



ÅRSMELDING 2025

RØYKEN TAEKWON-DO KLUBB

STYRET

Styret i Røyken NTN Taekwon-Do klubb 2025:

Leder: Gro Smenes

Nestleder: Lars Martin Viig Østensen

Kasserer: Erik Birkeland

Sekretær: Therese Barth-Carlsen

Styremedlem: Hedda Birkeland (ungdomsrepresentant)

Styremedlem: Stian Rostad

Varamedlem: Ingvild Landmark

Varamedlem: Tom Løvschall Nielsen

Ansvar og Oppgaver:

Materialforvalter: Therese Barth-Carlsen

Barne- og Ungdomsansvarlig: Hedda Birkeland

Utdanningskontakt: Therese Barth-Carlsen

Representant for ting og org.: Gro Smenes, Andreas Jenstad og Erik Birkeland

Informasjon- og presseansvarlige: Lars Viig Østensen

Søke midler: Tom Løvschall Nielsen og Lars Viig Østensen

Valgkomite:

Valgkomitéleder: Andreas Jenstad

Valgkomitémedlem: Kai Saxrud

Vara valgkomitémedlem: Dag Jostein Arnesen

Kontrollkomite:

Medlem kontrollkomite: Anette Viig Østensen

Medlem kontrollkomite: Sabina Przybylska Wolanin

Varamedlem kontrollkomite: Erik Wallentin

MEDLEMMER

Totalt var det registrert 254 medlemmer i klubben i 2025.

Det vil si at klubben har samme antall medlemmer som i 2024.

Idrettsregistreringen						
	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26- år	Sum
Kvinner	0	48	38	5	13	104
Menn	0	87	34	7	22	150
Totalt	0	135	72	12	35	254

I 2025 er Røyken Taekwon-Do klubb 8 største klubb i NTN og største klubb på østlandet.

PARTIER OG TRENINGER 2025

Januar–juni 2025

TRENING PÅ SYDSKOGEN SKOLE, TORVBRÅTEN FLERBRUKSHALL, NÆRSNES SKOLE, FRYDENLUND SKOLE OG SPIKKESTAD BARNEKOLE.

BARNEPARTIER 8-12 ÅR:

BØDALEN BARN HVITT

Sydskogen skole: Mandager kl 18.00-19.00

Partiansvarlig: Karl Henrik Wevang

Hjelpeinstruktør: Stian Andre Rostad

BØDALEN BARN 9-7 GUP

Torvbråten flerbrukshall: Mandager 18.30–19.30

Partiansvarlig: Gro Smenes

Hjelpeinstruktør: Randi Kristiansen, Mille Chrtin Birkeland og Andreas Perera Bersås

BARN SPIKKESTAD HVITT

Spikkestad skole: Mandager: 18.30–19.30

Partiansvarlig: Ingvild Landmark

Hjelpeinstruktører: Jonathan Selmer

BARN SPIKKESTAD GULT

Spikkestad skole: Mandager 18.30–19.30
Partiansvarlig: Natalia Kudlacz Løvschall
Hjelpeinstruktører: Kevin Alexander Andreassen

BARN NÆRNSNES

Nærnes skole: Onsdager 18.00–19.00
Partiansvarlig: Emilie Viig Østensen
Hjelpeinstruktører: Anette Viig Østensen, Christoffer Grande og Beo Steinhardt-Solvik

BARN FRYDENLUND HVITT

Frydenlund skole: Mandager 18.30–19.30
Partiansvarlig: Daniela Berg Trujillo og Zuzanna Wolanin

BARN FRYDENLUND GULT

Frydenlund skole: Mandager 18.30–19.30
Partiansvarlig: Sindre Amundsen
Hjelpeinstruktører: Sabina Przybylska-Wolanin og Mads Jensen

VIDEREKOMMENDE BARN OG UNGDOM OPP TIL 16 ÅR

HVITT/GULT/GRØNT

Torvbråten Flerbrukshall: Mandager 19.30–20.30
Partiansvarlig: Kai Saxrud
Hjelpeinstruktører: Daniela Berg Trujillo og Sander Fadnes

HVITT/GULT/GRØNT

Torvbråten flerbrukshall: Onsdager 18.30–19.00
Partiansvarlig: Torbjørn Rambøll-Knutsen
Hjelpeinstruktører: Simen Gunby Andresen og Marius Lindstad Hansen

6. GUP-1–5. GUP-1

Torvbråten Flerbrukshall: Mandager 19.30–20.30
Partiansvarlig: Fredrik Øxseth Ski
Hjelpeinstruktører: Simen Gunby Andresen, Sarah Soza Johansson og etter hvert Mille Christin Birkeland

6. GUP-1–5. GUP-1

Torvbråten flerbrukshall: Onsdager 19.00–20.00
Partiansvarlig: Fredrik Øxseth Ski
Hjelpeinstruktører: Kai Saxrud og Mille Christin Birkeland

BLÅTT OG RØDT

Sydsbogen skole: Mandager 19.00–20.00
Partiansvarlig: Stian Wighus
Hjelpeinstruktører: Torbjørn Rambøll Knutsen

BLÅTT OG RØDT

Sydsbogen skole: Onsdager 18.30–19.45
Partiansvarlig: Malin Bæckensten Oppedal
Hjelpeinstruktør: Lone Jenstad

SPARRINGSREKRUTTER

Torvbråten flerbrukshall: Torsdager 17.45–19.45
Partiansvarlig: Lone Jenstad
Hjelpeinstruktør: Kevin Alexander Andressen

SPARRINGSKOMPANIET

Sydsbogen skole: Torsdager 18.30–19.30
Partiansvarlig: Hedda Birkeland
Hjelpeinstruktør: Karl Henrik Wevang

VOKSENPARTIER:**HVITT/GULT/GRØNT**

Torvbråten flerbrukshall: Mandager 18.30–19.30
Partiansvarlig: Erik Wallentin
Hjelpeinstruktør: Dag Jostein Arnesen

