

MOT NYE MÅL

Vi er for lengst langt inne i vintertreningen og forberedelsene til sesongen 2003. Både gatelangs – med lue og votter – og inne i saler og haller forbereder Tjalvister seg på nye dyster. Det er godt å se hvor stor og god aktiviteten er både i Ekeberghallen og på NIH! Mange av våre har viktige innendørsstevner som sitt første mål i 2003.

Etter en flott sesong for klubben og for svært mange av våre utøvere kan det bli spennende å følge både trening og konkurranser framover i "mørketida" - vi satser vel på noen Tjalvister i innendørs-VM!?

HALLSITUASJONEN

Det er imidlertid ille å registrere at friidretten stadig får mindre hall- og saltid på NIH. Ikke nok med at treningsforholdene, spesielt inne vinterstid, er dårlige som de er, men vi avspises i tillegg med stadig mindre tid! Jeg har vondt for å forstå at ikke noen av idrettens organer, OLT – NIF- NFIF... - tar *skikkelig* tak i dette problemet. Problemet ser ut å være større i Oslo-området enn mange andre steder i landet – og selv om det gror flott i friidrettsmiljøene i Trøndelagsfylkene og på Vestlandet, befinner en stor del av landets friidrettsutøvere seg i og rundt Oslo! Det mangler jo slett ikke på entusiaster som gjerne står på for en friidrettshall i Oslo – for eksempel Tjalves Anders Falkum...!

ÅRETS SOSIALE HØYDEPUNKT

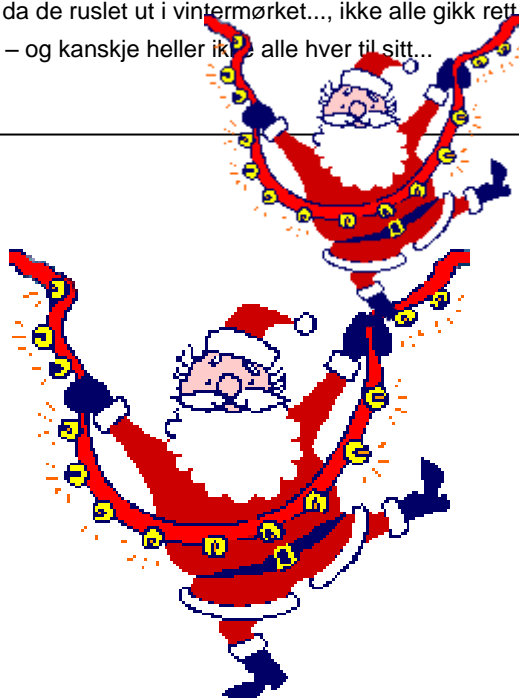
Fredag 1. november fant årets sosiale høydepunkt i Tjalve sted – Torskeaften eller rettere Lammekveld og Torskeaften!

Det ble en flott kveld som startet med vår tradisjonelle "Tjalvebowle" og fortsatte med mye god mat og godt drikke.

Det var taler og humoristiske innslag og skryten sto lavt i pris denne kvelden. Jeg tror Norges tropp til VM til sommeren kommer til å bestå av nesten utelukkende Tjalvister – skal vi tro det vi hørte... og Vidar, MAI og Sparta må nok nøye seg med å sloss om sølvmedaljer i "Vårens Vakreste Eventyr"!! Målsettingene for kommende sesonger ble stadig dristigere ettersom kvelden forløp.

Vår tradisjonelle fest hadde som vanlig også et sterkt innslag av eldre, distingverte herrer som villig fortalte om tidligere tiders bragder. De fleste av disse var aktive i en tid da Tjalve var en ren gutteklubb – men de satte alle tydelig stor pris på våre vakre kjolekledde medlemmer denne kvelden – og tenkte kanskje på hva de gikk glipp av på sin tid?

Flere av festens deltakere så ut til å ha byttet øyne med torsken da de ruslet ut i vintermørket..., ikke alle gikk rett hjem vil vi tro – og kanskje heller ikke alle hver til sitt...



