

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR.



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

NR. 1 - APRIL 1963

38. ÅRGANG



TIL FJELLS I PÅSKEN!

Ovenstående bilde som er tatt fra en av Nordmøres høyeste topper viser litt av ferrenget på baksiden av Snøheffa.

God Påske

STYRET — REDAKSJONEN



TIL FJELLS I PÅSKEN

Ganske sikkert mange av våre medlemmer drar til fjells i Påsken enten på hytta på hotell eller for å gå fra hytte til hytte.

Dette siste kan være blandet med en viss spenning om man beveger seg i de mest kjente trakter av Jotunheimen og Rondane. Her går man, står man, spiser man og ligger man i kø, om man i det hele tatt lykkes med å få en seng. La meg derfor straks få rykke til unnsetning med å anbefale en tur hvor man finner et ypperlig terreng, gode og lange senger og et hyggelig fjellmiljø. Ta toget til Hjerkinns og legg vegen innover mot det gamle Reinheim, nå Snøheim, ved foten av Snøhetta. (ca. to timers tur.) Fortsett så i en times lett tur over til Turistforeningens Nyeste Reinheim øverst i Stropplesjødalen, hvor det er selvbetjening. Er man enda opplagt til å rusle en time eller to, så gå videre oppover dalen, gjennom Leirpullskardet og over til Åmottdalshytta, hvor red. høyst sannsynlig vil stå på trappa og ta i mot.

Her inne i Åmottdalen er det god plass, 24 herlige senger, selvbetjeningshermetikk og kaffe, tørrmaten må dog medbringes. Flere kraftige eller behagelige turer etter behag. Opp til Snøhetta tar det bare et par timer og herfra går det fort ned til Hjerkinns, om man vil fortsette Påsken nedover i Rondane.

En annen retrettmulighet er det å stake seg nedover Stropplesjødalen til Kongsvoll. Det skal godt gjøres om man ikke treffer på en mengde rein i disse traktene.

Andre muligheter fra dette viddas knutepunkt er turen over til Lesja ved Raumabanen eller om man foretrekker å stifte bekjentskap med Trollheimen, så legger man vegen over til Sunndalen enten om Girådalen/Jenstad/Gjøra eller om Dindalen/Lønset.

Som man ser, mange muligheter etter som vær, tid og kondis bestemmer. Jeg har selv tilbrakt fire påsker inne i Åmottdalen og såvidt jeg husker så har både Strømme og Huseby vært innom en tur. Hytta ligger på 1 300 meter og bare det skulle være garanti for at brunfargen er sikret.

Er det noen som gjerne vil oppleve denne delen av vårt herlige fjelland, så står jeg gjerne til tjeneste med opplysninger og fargebilder.

Men hovedsaken er vel at vi kommer oss til fjells. Og dermed ønsker jeg alle våre medlemmer en riktig god Påske.

Anton

UTE AV ØYE — UTE AV SINN,

slik lyder et gammelt ordtak.

Vi ba våre medlemmer hjelpe oss med opplysninger om ting som skjer med våre medlemmer.

Enten det er sorg eller glede — la oss få beskjed snarest.

Neste nr. av Tjälvisten kommer med Holmenkollstaffen.



Ø.K. har satset på et konvolutt-lotteri, det som ble annonsert i vårt ekstra-nummer i februar i år.

Det er noen få lodder igjen og vil du være med på spenningen, så slå på tråden til red.

Til de som gjerne vil kjøpe lodder i Olympia-lotteriet, vennligst la oss få skaffe loddene. Vi får 50 % av brutto beløpet.

red.

BJARNE MELBYE

Det er ikke til å fatte at Bjarne Melbye er borte. Tiden da han var Tjalves midtpunkt, vår formann med kjærlighet til klubben og en aldri sviktende innsatsvilje, er så nær enda . . .

Han het bare Bjarne for oss, og han ga oss noe av seg selv. Når han nå er borte for alltid, skal vi minnes ham i takknemlighet, og prøve noe av det han gjorde i de gode årene — å la Tjalve-navnet være en oppfordring til innsats og felles løft i det gode kame-ratskapets ånd.

Takk Bjarne!

Audun

VELKOMMEN !

Norges nest beste sprinter i fjor Svein Johnsen, som for tiden avtjener sin verneplikt i Garden, er innmeldt i Tjalve. Han var norsk juniormester på 100 m. i fjor og dessuten nr. 2 etter Bassen på 100 m. i hovedmesterskapet i Drammen. Hans beste tider siste sommer var henholdsvis 10,7 og 22,2 på 100 og 200 m. Reidulv Førde har likeledes fått en fin makker i trønderen Rolf Schrøen som skal representere oss i kommende sesong. Schrøen som fortsatt er junior, var B-mester i fjor i stav og tok også sølvet i NM for juniors. Hans beste resultat er 3,90. Nok en av fjorårets B-mestere Hans-Fredrik Holter er innmeldt i Tjalve. Han vant tresteg i Ålesund i fjor og var dessuten 5. mann i lengde samme sted. 14,58 og 6,67 hoppet han under dette mesterskap. En ny, lovende mellomdistanseløper er også kommet til, Per-Bjørge Jansson fra Bækkelaget som i fjor hadde 1,58,4 og 51,9 på 800 og 400 m. Han er også junior denne sesong. Fra Larvik har vi fått en god innendørshopper, 18-åringen Tom W. Jacoby som i fjor hadde hele 3,21 i lengde uten tilløp. Han debuterte i Tjalve ved å bli Oslomester i eldste gutteklasse i høyde u/t. på 1,45 og nr. 2 i lengde u/t. med 3,13. For øvrig kommer det stadig nye medlemmer til klubben, i sær av yngre årganger, og det skal bli interessant å se hva det bor i dem alle. Vi ønsker i hvert fall alle nye hjertelig velkommen til oss og fortsatt fremgang på idrettsbanen.