HVITT/GULT/GRØNT/BLÅTT

Torvbråten flerbrukshall: Torsdager 17.45–19.45
Partiansvarlig: Torbjørn Rambøll Knutsen
Hjelpeinstruktør: Randi Margrethe Nordli

BLÅTT/RØDT/SORT BELTE

Torvbråten flerbrukshall: Mandager 20.30–21.30
Partiansvarlig: Andreas Jenstad og Gro Smenes

BLÅTT/RØDT/SORT

Torvbråten flerbrukshall: Onsdager 20.00–21.30
Partiansvarlig: Andreas Jenstad og Gro Smenes

SPARRINGSTRENING

Sydsbogen skole: Torsdager 20.00–21.00
Partiansvarlig: Gro Smenes og Andreas Jenstad

FRITRENING OG KONKURRANSETRENING

Torvbråten flerbrukshall: Fredager 17.30–19.00
Partiansvarlig: Andreas Jenstad og Gro Smenes

August–Desember 2025

TRENING PÅ SYDSKOGEN SKOLE, TORVBRÅTEN FLERBRUKSHALL, NÆRSNES SKOLE, FRYDENLUND SKOLE OG SPIKKESTAD BARNEKOLE.

BARNEPARTIER 8-12 ÅR:

BØDALEN BARN HVITT

Sydsbogen skole: Mandager 18.00-19.00

Partiansvarlig Instruktør: Mille Birkeland

Hjelpeinstruktør: Stian Andre Rostad

TORVBRÅTEN BARN

Torvbråten flerbrukshall: Mandager 18.30–19.30

Partiansvarlig: Gro Smenes

Hjelpeinstruktør: Randi Kristiansen og Frida Birkeland

BARN SPIKKESTAD HVITT

Spikkestad skole: Mandager: 18.30–19.30

Partiansvarlig: Ingvild Landmark

Hjelpeinstruktører: Ludvig Brevik Førland

BARN SPIKKESTAD GULT

Spikkestad skole: Mandager 18.30–19.30

Partiansvarlig: Thea Ojala Wallentin og Michael Ojala Wallentin

Hjelpeinstruktører: Adrian Braathen Swann

BARN NÆRSNES

Nærsnes skole: Onsdager 18.00–19.00

Partiansvarlig: Emilie Viig Østensen

Hjelpeinstruktør: Anette Viig Østensen, Christoffer Grande og Beo Steinhardt-Solvik

BARN FRYDENLUND HVITT

Frydenlund skole: Mandager 18.30–19.30

Partiansvarlig: Daniela Berg Trujillo

Hjelpeinstruktører: Mads Jensen

BARN FRYDENLUND GULT

Frydenlund skole: Mandager 18.30–19.30

Partiansvarlig: Sindre Amundsen

Hjelpeinstruktører: Sabina Przybylska-Wolanin og Tilde Vinge Lere

VIDEREKOMMENDE BARN OG UNGDOM OPP TIL 16 ÅR

HVITT/GULT/GRØNT

Torvbråten Flerbrukshall: Mandager 18.30–19.30

Partiansvarlig: Zuzanna Wolanin

Hjelpeinstruktører: Simen Gunby Andresen og Andreas Perera Bersås

HVITT/GULT/GRØNT

Torvbråten flerbrukshall: Onsdager 18.00–19.00

Partiansvarlig: Torbjørn Rambøll-Knutsen

Hjelpeinstruktør: Kai Saxrud

6. GUP-1–5. GUP-1

Torvbråten Flerbrukshall: Mandager 19.30–20.30

Partiansvarlig: Torbjørn Rambøll-Knutsen

Hjelpeinstruktører: Daniela Berg Trujillo og Karl Henrik Wevang

6. GUP-1–5. GUP-1

Torvbråten flerbrukshall: Onsdager 19.00–20.00

Partiansvarlig: Natalia Kudlacz Løvschall

Hjelpeinstruktører: Mille Christin Birkeland

BLÅTT OG RØDT

Sydskogen skole: Mandager 19.00–20.00

Partiansvarlig: Malin Bæckensten Oppedal

Hjelpeinstruktører: Natalia Kudlacz Løvschall

BLÅTT OG RØDT

Sydskogen skole: Onsdager 18.30–19.45

Partiansvarlig: Gro Smenes

Hjelpeinstruktør: Simen Gunby Andresen

SPARRINGSREKRUTTER

Torvbråten flerbrukshall: Torsdager 17.45–19.45

Partiansvarlig: Lone Jenstad

Hjelpeinstruktør: Kevin Alexander Andressen

SPARRINGSKOMPANIET

Sydskogen skole: Torsdager 18.30–19.30

Partiansvarlig: Hedda Birkeland

Hjelpeinstruktør: Karl Henrik Wevang

VOKSENPARTIER:

HVITT/GULT/GRØNT

Torvbråten flerbrukshall: Mandager 18.30–19.30

Partiansvarlig: Erik Wallentin

Hjelpeinstruktør: Dag Jostein Arnesen og Jan Barth-Carlsen

HVITT/GULT/GRØNT/BLÅTT

Torvbråten flerbrukshall: Torsdager 17.45–19.45

Partiansvarlig: Stian Wighus

Hjelpeinstruktør: Randi Margrethe Nordli og Stian Rostad

BLÅTT/RØDT/SORT BELTE

Torvbråten flerbrukshall: Mandager 20.30–21.30

Partiansvarlig: Andreas Jenstad og Gro Smenes

BLÅTT/RØDT/SORT

Torvbråten flerbrukshall: Onsdager 20.00–21.30

Partiansvarlig: Andreas Jenstad og Gro Smenes

SPARRINGSTRENING

Sydsbogen skole: Torsdager 20.00–21.00

Partiansvarlig: Gro Smenes og Andreas Jenstad

FRITRENING OG KONKURRANSETRENING

Torvbråten flerbrukshall: Fredager 17.30–19.00

Partiansvarlig: Andreas Jenstad og Gro Smenes

MESTERSKAP



• ØC 1 RØYKEN 27. JANUAR

Totalt 54 utøvere deltok.

