror på 7) ble med på 400m terreng og slo 16 gutter og ble nr 2.

Gratulerer til alle sammen! :) En fin dag 🏆🏆

Fredrikstenstafetten 2018

Vinnere:

Barneskolen (12 etapper)

Rank Bib Name Nat Club Category Time After

1	20	Os 1	NOR	5-7 klasse	5:36	0:00
2	19	Låby 1	NOR	5-7 klasse	5:41	0:04
3	22	Hjortsberg 1	NOR	5-7 klasse	5:45	0:08
4	23	Gimle 1	NOR	5-7 klasse	5:47	0:11
5	26	Tistedal 1	NOR	5-7 klasse	5:50	0:13
6	21	Idd 1	NOR	5-7 klasse	5:52	0:15
7	27	Berg 1	NOR	5-7 klasse	5:55	0:19
8	24	Folkevang 1	NOR	5-7 klasse	5:58	0:22
9	10	Os 2	NOR	5-7 klasse	6:02	0:26
10	13	Gimle 2	NOR	5-7 klasse	6:03	0:26
11	9	Berg 2	NOR	5-7 klasse	6:03	0:26
12	16	Hjortsberg 2	NOR	5-7 klasse	6:03	0:27
13	25	Aremark 1	NOR	5-7 klasse	6:04	0:28
14	15	Folkvang 2	NOR	5-7 klasse	6:05	0:29
15	12	Låby 2	NOR	5-7 klasse	6:06	0:30
16	18	Prestebakke 1	NOR	5-7 klasse	6:13	0:37
17	11	Hjortsberg 3	NOR	5-7 klasse	6:16	0:39
17	17	Idd 2	NOR	5-7 klasse	6:16	0:39
19	14	Tistedal 2	NOR	5-7 klasse	6:24	0:48
20	7	Låby 3	NOR	5-7 klasse	6:25	0:48
21	4	Folkvang 3	NOR	5-7 klasse	6:29	0:53
22	8	Gimle 3	NOR	5-7 klasse	6:40	1:03
23	5	Idd 3	NOR	5-7 klasse	6:41	1:05
24	2	Hjortsberg 5	NOR	5-7 klasse	6:42	1:06
25	6	Hjortsberg 4	NOR	5-7 klasse	6:48	1:12
26	3	Gimle 4	NOR	5-7 klasse	7:00	1:24

Ungdomskolen (12 etapper)

Rank Bib Name Nat Club Category Time After

1 41 Rødsberg 1 NOR 8-10 klasse 4:58 0:00
2 39 Risum 1 NOR 8-10 klasse 4:59 0:01
3 36 Strupe 1 NOR 8-10 klasse 5:00 0:02
4 38 Aremark 1 NOR 8-10 klasse 5:01 0:02
5 42 Rødsberg 2 NOR 8-10 klasse 5:13 0:15
6 37 Strupe 2 NOR 8-10 klasse 5:17 0:19
7 40 Risum 2 NOR 8-10 klasse 5:21 0:22

Ansatte (6 etapper)

Rank Bib Name Nat Club Category Time After

1 31 Strupe 1 NOR M/K ansatte 2:24 0:00
2 32 Gimle 1 NOR M/K ansatte 2:40 0:15
3 35 Risum 1 NOR M/K ansatte 2:41 0:17
4 29 Os 1 NOR M/K ansatte 2:43 0:18
5 28 Hjortsberg 1 NOR M/K ansatte 2:45 0:20
6 33 Rødsberg 1 NOR M/K ansatte 2:47 0:23
7 30 Låby 1 NOR M/K ansatte 3:17 0:53
8 34 Rødsberg 2 NOR M/K ansatte 0:00 2:24





Elite stevne Jessheim 1. juni

Perse kveld for mellomdistanse løperene på senkveld stevne torsdag.

1500m på Elite stevne Jessheim deltok 3 stk. og alle satt bestenoteringer. **Gratulerer!!**

Under perfekte forhold for løp og sent på kveld gjorde alle sammen sitt aller beste og jeg tror de har enda litt mer gass å gi på distansen utover i sesongen.

Stevnet inneholdt 34 KS og 88 MS løpere i totalt 6 heat. Nivået på mellomdistanse er svært høyt for tiden. 12 KS løp under 4.35 min, 25 MS løp under 4.00 min. Det er imponerende på et stevne.

Tessa Frenay løp i A-heat og ble nr 8 på tiden 4.27,73 min. Amalie Sæten vant på tiden 4.18,62 min. Et godt gjennomført løp av Tessa.

Amaru Wijman. Endelig! Etter motgang i fjor og til nå i år så var du tilbake med et godt resultat i konkurranse med 4.07,36 min (948TP). For meg var det kveldens gledeligste høydepunkt!

Trym Tønnesen løp på 4.07,82 min (959TP). Et bra gjennomført løp.

Milan Frenay løp på 4.26,22 min (956TP). Et bra løp også av Milan.

Gutta kom langt ned på resultatlista totalt, men så lenge alle perset og gjorde sitt beste må vi være fornøyde etter et strålende godt arrangement av Ull/Kisa.



Nittedalslekene 2. juni

Flotte prestasjoner av HIL løpere i dag også. Varmen spilte inn i mer vesentlig grad i dag spesielt for lengre distanser med drøyt 30 grader!

Tessa, Trym og Amaru deltok på Nittedalslekene. Even B Løvås løp maraton i Grimstad.

Sterk deltakelse og stor deltakelse i Nittedal.

Tessa løp 800m KS og ble nr 4 på tiden 2.12,00 min (PB). Totalt 16 deltok.

Amaru løp 800m og ble nr 29 på tiden 2.04,03 min. Han har 1.59 min som PB. 36 deltok.

Trym løp 3000m og ble nr 10 av 36 på tiden 8.45,67 min. Tatt varmen i betraktning var nok dette et sterkere løp enn 8.42,19 min i Bergen.

Even løp maraton i Grimstad og ble nr 3 på tiden 2.57,04 min. Sterkt i denne varmen!