J. H.

*Når man setter pris på seg selv
blir den sjelden for lav.*

SPESIALTRENING

Vi kan glede Tjalves yngre idrettsutøvere med at det blir satt i gang spesialtrening i flere av de tekniske øvelser når vi begynner på banen etter stafettene. Vår trener Arne Nytrø har lovet oss og ta seg av de yngre som er interesserte i hekk, hopp og kastøvelsene, og vi skal sende ut nærmere melding om tid og sted for denne spesialtrening.

TJALVES ORDEN

Vi beklager at under rekken av Tjalves riddere er både Oskar Sandvig og Erling Schjerven falt ut. Vennligst sørg for at disse riddere kommer på rett plass.



Hallgeir med seiren i Kollens 15 km. Det er betryggende å vite at han også i år skal bringe H.K-stafettpinnen til topps, men på hvilket av våre lag, får han selv avgjøre.

Alderen tilsier Old Boys, men ytelsen Stjerneklassen.

Holger Albrechtsen som på siste Idrettskrets møte ble tildelt OSLO IDRETTSKRETS HEDERSPOKAL.

Willy Rasmussen som i 1962 erobret BRAGDMERKET. Han fikk merket tildelt, under øredøvende jubel, på vårt aktivmøte torsdag den 7. februar på Pilen.



3 352

norske kvinner og menn har hittil tatt Idrettsmerkestatuetten. I vårt forrige nr. kunne vi fortelle at for 1962 var det kun en eneste Tjalvist som greide dette, men det må da finnes flere som tidligere i de 25 år Idrettsmerket har bestått, har avlagt disse prøver. Vi vil gjerne høre om disse.

Hvor mange som i tidens løp har avlagt prøvene til Idrettsmerket, skal vi ikke prøve å gjette oss til, men mange er det. Fordringene til Idrettsmerket for menn og ungdomm, skal vi komme nærmere inn på i vårt mainnummer av Tjalvisten, men minner om at i gruppe 1 ferdighet, kan det svømmes 200 m uten tid, eller gås til Skimerket, 10 km under 65 min, over 42 år 70 min, over 50 år 75 min.

I gruppe 2, spenstighet, kan det hoppes stille lengde 2,40 m, (2,30), (2,10).

Vi vil gjerne si til vår nå så aktive Old Boys gruppe;

Hold frem som du stevner,

til sommeren du evner,

Når stafetten er over

saktens du vover,

ta Idrettsmerket.

Du kan hvis du vil.

IDRETSMANNENS KOSTHOLD.

Vi har alle hørt om folk som har «blodmangel», blødende tannkjøtt og de er «vårslappe». Dette er mer uskyldige ting i forhold til berxi-berxi og skjorbuk. Alt har sin årsak utilstrekkelig kosthold.

For en idrettsmann som skal yte fysiske topp-prestasjoner er det av stor viktighet at han får en fullverdig kost.

Ved siden av å *innvirke på hans prestasjoner, vil også kosten ha betydning for sykdommer og skader.*

Jeg tror at de fleste får tilfredstillet sitt kaloribehov. Men jeg tror knapt noen får dekket behovet av vitaminer, mineraler og salter fra det daglige kosthold, så her tror jeg at det er viktig at vi enten *supplerer kosten med piller eller forandrer den.*

Denne gangen vil jeg *nevne vitaminene, og deres betydning.*

A -vitaminet.

Det har betydning for skjellettets utvikling, virker på kroppens forsvarskraft mot infeksjoner og motvirker nattblindhet. Finnes i et forstadium (Karotin.) i grønnsaker. I ren tilstand i TRAN, fisk, smør, melk og lever.

B -vitaminene.

B₁ virker positivt ved kullhydratforbrenningen, og det motvirker muskeltretthet. Finnes i *ølgjær*, erter, bønner, melk, kjøtt og innvoller.

B₂ har betydning for transporten av surstoff og for stoffskiftet. Finnes mest i *gjær*, belgvekster, melk, egg og fisk.

C -vitaminet.

Øker motstandskraften mot forskjølelsesykdommer, er nødvendig for opptak av jern til blodet (binder surstoffet) og virker positivt på muskelstoffskiftet.

(«Stivner» ikke så lett.) Finnes mest i sitrus-frukter, nyrer og solbær.

E -vitaminet.

Det virker positivt på utnyttelsen av surstoffet ved forbrenning i muskelen, nedsetter derved surstoffgjelden, som igjen gjør at en kommer seg hurtigere etter en stor påkjenning.

Finnes i hvetekim og sojabønner, og oljer av disse. I spinat, salat og andre grønnsaker. Makrell er også rik på E -vitaminer.

Etter forskningsresultater av Fell, Viebeck og Groth, Prokop, Taufel og Serzisko, o.a. regner en med at *en idrettsmann som trener hardt har behov for flg. vitaminer pr. dag:*

A: 10 000 I.E. B₁: 20 mg. B₂: 4 mg. C: 300 mg. E: 25 mg.

Tar en 1 skje tran, en appelsin, et par piller «Norviton» og et preparat med E-vit. pr. dag skulle en klare seg lenge.



BREV FRA EN FAR

Idrettsklubben Tjalve,

O S L O.