DETTE NUMMERET BLANT ANNET:

- 1 MOR NYE MÅL
- 1 ÅRETS SOSIALE HØYDEPUNKT
- 2 STERKEST IGJEN
- 2 INNSATS PÅ TAMPEN AV SESONGEN
- 3 PORTRETT – NY REDAKTØR
- 3 DAN SIMION, Trener med stor T !!
- 4 KLUBBREKORDER
- 8 SVEIN INGE VALVIK

Tjalve sterkest igjen!



Kulestøter Gjørán Sørli er medlem av Tjalve. Dette er landets sterkeste klubb. I årets lagserie ser de ut til å vinne med klar margin i begge klasser.
- sakset fra Friidrett 5/02

**Vi
Ønsker
Alle
Våre
Lesere
En
Riktig
God
Jul
Og
Et godt
Nytt år!!**

NYE KLUBBREKORDER

Det er satt en rekke nye klubbrekorder i Tjalve i løpet av sesongen 2002. Det er satt mange rekorder på jentesiden, men også en på guttesiden. Å sette klubbrekord i IK Tjalve er slett ikke helt enkelt!!! Sjekk listene på de neste sidene! Mange store navn og svært gode prestasjoner er å finne blant klubbens rekorder – ingen dårlig liste å være representert på!

VÅRE NYE REKORDHOLDERE

Anne Cathrine Bakken	100m	11.64sek.
Anne Cathrine Bakken	200m	24.20sek
Christina Fagerland	400m	54,27sek.
Trine Pilskog	1000m	2.45,48 min.
Trine Pilskog	1500m	4.12,52 min.
Trine Pilskog	3000m	9.14,94 min.
Grete Etholm	diskos	54,55m
Laila Bergskås	spyd sr.	52,58m
Ida Tangen	spyd jr.	44,39m
Eva Danielsen	slegge	60,56m
Hanne Lyngstad	2000m hinder	6.34,7
Bjørn Erik Pettersen	slegge	67,00m

INNSATS PÅ TAMPEN AV SESONGEN

På den andre av friidrettens avslutningsdager på Bislett opplevde vi et usedvanlig trivelig "come-back". Mona Andreassen hadde latt seg overtale til å gjøre en innsats for våre seriepoeng og stilte opp i høyde. Lite tydet på at Mona hadde vært borte fra trening og konkurranser i over et år da hun svinget seg over 1.75m og hadde gode forsøk på 1.80m!! Vi takker og gratulerer – og håper at vårt store høydetalent på jentesiden lar seg inspirere av dette og satser videre. Vi er trygge på at hun kan nå de helt store høyder!!

Trond Høiby – første sesong i Tjalvedrakt – har slitt med skader i to sesonger. Den første helgen i oktober var han endelig klar for en tikamp igjen. Begivenheten fant sted i Halle i Tyskland. Trond fikk 7076 p under elendige forhold.

Aham Okeke var også i god form mot slutten av sesongen og løp bl.a 100m i Polen.

Anne Cathrine Bakken, i full trening igjen etter problemer mot slutten av sesongen, løsnet litt på grunntreningen og løp 100m i Rieti, Italia for vår Italia-baserte Trine Pilskogs italienske klubb.

Heller ikke kasterne lot seg stoppe av høstværet. Svein Inge Valvik har fremdeles noe å vise i diskosringen og kastetdrøyt 55,00m etter å ha vært borte fra konkurranser i mer enn ett år på grunn av skade.

Fra gammel tid:

LÆGENS RAAD TIL IDRÆTSMANDEN

Forinden man legger seg i trening bør man la seg undersøke av en læge. Man kan derved komme til klarhet over mulige organiske feil, som man kan ha været uopmerksom paa, og paa hvilke træningen kan ha en uheldig indflydelse, om den ikke drives paa den rette maate.

Likeledes bør man altid søke læge, hvis man føler, at træningen ikke bekommer en vel.

(- fra Trænings-boken, Kristiania 1918)

Mer i neste nummer!

PÅMINNELSE!!