Medaljevinnere i dag er:

- 🥇 Ludvig Brevik Førland Sparring jr 1 2-1 gup-1-3 dan + 167 cm
- 🥇 Oliver André Andreassen Sparring 4-1 gup -75 kg
- 🥇 Oliver André Andreassen Mønster sr/veteran 4-1 gup
- 🥇 Kevin Alexander Andreassen st/veteran alle grader
- 🥈 Tilde Vinge Lere Sparring jr 1 2-1 gup-1-3 dan -160 cm
- 🥈 Oda Sunnarvik-Ween Sparring jr 1 4-3 gup +167 cm
- 🥈 Daniela Berg Trujillo Sparring Jr 2 1-3 dan -57 kg
- 🥈 Ingvild Landmark Sparring veteran 4-1 gup -74 kg
- 🥈 Milad Hussein Hassani Sparring jr 1 8-5 gup 160-167 cm
- 🥈 Vetle Alexander Løken-Lyngstad Mønster jr 1 8-5 gup
- 🥈 Simen Gunby Andresen Sparring jr 2 4-1 gup -60 kg
- 🥈 Marius Lindstad Hansen Sparring jr 2 4-1 gup 65-70 kg
- 🥈 Trygve Steffan Lere Sparring sr/veteran 4-1 gup +76 kg
- 🥈 Jon Rafn-Hansen Mønster st/veteran 1-3 dan
- 🥈 Kristian Dons Brath Mønster st/veteran 8-5 gup
- 🥈 Nora Heggum Kjølstad Sparring jr 1 2-1 gup og 1-3 dan 160-167 cm
- 🥈 Oda Marie Løken Lyngstad Sparring jr 1 4-3 gup -160 cm
- 🥈 Karina Lone Brath jr 1 og jr 2 Mønster 8-5 gup
- 🥈 Lone Jenstad jr 2 Mønster 1-3 dan
- 🥈 Lone Jenstad jr 2 Sparring 1-3 dan -57 kg
- 🥈 Adrian Swann jr 1 Sparring 2-1 gup og 1-3 dan 160-167 cm
- 🥈 Christopher Svendsen jr 1 Sparring 8-5 gup -160 cm
- 🥈 Vetle Alexander Løken-Lyngstad jr 1 Sparring 160-167 cm 8-5 gup
- 🥈 Jonathan Sebastian Bjørnstad jr 1 Sparring 4-3 gup 160-174 cm
- 🥈 Leon Perera Bersås jr 1 Mønster 8-5 gup

- 🏆 Magnus Landmark Nossen jr 1 Mønster 4-3 gup
- 🏆 Jonathan Sebastian Bjørnstad jr 1 Mønster 4-3 gup
- 🏆 Christoffer Grande jr 2 Sparring 2-1 gup -60 kg
- 🏆 Sindre Skille Amundsen jr 2 Mønster 2-1 gup
- 🏆 Jonathan Selmer jr 2 Mønster 2-1 gup
- 🏆 Kevin Alexander Andreassen sr Sparring 1-4 dan +75 kg
- 🏆 Karina Lone Brath jr 1 Sparring 8-5 gup 160-174 cm
- 🏆 Emma Crest Ekhaugen jr 1 Sparring 4-3 gup 160-167 cm
- 🏆 Tilde Vinge Lere jr 1 Mønster 2-1 gup
- 🏆 Nora Heggum Kjølstad jr 1 Mønster 2-1 gup
- 🏆 Hedda Birkeland sr Mønster 1-4 dan
- 🏆 Ingvild Landmark sr/veteran Mønster 4-1 gup

I tillegg deltok Emma Pettersen, Stian Wighus, Vegard Larsgård, Michelle Celin Andreassen, Nojus Alsaukise, Johanne Sødning, Mitra Hassani, Daniel Encierto Danielsen, Alexander Vilbo, Kai Saxrud, Andreas Perera Bersås, Mads Jensen, Sander Fadnes, Emilie Viig Østensen, Kasper Ruud Tidemann, Victoria Wandsvik, Madeleine Veбенstad Tafjord, Airin Nordli Andreassen, Randi Nordli, Fredrik Øxseth Ski, Frida Birkeland, Mille Birkeland og Torbjørn Rambøll Knutsen

Klubben stilte med følgende dommer: Gro Smenes, Erik Birkeland, Zuzanna Wolanin og Sabina Przybylska Wolanin.

Malin Oppedal var hovedcoach under stevnet.

• **KNØTTE-CUP 1 DRAMMEN 15 FEBRUAR**



Deltakere fra klubben:

Daniel Lykseth Larsen, Theo Fosnæs, Mikael Segura, Eirik Mallaug, Thor-Odin Rustad, Antonie Lere, Sylvester Heyerdahl-Sveinsson, Cornelia Heyerdahl-Sveinsson, Elias Solum, Jonas Hægeland, Chloe Chovin, Amalie Larsgård, Kornelius Brath, Trym Tømmerås, Thea Tømmerås, Johan Sæthre, Mathias Wandsvik og Alvin Myhrvold. Instruktører fra klubben som var med som veiledere, dommere og coacher: Fredrik Øxseth Ski, Zuzanna Wolanin, Marius Lindstad Hansen, Christoffer Grande, Sabina Wolanin, Ingvild Landmark, Mads Jensen, Daniela Trujillo, Jonathan Selmer og Randi Nordli

- **DUBLIN OPEN 29. MARS**



Klubbens regionslagsutøvere under Dublin Open. Utøvere: Emilie Viig Østensen, Lone Jenstad, Daniela Berg Trujillo, Mille Birkeland, Frida Birkeland, Fredrik Øxseth Ski og Ingvild Landmark. Coach: Erik Birkeland og Supportere: Siri Berg Trujillo og Lars Viig Østensen. Medaljer: Lone Jenstad Gull jr dame mønster 2 dan og Ingvild Landmark Gull veteran dame mønster 2-1 gup og veteran dame sparring