Tjalve lekene 3. juni

Glimrende prestasjoner på Tjalve lekene i dag. I et glovarmt Bislett stadion var 4 HIL-er i aksjon. Lion Wijman ble nr. 3 på 600 m på 1.41,27 (823 tyrving Poeng, PB med 5 sek.), [Milan Frenay](#) ble nr. 5 på 2000 m på 6.10,40 (975 tyrving Poeng, PB med 12 sek!). [Tessa Frenay](#) løp en meget sterk 3000 m under tropiske forhold og vant suverent (slo nr. 2 med 75 sek.). Hun satte årsbeste på 9.35,80 (4 sek bak hennes PB og nr. 2 på årsstatistikken) og har dermed hatt en pangstart på banesesongen etter ny bestetid på 1500 m på torsdag og 800 m på lørdag. [Christer R Stenersrød](#) deltok i spyd og ble nr. 2 med et kast på 61,31 m.





Kalnes friidrettsstadion i Sarpsborg 9. og 10. juni.

Dag 1 av KM på Kalnes. Følgende fra HIL var i aksjon: Tommy Pasanen, Jonathan Breda, Stian Laupsa, Synnøve H. Gilstedt, Helle Kvalheim, Alexander Skammelsrud, Tessa Frenay, Amaru Wijman, Milan Frenay, Lion Wijman, Quinty Frenay, Stein Steinaa.

Mange gode prestasjoner og medaljer (12 gull, 9 sølv og 2 bronse) ble det også.

KM Kalnes dag 2. I aksjon var [Alexander Skammelsrud](#), Tommy Pasanen, Veni Dahl-Bruheim, [Jonathan Breda](#), Tessa Frenay, [Amaru Wijman](#), [Milan Frenay](#), [Lion Wijman](#), [Quinty Dora Kuiper-Frenay](#), [Stein Steinaa](#). Det ble 7 gull og 6 sølv til HIL i dag. Dessverre var enkelte øvelser tynt besatt. Likevel ble det mange gode prestasjoner.

Stein Zakariya Steinaa kappgang 1000 m 7,14,15, 60m 9,85, 600 m 2,08,76, kule 5,40, 200 m 34,48, lengde m/ sats 3,55, spyd 17,08.

Lion Wijman 60 m 8,72, stav 1,8, tresteg 9,26, 1500 m 4,56,57, lengde m/ sats 4,30.

Tommi Aslaksrud Pasanen 60 m 8,02, lengde 5,26, høyde 1,55, spyd 48,08

Stian Laupsa-Schjerva 60 m 8,72, kule 8,87, lengde 4,12,

Milan Frenay 800 m 2,09,30, 1500 m 4,28,69

Jonathan Orlando Breda 800 m 2,11,25, 1500 m 4,34,94

Alexander Skammelsrud 100 m 11,21, 200 m 23,37

Amaru Wijman 800 m 2,04,48, 1500 m 4,17,70,

Quinty Dora Frenay 800 m 8,09,90, 60 m 11,16, 600 m 2,24,24, kule 4,39, 1 km kappgang 8,21,3, lengde m/ sats 2,73, spyd 9,83

Synnøve Gilstedt Hundven 60 m 9,47, høyde 1,20, kule 7,35, tresteg 8,09,

Veni Dahl-Bruheim 60 m / hekk 12,45, lengde m/ sats 3,94,

Helle Kvalheim høyde 1,30, stav 2,1, tresteg 9,16

Tessa Frenay 800 m 2,11,70, 1500 m 4,28,83

For en herlig gjeng og for en fin kveld!! Så mye glade barn og fine perser!! 🌞🍌
(Noen flere var også med, men ikke tilstede da bilde ble tatt)



dyktige foresatte

god gjennomført stevne av dyktige barn og

Tyrvinglekene 16. juni

Tyrvinglekene pågår denne helgen. I går var disse utøverne i aksjon og fine resultater. Stor deltakelse og sterk deltakelse i de alle fleste øvelser på dette stevnet.

Tessa Frenay nr 3 i KS med PB 9.28,17 min. på 3000m.

Amaru Wijman (G19) deltok i MS, 3000m, plassering nr 32 og satt årsbeste på 9.06,07 min (937 TP).

Trym Tønnesen (G18) deltok i MS, 3000m, plassering nr 17 og var 0.3 sek bak PB på 8.42,49 min (1020 TP).

Jonathan Breda (G17) deltok på 3000m, plassering nr 7 og satt PB på 9.47,88 min (870 TP).

Milan Frenay (G15) deltok på 2000m, plassering nr 6 og er klar for UM med god margin på tiden 6.10,65 min (974 TP).

Helle Kvalheim (J13) deltok i stav og ble nr 5 med 2.00m (800 TP).

Thea Kvalheim (J11) deltok på kule og i lengde.

Nr 20 i kule med støt på 5,36 m (692 TP).

Nr 33 i lengde med 3.15 m (742 TP).

Gratulerer alle sammen.



Varldsungdomspelen i Gøteborg 30 juni

Dessverre bare to fra HIL som er påmeldt.

Trym Tønnesen deltok på 5000m MS i går kveld. Han løp et sterkt løp og ble nr 9 på tiden 15.05,22 min. (1037 TP). Pers med 18 sek, og bare hans andre 5000m. Neste mål er under 15 min og HIL rekorden. (med litt usikkerhet ca. 14.45 min).

Alex Skammelsrud prøvde seg på 100m kval i dag, men kunne dessverre ikke fullføre pga hamstring skade.



Emilie satte ny pers (54,49 m) under Jena festivalen i Tyskland i helgen.



En liten delegasjon fra Halden Idrettslag deltok på kveldsstevne i Wageningen Nederland i dag. Alle tre løp en pers. Amaru Wijman løp 800 meter i en ny pers på 1.58.96. Milan Frenay løp 1500 meter i en ny pers på 4.24.11. Tessa Frenay avsluttet denne pers kvelden med å løpe en meget god tid på 5000 meter på 16.24.23. Hun løp 25 sek fortere enn hennes gamle pers. Med denne tiden er hun raskeste jente under 23 år i Norge på 5000 meter i år. Nå håper vi bare at friidrettsforbundet skal sende henne ut til nordisk/baltisk mesterskap U23 i august!



Oslo Sommerstevne på Bislett 19 juni

Julie Horak Elders (KS) ble nr 2 i diskos med et kast på 37,77m.

Tessa Frenay (KS) løp 3000m og ble nr 6 på tiden 9.35,34 min som er 7 sek bak PB.

Amaru Wijman (MS) løp 800m og ble nr 12 på tiden 2.01,74 min som er ca 2 sek bak PB. (859 TP).

Trym Tønnesen løp 3000m og ble nr 8 på tiden 8.36,91 min og det var pers med ca 6 sek. (1035 TP).

