

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR

NR. 1 - APRIL 1965



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

40. ÅRGANG

~ Sesongåpning ~





Hilsen fra Finnmark

Vi i Tjalve har alltid vært vant til å ha medlemmer spredt rundt på kloden. Amerika har vært et yndet oppholdssted for vitebegjærlige og fremadstrebbende tjalvister etter siste verdenskrig. I øyeblikket er det visstnok bare vår gode venn Bjørn Berglund som befinner seg «over there», mens en annen av hans samtidige Ivar Saunes nettopp er vendt tilbake derfra etter en vellykket studieavslutning borte i Oregon. Vårt gode stafettlag fra de senere år, som bl. a. besto av ovennevnte Bjørn og Ivar, er forresten spredt for alle vinder idet «Bassen» som kjent oppholder seg i München.

Ikke alle tjalvister som forlater hovedstaden for en tid, drar dog utenlands. Vår gode sprinter og mellomdistanseløper fra få år tilbake og senere skattet trener for gutteavdelingen — Kai Møller — satte i fjor sommer kursen nordover og dro omtrent så langt nord i dette landet som man kan komme, nemlig til Boftsa (ja, navnet er riktig skrevet og konsonantene kommer i riktig rekkefølge) i Tana i Finnmark hvor han har slått seg ned som skolelærer for en tid, sammen med sin unge viv.

Vi mottok en hyggelig hilsen fra Kai til nyttår som det her gjengis bruddstykker av:

TJALVISTEN

Medlemsblad for
Idrettsklubben Tjalve

Redaksjonskomité: Einar Førde, Jan
Hemsvik, Svein Lilleberg.

Bladets adresse:
I.K. Tjalve, Idrettens Hus, Oslo.

Trykk:
K. Brevigs Boktrykkeri, Oslo.

«Ja, vi er langt nord nå. Solen har forlatt oss for over en måned siden, og vi har det mørkt. Bare en grålysning midt på dagen minner oss om at det finnes en sol langt borte. Natten derimot kan være lys. Månen er sterk og lyser opp i det flate snelandskapet, og nordlyset blafrer av og til over himmelen. Da er det lyst, og da tar vi vår lille afstenstur for å trekke inn litt polarluft. Aldri hadde jeg vel drømt om at lysten til å trene skulle komme tilbake her i Finnmark. Men, enten dere tror det eller ikke, så har jeg gjennomført en treningstur på ca. 1 mil en gang i uken. Jeg har truffet en tidligere kamerat fra gymnastikkskolen her oppe, og jeg kjører 8 mil hver torsdag for å få en dusj og badstu etter endt trening. Bare den som har opplevd det, kan vite hvor godt det er å trene i $\div 27$ gr. C. i blafrende nordlys og avslutte med snepulsing i Tanaelva i «skal-ler». Dere vil vel bare ta det som skryt hvis jeg forteller at vi løper nakne (i bikini) ut i sneen etter endt badstu. Og tenk, alt dette bare for å holde maven inne. — — —

Det er øde og stilt alle veier, med fiskevann og jaktterreng like uten-

Sprinterne

Jeg er fullt klar over at man ikke kan bli sprinter bare gjennom trening, men må også ha visse naturlige begavelse, noe mer enn for å bli langdistanseløper. Men man kan ikke vente å ha så mye begavelse som sprinter at man slipper å trene.

Når man vet at toptider for en sprinter er 10,1—10,3, ser man således at det er bare noen ganske få tiendedeler (3—4) det deier seg om. For dette må sprinterne i løpet av omtrent en 3-års periode underkaste seg en *hård* og *systematisk* trening. Noe norske sprintere tydeligvis ikke er helt klar over.

Jeg vil gjerne nevne noe av hva bl. a. amerikanerne har funnet ut for lenge siden. Det er at sprinterne må være sterke, og at en kombinasjon av utholdenhet og intervalltrening ikke bare må drives under forberedelsene, men også under selve konkurransesesongen. Dette er jo noe av det sprinterne her hjemme ikke driver med.