Det er stadig endel som ikke har betalt medlemskontingent/treningsavgift:

Passive kr. 300,- / Aktive kr. 800,-

-til kto 9041 05 51127 --- Gjør det nå!

DAN SIMION, TRENER



Dan Dimitriu Simion er en av Tjalves mest profilerte og dyktigste trenere.

Dan kom til Norge i 1991 inspirert av sin gode venn fra Romania, Adrian Proteasa, som allerede hadde fått noen treneroppgaver i Tjalve.

Dan tok etterhvert over treningen av Steinar Hoen og var sterkt medansvarlig for Steinars suksess de årene som fulgte – med EM-gullet i 1994 som det klare høydepunktet!

Dan har også hatt suksess med flere utøvere både fra sin egen klubb, Tjalve, og fra andre klubber som har forstått hvilken kapasitet Dan besitter. Få trenere følger sine utøvere så godt opp som Dan gjør – og kombinert med hans store kompetanse og hans menneskelige egenskaper gjør dette ham til en sjelden trenertype.

Dan har imidlertid også en egen aktiv karriere å se tilbake på. Han ble nr. 8 i tresteg i OL i Moskva i 1980 og var i kjempeslag fire år senere da ”Østblokken” dessverre boikottet OL i Los Angeles.

Velkommen til oss!

Vi ønsker Lisbeth Pedersen, årets dobbelte norgesmester på 800m og 1500m – og Kongepokalvinner – velkommen til IK Tjalve!!

HEGE FLATEN – REDAKTØR

Alder: hmmm

Bosted: Beste vest

Klubb: IK Tjalve

Tidligere klubber: Lambertseter, BUL

Distanse: 800m

Prestasjoner: På banen mener du?

Personlige rekorder: 2.12,63

Sivilstand: hmmm

Yrke: Pedagog

Idrettslige mål: ”Men Svein da, jeg er jo bare mosjonist!

Hege har tilbudt seg å ta over som redaktør for Tjalvisten. Vi takker og bukker og ser fram til spennende utgivelser fra vår leende, løpende filolog fra og med neste nummer!

FYSIO

Bjørn Olsson tar over som massør på Tjalve-kontoret. Han vil være på kontoret tirsdager fra kl. 15.00. Ta kontakt med kontoret for bestilling av time!

TJALVES OVERTREKKSTØY OG KONKURRANSEDRAKTER

Som de fleste vel har fått med seg, ble vi sviktet – glemt - av Reebok foran årets sesong, men vi og Reebok kommer sterkere tilbake.

Vi bestiller nå nytt av alt og regner med at Reebok denne gang leverer i god tid før sesongen 2003!

Vi minner samtidig om at det er viktig for klubben at vi er så synlige som mulig! Derfor gjentar vi oppfordringen om at alle Tjalvister bruker Tjalve-tøy så mye som mulig!!