- **ØC 2 SANDEFJORD 5 APRIL**



Resultater:

- 🏆 Milad Hussein Hassani Jr 1 herre 8-5 gup 160-167 cm
- 🏆 Fredrik Selmer Jr 1 herre sparring 4-3 gup 160-167 cm
- 🏆 Sander Fadnes Jr 2 herre sparring 4-1 gup -60 kg
- 🏆 Karl Henrik Wevang Jr 2 herre sparring 1-3 dan +70 kg

-  Oliver André Andreassen Sr/veteran herre sparring 4-1 gup -75 kg
-  Steffan Lere Veteran herre 4-1 gup +76 kg
-  Kristian Dons Brath Senior/Veteran mønster 8-5 gup
-  Oliver André Andreassen herre Sr/veteran Spes.tek 8-3 gup
-  Kevin Alexander Andreassen herre Sr/veteran Spes.tek 2-1 gup - 1-6 dan
-  Victoria Wandsvik dame Jr 1 sparring 8-5 gup 160-167 cm
-  Filippa Schultz dame Jr 1 sparring 4-3 gup 160-167 cm
-  Oda Sunnarvik-Ween dame Jr 1 sparring 4-3 gup 167-174 cm
-  Karina Lone Brath dame Jr 1 og Jr 2 mønster 8-5 gup
-  Lone Jenstad dame Jr 2 mønster 2-3 dan
-  Ingvild Landmark dame veteran sparring 4-1 gup -74 kg
-  Michelle Andreassen dame Sr/veteran mønster 8-5 gup
-  Michelle Andreassen dame Sr/veteran spes.tek 8-3 gup
-  Emil Niskala Nadi herre Jr 1 sparring 4-3 gup 160-167 cm
-  Milad Hussein Hassani herre Jr 1 og Jr 2 mønster 8-5 gup
-  Sindre Skille Amundsen herre Jr 2 mønster 2-1 gup
-  Marinizza Sanchez Høivang dame Jr 1 sparring 160-167 cm
-  Emma Crest-Ekhaugen dame Jr 1 4-3 gup 160-167 cm
-  Lone Jenstad dame jr 2 sparring 1-3 dan -57 kg
-  Natalia Kudlacz Løvschall dame Sr/veteran Spes.tek 2-1 gup - 1-6 dan
-  Christopher Svendsen herre Jr 1 sparring 8-5 gup 160-167 cm
-  Nojus Alsaukis herre Jr 1 sparring 4-3 gup + 174 cm
-  Jonathan Sebastian Bjørnstad herre Jr 1 mønster 4-3 gup
-  Christoffer Grande herre Jr 2 sparring -60 kg
-  Marius Lindstad Hansen herre Jr 2 65-70 kg
-  Stian Wighus herre Sr mønster 2 dan
-  Oliver André Andreassen herre Sr/veteran mønster 4-1 gup
-  Stian Wighus herre Sr/veteran knusing 1-6 dan
-  Tilde Vinge Lere dame Jr 1 sparring 2-1 gup - 1-3 dan -160 cm
-  Nora Heggum Kjølstad dame Jr 1 sparring 2-1 gup - 1-3 dan 160-167 cm
-  Frida Isabella Birkeland dame Jr 1 sparring 2-1 gup - 1-3 dan 167-174 cm
-  Marinizza Sanchez Høivang dame Jr 1 og Jr 2 mønster 8-5 gup
-  Sarah Juliussen dame Jr 1 og Jr 2 mønster 8-5 gup
-  Oda Marie Løken-Lyngstad dame Jr 1 mønster 4-3 gup
-  Tilde Vinge Lere dame Jr 1 mønster 2-1 gup
-  Daniela Berg Trujillo dame Jr 2 sparring 1-3 dan -57 kg

I tillegg deltok: Simen Gunby Andresen, Jan Barth Carlsen, Andreas Perera Bersås, Leon Perera Bersås, Hedda Birkeland, Daniel Encierto-Danielsen, Jon Rafn Hansen, Mitra Hassani, Mads Jensen, Aaron Landy, Vegard Larsgård, Vetle Løken-Lyngstad, Airin Celin Nordli, Magnus Landmark Nossen, Malin Oppedal, Hanna Padiasek, Sabina Przybylska Wolanin, Torbjørn Rambøll-Knutsen, Kai Saxrud, Madeleine Veбенstad Tafjord, Kasper Tidemann-Rudshaug og Emilie Viig Østensen

Klubbens coacher:

Malin Oppedal, Fredrik Øxseth Ski, Kai Saxrud, Erik Birkeland, Hedda Birkeland, Natalia Kudlacz Łovschall, Lone Jenstad, Daniela Berg Trujillo, Stian Wighus, Kevin Alexander Andreassen, Karl Henrik Wevang, Torbjørn Rambøll-Knutsen, Ingvild Landmark, Anette Viig Østensen, Lars Viig Østensen og Emilie Viig Østensen

Klubbens dommere under stevnet: Gro Smenes, Zuzanna Wolanin, Sabina Przybylska-Wolanin og Randi Nordli

• **EM I SARAJEVO 23- 27 APRIL**



Røyken TKD klubb hadde fem utøvere med i troppen:

Lone Jenstad junior Pre-arranged, junior sparring -53 kg, junior mønster 2 dan, junior lagmønster og junior dame lagknusing

Natalia Kudlacz Łovschall senior spesialteknikk, senior knusing dame, senior lagknusing og senior dame lagspesialteknikk

Kai Saxrud senior herrer knusing og senior lagknusing

Stian Wighus senior herrer knusing og senior lagknusing

Karl Henrik Wevang junior sparring -75 kg, junior herre lagspesialteknikk og junior lagsparring

Medaljer: Lone Jenstad bronse mønster junior 2 dan, bronse pre-arranged og bronse lagmønster

- **KNØTTE-CUP 2 I DRAMMEN 24 MAI**



Knøtte-cup 2 ble arrangert på Gulsbogen i Drammen. 20 entusiastisk barn fra Røyken Taekwon-Do klubb deltok.