Jeg refererer til Deres sirkulære. Jeg vil gjerne være passivt medlem i Tjalve, og vedlegger hermed sjekk for medlemskontingent for året 1963 — kr. 25.—. Idet jeg fullt ut kan slutte meg til det som blir sagt i sirkulæret, så kunne jeg ha lyst til å gå lengere. Nær sagt hver dag leser man i avisen, og ofte hører

Altid *blinkskudd*



med **OSRAM**

man i kringkastningen, om ungdom på gale veier. uten forkleinselse for våre mange ypperlige pedagoger, så er det forfriskende og oppmuntrende når man får anledning til å komme i forbindelse med menn som ikke snakker eller skriver, men gjør noget.

«Alt mange har oss sagt og vist hvor veien var, før nu — de pekte, men du gikk den du».

Idrettsklubben Tjalves arbeide med gutter og ungdom er etter min mening oppbyggende, og et tiltak som er til gagn for vårt folk og vårt land.

Jeg ønsker Tjalves Styre, og dets medlemmer et godt og aktivt Nytt År.—

Med vennlig hilsen
N.W.S

PØLSEFESTEN

Den 18. desember gikk Pølsefesten av stabelen. Denne gang i nye lokaler. Noen hadde vanskeligheter med å finne inngangen på hjørnet av Pilestredet og St. Olavsgt.

Lokalene var pene — og varme. Det var ca. 100 gutter pluss en ørliten del foreldre som var møtt fram. Stemningen var høy, og det var også praten rundt alle småbordene da Bech prøvde å komme til orde. Det gjorde han da også med hjelp av en automatisk gitarspillende apekatt og et fiolett slips. Han ønsket velkommen og presenterte den nye formannen i klubben, Audun Boysen. Både han og Bassen Bunæs måtte frem og friske opp i gamle minner.

Hemsvik er gått av som formann, men vi skal heldigvis få lov å se ham på banen som før. Sæves har også gått av, etter lang og tro tjeneste for klubben som kasserer.

Etter Bassen og Boysens samtale var Bech fremme og pratet om kveldens program. Det ble som vanlig vist film. Denne gangen var det to humoristiske og en film om idioter som kjørte seg ihjel av egen fri vilje! Jeg trodde ikke at det var noen dumme gutter som sto i Tjalve, men det er det dessverre. De satt og lo og moret seg da folk kjørte både seg selv og andre i hjel.

Etter filmene var det omvisning på Tjalves kontor. Det var vel av hensyn til dette at hele arrangementet var lagt til Idrettens Hus. På kontoret sto Finnerud og la ut om medaljer og pokaler som en dreven guide. Det ble jo litt trangt når ca. 125 mennesker skulle inn i et så lite rom på en gang. Men omvisningen var et morsomt og hyggelig innslag i programmet.

Da alle var vel tilbake i salen, kom styrets medlemmer med Solokasser og en svær pøsekjele. Alle fikk tre pølser, med og uten sennep etter behag, og en Solo hver. Pølsene ble servert i pappbåter, noe som forøvrig ble meget godt mottatt. Før om årene måtte man balansere pølsene i den ene hånden, Soloflasken i den andre.

Pølsene smakte supert og det var dem som spiste både syv og åtte stykker. For dem som ikke vet det, må jeg få opplyse at pølsene får Tjalve gratis av Tandberg som har en kjøttforretning. Det er Tjalvist det.

Da Soloflaskene var tomme, og pølseskjelen bannskrap, kom kveldens klimaks for mange: Premieutdelingen.

Det var mange forskjellige premier. Til eksempel kan jo nevnes Sverre Gundersen pokalene og Thornes pokaler, som det er en stor ære å få tildelt. Noen av de store gutta dro avgårde med både

fem og seks pokaler, men ellers var det jevnt fordelt på årsklassene.

Etter utdelingen var herr Stordahl framme og ga noen små tips om hvordan man skulle få betalt kontingenten. Deretter opplyste Bech om at oppbruddets time var kommen, og alle stormet. Hele festen var gått prikkfritt, og jeg til garderoben.

tror ikke det var noen som gikk misfornøyd fra Idrettens Hus den kvelden.

Haavard Nordlie.

P.S.

Dette referatet fikk vi oversendt som svar på vår utfordring til guttene om selv å ordne P.R. virksomheten innen sin avdeling. Vi takker deg Haavard for denne hyggelige hilsen

Red.

DE AKTIVES MØTE

gikk av stabelen torsdag 7. februar på Pilen. Til sekretærens store overraskelse møtte hele 40 gutter og Old Boys. Formann Audun åpnet og ledet denne første samlingen for våre medlemmer i det nye året. Det blir nok flere.

Arne Nytrø kåserte over evnet idretts-skader, hvorfor, hvorledes. Han illustrerte sitt kåseri med endel talende eksempler på hvorledes slike skader oppstår, og etterlyste en virkelig norsk idrettslege. Når en skadet idrettsgutt går til legen, blir gjerne dommen: Ta det med ro en tid. Om vi er etterliggende når det gjelder trening og muligheter i Norge, så er vi fullstendig utenfor når det gjelder legehjelp ved idrettsskader. Vi burde få en spesialist på dette område snarest. Det skrives om bedre resultater, ja vel, men da må det også følges opp med den nødvendige legehjelp.

Hans beste råd til de aktive: Bedre føre var, enn etter snar.

Barnelegen Svein Oseid, identisk med Old Boys gruppens far, supplerte Arnes kåseri med endel medisinske tall, mens de aktive Old Boys også var aktive når det gjaldt å dempe sin brennende tørst, opparbeidet på nettopp avsluttet trening.