Svenskene hadde en sprinter som ikke var redd for å drive med noe utenom starttrening. Navnet er Ove Jonsson. Til tross for at han omkom i bilulykke mens han ennå hadde utviklingsmuligheter som sprin-

ter, slo han de fleste i Europa. Han plaserte seg flere ganger i toppen i militære løp over 2 mil med gevær og pakning. Han klarte seg bra gjennom 3 100 metere i mesterskapene. Dette er jo noe som beviser at man ikke mister hurtigheten ved å være litt hardere med seg selv under trening. Norge har sikkert hatt eller har like store talenter som Ove Jonsson var.

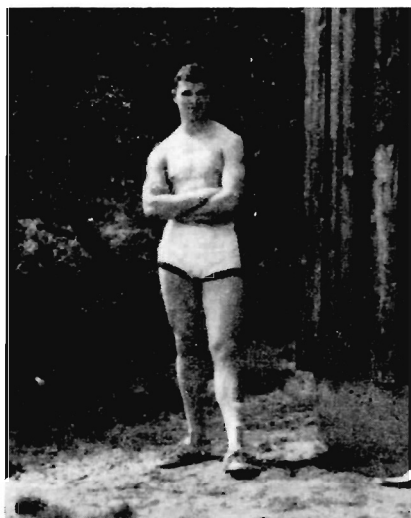
Det er ikke det at langdistanseløperne har kommet så mye lengere enn sprinterne når det gjelder «treningslæren», men det er bare det at langdistanseløperne benytter seg av det man vet om trening, de er hardere med seg selv. Jeg mener det at hvis norske sprintere begynte med *hård* og *systematisk* trening, ville man ha større mulighet til å få frem det store talent på 10,2, samtidig som bredden ville bli større på sprinten, det vil si flere på omkring 10,4—10,7.

Det at enkelte langrennsløpere klarer å hevde seg på langdistansene er ikke noe imponerende. Det viser heller ikke at langdistanseløperne trener for lite (noe Svein L. tror). Noen er ikke avhengig av å trene på bane for å løpe gode 5- eller 10 000 metere. Når man da vet at langrennsløperne er meget sterke kondisjonsmessig, og noen allikevel ikke klarer baneløpingen, viser det at man også må ha visse anlegg for langdistanseløping. Det er ikke bare å skaffe seg en god kondisjon. Så å si at nesten hvem som helst kan bli langdistanseløper, var noe for hardt tatt i av Svein L.

for huset. Her kan alle jakte hvor de vil. Det er fremdeles ødemark fri for alle. Riktignok må vi betale litt når laksefisket begynner til våren; kr. 4,— for året blir det for vi som bor her. Da kan man fiske så mye laks man vil. Fantastisk!»

J. H.

Trygve Sommerfeldt jr.



TJALVEPORTRETTET

Ola Syse

Vi er i dag i stand til å presentere et av Tjalves eldste medlemmer. Å dømme etter den diskusjonen Ola Syse i lengre tid har hatt gående med Terje Schröder-Nielsen om hvem som har lengst medlemsskap i klubben, ble Ola innmeldt ca. 8 måneder før sin fødsel. Siden har han vært trofast.

Laura Gundersens gate er ingen stor veistump. Men det er nå engang der Ola er oppvokst. Sammen med en del likesinnede fra samme lille gate har han oppnådd i en årrekke å gjøre Hegdehaugen politidistrikt til byens minst ettertraktede. Ola er det beste eksempel på det store sosiale arbeid som blir utført i idrettsklubbene. Takket være det tidlige medlemsskapet i Tjalve fikk han kanalisert sin oppfinnsomhet og virketrang i fri-idretten.