Klubbens instruktører veiledet og dømte under mesterskapet; Fredrik Øxseth Ski, Ingvild Landmark, Daniela Berg Trujillo, Sabina Przybylska-Wolanin, Zuzanna Wolanin, Mille Birkeland, Christoffer Grande, Marius Lindstad Hansen, Mads Jensen og Andreas Perea Bersås

- **VESTNORSK I STRAUME 27 SEPTEMBER**



Deltakere fra Røyken: Fredrik Øxseth Ski (deltaker og coach) Tilde Vinge Lere, Ingvild Landmark, Daniela Berg Trujillo, Frida Birkeland og Erik Birkeland (coach).

Resultater:

- 🥇 Ingvild Landmark dame veteran mønster sort belte
- 🥈 Daniela Berg Trujillo dame mønster junior 2 sort belte
- 🥉 Ingvild Landmark dame senior sparring sort belte +65 kg
- 🥇 Tilde Vinge Lere dame junior 1 sparring -160 cm Rødt og sort belte
- 🥈 Tilde Vinge Lere dame junior 1 mønster rødt belte
- 🥉 Tilde Vinge Lere dame junior 1 spes.tek -160 cm
- 🥇 Frida Birkeland dame junior 1 bronse sparring

- **VM I POREC 7-11 OKTOBER**



Røyken TKD klubb med fem utøvere med i troppen i tillegg til landslagstrener Andreas Jenstad.

Utøvere:

Lone Jenstad junior Pre-arranged, junior mønster 2 dan, junior lagmønster, junior lagsparring og junior dame lagknusing

Kai Saxrud senior herrer knusing og senior lagknusing

Stian Wighus senior herrer knusing og senior lagknusing

Karl Henrik Wevang junior sparring -75 kg og junior lagsparring

Natalia Kudlacz Løvschall var dessverre skadet under mesterskapet

Resultater:

Lone Jenstad bronse pre-arranged og bronse lagsparring

Stian Wighus sølv lagknusing

Kai Saxrud sølv lagknusing

- **ØC 3 PORSGRUNN 18 OKTOBER**



Medaljer i dag:

- 🥇 Milad Hassani Hussein jr 1 sparring herrer 8-5 gup 167-174 cm
- 🥈 Sindre Skille Amundsen jr 2 sparring herrer 4-1 gup 60-65 kg
- 🥉 Aaron Benjamin Landy senior sparring herrer 8-5 gup +75 kg
- 🥇 Emma Crest-Ekhaugen jr 1 sparring damer 2-1 gup og 1-3 dan -160 cm
- 🥈 Maiken Jiao Vangelstein jr 1 sparring dame 8-5 gup -164 cm
- 🥉 Maiken Jiao Vangelstein jr 1 mønster dame 8-5 gup
- 🥇 Lone Jenstad jr 2 mønster dame 1-3 dan
- 🥈 Ingvild Landmark senior sparring dame 1-4 dan -67 kg
- 🥉 Ingvild Landmark senior/veteran knusing 2-1 gup og 1-3 dan
- 🥇 Nojus Alsaukis jr 1 sparring herre 4-3 gup +174 kg
- 🥈 Sindre Skille Amundsen jr 2 mønster herre 2-1 gup
- 🥉 Frida Isabella Opprud Birkeland jr 1 mønster dame 2-1 gup
- 🥇 Mille Christin Opprud Birkeland jr 2 sparring dame 1-3 dan -57 kg
- 🥈 Airin Celin Nordli Andresen jr 2 mønster dame 4-3 gup
- 🥉 Hedda Johanne Opprud Birkeland senior sparring dame 1-4 dan -60 kg
- 🥇 Anette Viig Østensen veteran mønster dame 1-4 dan
- 🥈 Ludvig Brevik Førland jr 1 mønster herre 2-1 gup
- 🥉 Simen Gunby Andresen jr 2 mønster herre 2-1 gup
- 🥇 Fredrik Øxseth Ski senior mønster herre 1-4 dan
- 🥈 Frida Isabella Opprud Birkeland jr 1 sparring dame 2-1 gup og 1-3 dan 167-174 cm
- 🥉 Emma Charlotte Aasen Torgersen jr 2 og jr 2 mønster dame 8-5 gup
- 🥇 Marinizza Høivang Sanchez jr 1 mønster dame 4-3 gup
- 🥈 Daniela Berg Trujillo jr 2 sparring dame -57 kg
- 🥉 Mille Christin Birkeland jr 1 og jr 2 mønster dame 1-3 dan
- 🥇 Ingvild Landmark veteran mønster dame 1-4 dan
- 🥈 Randi Margrethe Nordli senior og veteran mønster 4-1 gup

Klubbens coacher: Malin Oppedal, Natalia Kudlacz Løvschall, Hedda Birkeland, Torbjørn Rambøl Knutsen, Fredrik Øxseth Ski, Lone Jenstad, Ingvild Landmark, Daniela Trujillo, Emilie Viig Østensen, Anette Viig Østensen, Simen Gunby Andresen og Karl Henrik Wevang.

Klubbens dommere: Andreas Jenstad, Gro Smenes, Zuzanna Wolanin, Sabina P Wolanin og Randi Margrethe Nordli.

- **LANDSTEVNE OG NM JESSHEIM 31 OKTOBER – 2 NOVEMBER**



Røyken ble 5 beste klubb i NM og beste klubb i LM.

