

NM 2026 i Trondheim – HFIK sine forhåndsfavoritter

Klubbene i Hordaland Friidrettskrets stiller mannsterkt når årets hovedmesterskap arrangeres i Trondheim 23.-25. juli. Hele 104 utøvere fra kretsens klubber er påmeldt NM, og flere av dem stiller i både to og tre øvelser!

Klubbene i kretsen legger ned viktig arbeid gjennom hele året – for enkeltutøvere, for klubbfellesskapet, for topp og for bredde. Deltakerlisten for årets NM viser at friidretten i Hordaland står sterkt, både gjennom etablerte seniorutøvere, men også med unge utøvere som er på vei opp! I en så stor tropp er det mange prestasjoner, historier og utøvere som det blir spennende å følge.

I forkant av hovedmesterskapet har vi likevel plukket ut noen av kretsens forhåndsfavoritter og utøvere som det kan være verdt å følge ekstra tett. Utvalget er basert på blant annet resultater så langt i 2026, plasseringer på norgesstatistikken, tidligere mesterskapserfaring og medaljemuligheter. Samtidig representerer disse kun et lite utvalg av alle lokale utøvere som skal i aksjon i Trondheim ...

... og vi ser ikke bort fra at mesterskapsdagene kan by på flere gode overraskelser!

Nederst i saken finner du en samlet oversikt over alle påmeldte utøvere fra Hordaland Friidrettskrets, med klubb og øvelse(r).

Flere sterke medaljekandidater fra HFIK

Blant de mest spennende lokale navnene finner vi **Pernille Karlsen Antonsen fra IL Norna-Salhus**. Hun er påmeldt 800 meter, og har levert resultater på høyt nasjonalt nivå denne sesongen. I juni i år tok Antonsen ny personlig rekord på 800 meter, og løp inn til sterke 1:58.82 under BAUHAUS-Galan i Stockholm. Hun topper norgesstatistikken for i år, og går med det inn i NM som en av kretsens sterkeste medaljekandidater!

Salum Ageze Kashafali fra IL Norna-Salhus er meldt på både 100 meter para og 100 meter senior, og er et av de mest meritterte navnene i hele mesterskapet. Han har paralympisk gull og sølv, VM-gull og verdensrekorder på merittlisten, og har denne sesongen også vist høy fart med tiden 10.34 på 100 meter under årets Bislett Games. Kashafali blir naturlig nok en av de store profilene å følge i parafeltet, men vil også kunne hevde seg godt i det ordinære sprintfeltet.

Martine Hjørnevik, IL Norna-Salhus, er den raskeste kvinnen på 100 meter hekk i år, med det strålende resultatet 12.74, som kun er 2 hundredeler bak norsk rekord. Nivået i toppen har aldri vært bedre. Martine er på papiret sterkest, men hun vil få tøff konkurranse om gull medaljen fra Elea Bock og Lovise S. Andresen.

I stavsprang stiller **Fana IL** med flere svært interessante navn. **Lene Onsrud Retzius** har gjennom flere år vært en av Norges fremste stavhoppere, med norsk rekord på 4.73 m, internasjonal erfaring og en lang rekke nasjonale titler bak seg. Hun går inn i NM som en klar medaljekandidat og en av de mest meritterte utøverne fra kretsen. Samtidig er klubbvenninne **Kitty Augusta Friele Faye** et av navnene det blir særlig spennende å følge. Hun vant Trond Mohn Games tidligere i sesongen med 4.44 m og tok nylig ny personlig rekord på 4.70 under WA stevne på Fana stadion. Friele Faye har også en sterk internasjonal merittliste, blant annet med sølv fra World University Games og bronse fra U23-EM i 2023. **Embla Njerne, Bergens Turnforening**, er endelig tilbake! Den 16. juli hoppet hun 4.05 i stavsprang og kvalifiserte seg med dette til U20 VM. Dette gjør stavkonkurransen for kvinner til en interessant øvelse sett med lokale øyne.