Perfekte løps forhold og sterk deltakelse i alle løpsøvelser. 19



Trym deltok onsdag på 3000m i Karlstad GP 26 juli.

Han løp i B-heatet men dessverre gikk det ikke bra denne gang. Ingenting fungerte og kom ruslende over målstreken på 9.08,30 min. Varmt i været var det med nærmere 35 grader, og resultatene viste at denne varmen ikke var ideell for lengre løp. Når han i tillegg hadde en usedvanlig dårlig dag blir det bare så fort som mulig å glemme dette løp. Kommer helt sikkert sterkere tilbake. Stevnet var for øvrig utrolig godt organisert og her var det utøvere som har deltatt i både EM, VM og OL. Virkelig artig det svenskene får til av arrangement. Her har Norge mye å lære!!



1 august

Tessa Frenay deltar for Norge i nordisk baltisk mesterskap

Tessa Frenay har blitt valgt til å representere Norge i nordisk baltisk mesterskap U23 i Gävle (Sverige) fra 11 til 12. august. Målet denne sesongen var nettopp å plassere seg til nordisk baltisk mesterskap. Tessa løp en meget bra 5000 meter i juli i Wageningen (Nederland) på 16.24 som er den tredje beste tiden for kvinner senior i Norge på denne distansen i år. Dette gjorde at hun ble valgt ut til å delta på nordisk baltisk mesterskap på denne distansen. Norge sender bare ut én deltaker per øvelse, og bare hvis resultatene holder et høyt internasjonalt nivå. Dette er første gang at Tessa representerer Norge etter hun ble norsk statsborger i oktober 2017.

<http://www.gefleiffriidrott.se/.../nordicbalticu23championshi...>

Grenserittet 4 august

Koppene er fylt opp, boller og bananer klare for for de dyktige syklistene som straks kommer på Kula.

Flott innsats av dyktige HIL dugnadsgjeng.



Det ble en vellykket og hyggelig trening men den nederlandske løpegruppe.



Her kommer resultatene fra torsdagens treningstevne på Halden stadion. Med ett kast på 67,88 i spyd, topper nå Jarl Bjørklund årets norgesstatistikk. Vekt på diskos for Espen Jahren, Asker er korrigert til 2,0 kg.

2018-08-09 Treningsstevne-100 m	Heat 1		Vind	-2,2		
KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID		
G12	Stein Steinaa	2006	Halden IL	17,26		

G12	Isaac Ndombe	2006	Halden IL	17,92
G13	Aksel Olav Eriksen	2005	Halden IL	15,97
G14	Stian Laupsa-Schjerva	2004	Halden IL	15,12
G15	Jonathan Eilertsen	2003	Åsbro, Sverige	14,26
100 m	Heat 2		Vind	-1,2
KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID
G17	Adrian Westlie	2001	Askim IF	12,84
J12	Quinty Frenay	2006	Halden IL	19,01
J14	Astrid Reknes	2004	FIF	15,49
M45-49	Joacim Carlsson		Åsbro, Sverige	14,37
400 m	Heat 1			
KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID
G12	Stein Steinaa	2006	Halden IL	1,24,67
G12	Isaac Ndombe	2006	Halden IL	1,30,45

G14	Stian Laupsa-Schjerva	2004	Halden IL	1,16,37
400 m	Heat 2			
KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID
J14	Astrid Reknes	2004	Fredrikstad IF	1,06,03
J15	Lea Westlie	2003	Askim IF	1,06,04
M45-49	Joacim Carlsson		Åsbro, Sverige	1,00,19
800 m				
KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID
G12	Aris Remmerde	2006	NED	2,51,86
G12	Valenciano Roffe	2006	NED	DNS
G13	Lion Frenay	2005	Halden IL	2,30,30
G13	Wouter Plugge	2005	NED	2,37,77
G14	Jelmer Rensink	2004	NED	2,38,33
J12	Eefke Plugge	2006	NED	3,13,37

J14	Indy Blauw	2004	NED	2,40,24
J14	Ingrid Koste	2004	NED	2,43,04
J14	Elin Slagt	2004	NED	2,51,15
J15	Sanne Nietsijl	2003	NED	2,32,84

1500 m				
---------------	--	--	--	--

KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID
G15	Milan Frenay	2003	Halden IL	4,30,20
G17	Manolito Musters	2001	NED	4,15,08
G18/19	Trym Tønnesen	2000	Halden IL	4,10,90
G18/19	Amaru Wijman	1999	Halden IL	4,14,82
MS	Lars-Erik Nordby	1989	Halden IL	4,27,40
MS	Lars Erik Øde	1972	Rygge IL	4,58,20

3000 m				
---------------	--	--	--	--

KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID
G16	Jamie Verhagen	2002	NED	10,25,98

G17	Sharma Ahmed	2001	Hammerfest	9,34,61
G17	Jonathan Breda	2001	Halden IL	9,40,89
J16	Selma Øde	2002	Rygge IL	10,47,92
M20-22	Tom Hendrikse	1998	NED	10,26,07
HØYDE				
KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	RES.
G13	Aksel Olav Eriksen	2005	Halden IL	143
G14	Håkon Hansesæter	2004	Aremark IF	163
G14	Stian Laupsa- Schjerva	2004	Halden IL	130
G15	Jonathan Eilertsen	2003	Åsbro, Sverige	130
M45-49	Joacim Carlsson		Åsbro, Sverige	150
M65-69	Ulf Tudem	1951	Sandefjord TIF	160
SPYD				

KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	RESULTAT	VEKT	Komm
G14	Tommi Pasanen	2004	Halden IL	48,78	600	
G14	Håkon Hansesæter	2004	Aremark IF	39,32	600	
G16	Benjamin Gressløs	2002	Sarpsborg IL	49,91	700	
G20/22	Jarl Bjørklund	1997	Halden IL	67,88	800	PB
G20/22	Alexander Skorpen	1998	Halden IL	64,32	800	PB
KS	Emilie Ingerø	1996	Halden IL	52,37	600	
MS	Christer Stenersrød	1991	Halden IL	63,56	800	
M55-59	Bjørn Arild Sande	1961	Aremark IF	31,69	700	PB
DISKOS						
KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	RES.	VEKT	
G14	Sondre Jahren	2004	Asker	50,23	1	
G14	Stian Laupsa-Schjerva	2004	HIL	19,72	1	
MS	Espen Jahren	1966	Asker	35,40	2,0	
M55-59	Bjørn Arild Sande	1961	Aremark	33,97	1,5	

M65-69	Kjell Adamski	1949	SIL	46,52	1
--------	---------------	------	-----	-------	---

Grillfest HIL huset sist onsdag 08.08.18. Vi var rundt 35 stykker. Koselig stemning og hyggelige mennesker!