Det var ganske tydelig at skøyteløpernes fantomform kom frem i diskusjonen og undres over om ikke Fridtjov traff spiker'n på hodet når han fortalte at skøyterekordene ikke på langt nær hadde ligget, ja de ligger ikke enda på et så høyt plan som f. eks. friidrettsrekordene eller andre rekorder i idretter som drives av de fleste nasjoner. Skøyte-løperne har tilhørt noen få nasjoner og nye effektive treningsmetoder var det vel neppe mulig å servere for dem før altså «vår egen» Stein Johnson fikk lurt dem bortpå. Og ære være ham for det.

Konsentrasjon før stevner var også berørt, og her nevnte Dunholm at en kar som Engan f. eks. ikke var til å rikke når det gjaldt forstyrrelser foran og under en konkurranse.

Rasmussen beklaget at forholdene på Bislet ikke innbød til rolig meditasjon for en friidrettsmann. Han foreslo at hele joggebanen og garderoben ble avstengt for uvedkommende.

Et annet og ganske aktuelt spørsmål for oss i Tjalve ble reist av en av gutta:

HVEM SKAL PRODUSERE IDRETTSFOLK?

FORBUNDET ELLER KLUBBENE.

For klubber som har trener, lokale, massør og legehjelp burde ikke svaret

volde noen vanskelighet. Det eneste vi, som en slik klubb mangler, er god nok økonomi til å drive så hardt som det i virkeligheten trengs. Og her kunne det kanskje være på tale med et samarbeid med Forbundet.

Mange gode opplysninger kom frem under dette møtet og en ting er sikkert, det kan ikke vare lenge til neste gang.



Etter å ha lest barnelegens hyggelige innvi i vårt julenummer om å komme til Old Boys trening, stappet jeg det gamle utstyret i bagen og la veien til Lærerskolens gymnastikksal. Nå ville jeg se hva som foregikk der oppe, var det virkelig blitt alvor av Sveinside om å få gutta i form til Holmenkollen, stafetten. Ja gamlegutta altså.

Og at formen kommer hos de fleste, det tok det meg ikke lang stunden å finne ut. Månen til tempo skulle en ikke beskyldes 40 åringer for å greie. 1 times allsidig gymnastikk blandet med lek og ballspill, sandsekker og stafett. Å nei her er det ikke snakk om å leke seg i form. Gutta trener og lar seg drive som gjaldt det en plass på Elitelaget.

Og det humøret som hersker. Det er smil og fleip blandet med dødsens alvor om en mister et skudd i kurvballen. Det tar ikke mange minuttene før en er

i gang som i gamle dager. Replikkene formelig hagler enten det er i salen eller i dusjen etterpå.

Apropos dusj, så kan jeg berette at sluken til stadighet går tett på grunn av det fettete som renner av gutta. Enkelte er alt skrapet i trynet, om det ikke går like raskt med magan. Men den forsvinner den også i løpet av vinteren.

De som vil utnytte denne torsdagen til full trening, møter opp 1 time før, dvs. kl 17.30 og tar en rask løpetur i Kongens park. Derved legger de et godt grunnlag til uttaket i årets Holmenkollstafett, vel å merke i klasse Old Boys. Hvem ville vel trodd det på dette tidspunkt i fjor.

Vil du være med så heng på.

Anton

TJALVES KLUBBAFTEN 2. MARS

Det er lenge siden undertegnede var med på klubbøften i Tjalve, det er også alt for lenge siden en sådan ble arrangert. Vi ser da bort fra mer årvisse arrangementer som Torskeaften, bankett etter Holmenkollstafett og Hovedmesterskap etc. Mange har savnet en tilstelning i vinterhalvåret, så det var med store forventninger vi bega oss til de gamle Borg Sandvikske lokaler i Majorstuehuset.

Tonen var der med en gang. Allerede da vi så Antons opplagte fjes i døråpningen skjønte vi at det brygget opp til noe stort. Fridtjov, Kolbjørn og Per Haugs svinset omkring og passet på at alle detaljer var i orden. De mest tørste etter dagens skirenn fikk raskt gjenopprette væskebalansen i baren, og klokken var ikke mer enn 20.30 før vi hadde

det første twistpar på gulvet. Old boys avdelingen, som tidligere på dagen hadde dominert i skirennnet ble etterhvert ennå mer dominerende rundt baren og på dansegulvet. Det var mye fagert lammekjøtt i salen, stemningen steg ytterligere etter ny twistrunde. Blide ansikter ble observert overalt, blidest var Roar.

Som seg hør og bør var det premieutdeling for skirennnet der Sven Erik og Bjørn høstet stor applaus for sin raske skitur. Audun var lur og nøyde seg med en runde, likeledes «Bassen» som sprintet i upåklagelig tempo. Resultatene får ellers tale for seg selv, alle kom inn før det ble mørkt selv om siste kneika ble noe drøy på andre runden. Brødrene Andresen, Hans og Svein ble der observert i den nye krabbestilen som skal være meget effektiv når blodsmaken er som verst.

