

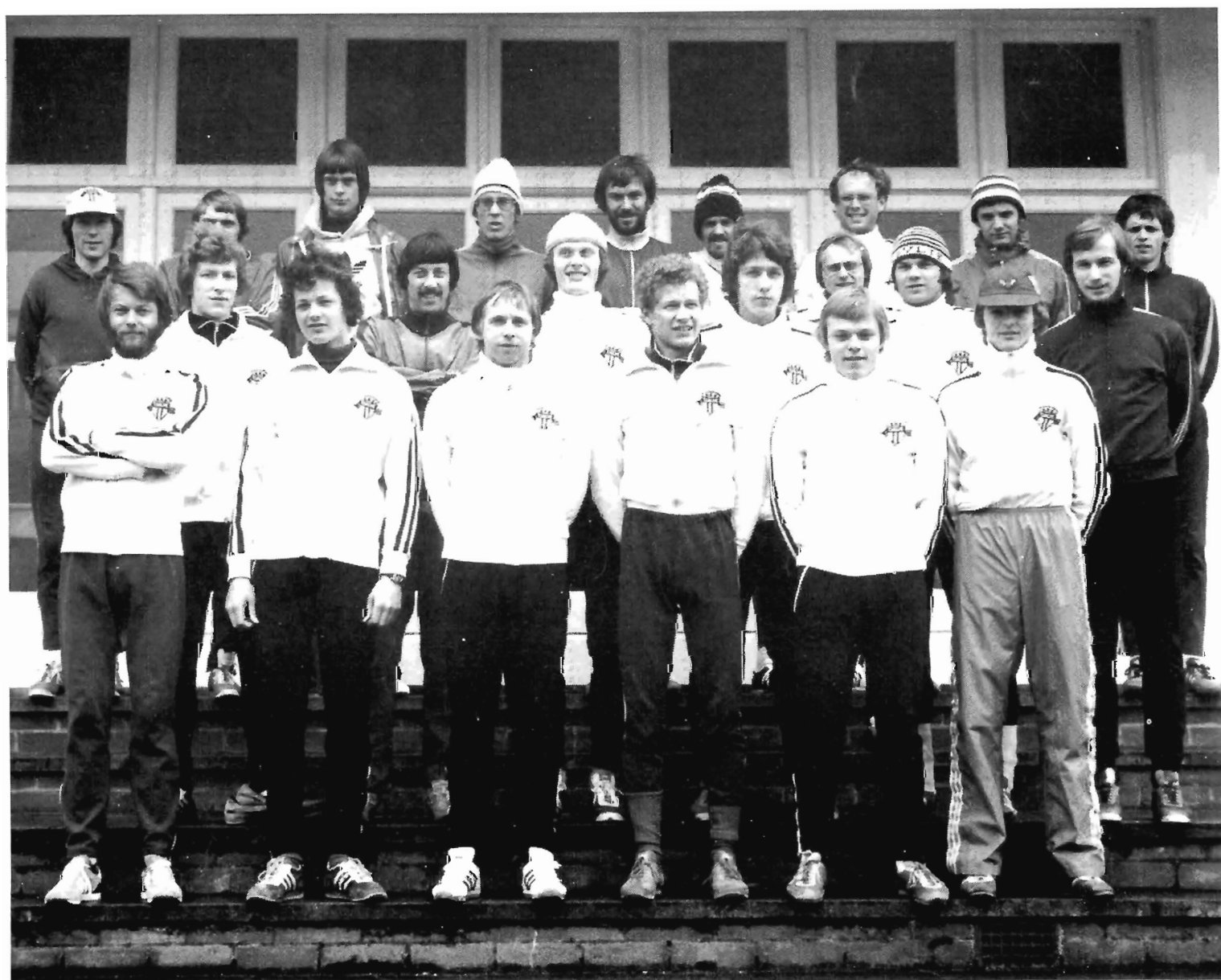
TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR IDRETTSKLUBBEN TJALVE

NR. 1.

APRIL 1978

53. ÅRGANG



Bakerste rekke fra venstre: Gustav Huuse, Svein Olav Haugen, Jo Kvernberg, Lars Martin Kaupang, Knut Kvalheim, Eirik Berge, Arnt Erik Holter, Ove Lillebæk og Petter Nørgård (Ready).
Midterste rekke fra venstre: Sigurd Snoen, Konrad Ystborg, Odd Støvind, Kjetil Myrtun, Kåre Dyrseth, Peder Arne Sylte og Terje Meier.
Første rekke fra venstre: Per Haga, Gudmund Høst, Arild Kelm, Per Utnegaard, Frank Mathisen og Bjørn Saxhaug.

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Utgiver:

I. K. TJALVE

Glückstads gate 5,

Oslo 1

Telefon 46 28 99



Red.komite:

TERJE MEIER
KJETIL MYRTUN
ESPEN WINGE

R E D A K S J O N E L T .