På nordisk baltisk mesterskap sist helg i Gavle Sverige 13 august.

Tessa ble nr. 3 på 5000 m i en tid på 17.14. Dessverre langt bak hennes Pers, men forholdene var dårlig og vanskelig. Allikevel en fin erfaring som hun kan bygge videre på. Nå er det 1500 m på NM kommende helg i Byrkjelo og 1500 og 3000 meter om to uker på junior NM i Oslo.



NM



Tessa ble nr 8 i finalen 1500 meter på NM. Det var meget dårlige forhold med mye vind og regn. Hun løp i teten fra starten men stivnet de siste 300 meter og klarte ikke å bli med med de andre jenter. Hennes tid ble 4.41 som hun ikke var fornøyd med.



Trym deltok i B-heatet på 3000m Gøteborg GP Slottsskogvallen 18 august. Her var det høy fart fra start og hang med første 1000m, etter det ble det luke og ble løpende alene. Gikk for PB, og ikke helt fornøyd med tiden som ble 8.48,29 min. Været ikke like ekstremt som i Byrkjelo, men duskregn og vind er ikke optimale forhold. Men det er utendørsidrett så det må man leve med. Imponerende med så mange gode deltakere, og høyde punktet var å få sett de to fra Etiopia på 3000m. Yomif Kejelcha satt årsbeste i verden med 7.28.00 min og ingen har løpt raskere siden 2011.

Og ikke bare minstemann Ingebrigtsen som løper fort. 17-åringen Aregawi ble nr 2 på 7.42,12 min. Imponerende!! (Hvis 17?)

Sølv til Alexander i spyd 19 august



Gull er gull, får vi vel si. [Tessa Frenay](#) ble junior-norgesmester U23 på 3000 m på Bislett i kveld. Kun tre jenter stilte til start i klassen, og tiden ble som den ble. Det må nok gå betydelig fortere på 1500 m og 800 m på lørdag og søndag.

KU23 - 3000 m		Resultat	JR NM BISLETT
1	Tessa Frenay	Halden IL 10,04,07	
2	Ine Bakken	Gular, IL 10,27,02	
3	Liv Nordengen	Ringerike Friid 10,55,87	

Andre gull for [Tessa Frenay](#) på 1500 m U23 i dag. Tessa behøvde bare å løpe kontrollert de første runder og siste runde spurtet hun bare bort fra de andre jenter. Hun tok det rolig fordi hun i morgen skal løpe 800 m. [Jarl Bernhard Bjørklund](#) fikk gull på spyd U23 og [Alexander Skorpen](#) bronse. Halden Idrettslag som liten klubb gjør seg gjeldene!!!



Litt mer resultat info fra Jr.NM. Amaru Wijman og Trym Tønnesen deltok på fredag. Amaru løp 800m forsøk og ble nr 5 i heatet på tiden 2.04,27 min. For å gå videre måtte han løpt ned på PB, og var naturlig nok ikke fornøyd med resultatet. Trym løp 5000m og ble nr 10 på tiden 15.15,01 min. (10sek bak PB). Et løp som gikk i varierende fart slik det ofte blir i mesterskap. Takler ikke helt tempo skifter og hang ikke med på siste 6-700m når det ble satt stor fart. Simen Halle Haugen vant på 15,01,17 min.



Sølv for [Tessa Frenay](#) på 800 meter i dag på norsk junior mesterskap U23. Etter en første lurerunde på 71 sek og med en av Norges beste løpere på 800 m som hun måtte konkurrere med, var sølv det høyeste hun kunne oppnå i dag. Ikke de beste tidene for Tessa på dette mesterskapet men hvis man kommer hjem med to gull og en sølv kan vi si at hun er rå.





Resultat første dag UM i Overhalla 31 august

Trym Tønnesen og Amaru Wijman deltok på 3000m i G18/19.

Trym ble nr 5 på tiden 8.40,19 min, ca 3 sek bak bronse plass og 6 sek bak Sondre Juven som tok gull. Et godt gjennomført løp, som var 3 sek bak pers, og kom inn som beste 18 åring.

Amaru ble nr 11 på tiden 9.22,65 min. Han hadde en svært dårlig oppladning til løpet, samt mangler noe på formen.

I morgen debutterer Amaru på 2000m hinder, Milan Frenay løper 800m. Søndag deltar Amaru på 800m og Milan på 2000m. Vi ønsker lykke til!!

Så må det nevnes at HIL vil nå vil få nytt medlem, 17 år gamle Sharmarke Ahmed Ahmed Shire som har flyttet til byen. Han representerer nå friidrettsklubben Stein fra Hammerfest. Han deltok på 3000m (G17) og tok en fin tredjeplass i klassen på tiden 9.07,31 min. og satt PB med 12 sek. Et spennende tilskudd i klubben.





Da er UM over for denne gang i Overhalla 2 september.

Her er resultater fra lørdag og søndag.

Lørdag:

Deltok Amaru Wijman (G18/19) på 2000m hinder og tok sølv i klassen på tiden 6.28,29 min. Debut på distansen og moro med medalje.

Deltok Milan Frenay (G15) på 800m og ble nr 18 med tiden 2.08,74 min. Rundt samme tid som han har som PB og fint gjennomført.

Søndag:

Deltok Amaru på 800m og ble nr 16 med tiden 2.01,02 min. Et bedre resultat denne gang, og ca 3 sek bak PB.

Deltok Milan på 2000m og ble nr 12 med tiden 6.10,25 min. Også her rundt samme tid som han har som PB.

Alt i alt synes jeg alle fra HIL som deltok her gjorde opp mot sitt beste på øvelser de deltok på. Og i disse øvelsene er det mange og gode utøvere. Unntaket er kanskje hinder som har få deltakere slik det også er i eldre klasser her i Norge.

Da står HIL igjen med disse resultater i UM 2018.