Anton ledet kvelden med sikker hånd. Vi kjøpte i grunnen mange flere lodder enn vi hadde tenkt, spillgalskapen ble ytterligere stimulert ved Erte (r)-Pokalen som endte med dødt løp mellom Normann og Per. Etterpå satte vi til livs store mengder bløtkake (Brit's var suveren!) og lapskaus hvorpå vi på nytt kastet oss ut i dansen som gikk over til lyselukker'n kom kl. 01.00. Det var ingen som twistet hoften av ledd, men flere som gjorde gode forsøk. Vi takker initiativtagerne for arrangementet, vi trenger flere slike klubb- aftener. Noe av det viktigste i en klubb er et godt miljø; Vi har hatt det i alle år i Tjalve, men miljøet må også ivaretas. Nettopp nå i vintersesongen er det viktig å treffes oftere, det er hyggelig for koner og forlovede å være med, det er en god anledning for de yngre

og de helt nye i klubben til å treffe den gamle garde, og det er spesielt hyggelig og stimulerende for oss gamle og «halvgamle» å treffe alle dere aktive og vite at Tjalve's ånd og tradisjoner holdes i ære. Det er forhåpentligvis ikke lenge til neste klubb-aften, da regner vi med å se enda flere av de unge og kanskje også noen av de «helt gamle»?

Svein.

TJALVES LANGRENN 1963

Deltagelsen sviktet en god del under årets Tjalve-langrenn som ble arrangert fra Lille angerud lørdag 2. mars. Svikten gjorde seg særlig gjeldende blandt den yngre garde, men årsaken var nok først og fremst det litt uheldige tidspunkt: Kollisjonen med skoleferien. Gledelig var derimot den relativt fine oppslutning fra old-boysene som også triumferte i selve hovedoppgjøret i den lange løypa på 2 runder. Både Sven Erik Winje og Bjørn Wade slo beste junior og senior som var henholdsvis Arne Kvalheim og Odå Mikkelsen. I den korte løypa fikk dog den yngre garden revansje idet junioren Svein Lilleberg suverent fikk beste tid. Også beste senior Jan Nordvik kom her foran beste old-boys som var formann Boysen. I gutteavdelingen gikk 14-årige Anders Skonhoft et sterkt løp i en noe kortere løype, men Leif Roséen og brødrene Truls og Jan-Petter Kristoffersen gjorde også sine saker utmerket. Rennets eldste deltager Thoralf Ruud (51 år) kom også i mål lenge før be- regnet. Til slutt gir vi vår absolutte honnør til løypesjefene Knut Indahl og Sven Erik Winje for velgjort arbeide.

De kan betrakte seg som gjenvalgt til samme funksjon neste gang.

2 runder, old-boys: 1. Sven Erik Winje 32,18. 2. Bjørn Wade 42,41. 3. Knut Indahl 34,29. 4. Egil Winje 35,04. 5. Svein Oseid 38,09. 6. Hans Horvedt 40,42. 7. Per Andresen 41,34.

2 runder, senior: 1. Odd Mikkelsen 34,11.

2 runder, junior: 1. Arne Kvalheim 33,30.

1 runde, old-boys: Audun Boysen 19,14.

2. Kolbjørn Sæves 19,43. 3. Thoralf Ruud 22,20. 4. Terje Andresen 26,24.

5. Arnstein Aronsen 30,02.

1 runde, senior: 1. Jan Nordvik 19,07.

2. Carl-Fr. Bunæs 20,13. 3. Reidar Falch 20,15.

1 runde, junior: 1. Svein Lilleberg 17,52.

2. Ola Syse 20,00. 3. Per Bjørn Borge 29,30.

Gutter 1948: 1. Jon Gulbrandsen 16,19.

2. Håvard Nordlie 16,51.

Gutter 1949: 1. Anders Skonhøft 14,23.

2. Morten Grønn 17,12.

Gutter 1950: 1. Truls Kristoffersen 15,10.

2. Knut Kvalheim 15,37. 3. Pål Benjaminsen 15,52. 4. Tor Aronsen 18,03.

Gutter 1951: 1. Leif Rosén 15,41. 2. Per Erik Aronsen 17,13.

Gutter 1952 og yngre: 1. Jan-Petter Kristoffersen 16,30. (født 1953).

J. H.

OSLOMESTERSKAPET 1963

PÅ IDRETTSBYGGET, BLINDERN 2/3

1 gull, 1 sølv og 1 bronse ble Tjalves høst i årets Oslomesterskap for senior og junior som desverre kolliderte med klubbblangrennet og hyggekvelden på Majorstuen. Det klaffet endelig for spennstige Lervik som vant junior med 3,19. Her ble unge Per Woldene en fin

treer og bekreftet det gode inntrykk vi har fått av ham før i år. For øvrig kom Kjell Aalandlid nærmest suverene Evandt i lengde, senior med 3,13.

Høyde, senior: 4. Erik Lundgren 1,50.

Lengde, senior: 2. Kjell Aalandlid 3,13.

Høyde, junior: 4. Thorleif Brode 1,45.

4. Jan O. Lervik 1,45.

Lengde, junior: 1. Jan O. Lervik 3,19.

3. Per Woldene 3,06. 4. Arne Holthe

3,06. 6. Ole P. Sandvik 2,90. 7. Thorleif Brode 2,88.

OSLOMESTERSKAPET FOR GUTTER

Sammen med Vika I.F. arrangerte vi på 6 kvelder årets Oslomesterskap i hopp uten tilløp for gutter, alternativt på Handelsgymnasiet og Ruseløkka skole. Tjålve fikk 4 kretsmesterskap, videre 5 sølvmedaljer og 3 bronsemedaljer og ble att på til beste klubb sammenlagt med $83\frac{1}{2}$ pts., $21\frac{1}{2}$ pts. foran Oslo Turn. Det var veldig hard konkurranse, og det var virkelig en prestasjon å få medalje og i det hele tatt få finaleplass, altså blandt de 6 beste. På grunn av plassmangel må vi la tallene fortelle alt:

Lengde 1952: 2. Gunnar Stenberg (1953) 2,08. 5. Terje Berntsen 2,02. 11. Tom Grytting (1953) 1,90. 13. Johan Bratholm 1,89. 14. Morten Huse (1953) 1,89. 18. Per Burull (1953) 1,85. 19. Nicolay H. Knudtzon (1953) 1,85. 24. Einar Lier-Madsen 1,79. 28. Vegard Klokke (1953) 1,77. 29. Arvid Kokkin 1,75. 30. Morten Kjensli 1,73. 31. Thor J. Nettli 1,72. 32. Gunnar Hondrum (1953) 1,70. 33. Bjørn W. Fjellhaugen (1953) 1,69. 34. Arild Knudsen 1,68. 37. Øyvind Johansen 1,58. 38. Kjell Benjaminsen (1953) 1,52. 39. Klaus Bjørnstad (1953) 1,51.