Medaljer:

- 🥇 Karl Henrik Wevang Sparring eldre jr 1-3 dan 70-75 kg
- 🥇 Lone Jenstad og Emilie Viig Østensen Pre-arranged alle junior 1-3 dan
- 🥈 Oliver Jenstad Mønster herre U21 1 dan
- 🥈 Adrian Swann Sparring herre yngre junior 2-1 gup og 1-3 dan 50-55 kg
- 🥈 Ingvild Landmark Sparring dame veteran 1-3 dan -67 kg
- 🥈 Ludvig Brevik Førland Sparring herre junior 2-1 gup og 1-3 dan 55-60 kg
- 🥈 Frida Isabella Birkeland Sparring dame yngre junior 2-1 gup og 1-3 dan +60 kg
- 🥈 Randi Margrethe Nordli Sparring dame veteran 2-1 gup +74 kg
- 🥈 Ingvild Landmark Mønster dame veteran 1 dan
- 🥈 Kevin Alexander Andreassen Spes.tek 1-6 dan herre senior/veteran
- 🥈 Daniela Berg Trujillo Sparring dame eldre junior -53 kg
- 🥈 Mille Christin Birkeland Mønster dame yngre jr og jr 1 dan
- 🥈 Lone Jenstad Mønster dame eldre junior 2-3 dan
- 🥈 Fredrik Selmer Sparring herre junior 2-1 gup og 1-3 dan 55-60 kg
- 🥈 Tilde Vinge Lere Sparring dame yngre junior 2-1 gup og 1-3 dan -48 kg
- 🥈 Simen Gunby Andresen Sparring herrr eldre junior 2-1 gup 60-65 kg
- 🥈 Sabina P Wolanin Mønster dame veteran 1 dan
- 🥈 Rikke Greve Akselsen Mønster dame senior 2-1 gup
- 🥈 Simen Gunby Andresen Mønster herre eldre junior 2-1 gup
- 🥈 Simen Kristiansen Mønster herre U21 1 dan
- 🥈 Ludvig Brevik Førland Mønster herre yngre junior 2-1 gup
- 🥈 Kai Saxrud Mønster herre veteran 1 dan
- 🥈 Zuzanna Wolanin Mønster dame U21 1 dan
- 🥈 Emilie Viig Østensen Mønster dame eldre junior 2-3 da
- 🥈 Mille Birkeland Sparring dame junior 1-3 dan 53-57 kg
- 🥈 Emma Crest Ekhaugen Sparring dame yngre junior 2-1 gup og 1-3 dan 52-56 kg
- 🥈 Kai Saxrud Knusing herre senior og veteran

Medaljer i dag lag:

- 🥇 Lagmønster junior dame Team (B)east. På laget var Lone Jenstad og Emilie Viig Østensen fra Røyken

- 🥇 Lagsparring junior dame Team (B)east. På laget var Mille Birkeland fra Røyken
- 🥈 Lagmønster senior dame Team (B)east. På laget var Hedda Birkeland fra Røyken
- 🥉 Lagsparring eldre junior herre Team (B)east. På laget var Karl Henrik Wevang fra Røyken.
- 🥈 Lagmønster junior dame Team (B)east. På laget var Mille Birkeland og Tilde Vinge Lere

I tillegg deltok: Stian Wighus, Andreas Bersås, Sindre Skille Amundsen, Christoffer Grande, Mads Jensen, Marius Lindstad Hansen, Oda Sunnarvik Ween, Malin Oppedal, Torbjørn Rambøl-Knutsen og Fredrik Øxseth Ski

Coachers: Malin Oppedal, Erik Birkeland, Natalia Kudlacz Løvschall, Fredrik Øxseth Ski, Hedda Birkeland, Stian Wighus, Kai Saxrud, Torbjørn Rambøl Knutsen, Ingvild Landmark, Lone Jenstad, Daniela Berg Trujillo og Gro Smenes

- **KNØTTE-CUP I LIER 23 NOVEMBER**



14 barn fra Røyken Taekwon-Do klubb deltok sammen med 8 instruktører fra klubben. Veiledere: Frida Birkeland, Mille Birkeland, Hedda Birkeland, Natalia Kudlacz Løvschall, Malin Oppedal, Gro Smenes, Daniela Berg Trujillo, Zuzanna Wolanin og Lone Jenstad.

SAMLINGER/SEMINARER

- **KICK-OFF I OSLO ØST TAEKWON-DO KLUBB 4 JANUAR**



Fra Røyken deltok Simen Kristiansen, Lone Jenstad, Daniela Berg Trujillo, Hedda Birkeland, Tilde Vinge Lere, Frida Birkeland, Mille Birkeland, Erik Birkeland, Daniel Lyseth Larsen, Stefan Lere og Fredrik Øxseth Ski. Andreas Jenstad, Stian Wighus og Kai Saxrud var instruktører under samlingen.

- **ELITE STAGE COMPETITION AND SEMINAR OG SENIORSAMLING 9–12 JANUAR**



Fra klubben deltok Gro Smenes som også hadde et foredrag under årets seniorsamling.

- **LANDSLAGSAMLING 17.–19. JANUAR TRONDHEIM**



Fra klubben deltok: Karl Henrik Wevang, Kai Saxrud, Lone Jenstad, Stian Wighus og Natalia Kudlacz Løvschall.
Andreas Jenstad er landslagstrener i mønster.

- **LANDSLAGSAMLING 4-6 APRIL TRONDHEIM**

Fra klubben deltok Andreas Jenstad, Lone Jenstad, Stian Wighus, Karl Henrik Wevang, Kai Saxrud og Natalia Kudlacz Løvschall.
Andreas Jenstad er landslagstrener i mønster.