Amaru Wijman:

2000m hinder: 6.28,29 min: SØLV

3000m: 9.22,65 min: Nr 11

800m: 2.01,02 min: Nr 16

Trym Tønnesen:

3000m: 8.40,19 min: Nr 5

Milan Frenay:

800m: 2.08,74 min: Nr 18

2000m: 6.10,25 min: Nr 12

HIL har siste årene forsynt seg langt bedre av medaljer enn dette, men ...

Norges største friidrettsarrangement og det skal sies at det er langt flere utøvere her som er misfornøyde med plassering og resultater enn de som er fornøyde! Og det er heller ikke alle av de som tar medaljer som er fornøyde. Friidrett er en svært målbar idrett og man får svaret rett i fleisen.

I HIL har vi en fin gjeng mellom-langdistanse utøvere som er unge og kan nå langt hvis de vil. Men det kreves mye både fysisk og mentalt og alle må være målbevisste, seriøse og legge ned masse arbeid for å bli enda bedre utøver.



Her kommer resultatene fra dagens treningstevne 6 september på Halden stadion:

	100 M				
	HEAT 1	VIND:	1,00		
KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID	

G12	William Bøhn-Bryntesen	2006	HALDEN IL	17,10	
G12	Stein Steinaa	2006	HALDEN IL	16,70	
G12	Isaac Ndombe	2007	HALDEN IL	17,37	
G13	Lion Frenay	2005	HALDEN IL	15,36	
G18/19	Amaru Wijman	1999	HALDEN IL	12,63	
MS	Even Bentzen Løvås	1989	HALDEN IL	13,81	
	HEAT 2	VIND:	1,80		
KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID	
J12	Mia Tofte-Sørensen	2007	HALDEN IL	16,79	
J12	Synnøve Gilstedt Hundven	2006	HALDEN IL	14,90	
J12	Quinty Dora Frenay	2006	HALDEN IL	18,99	
J13	Veni Martha Dahl-Bruheim	2005	HALDEN IL	15,13	
J13	Minala de Wit	2005	HALDEN IL	16,91	
	1500 M (manuelle tider)				

KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID	
G12	William Bøhn-Bryntesen	2006	HALDEN IL	6,43,8	
G15	Milan Frenay	2003	HALDEN IL	4,24,7	
KS	Tessa Frenay	1996	HALDEN IL	4,26,5	PB
MS	Even Bentzen Løvås	1989	HALDEN IL	4,30,7	
	KULE				
KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT ÅR	KLUBB	RESULTAT	VEKT
J12	Mia Tofte-Sørensen	2007	HALDEN IL	5,53	2
J12	Synnøve Gilstedt Hundven	2006	HALDEN IL	8,22	2
J12	Thea Kvalheim	2007	HALDEN IL	5,61	2
J13	Saga Elnæs	2005	HALDEN IL	7,49	2
J13	Veni Martha Dahl-Bruheim	2005	HALDEN IL	7,33	2
J13	Taran Filippa Marcussen	2005	HALDEN IL	7,32	2
J14	Line Emilie K. Nossen	2004	HALDEN IL	4,26	3
G12	Isaac Ndombe	2006	HALDEN IL	7,26	3

	SPYD				
KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	RESULTAT	VEKT
G12	William Bøhn-Bryntesen	2006	HALDEN IL	9,61	400
G12	Stein Steinaa	2006	HALDEN IL	15,42	400
G12	Isaac Ndombe	2007	HALDEN IL	9,19	400
G13	Lion Frenay	2005	HALDEN IL	19,14	400
G18/19	Amaru Wijman	1999	HALDEN IL	26,64	800
J12	Mia Tofte-Sørensen	2007	HALDEN IL	11,28	400
J12	Thea Kvalheim	2007	HALDEN IL	13,65	400
J12	Quinty Dora Frenay	2006	HALDEN IL	10,02	400
J16	Tuva M. Jacobsen	2002	MOSS IL	43,22	600
MS	Gardar Fridriksson	1994	Norna- Salhus	60,77	800
MS	Jarl Bjørklund	1997	HALDEN IL	65,71	800
KS	Emilie Ingerø	1995	HALDEN IL	50,94	600
G18/19	David Vorren	2000	Vadsø	47,87	800
G17	Jonas Krøvel-Velle	2001	Vadsø	49,57	700

	HØYDE				
KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	RES.	
G12	Isaac Ndombe	2007	HALDEN IL	1,10	
G13	Lion Frenay	2005	HALDEN IL	1,25	
G18/19	Amaru Wijman	1999	HALDEN IL	1,45	
J12	Mia Tofte-Sørensen	2007	HALDEN IL	1,00	
J12	Synnøve Gilstedt Hundven	2006	HALDEN IL	1,25	
J12	Thea Kvalheim	2007	HALDEN IL	1,00	
J13	Saga Elnæs	2005	HALDEN IL	1,05	
J13	Taran Filippa Marcussen	2005	HALDEN IL	1,15	
J14	Line Emilie K. Nossen	2004	HALDEN IL	NM	

Kanonløpet 2018



Barnas idrettsdag på Strupe 9 september

Charlotte, Tessa og Amaru som instruktører.





Helle, [Lion](#), Aksel og Tommi deltok på Østfolds lag under Lerøy lekene på Hamar i helgen 9 september.

Østfold ble nr.2 i kretskampen, og Haldens utøvere var viktige poengsankere. Helle deltok i slegge, 60m hekk, stav, tresteg og høyde. En fin 4.plass i stav.

Lion vant kappgang, deltok også i stav, tresteg og 1500m.

Aksel fikk gull i høyde og bronse i diskos. Han deltok også i kule, lengde og tresteg.

Tommi vant tresteg og spyd. Bronse i lengde og en fin fjerdeplass i kule. Gratulerer til alle.





Aksel vant høyde på Lerøy lekene i dag



[Lion](#) vant kappgang på Lerøy lekene i går



Tommi hoppet lengde på Lerøy, vant bronsemedalje.



Råsterk løping av Trym i Torsdagsløpet 13 september (Grålum) i kveld og kom inn på 16.32 min i terrengløypa på 5.1km. Med den tiden er det bare 5 sek opp til den 40 år gamle løype rekorden til Svein Gresslås (SIL). En rekord de gamle tidtaker gubbene håper å se bli tatt, helst i år. Det er mange sterke løpere som har prøvd seg, så den rekorden er god!

Sharmarke Ahmad løp også er bra løp og ble nr 2 på tiden 17.30 min. Han er litt forkjøla og småskadet (hamstring) så etter første gang deltakelse så vil denne tiden forbedres med mye neste gang.