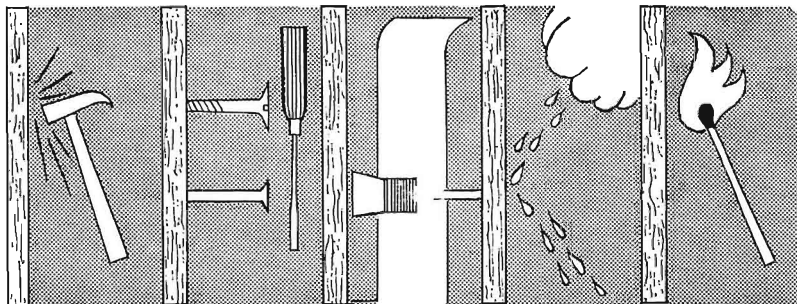


**Bedre og
billigere
byggemåte**

med **ARBOR**

ARBOR PANEL

Monteringsferdig
falslet Arbor spon-
plate. Leveres i 10—
13 og 16 mm tyk-
kelse. Format brutto
124x250 og 124x260
cm. Format netto
(lysmål) 122x250 og
260 cm.



Stabil,
slag- og
støttest.

Godt spiker-
og skrufeste.

God flate
for maling
og tapet.

Motstandsdyktig
mot fuktighets-
påvirkning.

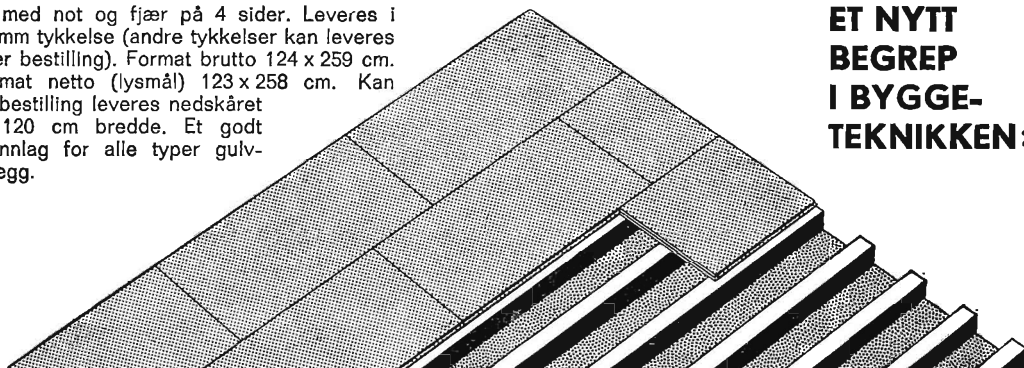
Brann-
hemmende.



Snitt av Arbor Panel, falsens størrelse 20 mm.

ARBOR GULVPLATER

— med not og fjær på 4 sider. Leveres i
22 mm tykkelse (andre tykkelser kan leveres
etter bestilling). Format brutto 124 x 259 cm.
Format netto (lysmål) 123 x 258 cm. Kan
på bestilling leveres nedskåret
til 120 cm bredde. Et godt
grunnlag for alle typer gulv-
belegg.



**ET NYTT
BEGREP
I BYGGE-
TEKNIKKEN:**

ARBOR SPONPLATER

er finsponplater av høyeste kvalitet. Arbor
sponplater er godkjent av Kommunal- og
Arbeidsdepartementet for boligbygg på inn-
til 3 etasjer. Arbor finsponplate for all inn-
redning. A-kvalitet tvers igjennom.

ARBOR produkter forhandles av:

**DE LEDENDE TRELAST- OG
BYGNINGSARTIKKELFORETNINGER**

Be om våre brosjyrer

1951: 1. Terje Nilsen 2,46. 4. Tom V. Falao 2,27. 5. Jon Erik Hansen 2,20. 7. Per Jensen 2,14. 8. Bjørn Moe 2,11. 9. Ørnulf Hjort-Sørensen 2,08. 10. Steinar Aas 2,06. 13. Kjartan Winge 2,02. 20. Frode Lind 1,97. 24. John Rein 1,95. 32. Øivind Gudim 1,97.

1950: 2. Steinar Solberg 2,40. 4. Per Aaby 2,32. 5. Pål Benjaminsen 2,29. 11. Tor Aronsen 2,19. 12. Odd Solli 2,14. 17. Knut Kvalheim 2,06. 22. Tore Vikar 1,67.

1949: 11. Trond Rosén 2,42. 13. Richard Hvamb 2,39. 14. Finn Moe 2,38. 22. Stein Grytting 2,13. 23. Tor J. Smeby 2,11.

1948: 2. Rolf-Gunnar Runhovde 2,80. 6. Tor Brevig 2,68. 8. Tom Hansen 2,64.