På herresiden er **Pål Haugen Lillefosse**, også fra **Fana IL**, blant utøverne det blir naturlig å følge ekstra tett. Han har vært en sentral del av norsk stavsprang i flere år, med EM-bronse, U20-EM-gull og U18-EM-gull på merittlisten. Etter skaden han pådro seg under OL i Paris i 2024, er han endelig tilbake med staven i hånden, og vi ser frem til å se ham tilbake i mesterskapssammenheng. Så langt i 2026 har han hoppet 5.50 m, et hopp som plasserer Lillefosse som nr. tre på årets statistikk i Norge.

I kastøvelsene er **Beatrice Nedberge Llano** fra **IL Norna-Salhus** et av de sterkeste navnene fra kretsen. Llano stiller i slegge, og 6. juli i år forbedret hun sin egen norske rekord til 73.21 m, og 28. juni fulgte hun opp med et kast på 72,97 m. Dette vitner om god form, og med slike gode kast bak seg, går Llano naturlig inn i NM som en klar medalje- og gullkandidat! Bak Beatrice er det store muligheter for at sølvet havner hos klubbvenninnen **Helene Sofie Ingvaldsen**, som har kastet 61.89 i år. 19-åringen **Ida Ramslien** fra samme klubb blir også spennende å følge, med sine flotte 57.07 så langt i 2026.

Høydekonkurransen for menn er en god og tradisjonsrik øvelse her vest. Erlend Bolstad Raa, Fyllingen Friidrett, var en favoritt til gullmedaljen, men han stiller dessverre ikke. 20-åringen **Tobias Heldal, Fana IL**, har nest beste resultat i Norge i år med 2.10 og vil kunne kjempe om gullet. Størst konkurranse får han fra 10-kjemper Sanders Skotheim, som har så god personlig rekord som 2.18.

Kretsen kan også oppnå et høydegull i kvinneklassen. **Mia Guldteig Lien, IL Norna-Salhus** har hoppet 1.77 i år og har med det norsk utendørsårsbeste med hele 3 cm foran neste kvinne på årsstatistikken. Lien studerer i USA, er regjerende mester og ble også norsk mester i 2020!

3000 meter hinder for kvinner har blitt en øvelse med stor kvalitet. **Andrea Nygård Vie, IL Gular**, har satt en klar personlig rekord til 9.37,71. Størst konkurranse får hun fra Vilde Våge Henriksen, som har ca. 3 sekunder dårligere årsbeste. Det blir også spennende å se hva Thea Charlotte Knudsen, Varegg Fleridrett, kan få til på distansen. Thea og Andrea fulgte hverandre tett i 2025.

Viljar Helgestad Gjerde fra Norna-Salhus peker seg ut som gullfavoritten i tresteg for menn. Han er regjerende sølvvinner og har perset flere ganger i år, senest til 15.58 forrige uke.

På 400 meter hekk er **Andreas Haara Bakketun, IL Gular** en svært spennende utøver. Han har i 2026 løpt på tiden 51.43, noe som plasserer ham som nummer to på årets norske statistikk bak Karsten Warholm. Bakketun har også tidligere vist at han kan levere i mesterskap, og kombinasjonen av kapasitet, erfaring og fart gjør ham til en sterk sølv-kandidat i Trondheim. Gular-utøveren har den norske juniorrekorden på øvelsen og pers på 50.42 fra 2024.

Parautøver **Vegard Dragsund Sverd fra IL Norna-Salhus** er meldt på 100 meter para, 100 meter senior og lengde para. Sverd har tidligere markert seg som parautøver i både sprint og lengde, og har i 2026 løpt 100 meter på tiden 10.82. Med tre øvelser på programmet blir han en spennende utøver å følge gjennom mesterskapet! Vegard er favoritt til lengde para gullet.

Oscar Ellingsen, IL Gneist presterer jevnt bra på 110 meter hekk og er pr dato nr. 3 på årets statistikk. Gullet kan bli for tøft i denne omgang, men Oscar har en god mulighet på sølv, der største utfordreren blir Philip Reed fra BUL.

Fra IL Gneist stiller Gjert Høie Sjursen i hele tre øvelser: 100 meter, 110 meter hekk og 200 meter. Dette gjør ham til en av de mest allsidige lokale utøverne i mesterskapet. Sjursen løp inn til sølv på 110 meter hekk med tiden 14.60 under NM på Askøy i 2025. Kombinasjonen av sprint og hekk gir ham flere muligheter gjennom NM-helgen.