- **BOOST CAMP I LUNDE 31 MAI**



Med Master Jaroslaw Suska fra Polen og Røyken sine to knusere Stian Wighus og Kai Saxrud. Deltakere fra klubben; Daniel Lykseth Larsen, Sabina Wolanin-Przybylska, Ingvild Landmark, Randi Nordli og Zuzanna Wolanin

- **REGIONSAMLING I FINMARK MED ANDREAS JENSTAD OG GRO SMENES**



- **SMASHFEST 8-11 JUNI I CHRISTIANIA**



Wesley Filiki og Brandon Doogan fra New Zealand holdt knusetrening.
Fra klubben deltok: Stian Wighus, Natalia Kudlacz Løvschall og Kai Saxrud.
Mønster og sparringsseminar med Andreas Jenstad, Simen Selvik Nordang og Helene Semb. I tillegg til et trening og kostholdsforedrag med Arne Martin Vik.
Fra klubben deltok: Gro Smenes, Lone Jenstad, Daniela Berg Trujillo og Fredrik Øxseth Ski

- **SOMMERTRENING I RØYKEN TAEKWON-DO KLUBB 23-27 JUNI**



I alt ble det 68 barn og ungdom som deltok på Sommertrening 202.
12 ungdomsinstruktører og 3 voksne instruktører deltok under Sommertreningen.

- **SOMMERLEIR I SURNADAL 27. JUNI–1.AUGUST**



21 stk fra klubben har tatt turen til Surnadal; Randi Nordli, Hedda Birkeland, Simen Kristiansen, Fredrik Øxseth Ski, Natalia Kudlacz Løvchall, Aron Landy, Stian Wighus, Mille Birkeland, Anette Viig Østensen, Kai Saxrud, Lars Viig Østensen, Michael Ojala Wallentin, Gro Smenes, Lone Jenstad, Daniela Berg Trujillo, Emilie Viig Østensen, Lars Viig Østensen, Erik Birkeland, Andreas Jenstad, Thea Ojala Wallentin og i vognen foran er Linnea Ojala Wallentin. Ingvild Landmark deltok også.

- **LANDSLAGSAMLING 5.–7. SEPTEMBER TRONDHEIM**

Fra klubben deltok Andreas Jenstad, Lone Jenstad, Stian Wighus, Karl Henrik Wevang, Kai Saxrud og Natalia Kudlacz Løvschall.

Andreas Jenstad er landslagstrener i mønster.

KURS

- **NTN INSTRUKTØR 5 7 og 8 MARS I BÆRUM**



Kursholder: Grand Master Per Christian Garnæs
Fra klubben deltok Mille Birkeland, Jon Rafn Hansen og Kai Saxrud.

- **NTN INSTRUKTØR 2 og 3 10 og 11 MAI CHRISTIANIA**



Fra klubben deltok Stefan Lere, Ludvig Førland Brevik, Adrian Swann, Tilde Vinge Lere, Jan Barth-Carlsen. Vegard Larsgård tok Instruktør 2 lørdag.
Kursholder Arne Martin Vik

- **NTN INSTRUKTØR 4 27 SEPTEMBER BÆRUM**

Jan Barth Carlsen deltok fra klubben

Kursholder: Master Snorre
Edvardsen

- **NTN INSTRUKTØR 1 21. OKTOBER SYDSKOGEN**



Kursholdere: Andreas Jenstad og Gro Smenes

Fra klubben deltok: Daniel Lykseth Larsen, Emma Crest Ekhaugen, Filippa Schultz, Fredrik Hegna Selmer, Hanna Padiasek, Johanne Sødning, Karina Lome Brath, Kasper Tidemann-Rudshaug, Madeleine Vevenstad Tafjord, Mads Jensen, Magnus Landmark Nossen, Nojus Alsauksis, Oda Sunnarvik-Ween, Oda Marie Løken Lyngstad, Rikke Greve Akselsen, Tilde Vinge Lere, Victoria Wandsvik, Aaron Benjamin Landy, Glenn Raphael Arnesen, Jonathan Bjørnstad, Jan Barth-Carlsen, Tom Løvschall Nielsen, Dag Jostein Arnesen, Frida Birkeland, Mille Birkeland, Simen Gunby Andresen, Sindre Skille Amundsen, Malin Oppedal, Daniela Berg Trujillo og Erik Wallentin.

GRADERINGER

- **PÅSKEGRADERING 22. MARS**

Felles gradering for alle barnepartier og ungdom og voksne opp til blått belte. Til sammen graderte 97 gikk opp til ny grad.

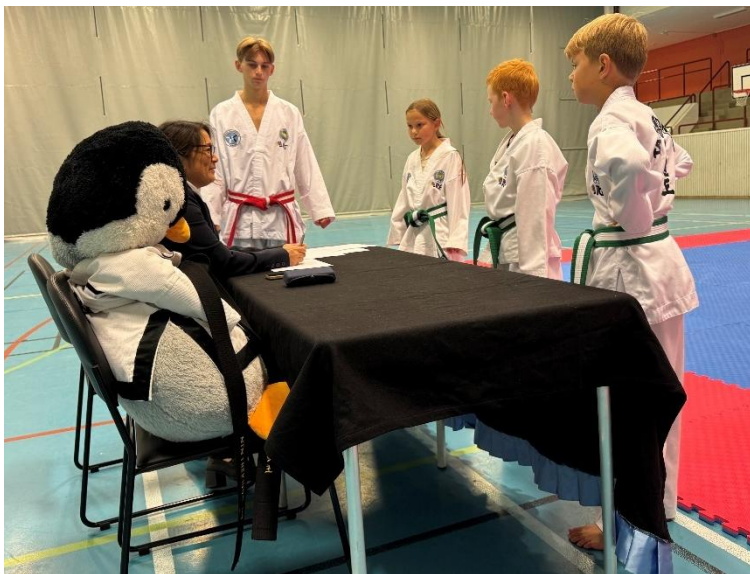


- **SOMMERGRADERING 11. JUNI og 12 JUNI I TORVBRÅTEN FLERBRUKSHALL**



Graderingen ble denne gangen fordelt på to kvelder. Barnepartiene onsdag kveld og ungdom og voksne torsdag kveld. Til sammen gikk 118 opp til gup grad og 6 til delgrad.

- **GRADERING PÅ SOMMERTRENING I RØYKEN HALLENE 27. JUNI**



Til sammen graderte 48 barn og ungdom seg til ny grad.

