

Vedlegg - Deltagelse og resultater i UM, junior- og senior-NM, mm 2020

Deltakere og resultater fra UM, jr og senior NM

Innendørs

UM Bærum 6-8. mars

Deltakere: Bastian Elnan Aurstad, Gustav Belbo Lagestad, Obaidullah Obaidi, Amalie Grande Bjørnstad, Emily Nyborg, Sigve Hårberg, Sander Dalbu, Sivert Moen, Grethe Tyldum, Ella Luktvasslimo

Fredag:

- Bastian Elnan Aurstad G15 vant både 60m hekk (8.37) og tresteg (13.27).
- Grethe Tyldum (J18/19) vant 1500m på 4.37.67.
- Sigve Hårberg (G18/19) ble nr 5 på 400m (50.78).
- Malin Opdahl (Beitstad IL) (J17) tok sølv på 1500m kappgang (7.47.09).

Lørdag:

- Bastian Elnan Aurstad vant lengde og ble nr 3 på 60m.
- I J20-22 ble Emily Nyborg og Amalie Grande Bjørnstad ble henholdsvis nr 4 og 5 i finalen på tidene 7.84 og 7.99 (Amalie første gang under 8.00!)

Søndag:

- Emily Nyborg vant lengde J20-22 (5.60) etter en hard dyst med Thea L Bremseth.
- Bastian tok sølv på 200m G15 med 23.29 (23.27 i forsøket).

UM Mangekamp januar 2020

Bastian Elnan Aurstad (15) vant UM gull i mangekamp for G15 i Neshallen. Etter de fire første øvelsene ledet Bastian 15-årsklassen klart med 2351 poeng foran Oscar Suhr fra Fana som hadde 2143 poeng. De andre 8 deltakerne lå ganske langt bak. Bastian hadde 7.48 på 60m, 6.47 i lengde, 9.97 i kule og 1.59 i høyde.

Søndag: Etter seier på 60m hekk og 800m med nye perser på hhv 8,80 og 2.08.75, og en 4. pl i stav med 2,70 som resultater på dag 2 av mangekampen ble UM-gullet i G15 sikret. Gratulerer Bastian! 5 perser og 3989 poeng, litt over 400 poeng foran nestemann.

NM Bærum 1-2 februar

Deltakere: Grethe Tyldum, Emily Nyborg, Amalie Grande Bjørnstad, Abdurrahman Hir, Simen Ellingsdalen, Henrik Nordtug og Mathias Flak.

Noen resultater:

- Grethe Tyldum gjorde et flott comeback etter et år med skader, under innendørs NM i Bærum. Etter en flott spurt på 1500m KS ble det 2. plass og sølv på Grethe. Vi gratulerer.
- Mathias Flak løp en bra 3000m og ble nr 6 på en tid som er ca 7 sek svakere enn persen satt under Steinkjer Indoor. Men bare ca 5 sek bak medaljeplass.
- Ellers ble det også en flott 4. plass til Emily Nyborg i lengde u.t. KS. Emily var bare 2 cm fra bronse.
- God innsats også av våre andre deltakere Simen Ellingsdalen, Henrik Nordtug, Amalie Grande Bjørnstad og Abdurrahman Hir.

Utendørs

Junior-NM i Kristiansand 14.-16. august 2020

Deltakere: Grethe Tyldum, Emily Nyborg, Amalie Grande Bjørnstad, Mathias Flak og Sander Dalbu.

Resultater:

- Grethe Tyldum (kvinner U20) hadde ei veldig god mesterskapshelg, og tok medalje i begge øvelsene hun deltok i. På lørdag løp hun en sterk 1500 m, der det ble seier på tida 4.26,24. På 3000 m søndag ble det sølvmedalje på tida 9,54,92.
- Sander Dalbu (Menn U20) var med i sitt første junior-NM. På 100 m løp han inn til tida 11.68 (-1,4) og 4. plass i sitt forsøksheat. På 200 m løp Sander på 23,33 (-1,8) i forsøksheatet, det ga 4. plass i heatet.
- Emily Nyborg (kvinner U23) deltok på 100 m og 200m. På 100 m fikk Emily tida 12,84 (-2,2) i sitt forsøksheat. På 200 m løp Emily på 25,84 (+0,0) i forsøket, i finalen fikk Emily en 6. plass på tida 26,00 (-2,8).
- Amalie Grande Bjørnstad (kvinner U23) deltok på 100 m og 200m. På 100 m fikk Amalie tida 13,26 i forsøket (-2,1) og på 200 m løp hun inn til 26,93 (+0,5) i sitt forsøksheat.
- Mathias Flak (Menn U23) var uheldig under 1500 m på lørdag. Han ble hektet av en annen løper i feltet og falt da det gjensto ca. 500 m til mål. På søndagen 5000 m var han med i ei tetgruppe på fem løpere som kjempet om medaljene. Etter et sterkt løp kom han inn på tida 4,16,69, og 5. plass.

UM Jessheim 28-30. august

Nora Hegdahl, Milla Thorshaug, Bastian Elnan Aurstad, Sivert Moen, Mahias Vanem Aas og Gustav Belbo

Noen resultater: Steinkjer Friidrettsklubb gjorde seg bemerket under årets UM med 4 gullmedaljer, 3 sølvmedaljer og en bronsemedalje.

- Bastian (G15) tok gull på 100m hekk, 300m hekk og tresteg, sølv på 200m og lengde
- Mathias (G16) tok gull på 1500m hinder
- Gustav (G17) tok sølv i høyde
- Nora (J17) tok bronse på 1500m hinder

Senior NM Bergen 18-20 september

Deltakere: Grethe Tyldum, Henrik Nordtug, Mathias Flak, Sander Dalbu, Sigve Brandtzæg Håberg og Simen Hernes Ellingsdalen.

Ingen medaljer på Steinkjer FIK, men flere gode resultater.

- Søndag satte Mathias Flak ny pers og ny klubbrekord på 10000m med 29.41.84. Den gamle hadde Henrik Sandstad med 30.05.
- Simen Eliingsdalen satte også en flott pers på 10 000m med tida 31.08.85.
- Lørdag ble Grethe Tyldum nr 5 på 1500m, bare 2.5 sek bak førsteplassen.

Øvrig intl. mesterskap og andre gode resultater (mellom og langdistanse)

Nyttårsløpet på Tenerife

1.pl. Mathias Flak

2.pl. Grethe Tyldum

Nordisk mesterskap Helsinki 2020

3.pl. Grethe Tyldum – 1500m 4.29.5



U20 VM Nairobi

Grethe Tyldum har klart 1500m kravet på 4.28. Løp på 4.24.40 på Bislett. VM blir ikke arrangert på grunn av Corona.

Grethe Tyldum (800m – 2.07, 1500m – 4.24, 3000m – 9.29)



NM terrengløp lang løype Skien

3.pl. Grethe Tyldum jr.

5.pl. Mathias Vanem Aas g16

9.pl. Mathias Flak

Rekutteringslandslaget U23 – 2020-2021

Grethe Tyldum – mellom og langdistanse