Klubbrekorder Kvinner Senior/Junior

Ajourført 1.11.02

Øvelse/ resultat:	Utøver:	Når:	Klasse:					
				14.85	Turid Agnete Teigen (1978)	1998	junior 202	
				15.02	Margit Katrine Strand (1978)	1997	junior 19	
100 M					200 M Hekk			
11.64	Anne Cathrine Bakken (1983)	2002	Sr - jr.		400 M Hekk			
150 M				58.73	Bente Liland	1985	senior	
19.04	Mona Karin Risnes (1966)	1996	sr	60.70	Margit Katrine Strand (1978)	2000	junior 22	
19.26	Margit Kathrine Strand (1978)	1997	jr 19/20/22	61.00	Margit Katrine Strand (1978)	1997	junior 19/20	
200 M					2000m hinder			
24.20	Anne Cathrine Bakken (1983)	2002	Sr - jr.	6.34,7	Hanne Lyngstad (1975)	2002	senior	
300 M					Høyde			
40.40	Hanne Ringnes (1981)	2001	sr/jr 20/22	1.90	Mimi Storm-Hansen (1974)	1998	senior	
Manuelt:				1.78	Mona Andreassen (1981)	1999	19/20/2	
39.7	Randi Nymoene (1968)	1997	sr		Stav			
400 M								
54.27	Christina Page Fagerland (1978)	2002	sr	3.01	Elise Lehre (1985)	1999	senior/juni or 19/20/ 22	
55.89	Heidi Maltun (1965)	1987	jr 22		Lengde			
56.05	Hanne Ringnes (1981)	2001	jr 20	6.40	Hilde Fredriksen (1960)	1986	senior	
57.79	Margit Kathrine Strand (1978)	1997	jr 19	5.79	Nina Johannesen (1975)	1996	junior 22	
800 M					5.46	Margit Kathrine Strand (1978)	1997	junior 19/20
2:02.68	Toril Hatling (1967)	1988	sr/jr 22		Tresteg			
2:03.91	Toril Hatling (1967)	1987	jr 20	13.83	Lene Espegren (1971)	1999	senior	
2:12.58	Cecilie Stokke (1977)	1996	jr 19	13.04	Nina Johannesen (1975)	1997	junior 22	
1000 M					11.84	Liv Berit Hæg (1978)	1998	junior 20
2:45,48	Trine Pilskog (1972)	2002	Sr.	10.98	Margit Kathrine Strand (1978)	1997	junior 19	
2:56.33	Cecilie Stokke (1977)	1995	jr 19/20/22		Kule			
1500 M					15.66	Mona Holtvedt (1962)	1985	senior
4:12.52	Trine Pilskog (1972)	2002	sr	15.12	Mona Holtvedt (1962)	1984	junior 22	
4:33.07	Heidi Maltun (1965)	1987	jr 22	11.84	Laila Skjævesland (1972)	1992	junior 20	
4:41.15	Cecilie Stokke (1977)	1996	junior 19/20	11.27	Agnete Johansen (1981)	2000	junior 19	
3000 M					Diskos			
9:14.95	Trine Pilskog (1972)	2002	senior	54,55	Grete Etholm	2002	senior	
9:54.51	Oddbjørg Haugen (1980)	2001	junior 22	51.40	Agnete Johansen (1981)	2000	junior 19/20/22	
11:03.30	Kristin Omreng (1980)	1997	junior 19/20		Slegge			
5000 M					60.56	Eva Danielsen (1981)	2002	senior/juni or 22
15:14.09	Maj-Brit Aastad (1958)	1986	senior	41.75	Agnete Johansen (1981)	2001	junior 20	
16:58.93	Oddbjørg Haugen (1980)	2001	junior 22	40.23	Agnete Johansen (1981)	2000	junior 19	
10000 M					Spyd			
35:07.42	Tonje Sekse (1974)	2001	senior	52.58	Laila Bergskås (1978)	2002	senior	
Halvmarato n					52,24	Laila Bergskås (1978)	1999	Junior 22
1:16.48	Maj-Brit Aastad (1958)	1986	senior	44.39	Ida Tangen (1982)	2002	junior 19/20	
Maraton					Spyd (gammel type)			
2:45.22	Maj-Brit Aastad (1958)	1984	senior	55.42	Anne Gro Harby (1955)	1982	senior	
100 M Hekk								
13.95	Nina Johannesen (1975)	2001	senior					
13.98	Nina Johannesen (1975)	1996	junior 22					

54.02	Laila Bergskås (1978)	1998	junior 20/22	Høyde uten tilløp			
35.56	Margit Kathrine Strand (1978)	1997	junior 19	1.44	Mimi Storm-Hansen (1974)	1998	senior
7-Kamp				1.38	Mona Andreassen (1981)	1999	junior 19/20/22
5057	Lene Espegren (1971) (14.2-1.71-8.69-25.4/5.97-32.82-2:35.1)	1996	senior	Lengde uten tilløp			
4261	Nina Johannesen (1975) (14.1-1.38-8.62-25.9/5.34-25.20-2:39.9)	1996	junior 22	2.76	Mimi Storm-Hansen (1974)	1997	senior
3654	Heidi Maltun (1965) (19.0-1.31-8.49-25.8/4.95-19.00-2:19.8)	1985	junior 20	2.65	Anne Kristin Hæg (1976)	1997	junior 22