I folkeskolefri-idretten begynte det å dukke opp en niaring fra Bolte-løkka. Den lille tassen løp fra sine jevnaldrende så det kostet etter, og ledere fra fri-idrettsklubbene siklet når de så Ola gå i mål langt foran de andre. Men siklingen var forgjeves. Ola var som vi vet alt godt for-

vart i Tjalve. Etter noen år ble det imidlertid stopp i tilgangen på gjeve trofeer. De jevnaldrende fortsatte å vokse — i motsetning til Ola —, plasseringene ble beskjedne og guttelederne visket ham ut fra lista over lovende talenter og noterte nok et kortvarig stjerneskudd. Men denne kometen var en illsint jævel. Han kom fryktelig igjen, ikke fordi han begynte å vokse igjen, det gjorde han seg ferdig med alt i småskolen, men det bodde tydeligvis litt i gutten. Nå ble han tatt godt vare på, fikk ingen sjanse til å gjøre feil og er i dag en av våre unge sprintere som kommer nærmest opp til Bassen i effektivitet og pent løpesett — når en med litt velvilje ser bort fra noe hjulbeint beinføring. Nå har Ola omsider forlatt gutteklassen og i mør-

ke vinterkvelder kan han fornøyd ta fram sine hundrevis av medaljer fra guttemesterskap og overbevise seg selv om at fortida har brakt mye heder selv om det skulle bli så som så med karrieren heretter.

Idrettstalentet har slått ut også utenfor fri-idretten. Det går ennå frasagn om den gang lille Bolteløkka skole stilte lag i ishockeyturneringen og møtte en av byens beste østkant-skoler. Store ord gikk om Bolteløkka senterløper, en liten kraftig plugg fra Laura Gundersensgate, som når som helst skulle være moden for større oppgaver. Men det ville liksom ikke lykkes for verken senterløperen eller Bolteløkka forøvrig. Da sifrene i slutten av andre periode var 0—35, trakk Ola Syse seg deprimert tilbake til Laura Gundersensgate og forlot ishockeysporten for godt. Synd forresten, for det kunne ha ført til Egebergs ærespris med tida, med ishockey som sidegren. Hovedgrenen er klar, det er en slags kombinasjon av siamesisk fribryting og kurvball som spilles på Tjalves innendørstreninger. Ola har vært uovertruffen i denne de siste åra. En tid var den suverene lederstillingen truet av en sunnfjording med oppnavnet Lumumba, men siden har det bare vært Ola. Skal det bli Egebergs, må derfor Ola se til å få skikk på fri-idretten. Det er dette han nå strever med i ledige stunder på Handelsgym, og i sitt eget vektrom i kjelleren.

Som type betraktet er Ola stø. Ubegrenset tillit møter han overalt. Det tradisjonelle mønster for unge menn som skal be en jente ut: Mis-

tenksomme foreldre som gir uttrykk for at de synes en er et usselt kryp, beskjed om å levere jenta tilbake innen kl. 2300 og store vansker med å redde buksebaken unna digre bikkjer, er ukjent for unge Syse. Blid og fornøyd entrer han inngangsporten, klapper bikkja som i nabolaget er kjent under navnet «Killer'n», går så inn til pikens far til en hyggelig prat før den unge dame er ferdig, får overlevert nøklene til pappas bil og drar avgårde med dattera etter at denne har fått streng beskjed om å stelle pent med Ola og gjøre alt han ber om.

Overalt har Ola kreditt. Hos idrettsledere, lærere og ja, hos politi. Det har seg nemlig slik at Ola er en av de ledende i en klubb som krever som opptaksprøve at en sykler iført makko og flosshatt langs Karl Johan fra Slottet til Akersgata i rusjtida lørdag middag. Bedriften belønnes vanligvis med gratistur og 50 kroner i bot. Men Olas sykkelturn vakte ingen oppmerksomhet hos patruljerende øvrighet. De fleste konstabler sto med ryggen til og resten nikket bare bifallende: Frisk ungdom, morsomt påfunn, o. likn.