- **REGIONAL SORTBELTEGRADERING 13 MAI OSLO ØST**



Klubben fikk nok et sortbelte: Ingvild Landmark

- **REGIONAL SORTBELTEGRADERING I LIER 15 NOVEMBER**



Klubben har fått 2 nye 1 dan; Sindre Skille Amundsen og Simen Gunby Andresen og 1 ny 2 dan; Daniela Berg Trujillo.

- **JULEGRADERING 6. DESEMBER TROVBRÅTEN FLERBRUKSHALL**



Felles julegradering for hele klubben i Torvbråten Flerbrukshall. Til sammen gikk 123 stk opp til ny grad. I tillegg fikk klubben en ny Sortbelte; Randi Margrethe Nordli og en ny 2 dan, Kai Saxrud

ANDRE HENDELSER

- Årsmøtet ble avholdt 26. mars
- 1 runde med bestilling av klubbklær fra Trimtex organisert av Therese Barth-Carlsen
- Boblefotball pool mellom instruktørene i Røyken, Lier og Oslo Øst. Jubileumsgaver gitt til Oslo Øst og Lier for at neste generasjon skal bli bedre kjent og gjøre gøyale ting sammen



- Sommeravslutning på Sjøstrand 18. juni med over 100 stk. samlet til grilling og konkurranser i god tradisjon



- INSTRUKTØRAVSLUTTNING SOMMER PÅ SKJÆRGÅRDEN HOTELL I LANGESUND OG I KLATREPARKEN HØYT OG LAVT I VESTFOLD

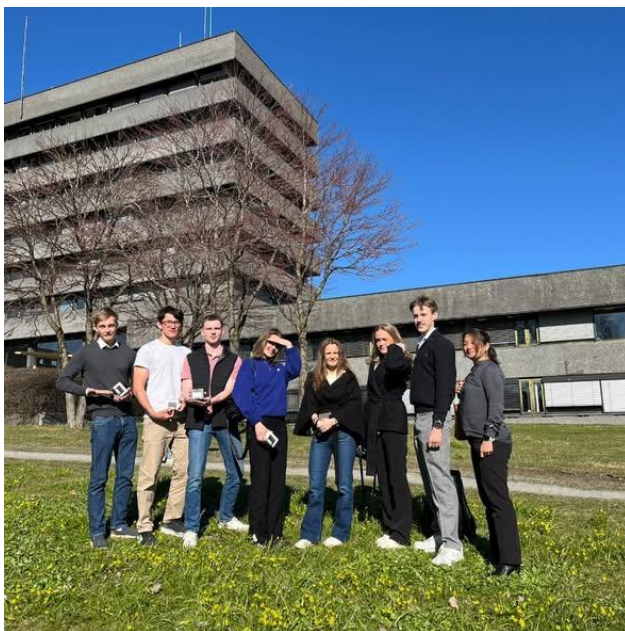


- **Regionslag Team (B)EAST.**

Våren 2025 hadde klubben med 12 utøvere: Karl Henrik Wevang, Jonathan Selmer, Simen Gunby Andreassen, Frida Birkeland, Natalia Kudlacz Løvshall, Hedda Birkeland, Mille Birkeland, Stian Wighus, Kevin Alexander Andreassen, Lone Jenstad, Daniela Berg Trujillo og Fredrik Øxseth Ski.

Høst 2025 fikk klubben med 9 utøvere: Karl Henrik Wevang, Hedda Birkeland, Mille Birkeland, Frida Birkeland, Stian Wighus, Lone Jenstad, Daniela Berg Trujillo, Tilde Vinge Lere og Ingvild Landmark.

- **Mesterlunsj hos ordfører Lene Conradi i Asker kommunehus**



Stian Wighus, Kevin Alexander Andreassen, Karl Henrik Wevang, Natalia Kudlacz Løvshall, Emilie Viig Østensen, Mille Birkeland, Fredrik Øxseth Ski som alle var gullvinnere fra NM 2024. Lone Jenstad kunne dessverre ikke delta. Gro Smenes deltok som klubbleder.

- **Gro Smenes har vært medlem i eksamenskomisjonen i NTN i 2025**
- **OPPVISNING OG STAND UNDER RØYKENMILA 31 AUGUST**
Erik Wallentin og co gjør en god figur under årets mil.



- **Arrangert FUN FRIDAY 23. mai gjennom Aktive lokalsamfunn (kommunalt prosjekt).**
Gro Smenes og ungdomsinstruktører aktiviserer barn fra 4 barneskoler 5-7 trinn
- **LANDSLAG**
Andreas Jenstad har vært landslagstrener i mønster ITF Taekwon-Do og landslagcoach i 2025. Aktivitet: Tre landslagsamlinger, EM i Sarajevo og VM i Porec Kroatia. Røyken TKD klubb har hatt 5 landslagutøvere i 2025; Stian Wighus, Kai Saxrud, Natalia Kudlacz Løvschall, Lone Jenstad og Karl Henrik Wevang deltok. Etter NM i november ble Stian Wighus og Karl Henrik Wevang tatt ut på seniorlandlaget som reiser til EM i Maribor 2026. Lone Jenstad (senior), Kevin Alexander Andreassen (senior) og Mille Birkeland (junior) har i 2026 utviklingsplass på landslaget.
- **SPOND-lotteri før jul med inntekter til barne- og ungdomsaktivitet**
- **Lone Jenstad fikk Idrettstipend fra Asker kommune på kr 25 000,- i tillegg til Idrettstipend fra Sparebanken Øst på kr 50 000,-**



- **STAND OG OPPVISNING UNDER ASKER IDRETTSRÅD SITT 50 ÅRS JUBILEUM**



- **EKSTRAORDINÆRT DIGITALT FORBUNDSTING 24 NOVEMBER**

Andreas Jenstad, Gro Smenes og Erik Birkeland deltok for klubben.

- **INSTRUKTØRAVSLUTTNING JUL 7 DESEMBER**