Klubbrekorder Menn, Senior/Junior

Øvelse/ resultat:	Utøver:	Når:	Klasse				
				48.79	Atle McAdam (1977)	1996	junior 19/20
100 M				Manuelt:			
10.25	Per Ivar Sivle (1970)	1997	senior	46.6	Carl-Fredrik Bunæs (1939)	1963	senior
10.48	John Ertzgaard (1977)	1998	junior 22	47.3	Carl-Fredrik Bunæs (1939)	1960	junior 22
10.49	John Ertzgaard (1977)	1997	junior 20	48.5	Carl-Fredrik Bunæs (1939)	1959	junior 20
10.53	John Ertzgaard (1977)	1996	junior 19	800 M			
Manuelt:				1:45.68	Jussi Udelhoven (1966) (*tysk borger)	1992	senior
10.4	Bjørn Berglund (1937)	1959	junior 22	1:48.28	Jussi Udelhoven (1966) (*tysk borger)	1988	junior 22
10.4	Carl-Fredrik Bunæs (1939)	1957	junior 19/20/22	Manuelt:			
Ubekreftet vind:				1:45.9	Audun Boysen (1929)	1955	senior
10.15	Aham Okeke (1969)	2001	senior	1:48.7	Arne Kvalheim (1945)	1967	junior 22
150 M				1:49.5	Arne Kvalheim (1945)	1965	junior 20
15.81	Kennet Kjensli (1969)	1994	senior	1:50.1	Knut Øverberg (1959)	1978	junior 19
17.37	Runar Heltne (1980)	1998	junior 19/20/22	1000 M			
Manuelt:				2:19.0	Audun Boysen (1929)	1955	senior
17.1	John Halden (1968)	1987	junior 19/20/22	2:23.1	Erik Lodding (1967)	1989	junior 22
200 M				2:24.37	Kristian Brækkan (1975)	1994	junior 19/20
20.95	Einar Sagli (1958)	1986	senior	1500 M			
20.95	Per Ivar Sivle (1970)	1997	senior	3:38.1	Knut Kvalheim (1950)	1976	senior
21.13	John Ertzgaard (1977)	1998	junior 22	3:40.4	Arne Kvalheim (1945)	1967	junior 22
21.21	John Ertzgaard (1977)	1996	junior 19/20	3:41.0	Knut Kvalheim (1950)	1970	junior 20
Manuelt:				3:49.0	Arne Kvalheim (1945)	1964	junior 19
20.9	Carl-Fredrik Bunæs (1939)	1960	senior	1 Mile			
21.0	Carl-Fredrik Bunæs (1939)	1959	junior 19/20	3:56.2	Knut Kvalheim (1950)	1974	senior
300 M				3:59.4	Arne Kvalheim (1945)	1967	junior 22
34.56	Trond Solvang (1976)	2001	senior	4:06.1	Arne Kvalheim (1945)	1965	junior 20
34.88	Eirik Madsen (1969)	1991	junior 22	2000 M			
35.45	Atle McAdam (1977)	1996	junior 19/20	5:04.6	Knut Kvalheim (1950)	1975	senior
400 M				3000 M			
46.71	Svein Erik Storlien (1958)	1983	senior	7:42.4	Knut Kvalheim (1950)	1974	senior
48.03	Stein Are Agledal (1955)	1977	junior 22	7:53.15	Eirik Hansen (1963)	1985	junior 22
47.72	George Levine (1969) (*USA-borger)	1991	junior 22	8:02.2	Knut Kvalheim (1950)	1970	junior 20
				8:20.4	Knut Kvalheim (1950)	1968	junior 19
				2 Miles			
				8:24.4	Knut Kvalheim (1950)	1976	senior
				3 Miles			