På 200 meter for kvinner må tre ganger NM-medaljør **Christine Bjelland Jensen** fra **Norna-Salhus** regnes som en kandidat til medalje.

Kristine Eikrem Engeset, IL Norna-Salhus har meget gledelig fått et oppsving i karrieren og er klar for EM på maraton. Hun har bare løpt 10 000 meter på bane en gang, i 2020, men løpt fort på gate med 32:03. Kristine bør kunne kjempe om medalje, og kanskje gullet, i sterk konkurranse med Amalie Sæten og Anna Marie Nordengen Sirevåg.

Siri Gamst Glittenberg, Laksevåg T&IL har vunnet 5000 meter kappgang de tre siste årene og er den eneste som har notert resultat utendørs i år. Hun er sterk favoritt til gullmedaljen.

Live Haugstad Hilton fra Gneist bør kunne kjempe om medalje i lengde, mens det blir spennende å se hva **Mia Guldteig Lien fra Norna-Salhus** kan få til i samme øvelse.

Mona Ekroll Jaidi, IL Norna-Salhus tok gull i diskos tilbake i 2018 og bør kunne kjempe om medalje i kule og diskos. I diskos må også **Norna-Salhus' Helene Mariel Ramslien** nevnes.

200 meter for menn er en sterk øvelse der **Gulars** formsterke **Sondre Faugstad Amundsen** må nevnes som en kandidat til topp 3.

400 meter for menn blir sannsynligvis en kamp mellom Ingvaldsen, Grimerud og Ofstad Kulseng, men **Fredrik Haavardtun Gullachsen fra Norna-Salhus** kan også nevnes.

800 meter for menn er en historisk god distanse for Hordalandsutøvere. Tobias Grønstad har hatt en gnistrende sesong med pers 1:43.61 og pallplass i Diamond League. Bak Grønstad kan det bli meget jevnt om de øvrige medaljene og vel sekundet skiller årsbestetidene til **Andreas Fantoft fra Gneist, John Petter Stevik fra Gular**, samt flere. Andreas og John Petter må regnes som medaljekandidater.

5000 meter for menn har blitt en øvelse med internasjonalt nivå. Fra Hordaland er det først og fremst **Per Svela, IL Norna-Salhus** man må se opp for i kampen om medaljer. Han har tre NM-medaljer i denne øvelsen. Per er også en svært sterk kandidat til topp-3 plassering på 10.000 meteren i NM.

I diskos for menn er det tre karer som skiller seg ut i kampen om medaljene, det er Jacob Sederholm Hoff fra Stjørdal, **Anders Vik fra Norna-Salhus** og regjerende bronsevinner Håkon Hansesæter fra Aremark

Slegge for menn er en av de sterkeste norske øvelsene internasjonalt med Eivind Henriksen og Thomas Mardal. Vår egen **Håkon Eik Litland fra Laksevåg** har vært i god utvikling, og med en årsbeste på 68.41, bør bronzen være innen rekkevidde. På avslutningsøvelsen 1000 meter stafett for menn ligger det an til en kamp mellom Moelven, BUL og Tjalve. Vi må uansett se opp for de gode Bergensklubbene **Gular, Gneist og Norna-Salhus**.

En tropp med både bredde og topp

Selv om noen utøvere peker seg ut som medaljekandidater eller forhåndsfavoritter, er det den samlede deltakelsen som kanskje er det sterkeste signalet fra Hordaland Friidrettskrets inn mot årets NM. Kretsen er representert gjennom flere klubber i sprint, hekk, mellomdistanse, langdistanse, hopp og kast! Dette vitner om klubber som gir rom for både topp og bredde, rekruttering og satsing. For noen blir årets NM en kamp om medaljer, mens det for andre handler om personlige rekorder, opplevelsens helhet, viktige erfaringer og det å få måle seg mot landets beste. Uansett utgangspunkt, statistikknivå og erfaring blir det mange spennende, lokale utøvere å følge når NM går av stabelen i Trondheim 23.–25. juli. Hordaland Friidrettskrets ønsker alle utøvere, trenere og klubber lykke til med mesterskapet!