Klubbmesterskap søndag 23 september, kl. 12.00 på Halden stadion.

Det blir ingen premieutdeling den dagen, det gjør vi som tidligere år - en stor samling i november med foreldre, søsken og utøvere - med kaffe, kaker, pølser, brus, premier og loddsalg. Vi kommer tilbake til denne kosekvelden senere!

På klubbmesterskapet blir hver med i tre øvelser (hopp, kast, løp).

Siste frist for påmelding: onsdag 19 september.

Minner om at vi trenger hjelp av dere foreldre - til raking i lengdegropen, måling i lengde, kast osv. Vi trenger også hjelp i kiosken + noen til å lage vaffelrøre.

Resultatene:

Stevne:	Klubbmesterskap
Stevnested:	Halden Stadion
Stevnedato:	23.09.2018
Arrangør	Halden IL
Kontaktperson:	Lene Bergstrøm
Telefon:	
Epost:	lene.bergstrom@halden.kommune.no
Utendørs:	Y
Kommentar:	Været var bra, sol og 17 grader

Resultatliste: 23.09.2018

J-8 og J-9 60m

Heat:	1	Vind:	-1,3	
1	Tindra M. Olsen	2010	Halden IL	12,46
2	Kristine Gilstedt Hundven	2010	Halden IL	12,00
3	Signe Kvalheim	2010	Halden IL	11,29
4	Hanna Glinski	2009	Halden IL	12,40
5	Jenny V. Hammer	2010	Halden IL	12,15
6	Celine Berger	2009	Halden IL	12,37

J-7

Heat:	2	Vind:	-0,8	
1	Lily Rekdahl Tegner	2011	Halden IL	12,09
2	Tilje Gresvik	2011	Halden IL	12,66
3	Johanna Dahl-Nielsen	2011	Halden IL	11,99
4				
5				

J-10 og J-11

Heat:	3	Vind:	+0,2	
1	Deniz Ayub	2008	Halden IL	11,8
2	Mathilde Dahl-Nielsen	2008	Halden IL	10,35
3	Mia Tofte-Sørensen	2007	Halden IL	10,33
4				
5				
6				

J-12 og J-13

Heat:	4	Vind:	-0,7	
1	Synnøve Gilstedt Hundven	2006	Halden IL	9,29
2	Quinty D. Frenay	2006	Halden IL	11,62
3	Helle Kvalheim	2005	Halden IL	9,86
4	Veni Dahl-Bruheim	2005	Halden IL	9,30
5	Saga Elnæs	2005	Halden IL	10,01
6				

G-8 og G9

Heat:	5	Vind:	-2,0	
1	Viktor Flinth Westby	2010	Halden IL	11,95
2	Oscar Beyer-Olsen	2009	Halden IL	11,81
3	Leander Lærum	2009	Halden IL	10,70
4				
5				
6				

G-10 og G-11

Heat:	6	Vind:	-1,1	
1	Petter Laupsa-Skjerva	2008	Halden IL	11,39
2	Edvardt Rødsmoen	2008	Halden IL	11,52
3	Jonathan Økern-Klevmo	2008	Halden IL	14,11
4	Timur Ayub	2007	Halden IL	10,68
5	Isaac Ndombe	2007	Halden IL	10,63
6				

G-12, G-13 og G-14

Heat:	7	Vind:	+0,3	
1	Stein Steinaa	2006	Halden IL	10,04
2	William Bøhn-Bryntesen	2006	Halden IL	10,08
3	Lion Frenay	2005	Halden IL	8,90
4	Stian Laupsa-Skjerva	2004	Halden IL	8,63
5	Aksel Eriksen	2005	Halden IL	8,97

J-13 og J-14

Heat:	8	Vind:	-2,2	
1	Taran Markussen	2005	Halden IL	10,4
2	Ida Breigan	2004	Fredrikstad IF	8,24
3		2008	Spydeberg IL	11,67
4	Noah A. Fjeldberg	2008	Sarpsborg IL	10,95
5	Jarle Nagel Alne	2008	Sarpsborg IL	11,56
6	Torstein Kopperud	2008	Bamse FIL	11,43

J-14, G-19 og MS 100m

Heat:	1	Vind:	-2,2	
1	Mohammed Semmami		Halden IL	DNS
2	Amaru Wijman	1999	Halden IL	12,96
3	Ida Breigan	2004	Fredrikstad IF	12,92
4				
5				

G/J-8-10 600m

Heat:	1	Vind:		
1	Viktor Flinth Westby	2010	Halden IL	2,52,19
2	Oscar Beyer-Olsen	2009	Halden IL	2,37,20
3	Signe Kvalheim	2010	Halden IL	2,37,94
4	Oline Svendsen	2008	Halden IL	2,53,44
5	Mathilde Dahl-Nielsen	2008	Halden IL	2,43,67

G/J-11-14

Heat:	2			
1	Thea Kvalheim	2007	Halden IL	2,36,86
2	Mia Tofte-Sørensen	2007	Halden IL	2,40,17

1	Synnøve G. Hundven	2006	Halden IL	2,16,10	
2	Quinty Frenay	2006	Halden IL	2,23,84	
1	Leah N. Strand	2005	Fredrikstad IF	1,51,11	
1	Isaac Ndombe	2007	Halden IL	2,30,64	
1	Stein Steinaa	2006	Halden IL	2,09,56	
2	William Bøhn-Bryntesen	2006	Halden IL	2,15,34	
1	Lion Frenay	2005	Halden IL	1,41,55	
2	Aksel Eriksen	2005	Halden IL	2,26,86	
G-15, G17, G19, KS					
800m					
Heat: 3					
1	Milan Frenay	2003	Halden IL	2,08,62	P.B.
2	Andreas Halvorsen	2003	IL Tyrving	2,11,33	
1	Jonathan Breda	2001	Halden IL	2,16,17	
1	Amaru Wijman	1999	Halden IL	2,06,67	
1	Tessa Frenay	1996	Halden IL	2,08,62	P.B.
G15					
Lengde					
1	Milan Frenay	2003	Halden IL	4,29	-0,1
G19					
Lengde					
1	Amaru Wijman	1999	Halden IL	5,36	0,1
KS					
Lengde					
1	Tessa Frenay	1996	Halden IL	3,56	0,1
J-7					
Høyde					
	Lily R. Tegner	2011	Halden IL	0,70	
	Tilje Gresvik	2011	Halden IL	0,80	
	Johanna Dahl-Nielsen	2011	Halden IL	0,80	
J-8					
Høyde					
	Tindra W. Olsen	2010	Halden IL	0,80	
	Kristine G. Hundven	2010	Halden IL	0,70	
	Signe Kvalheim	2010	Halden IL	1,00	
	Jenny V. Hammer	2010	Halden IL	0,90	
J-9					
Høyde					
	Celine Berger	2009	Halden IL	0,70	
J-10					
Høyde					
	Deniz Ayub	2008	Halden IL	0,95	
	Oline Svendsen	2008	Halden IL	0,90	
	Mathilde Dahl-Nielsen	2008	Halden IL	1,10	