Så vidt vites har Ola ingen planer om å legge opp med det første. Dermed skulle han få mange sjanser ennå til å dyrke sin yndlingsbeskjeftigelse, å gjøre sikre stafettgullmedaljer om til sølv eller bronse eller ingenting i det hele tatt. Dette talentet er forunderlig allsidig og umåtelig uberegnelig. Det er godt mulig at han snart er Norges store 400-meterløper. Det er umulig å spå når det gjelder Ola.

Lemmy.

Tjalvistens stifinnermerke

På utallige henvendelser innstiftes hermed Tjalvistens stifinnermerke til folk som i særlig grad har vist seg å være i besittelse av god orienteringssans i friluft. De første innehavere av merket blir Reidar *Falck* og Jan *Hemsvik*. Disse to velfortjente tillitsmenn leverte under Øvelse Blefjell I en prestasjon som skal bli vanskelig å slå.

De to friluftsmennene dro ut fra Blåberg fjellstue tidlig søndag morgen med — etter eget utsagn — kurs for Blefjelltoppen. Falck hadde gått samme tur foregående dag og fungerte som kjentmann. Herrene hadde dessuten med seg dyktig kart

over hele Buskerud fylke, digre kompass, sekstanter, solur, stoppeklokker og 1 stk. oppslagsbok fra Oslo fri-idrettskrets.

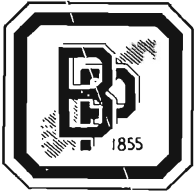
Det hele gikk utmerket. Med lange seige tak slepet paret seg avgårde, mens kursen fra tid til annen ble omhyggelig kontrollert. Det fantes ikke en sky på himmelen og det skulle mye talent til å komme ut av det brede sporet som bare førte et sted hen — nemlig til Bletoppen.

Ikke desto mindre kom de to karene tilbake til fjellstua i drosje fra Flesberg. Kursavviket regnes å være omtrent 120 grader. De to uttalte ved framkomsten at de hadde hatt en usedvanlig hyggelig tur.

Vi gratulerer.

BETAL MED SJEKK

Sikkert
og hendig
betalingsmiddel



BERGENS PRIVATBANK

Vi trenger dommere!

Siste høst ble det autorisert 2 nye kretsdommere fra Tjalve, nemlig Ole Petter Sandvik og Jan Erik Larsen. Vi syntes dette var et meget hyggelig tegn, for det er sannelig en god stund siden sist vi hadde dommeraspiranter i klubben. Vis-a-vis andre Osloklubber står det kanskje ikke så dårlig til med dommerantallet i Tjalve, men vi trenger fornyelser idet flere av våre forbundsdommere trekker på årene og sikkert vil ha avløsning om ikke så lenge.

I øyeblikket har Oslo Fri-idrettsdommerlaug registrert i alt 22 dommere fra Tjalve, derav 14 forbunds- og 8 kretsdommere. Da friidrettsdommere ikke hører til de mest omtalte i idrettsverdenen, synes vi det er på sin plass å navngi de dommere som p. t. «starter» for oss:

Forbundsdommere:

Holger Albrechtsen
Johan Andersen
Egil Berg-Larsen
Parelius N. Finnerud
Sverre Gundersen
Gunnar Helstad
Jan Hemsvik
Sigurd Holom
Otto Nordlie
Morten Roaldset
Thoralf Ruud
Arne Skjønhaug
Arne Skonhoft
Ingvar Svarstad

Kretsdommere:

Odmar Aukner
Eilif Berg

Erling P. Berger
Jan Erik Larsen
Reidar Olafsen
Olav B. Riung
Ole Petter Sandvig
Terje Thornes

Det er sikkert en del yngre medlemmer som har interesse for dommergjerningen og som vil lære seg konkurranseregler og lover. Vi ber disse melde fra til Styret snarest slik at de kan komme med på det lynkurset som Oslo Fri-idrettskrets avholder på vårparten.