=====

Vi er endelig kommet frem til utgivelsen av vårt først nummer av Tjalvisten, vilket nærmest må ses på som et "prøvenummer" fra vår side. Og derfor bør være gjenstand for kritikk, slik at framtidige utgivelser kan formes ut fra medlemmenes ønsker hva stoff angår. Dette første nummer er dessværre blitt noe forsinket, da samtlige av oss er relativt blanke hva skriving og bladarbeid angår.

Bakgrunnen for at vi har tatt på oss arbeidet med avisen er fordi vi mener klubben har behov for et talerør som kan formidle stoff til sine medlemmer. Stoff som ellers bare ville være kjent innenfor styret og de aktives rekke. Ennvidere ser vi det ikke som vår oppgave å skrive alt stoff selv, men mer som et ledd hvor stoff kan leveres for "videreforedling". Så derfor oppfordrer vi våre medlemmer til å komme med meningsytringer og stoff som de mener har en berettiget plass i Tjalvisten. Ei heller synes vi avisen skal yte noen form for resultatservice (bortsett fra statistikk), men derimot gi plass for kulturelle og sosiale emner som angår idrettsklubben Tjalve som en kulturinstitusjon i vårt samfunn.

Vi har valgt å ta med en del statistikk fra fjordårets sesong, da vi tror dette har stor interesse for de aktive. Senior-, junior- og noen guttestatistikker er å finne i Tjalvisten, og en komplett guttestatistikk vil bli vedlagt avisen i form av et stensil til de aktive gutter. Vi beklager denne måten vi har måttet behandle statistikken på, men det beror på at avisen må bestå av et antall sider som kan divideres på fire.

Ellers får vi opplyse om at vi i løpet av året har planer om å få utgitt 3 nummer. Men dette er som sagt avhengig av medlemmenes respons, og deres vilje til å komme med stoff.

Red.komite, 9.april 1978

Terje Meier
Kjetil Myrtun.

FRA FORMANNEN

Vel møtt til ny sesong.

Jeg har tro på at Tjalve vil få en god sesong, hvilket vil fremgå av sesongens mål nedenfor. Fra både aktive og trenere fornemmes et bedre uttagningssystem, bedre konkurranseopplegg, samt motivasjon til å trå til i konkurransene og ikke bare vinne treningen.

Holmenkollstafetten står like for døren og dette er Tjalves viktigste arrangement både sportslig og økonomisk. Det er derfor viktig for oss å ha et Elitelag som kan kjempe i teten og også vinne. Arrangementet er stort og det trengs mange hjelpere. Jeg vil gjerne takke alle gamle Tjalvister og andre som hjelper til å avvikle det hele. Stafetten vokser fra år til år og vi er redd for at den ikke kan vokse særlig mer med de fysiske begrensninger som Bisletts trange gater og økende trafikk gir. For å kunne avvikle stafetten på en sportslig forsvarlig måte trenger vi stadig hjelp fra flere.

Jeg vil anmode alle tjalvister til å slutte opp om arrangementet. Meld dere for Ole Petter Sandvig eller Jan Hemsvik. Disse to herrer er ryggraden i arrangementet, men de kan ikke gjøre alt alene - selv om det kan se slik ut.

SESONGENS MÅL:	<u>I978</u>	<u>I977</u>	<u>I976</u>	<u>I975</u>
<u>HK - stafett</u>				
I. lag	46.20 (I)	46.35 (3)	47.II (2)	46.52 (I)
2. lag	49.II	49.34	49.4I	50.I5
Serie	43.400(2)	42.808(2)	43.368(2)	43.048(3)
Lagmesterskap.	I. plass	3. plass	3. plass	2. plass
NM senior				
(inkl. stafetter)	I2 medaljer	9 m.	II m.	8 m.
Landslagsdelt.	6 stk.	4 stk.		

MELDING FRA UK:

=====

Holmenkollstafetten - 7 mai - 78.

Vi ser det som et vesentlig mål å ta ut lagene så tidlig som mulig, slik at de respektive løpere får god tid til å gjøre seg kjent med etappene sine.

Vi mener at Kildeløpet I.4, Bugårdsløpet 9.4 og NM I5.4, samt andre aktuelle konkurranser i dette tidsrommet må danne et visst grunnlag for den videre uttaksprosedyre.

I tillegg vil det bli arrangert uttakingsløp på enkelte lengre etapper i tiden I3.4 til 20.4. Uttaking på sprintetappene blir holdt i tidsrommet 20.4 - 24.4.

For å lette UK,s arbeide ber vi den enkelte utøver å fylle ut et skjema, som fåes av de respektive trenere, og som skal gi en oversikt over hvilke etapper som den enkelte kan tenke seg å løpe i H-stafetten.

Med hilsen U.K.