J-11	Høyde				
	Mia Tofte-Sørensen	2007	Halden IL	1,05	
	Thea Kvalheim	2007	Halden IL	1,10	
J-12	Høyde				
1	Synnøve G. Hundven	2006	Halden IL	1,30	
J-13	Høyde				
1	Helle Kvalheim	2005	Halden IL	1,30	
2	Saga Elnæs	2005	Halden IL	1,30	
3	Taran Markussen	2005	Halden IL	1,10	
J-14	Høyde				
1	Ida Breigan	2004	Fredrikstad IF	1,55	P.B.
G-9	Høyde				
	Oscar Beyer-Olsen	2009	Halden IL	1,00	
	Leander Lærum	2009	Halden IL	1,00	
G-10	Høyde				
	Petter Laupsa-Skjerva	2008	Halden IL	0,00	
	Edvardt Rødsmoen	2008	Halden IL	0,95	
	Jonathan Økern-Klevmo	2008	Halden IL	0,00	
G-11	Høyde				
	Timur Ayub	2007	Halden IL	1,15	
	Isaac Ndombe	2007	Halden IL	1,15	
G-12	Høyde				
1	William Bøhn-Bryntesen	2006	Halden IL	1,05	
G-13	Høyde				
1	Lion Frenay	2005	Halden IL	1,45	P.B.
2	Aksel Eriksen	2005	Halden IL	1,45	
G-14	Høyde				
1	Tommi Pasanen	2004	Halden IL	1,60	P.B.
2	Stian Laupsa-Skjerva	2004	Halden IL	1,40	
G-15	Kule 4,0kg				
1	Milan Frenay	2003	Halden IL	7,59	
KS	Kule 4,0kg				
1	Julie Elders	1994	Halden IL	9,05	
2	Josefine Elders	1998	Halden IL	8,95	
3	Tessa Frenay	1996	Halden IL	6,51	

			2008	FIL Bamse	3,69	
MS	Kule 7,26kg					
1	Christer B. Stenersrød	1991	Halden IL	12,06		
MV55-59	Kule 6kg					
1	Bjørn Arild Sande	1961	Aremark IF	10,34		
J-8	Diskos 600g					
	Signe Kvalheim	2010	Halden IL	11,04		
	Jenny V. Hammer	2010	Halden IL	3,95		
J-11	Diskos 600g					
	Thea Kvalheim	2007	Halden IL	13,57		
	Mia Tofte-Sørensen	2007	Halden IL	12,80		
J-13	Diskos 600g					
1	Taran Markussen	2005	Halden IL	20,48		
2	Helle Kvalheim	2005	Halden IL	19,34		
G-9	Diskos 600g					
	Oscar Beyer-Olsen	2009	Halden IL	10,75		
G-10	Diskos 600g					
	Jonathan Økern-Klevmo	2008	Halden IL	7,55		
G-13	Diskos 750g					
1	Aksel Eriksen	2005	Halden IL	24,51	P.B.	
G-14	Diskos 1,0kg					
1	Stian Laupsa-Skjerva	2004	Halden IL	20,19	P.B.	
KS	Diskos 1,0kg					
1	Julie Elders	1994	Halden IL	34,46		
2	Josefine Elders	1998	Halden IL	29,08		
MS	Diskos 2,0kg					
1	Christer B. Stenersrød	1991	Halden IL	35,27	P.B.?	
MV 55-59	Diskos 1,5kg					
1	Bjørn Arild Sande	1961	Halden IL	32,02		
J-11	Spyd 400g					
1	Emma S. Klausen	2007	Sarpsborg IL	20,17		
2	Frida Bjercke-Bjørnstad	2007	Sarpsborg IL	17,18		

3	Thea Kvalheim	2007	Halden IL	15,77
4	Agatha G. Strøm	2007	Fredrikstad IF	10,87
5	Sharifah A. B. Tarig	2007	Fredrikstad IF	10,68
6	Johanna Solberg	2007	Fredrikstad IF	7,53
7	Malin D. Simensen	2007	Moss IL	7,51
8	Karmen Brinkmann	2007	Moss IL	5,35
9	Mia Tofte-Sørensen	2007	Halden IL	3,20
J-7				
	Liten ball			
	Lily Rekdahl Tegner	2011	Halden IL	9,90
	Tilje Gresvik	2011	Halden IL	11,31
	Johanna Dahl-Nielsen	2011	Halden IL	8,60
J-8				
	Liten ball			
	Tindra Olsen	2010	Halden IL	4,48
	Kristine Gilstedt	2010	Halden IL	8,58
	Hundven			
	Signe Kvalheim	2010	Halden IL	14,11
	Jenny V. Hammer	2010	Halden IL	9,78
J-9				
	Liten ball			
	Hanna Glinski	2009	Halden IL	9,13
	Celine Berger	2009	Halden IL	9,96
J-10				
	Liten ball			
	Oline Svendsen	2008	Halden IL	11,26
	Deniz Ajub	2008	Halden IL	19,16
	Mathilde Dahl-Nielsen	2008	Halden IL	11,43
J-11				
	Liten ball			
	Mia Tofte-Sørensen	2007	Halden IL	18,76
	Thea Kvalheim	2007	Halden IL	21,50
J-12				
	Liten ball			
1	Synnøve Gilstedt	2006	Halden IL	23,38
	Hundven			
J-13				
	Liten ball			
1	Helle Kvalheim	2005	Halden IL	27,31
2	Veni Dahl-Bruheim	2005	Halden IL	24,98
3	Saga Elnæs	2005	Halden IL	17,14
G-8				
	Liten ball			
	Viktor Flinth Westby	2010	Halden IL	11,78