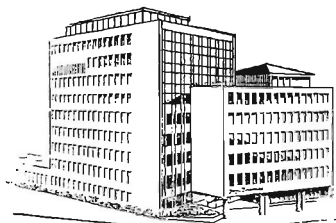
1947: 1. Reidar-Rune Larsen 3,05. 5. Finn Gyllstrøm 2,79. 13. Arne Stendov 2,56.

1946: 1. Per Woldene 3,09. 2. Erling Seeberg 3,08. 3. Arne Saunes 2,95. 5. Jon Nygaard 2,87. 6. Kjell Karlsrud 2,86. 1945: 2. Tom V. Jacoby 3,13. 6. Ola Syse 2,86.

Høyde 1950: 3. Per Aaby 1,11. 10. Knut Kvalheim 0,91. 12. Pål Benjaminsen 0,86. 1945: 1. Tom V. Jacoby 1,45. 3. Ola Syse 1,40.

Lengde: 1. Kjell Aalandslid 3,14. 3. Jan O. Lervik 3,07. 4. Tom V. Jacoby 3,05. 6. Thorleif Brode 3,00. 7. Arne Holte 2,99. 8. Reidar-Rune Larsen 2,99. 9. Per Woldene 2,98. 11. Erik Lundgren 2,95. 12. Erling Seeberg 2,93. 13. Svein Hytten 2,92. 14. Ragnvald Hansen 2,87. 15. Per Bjørn Borge 2,85. 18. Ole P. Sandvig 2,77. 21. Ola Syse 2,75. 24. Finn Gyllstrøm 2,71. 25. Jon Nygaard 2,71.

Høyde: 2. Jan O. Lervik 1,50 (saks), 3. Erik Lundgren 1,50. 5. Rangvald Hansen 1,45. 7. Thorleif Brode 1,45. 8. Jan Jørgen Moe 1,35. 9. Per Woldene 1,35. 10. Tom V. Jacoby 1,35. 12. Erling Seeberg 1,30.



Wergelandsvn. 3

POKALKAMP O.S.I.—TJALVE 20/2-1963

på Blindern Idrettsbygg:

Tjalve vant også den andre konkurransen i hopp uten tilløp mot Oslo-Studentenes I.L. og fikk således 2. napp i den oppsatte vandrepokal. Mens vi i fjor vant knepent med 2 pts., var seieren denne gang klar med 63 p. mot 47 p. Vi vil gjerne få honorere Tjalveguttas fremmøte som var upåklagelig. Praktisk talt alle som var tilskrevet, kom og hoppet for «konge og fedreland».

Skadeforsikring

Norges Brannkasse

betyn trygghet

Vi besøker **GEORG BRAATHE.**

Så var da turen endelig et faktum. Fire mann høy dro vi en november-søndag nu ihøst.

Braathe gård i Søndre Høland var målet. Ingen hadde kart, ingen kompass men vi hadde en vei å kjøre på så vi fulgte den så noenlunde.

Over Fetsundbrua (den nye, den gamle sto bare pilarene igjen av så den var det ikke så lurt å kjøre på) kom vi også merkelig nok og vi kjørte langt lenger enn langt som det står i eventyret. Vi kom til en gård Hemnes kallet, der dumpet vi inn. Hva skjer? Jo, eieren viste seg å være en terrengløper fra formstora da'r. Det ble en hyggelig prat om idrett og atter idrett. Hvor Georg bodde? Jo, da det var bare en tre-fire kilometer lenger unna. Hils'n fra meg! Takk for praten! «Kjærra» heiv seg inn på rett vei og vi kom like etter rett på «posten».

Braathe gård lå der framom nesset ved Braathe-vannet.

Sistnevnte hadde tillatt seg å ta på vinterens første ispanser. Noen snefiller kom også dansende og skapte med en gang riktig vinterstemning.

Ja så var man framme da, og «mile-slukeren» himself kom i fin stil ut på tunet og ønsket velkommen tilgårds.

Inne var det lunt og varmt. Bjerkekubbene brant lystig på peisen, og etter å ha hilst på husets frue ble man dyttet ned i en lenestol.

Ble det idrettsprat sa du? Gjorde det det da. Å jo det ble idrettsprat allright. Og da Georg attpå til hadde bedt et par venner, to lokale størrelser i idrettsarbeidet i S. Høland I. F. ble det naturlig nok fart i praten.

Alt og alle ble diskutert fra Forbundet via STUI til S. Høland I. F. ja helt ned til stakkars lille ubetydelige Tjalve ble det pratet.

Vi hadde nærmest tenkt oss turen deropp med en enkel overlevering av ord-enstegnet og så dratt igjen, men den gang ei.

Det ble alle tiders fårikålmiddag og fatene gikk rundt til kjøttet nærmest sto oppunder snippen og tittet ut gjennom øra.

Vi helte øl over for at kjøttet skulle ha noe «å synke» i.

Så kom dessuten, is! Ikke den utpå vannet. Nei, krokan sådan. Da vi hadde forsynt oss fem ganger følte maven omtrent som om Jordal Amfi var plassert dernede.

En kopp rykende varm kaffe til avslutning og magan datt tilbake i gamle folder.

Så var dagens høydepunkt kommet Georg Braathe ble post festurne slått til ridder og den lille men meget, meget utvalgte skare hyldet den gamle «sven-skedødaren» etter fortjeneste. Måtte vi snart få noen slike karer igjen. Og med dette fromme ønske for Tjalve bar det ut på en «rask marsj» (all ting er relativt) i terrenget. Vi skulle se på en ny bane som var under utarbeidelse.