TJALVISTEN

12:58.8	Knut Kvalheim (1950)	1974	senior	5:52.73	Eirik Hansen (1963)	1983	junior 20/22
5000 M							
13:20.54	Knut Kvalheim (1950)	1974	senior	5:56.66	Espen Solem (1969)	1988	junior 19
13:51.5	Eirik Hansen (1963)	1985	junior 22	3000 M Hinder			
14:28.6	Thorolf Schrøder-Nielsen (1948)	1968	junior 20	8:23.11	Espen Borge (1961)	1987	senior
15:14.09	Fredrik Naalsund (1978)	1997	junior 19	8:28.4	Knut Kvalheim (1950)	1971	junior 22
10000 M							
27:41.26	Knut Kvalheim (1950)	1978	senior	9:11.99	Espen Solem (1969)	1988	junior 19/20
31:36.99	Per Kristian Mørk (1965)	1986	junior 22	Høyde			
34:30.38	Jon Hove Pedersen (1982)	2000	junior 19/20	2.36	Steinar Hoen (1971)	1997	senior
Timesløp				2.32	Steinar Hoen (1971)	1993	junior 22
19011m	Tor Torgersen (1928)	1960	senior	2.29	Steinar Hoen (1971)	1991	junior 20
Halvmaraton				2.17	Steinar Hoen (1971)	1990	junior 19
1:02.53	Eirik Berge (1948)	1982	senior	Stav			
Maraton				5.40	Benjamin Jensen (1975)	1998	senior
2:13.00	Eirik Berge (1948)	1982	senior	5.15	Benjamin Jensen (1975)	1997	junior 22
2:36.34	Jan Norstrøm (1964)	1983	junior 19/20/22	4.95	Dag Vidar Nilsen (1966)	1986	junior 20
110 M Hekk				4.41	Reidulf Førde (1942)	1961	junior 19
13.85	Per Nicolaysen (1961)	1990	senior	Lengde			
14.16	Benjamin Jensen (1975)	1996	junior 22	7.76	Terje Haugland (1944)	1971	senior
15.32	Jørn Stian Dahl (1973)	1993	junior 20	7.71	Tomm Wisløff (1962)	1984	junior 22
15.40	Lars Christoffersen	1983	junior 19	7.10	Jon Ragnar Thowsen (1950)	1968	junior 19/20
Manuelt:				Tresteg			
14.1	Arvid Dahm (1952)	1972	junior 22	16.06	Martin Jensen (1942)	1969	senior
14.4	Arvid Dahm (1952)	1972	junior 20	15.30	Christian Thommassen (1977)	1997	junior 20/22
14.7	Arvid Dahm (1952)	1972	junior 19	14.95	Christian Thommassen (1977)	1996	junior 19
200 M Hekk				Kule			
23.35	Per Nicolaysen (1961)	1990	senior	20.15	Arne Pedersen (1961)	1994	senior
25.3	Roger Olafsen (1968)	1987	junior 19/20/22	19.24	Gjøran Sørli (1978)	2000	junior 22
300 M Hekk				15.19	Torgeir Skogset (1958)	1978	junior 20
37.11	Atle McAdam (1977)	1996	senior/junior 22	14.39	Torgeir Skogset (1958)	1977	junior 19
41.06	Peder Aabel Haugen	1993	junior 19/20	Diskos			
Manuelt:				67.70	Svein Inge Valvik (1956)	1987	senior
36.7	Atle McAdam (1977)	1999	senior/junior 22	59.20	Gjøran Sørli (1978)	2000	junior 22
400 M Hekk				52.20	Torgeir Skogset (1958)	1978	junior 20
50.98	Atle McAdam (1977)	1999	senior/junior 22	52.04	Ottar Kosberg (1952)	1971	junior 19
51.51	Atle McAdam (1977)	1997	junior 20	67.00	Bjørn Erik Pettersen (1976)	2002	senior junior 20/22
52.68	Atle McAdam (1977)	1996	junior 19	56.76	Andreas Vaaler (1972)	1992	junior 20/22
1500 M Hinder				52.42	Rune Engeset (1967)	1986	junior 19
4:11.7	Per Nygaard (1944)	1964	junior 20	Spyd			
4:26.0	Per Nygaard (1944)	1963	junior 19	86.74	Pål Arne Fagernes (1974)	2000	senior
4:26.0	Jan Andersen (1945)	1964	junior 19	85.06	Pål Arne Fagernes (1974)	1996	junior 22
2000 M Hinder				64.03	Geir Dahl (1980)	1998	junior 19/20
5:32.93	Espen Borge (1961)	1987	senior	Spyd (gammel type)			
				88.54	Reidar Lorentzen (1956)	1985	senior