J. H.

Tre lag i stafetten

Det er løperne som har preget vinterens innetrening på Handels-gym. i år, og etter frammøtet å dømme, kan det ikke være tvil om at det må bli tre lag i Holmenkollstafetten i år. Etter det vi skjønner, skal ikke tanken være fremmed for hovedstyret heller. Altså: Et elite-lag, et lag i kl. II og et juniorlag.

MEDLEMSKONTINGENTEN

Medlemskontingenten for 1965 kan betales på treningsdagene til kasserer eller oppmann eller sendes til Tjalves kontor, St. Olavsgt. 23, Oslo 1.

Seniorer betaler kr 25,—, juniorer (1945, 1946 og 1947 årsklassene) betaler kr. 15,— og gutter født 1948 eller senere betaler kr. 10,—.

Styret.

KM hopp u/t. gutter 1965:

Det ble 2 mesterskap til Tjalve under årets innendørsmesterskap for Oslo i gutteklassene, og ellers 1 sølv- og 4 bronsemedaljer samt ytterligere 5 finaleplaseringer. Dette ga oss i alt 45 poeng hvilket rakk til en fjerdeplass etter Torodd (70), Oslo Turn (65) og Vidar (48½). Selv med vår spenstige 14-åring Terje Nilsen på plass (han var dessverre syk og gikk nok glipp av 2 sikre gullmedaljer), hadde vi ikke kunnet true Torodd og Oslo Turn som er de klubber som satser mest på disse øvelser i hovedstaden for tiden. Tjalves to mesterskap ble vunnet av rutinerte Reidar-Rune Larsen i lengde, eldste klasse og av unge Svein Johnny Andersen i høyde i 1952-klassen. Reidar-Rune hadde en imponerende serie i lengde og satte ny personlig rekord med 3,17, mens Svein Johnny overraskende snappet gullet foran nesen på favoritten Hans Petter Jahnsen fra Oslo Turn etter en spennende omhoppkonkurranse.

Vi skal kort gå gjennom de forskjellige klasser og nevne de beste prestasjonene til Tjalveguttene. I yngste klasse debuterte Thor Aleksandersen med en fin 5. plass og ville muligens kommet opp på medaljeplass hvis han hadde holdt seg på bena i siste hopp. I 1953-klassen rakk ingen av våre opp til finaleplass. Bestemann var fremgangsrike Rune Moen på 12. plass. Synd at ikke Terje Andersen var med. Han gikk nemlig til topps i samme klasse

under det store stevnet i Turnhallen 14 dager senere. Vi har allerede nevnt Svein Johnny Andersens fine innsats i 1952-klassen i høyde hvor vi også fikk en hyggelig bronseplasing ved Dag Terje Nielsen. Roger Hermansen var bestemann av våre i lengde i samme klasse med en pen 6. plass, mens ivrige Ola Nersveen fikk bra plaseringer i begge øvelser. I 14-årsklassen savnet vi som nevnt sterkt Terje Nilsen, men Bjørn Moe, som ikke har sin styrke i innendørshoppene, tok opp konkurransen med byens beste og lå på bronseplass helt til siste omgang hvor Vidars Bjørn Andersen fikk en fulltreffer og forviste Bjørn til 4. plassen. Kim Kristoffersen leverte også en pen innsats i samme øvelse og ble nr. 8. I 1950-klassen hadde vi ingen som kunne ta opp konkurransen med de store kanonene fra de andre klubbene, men det skal bli artig å se på lille Odd Solli om et par år. Teknisk er han nesten perfekt i lengde, og vi tror bestemt at fremgangen vil bli følelig om et par år. Sterke Trond Rosén ble nærmest med for moro skyld i 1949-klassen i lengde og overrasket nok både seg selv og andre med en fin 5. plass på 2,81. Per Kristian Haugen slang også med i samme klasse og var heller ikke langt unna finaleplass. Tor Brevig fikk en fortjent oppmuntring i lengde i 1948-klassen hvor han i siste omgang hoppet seg opp på bronseplass med 2,83. Her var både Erik Evensen og Jack Falao svært nær finaleplass. I høyde for samme årsklasse debuterte Kåre Eikbu med en fin 3. plass og bronsemedalje.