G-9	Liten ball Oscar Beyer-Olsen	2009	Halden IL	17,94
G-10	Liten ball Petter Laupsa-Skjerva	2008	Halden IL	4,58
	Jonathan Økern-Klevmo	2008	Halden IL	13,33
G-11	Liten ball Timur Ayub	2007	Halden IL	30,22
	Isaac Ndombe	2007	Halden IL	0,00
G-12	Liten ball Stein Steinaa	2006	Halden IL	29,00
J-8	Spyd 400g Kristine Gilstedt Hundven	2010	Halden IL	6,03
	Signe Kvalheim	2010	Halden IL	10,79
	Jenny V. Hammer	2010	Halden IL	5,96
J-9	Spyd 400g Hanna Glinska	2009	Halden IL	3,43
J-10	Spyd 400g Deniz Ajub	2008	Halden IL	11,44
J-11	Spyd 400g Mia Tofte-Sørensen	2007	Halden IL	12,55
	Thea Kvalheim	2007	Halden IL	12,46
J-12	Spyd 400g Synnøve Gilstedt Hundven	2006	Halden IL	15,60
1				
2	Quinty Frenay	2006	Halden IL	8,63
J-13	Spyd 400g Helle Kvalheim	2005	Halden IL	16,52
1				
G-9	Spyd 400g Oscar Beyer-Olsen	2009	Halden IL	10,52
G-10	Spyd 400g Edvardt Rødsmoen	2008	Halden IL	14,19
G-11	Spyd 400g Timur Ajub	2007	Halden IL	14,53
1				
2	Isaac Ndombe	2007	Halden IL	14,45

G-12	Spyd 400g			
1	Stein Steinaa	2006	Halden IL	17,09
G-13	Spyd 400g			
1	Lion Frenay	2005	Halden IL	17,52
G-18	Spyd 800g			
1	David Vorren	2000	Vadsø Atletklubb	48,29
2	Jonas Krøvel Velle	2001	Vadsø Atletklubb	43,14
G-19	Spyd 800g			
1	Amaru Wijman	1999	Halden IL	29,00
MV 55-59	Spyd 700g			
1	Bjørn Arild Sande	1961	Aremark IF	30,34

Torsdagsløpet 5,1km 27 september

Løype rekord av Trym med tiden 16,21 min!

Da er rekorden til Svein Gressløs fra 1988 på 16.27 min historie. I dette løpet ligger det mye historie og prestisje i og må si at jeg er imponert over lille Knøtt.

Da har HIL både herre og dame rekorden i løpet. Tessa satt rekorden på 18,02 min for nøyaktig 1 år siden.

Sharmaarke Ahmed ble nr 2 på tiden 17,57 min som var svakere enn første gang deltakelse.



Nye løyperekorder i Ørsjødilten 21km, 30 september.

Even Bentzen Løvås vant på tiden 1,18.41 min og knuste den gamle rekorden med 2 minutter.

Tessa Frenay vant kvinneklassen klart på tiden 1.20,25 min som også er løyperekord.
Meget godt løpt av begge to i denne terrengløypa. Gratulerer!!
Lars Erik Nordby ble nr 3 med tiden 1.20,17 min.





NM terreng lang løype (6km, G18/19 Jr) i Trondheim 14 oktober.

Det ble en 6 plass på Trym i dag Han var med i tetgruppa hele veien og var tøff og offensiv fra start. Trym var nevnt som en av flere medaljer favoritter i forhåndsomtale i Friidrett, men det er mange svært jevne gutter i klassen og medalje her henger høyt blant sterke løpere. Det endte til slutt med en fin 6 plass og 12 sek opp til medalje. Dette var siste konkurranse for i år og han har tatt enda ett steg opp blant de beste denne sesongen og skal være svært fornøyd med resultater. Nå blir det en lang periode for å ta neste steg! Med det trenings talent som han har gleder jeg meg som far og trener til neste sesong å følge han på bane, gate og terrengløp.





Hytteplanmila 10 km gateløp i Hole 20 oktober.

[Tessa Frenay](#) løp en ny Pers på 34.40 og vant klassen kvinner opp til 22 år. Totalt kom hun i kvinneklassen på 11 plass. Meraf Bahta fra Sverige og nr 3 på EM 10 km vant i 31.38 og Karoline Grøvdal kom på andre plass i 31.43. [Milan Frenay](#) løp også en Pers på 36.08 og Lars-Erik Nordby løp 34.25.





To Halden Idrettslag utøvere reiser av til **Stavanger 2 november** for å delta på NM halvmaraton i morgen. Milan Frenay og Tessa Frenay. Dette er siste NM for i år. Tessa og også Milan har hatt en fantastisk løpesesong hvor de har løpt Perser på alle distanser. Dette vil være siste NM for Tessa i U23 klassen. Hun har mulighet til å komme høyt opp i denne klassen.

Noen bilder fra NM halvmaraton 2018 i Stavanger.







Tessa løp på **1.19.19**, som er en ny pers med nesten ett minutt. Hun lå helt framme også i kvinneklassen, men hadde det tungt de siste 5 km. Hun ble likevel nummer fire totalt i kvinneklassen og tok altså **NM-gullet** i U23-klassen.

Milan ble nokså påvirket av kneskaden, og løp ikke langt bak Tessa de første 10 km men tapte veldig mye på slutten. Han kom inn på en tid på **1.25.13**. Han ble nummer 2 i klassen 14-15, og kom på 10. plass i U23.

Flere løpere fra Halden Idrettslag deltok i November flåset i **Strømstad 10 november**. Strømstadløpeklubb hadde satt ut en runde på 5,3 km og en kontrollmålt runde på 10 km. Det var deltakerrekord med 143 løpere. Mange Halden Idrettslag løpere gjorde en bra innsats. Spesielt kan jeg nevne [Lion Wijman Frenay](#) som vant 5,3 km i 20.22. Videre vant [Tessa Frenay](#) 10 km i dameklassen. Hun skulle først ikke løpe fordi halvmaraton fra forrige helg fortsatt satt i beina, og hun kjente seg litt småsyk! Hun løp 35.02 og det er det nest beste tid som er løpt i Novemberflåsets historie av en kvinne. Det er bare Jorunn Rekdal Ås IL som på 90 tallet har løpt fortere med 34.48. Hun ble nr 4 totalt. [Even Bentzen Løvås](#) kom på 5 plass på 10 km i 35.15. Mange andre HIL løpere gjorde en bra innsats.