76.14	Reidar Lorentzen (1956)	1976	junior 20
72.40	Reidar Lorentzen (1956)	1975	junior 19

5-Kamp
(1985 tabell)

3681	Bo Breigan (1958) (6.35w-51.22-22.3w-36.92- 3:56.5)	1986	senior
3248	Haavard Nordlie (1948) (6.87-50.58-24.0-28.54-4:27.6)	1969	junior 22
3239	Tron Rosén (1949) (6.33-52.96-23.4-38.48-4:55.4)	1968	junior 19/20

10-kamp

8160	Benjamin Jensen (1975) (10.86-7.21-13.50-1.97- 49.54/14.50- 43.83-5.30-59.01-4:34.84)	1998	senior
7716	Benjamin Jensen (1975) (11.17-6.63-12.29-1.90- 49.09/ 14.59-42.42- 5.10- 54.28-4:27.07)	1997	junior 22
6903	Runar Heltne (1980) (11.11-6.94-11.17-1.75- 50.57/ 15.69-36.12-4.10- 52.50- 4:34.89)	1999	junior 20/22

**Høyde uten
tilløp**

1.75	Arvid Dahm (1972)	1990	senior/junior 19/20/ 22
------	-------------------	------	-------------------------------

**Lengde
uten tilløp**

3.42	Trygve Tønnesen (1924)	1947	senior
3.39	Per Woldene (1946)	1966	junior 20/22
3.25	Per Woldene (1946)	1965	junior 19

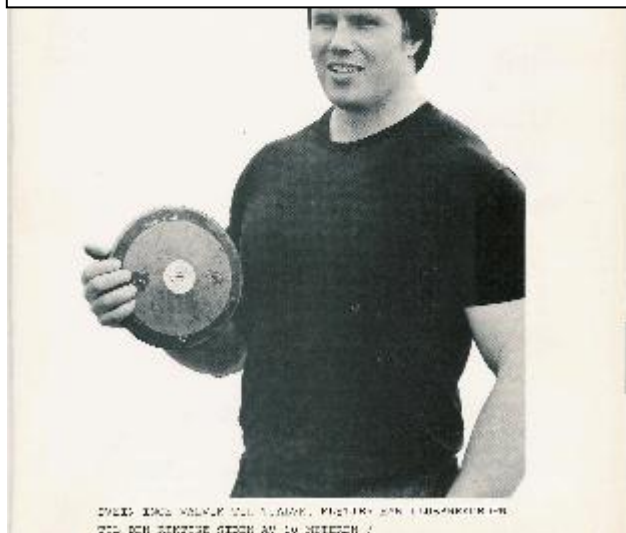
*VI ØNSKER ALLE TJALVISTEREN
GOD JUL OG ET GODT 2003!!*

IDRETTSKLUBBEN TJALVE
Stiftet 27. desember 1890
Motto: Mens sana in corpore sano.
(En sunn sjel i et sunt legeme)

TJALVISTEN

A PROPOS NFIF:

Sakset fra Tjalvisten 1986:
Sagt på Torskeaften 1985: ” – Vi gir oss ikke før
Friidrettsforbundet er en filial under Tjalve....!”



Svein Nordlie
profiler
vein Nordlie
kke gi
bildet
a Svein
ovend

67,70m
Vi føle
neste å
gull! A
dere, m
de nors

Noen f

NM-gull
EM-de
VM-de
OL-de

Gull på 1000m stafett:

**Nina J.
Randi N.
Christina
Margit KS**