Eikbu hopper teknisk bra og fremfor alt korrekt i motsetning til mange andre innendørshoppere. Vi har innledningsvis nevnt Reidar-Rune Larsens flotte lengdehopp i eldste gutteklasse. Det var hans 3. mesterskap i lengde u/t. for 1947-lassen og han var kun 4 cm bak Jan Lerviks Oslorekord i 18 årsklassen. Torgeir Taasen gjorde også en utmerket innsats i samme klasse og satte nye personlige rekorder i begge øvelser med 3,12 og 1,45 som ga sølv- og bronsemedalje. Når han får tak på «dykken» i høyde, skulle han bli en meget bra mann i denne øvelse også, takket være sin gode spenst.

Nedenfor følger våre gutters plasseringer og resultater:

1954, *lengde*: 5. Thor Aleksandersen 2,06. 14. Knut Pedersen 1,90. 19. Lars-Erik Gisholt 1,81 (født 1955). 20. Jan Huse 1,80 (1955). 23. Kåre Hagelund 1,71 (1956).

1953, *lengde*: 12. Rune Moen 209. 18. Steinar Markussen 2,03. 20. Per Dalmar 20,1. 24. Morten Huse 1,99. 27. Vegard Klokke 1,93. 30. Morten Mørch 1,84. 33. Sverre Vedeler 1,71.

1952, *lengde*: 6. Roger Hermansen 2,33. 9. Ola Nersveen 2,18. 13. Dag Terje Nielsen 2,09. 16. Edvard Johannessen 1,90.

1952, *høyde*: 1. Svein Johnny Andersen 1,10. 3. Dag Terje Nielsen 1,05. 7. Ola Nersveen 0,90. 9. Morten Huse 0,90 (1953).

1951, *lengde*: 4. Bjørn Moe 2,55. 8. Kim Kristoffersen 2,36. 11. Leif Rosén 2,28. 12. Jonathan Hudson Davis 2,22.

1950, *lengde*: 11. Odd Solli 2,54. 16. Frode Andresen 2,48.

1949, *lengde*: 5. Trond Rosén 2,81. 8.



GUTTEAVDELINGENS TRENING

Som dere sikkert har hørt har gutteavdelingen fått ny trener, nemlig Svein Hetland fra Bergen.

Han er flink til å trene guttene, og det ser ut til at de liker seg og synes det er moro å trene med han, for de kommer på treninga gang etter gang.

Det eneste vi er litt skuffet over er fremmøtet på Handelsgym. Det viser seg hvert år at det er de som har vært ivrigst til å trene om vinteren som har blitt gode. God vil sikkert du også bli, så møt frem på treninga.

Vi ville bli spesielt glade hvis vi fikk se nettopp deg. Så vel møtt på Handelsgym. og husk at det er der vi møtes utover våren.

olep.

Per Kr. Haugen 2,71. 13. Stein Grytting 2,56.

1948, *lengde*: 3. Tor Brevig 2,83. 7. Erik Evensen 2,74. 8. Jack W. Falao 2,73.

1948, *høyde*: 3. Kåre Eikbu 1,35. 5. Tor Brevig 1,30.

1947, *lengde*: 1. Reidar-Rune Larsen 3,17. 2. Torgeir Taasen 3,12.

1947, *høyde*: 3. Torgeir Taasen 1,45.