Hølandskara ønsket noen gode råd og da det ikke var noen doktorer eller sakfører med i gjengen kostet ikke svarene noen ting. STUI kom atter på tale. Håper Hofmo får øya opp for at det arbeides i Søndre Høland og det arbeides godt. Tippemidler blir anvendt dårligere mange ganger enn de vil bli gjort deroppe.

Etter denne «lange» og «anstrengende» tur i kulda (300 m ialt tror jeg) smakte det godt å være innom hus igjen.

Vi gjør oss reiseklare. Hva? Reise? Ikke tale om! Vertinnen blir morsk.

«Av med frakkene karer. Nå er'e kaffetid». Joda, det var kaffe allright, men det fulgte med en fem-etasjes bløtkake.

«Sjåfør» Holger og stormester Vinne stakkar de kjempet seg gjennom «kake-etasje» en gang. Skattmester'n og sere-
moni-ditto smelte til med to ganger «fem etasjer» og noen dusin hjemmebakte herlige wienerbrød.

Fy fanden for eting.

Så var det ingen bønn, avskjedens stund var der. Som fanter flest takket vi for oss og for godt matstell og dro ut i «kjærra». Vinkende hender på begge sider var det siste man så.

Sneen falt tett nå og veiene var glatte som skøytebaner, men tjalvister har en egen evne til å sno seg i de verste situasjoner. Slik også nå, uten uhell var man atter i «Tigerstaden».

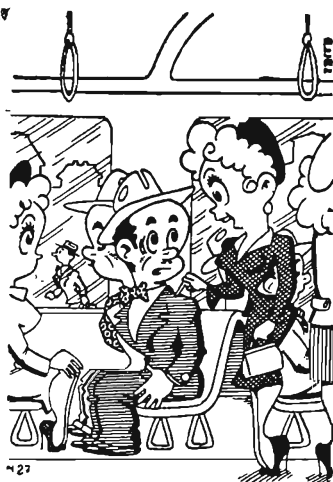
Takk Georg, for en hyggelig søndag. Kanskje gjør noen unge tjalvister turen en gang der opp når banen blir ferdig. Tiden vil i så fall vise det.

«Ceremony».

Trafikken hadde korket seg, og som vanlig var det en blant bilistene som ikke kunne la være å bruke hornet. Fra bilen ved siden av kom et hode ut og spurte vennlig: «Og hva fikk De for noe mer til jul, da?»

En mann skulle aldri skamme seg for å tilstå at han har feilet, for dette er jo i virkeligheten å si at han er klokere i dag enn i går.

Alexander Pope



— Unnskyld, min herre, men hvis De ønsker en ståplass, kan De godt få overta min.

OPEL CHEVROLET - OLDSMOBILE

AUTORISERT



FORHANDLER

Christiansen & Co



Tollbugt. 3. Sentralb. 41 02 84

Filial: Storgt. 33, Lillestrøm

Telefon: 71 12 46 - 71 27 36

Tjalves repr.: EINAR SAXHAUG





Mandag på Oslo Handelsgymnasium:

- Kl. 17.00-18.30 Gutter 1948/50 samt 1947
som helst vil trene i
gutteavdelingen.
- Kl. 18.30-20.30 Seniors, juniors, og gutter
1945/47.
- Kl. 18.40 De som skal trene ute,
løper ut (Frognerparken).
- Kl. 18.40-19.00 Oppvarming (ballspill).
- Kl. 19.00-19.45 Spesialtrening, start, hekk
hopp og kast.
- Kl. 19.45-20.30 Fellestrening for samtlige
ute- og innentrenende.
Styrke, spenst, bevegelig-
het.
- Kl. 20.30 Bad.

Onsdag i Frognerparken:

- Kl. 16.00-20.00 Seniors, juniors og gutter
1945/48 løpstrening i
parken med etterfølgende
bad.

Fredag på Oslo Handelsgymnasium:

- Kl. 17.00-18.00 Gutter 1951/52 og yngre.
- Kl. 18.00-19.00 Gutter 1948/50 samt 1947.
- Kl. 19.00-20.30 Seniors, juniors og gutter
1945/47.
- Kl. 19.00 Oppvarming, spesialtre-
ning.
- Kl. 19.45 Fellestrening som man-
dag.
- Kl. 20.30 Bad.

Trener for seniors, juniors og eldre gut-
ter: Arne Nytrø.

Trener for gutteavd.: Kai Møller.

NB. Nytrø er inne på Handelsgymnasiet
bele mandagen fra kl. 18.40, men er ute
med løperne til kl. 19.45 om fredagene.
Nytrø er til stede i parken på onsdager
men ikke fast.

NB. Frogner Stadions garderobes er og-
så åpne tirsdager, og torsdager om etter-
middagen.

TJALVES STYRE

Formann:

Audun Boysen

Viseformann:

Anton Bech

Sekretær/oppmann:

Jan Hemsvik

Kasserer:

Reidar Falch

Materialforvalter:

P. Finnerud

Styremedlem:

Ingvar Svarstad

Varamenn:

Odmar Aukner

Hans Hotvedt

Kolbjørn Sæves

Revisorer:

Otto og Einar Nordlie

Varamenn for revisorer:

Holger Albrechtsen

Leif A. Ekeheien

Guttestyret:

Ole Petter Sandvig

Per Solli

Gutteavdelingens råd:

Otto Nordlie

Reidar Olafsen

Odmar Aukner

Tjilvistsens redaksjonskomite:

Anton Bech (red.)

Jan Hemsvik, Per Haugs.

Finanskomite:

Fridtjov Strømme

Per Haugs

Kolbjørn Sæves

Anton Bech