J. H.

Per Woldene:

Hopp uten tilløp hører ikke med til de mest omtalte friidrettsøvelser, men det har dog vært adskillig mere blest om dem i de senere år etter at bergenser Joh. Chr. Evandt dukket frem på arenaen og nedsablet de gjeldende rekordnoteringer. Så lenge disse øvelser stort sett bare drives her i landet og således mangler den stimulans og inspirasjon som den internasjonale konkurranse gir, kan vel denne form for idrett neppe bli noen utpreget publikumsfavoritt. Men lengde og høyde uten tilløp vil nok finne sin naturlige og faste plass i norsk friidrett idet de begge er ypperlige konsentrasjonsøvelser og ellers fin beskjeftigelse for ungdommen i vinterhalvåret.

Også i Tjalve har vi hatt gode utøvere av disse øvelser gjennom tidene. Før siste verdenskrig representerte vår venn Sverre Helgesen Tjalve på en fin måte ved å vinne 4 mesterskap på rad i høyde, og etter frigjøringen var Trygve Tønnesen en av landets fremste lengdehoppere med 2 norske mesterskap. Han innehar den dag i dag klubbrekorden i lengde u/t. med 3,42. Senere dukket Erik Lundgren opp med sin egenartede dykkstil og flyttet klubbrekorden opp til 1,64. Lundgren lyktes aldri helt i mesterskapene, men

kan likevel se tilbake på 2 annen- og 1 tredjeplass.

Vår bestemann i dag i innendørs friidrett er vår spenstige junior Per Woldene som nylig gjorde en fin innsats i Norgesmesterskapet i Larvik hvor han ble nr. 4 i lengde, junior på ny personlig rekord 3,25. Tidligere i år har han blitt dobbelt kretsmester i juniorklassen. Da ble det også ny «pers», nemlig i høyde med 1,60. Per Woldene bør ha gode sjanser på nye klubbrekorder for junior innen utgangen av 1966. I lengde er han 5 cm bak Kjell Aalandslids notering på 3,30, mens det kun mangler 1 fattig cm på Erik Lundgrens rekord i høyde på 1,61.

J. H.

Husk legekort for sesongen

Vi vil gjerne minne om legekort som alle aktive — seniors, juniors og gutter — må ha i orden til vårens første konkurranser. Helseutvalget i Idrettskretsen er gjerne på farten de første terrengløpene, vårstafettene og banestevnene, og vi har det inntrykk at man i år vil opptre strengt overfor de idrettsmenn som ikke har sitt legekort i orden. Har man ikke gyldig legekort, kan man risikere at man ikke får starte.

Styret er i egenskap av lagledere og ar-

rangører blitt anmodet om å sørge for at de aktive har sitt legekort i orden, og vi oppfordrer derfor *alle tjalvister som skal delta i idrett i år om snarest å skaffe seg legekort*. Det geieste er å gå til *Legekontoret på Bislett (Maratonporten) hvor kontortiden for gutter og menn er mandager og torsdager fra kl. 17.00—18.00*. Man kan også få den nødvendige attest hos en privatlege eller skolelegen.

Da det gjelder spesielle bestemmelser for de forskjellige aldersgrupper, skal vi gjenta det viktigste nedenfor:

1. Barn under 12 år (født 1954 og senere) behøver *ikke* legekort.
2. Aldersgruppen fra 12 år til og med det år de fyller 19 år skal ha legekort som ikke er eldre enn 12 måneder.
3. Aldersgruppen fra og med fylte 20 år til og med fylte 34 år skal ha legekort. Disse er gyldige i 3 år fra utstedelsesdatoen.
4. Aldersgruppen fra og med fylte 35 år til og med 50 år skal ha legekort som ikke er eldre enn 12 måneder.
5. For personer over 50 år utstedes ikke legekort for idrettskonkurranser uten i spesielle tilfelle.

Altså sørg for gyldig legekort i henhold til ovenstående.

TERMINLISTE FOR OSLO VÅREN 1965

Terminlisten for Oslo er nu klar, og vi gjengir nedenfor en oversikt over de viktigste terrengløp og stafetter på vårparten:

Søndag 4. april: B.U.L.'s terrengløp (Ekeberg eller Frognerparken).

Onsdag 21. april: KM terrengløp, senior, junior og gutter 1947, 1948, 1949 og 1950 (sted ikke bestemt).

Søndag 25. april: Vikaløpet for gutter, junior og senior på Vollsløkka friareal.

Torsdag 29. april: Readystafetten, senior og gutter, Frogner Stadion.

Søndag 2. mai: NM terrengløp, senior 8 km og junior 4 km. Larvik.

Tyrvingstafetten, gutter, Staversletta.

Lørdag 8. mai: Grinløpet, gutter, Fossum.

Søndag 9. mai: Holmenkollstafetten.

Onsdag 12. mai: KM terrengløp, gutter 1951, 1952, 1953 og 1954. Frognerparken.

Søndag 23. mai: NM terrengløp, senior 4 og 2 km, junior 2 km. Tingvoll.

Det er selvsat en masse løp utenom ovennevnte stevner. Det er greit om alle aktive skaffer seg bladet «Friidrett» hvor alle stevner blir annonsert. Sørg for at du eventuelt får marsnummeret hvor den komplette terminliste for alle landets kretser er innrykket. Bladet «Friidrett» kan du bestille i Norges Fri-idrettsforbund, Youngstorvet 1, Oslo 1, prisen er kr. 10,— pr. år.

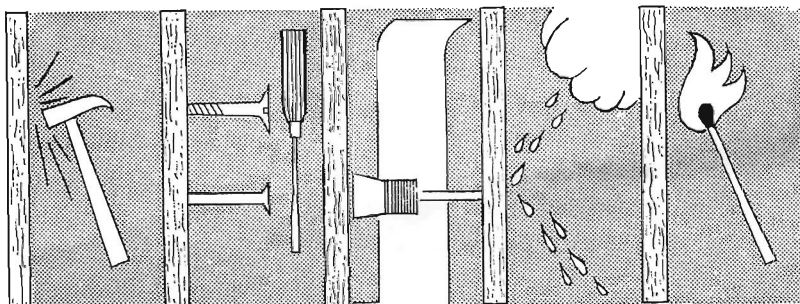


**Bedre og
billigere
byggemåte**

med **ARBOR**

ARBOR PANEL

Monteringsferdig
falsat 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.

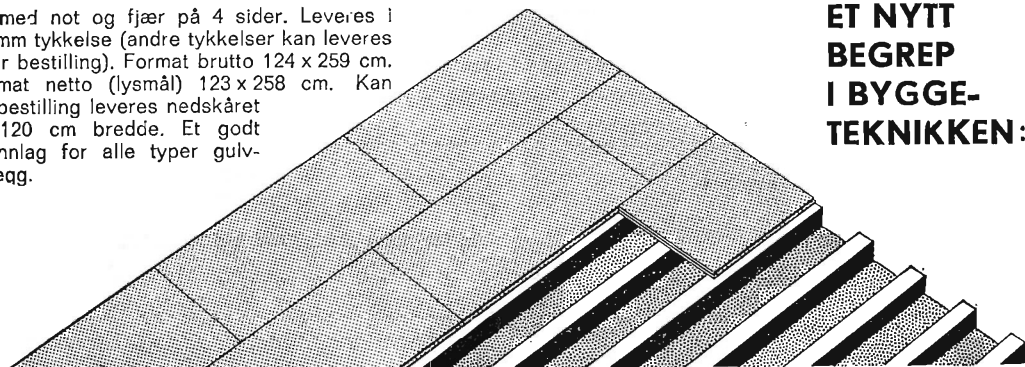
Brann-
hemmende.



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:

Be om våre brosjyrer