Vi vil fra og med dette nummer forsøke å presentere en del av de aktive. Først ut er en av klubbens mellomdistanseløpere:

BJÖRN SAXHAUG
=====

Bjørns resultatmessige fremgang:

	100m	200m	400m	600m	800m	1500m
1971	15,5	31,9		1.50,0		
1972	14,5	29,8		1.46,5		
1973	13,8	28,8	64,9	1.42,8	2.28,5	
1974	13,5	27,7	60,7	1.34,8	2.15,8	
1975	13,0	26,9	56,7	1.31,0	2.08,3	
1976	12,5	25,0	54,7	1.27,5	2.03,7	
1977	12,0	24,4	52,3		1.58,9	4.17,1

Björn Saxhaug (1960) hører til klubbens gutteavdeling. Han ble medlem av klubben 10år gammel. Interessen ble vekket gjennom faren som bl.a. er norsk mester på 400m hekk. Oppmuntret av faren begynte han snart å trene regelmessig. Han viste ganske tidlig evner over det vanlige. Selv om det er 400m og 800m som står hans hjerte nærmest, så deltar Björn også både i lengde og spyd. Dette kommer av at han helt fra begynnelsen har vært meget allsidig. Han kan derfor se tilbake på fine plasseringer i tidlige gutteår også på hekk og i trekamp.

I dag er Björn klar til å ta fatt på en ny sesong. Etter å ha trent jevnt 5-6 ganger i uken siden november, gleder han seg nå til å ta fatt. Denne vinteren har han trent hardere enn noensinne, men så har han også satt seg sine mål for denne sesongen. Han satser bl.a. på en plass på et av klubbens to lag i Holmenkollstafettens eliteklasse. Björns andre store mål er å komme til jr.-NM i Tönsberg og her gjøre en hederlig innsats. Han vil ikke anslå tider han regner med å løpe på i år, men venter å ha flyttet sine personlige rekorder et godt stykke nedover innen sesongen er over.

Men Björn har andre ting han må skjøtte. Ved siden av går han på gymnas og har således en god del lekser. Det er helt klart at dette enkelte ganger kan være vanskelig å kombinere. Spørsmålet er da hva man skal prioritere. Dette problemet har oppstått noen ganger i løpet av vinteren, Björn har da latt utdannelse gå foran idretten, og således sløyføttrening ved disse tilfellene. Björn er av den oppfatning at skole og idrett passer godt sammen. Han mener at trening har en positiv virkning på skolearbeidet. Skole arbeidet går mye lettere når en kjenner seg i god fysisk form. Samtidig er idrett en fin måte å koble av på etter dagens innsats på skolen.

Hva er det så som kan få en 17år gammel gutt til å pine seg gjennom en kald norsk vinter, mens hans jevnaldrende er ute og morer seg. Björn nevner flere årsaker til det. I løpet av sesongen blir det en del reising, og man får således reise en del på kryss og tvers. Ikke bare innenlands, men også til et stevne eller to i utlandet. Kameratskap er også viktig og Björn mener at han har et godt kameratskap med sine jevnaldrende klubbkamerater. Dette strekker seg til også utenfor friidrettsbanen. Som siste grunn nevner Björn at for å oppnå de mål han har satt seg, må det trenes. Han er derfor innforstått med at det må trenes hele året. Selv om lysten er så som så eller været helt umulig, så skjötter han sin trening etter beste evne.

Björn har vist seg å være treningsvillig som få, samt at han har viljen til å villå lykkes. Det er egenskaper man trenger for å kunne hevde seg. Vi ønsker ham all mulig fremgang denne sesongen.

K.M.

TORSKEAFTEN.

=====

Det er vel litt sent å komme med fjordårets torskeaften i april, men jeg finner det på sin plass å nevne de som ble æret. Pokalen "Tjalve i tanker ord og gjerning" tilfalt denne gang Arild Kelm. Arnt Erik Holter ble tildelt Niff's fremgangspokal, og gullmerket tildelt Ole Kr. Johnsen.

Dessuten bør vel nevnes at Jo Kvernberg stakk av med kveldens mest aktive trofé, en flaske whisky. Men det etter en aktiv kveld i selskap med loddbøkene, så den seieren var fortjent.

T.M.

NYE TJALVISTER.

=====

JØRN BRØNSTAD. (1954) har valgt å gjøre sin idrettsdeby som Tjalvist. Dette er Jørn's første sesong, og pr. i dag har han trent jamnt og godt, noe som hans prestasjon i Kildeløpet ga bevis for. Ellers er Jørn til daglig opptatt med å studere fysioterapi, og har tidligere 2 årig landbruksskole i Hallingdal, samt 2årig gym. i Kristiansand-S. Denne sesongen er ambisjonene størst på mellomdistansene, hvor han håper å hevde seg godt i B-sammenheng.

KNUT ØVERBERG (1959) har tidligere vært medlem i Stovner-Kameratene, men har nå valgt å stille for Tjalve. Knut har allerede vist gode takter på idrettsbanen, med fin framgang hvert år. Blant annet kan nevnes at i -76 løp han 800 m. på 1.54.2 og i -77 ble tiden forbedret til 1.52.5, en framgang vi håper vil fortsette i årene fremover. I disse dager er Knut forøvrig opptatt med å avslutte Eks. artium som realist, så det er vel rimelig at treningen kommer i annen rekke en tid fremover.

T.M.

NYE FOLK I TJALVE-TRÖYA:
=====

Siden forrige nummer av Tjalvisten har det kommet en god del nye ansikter i klubben, som det sikkert vil bli lagt merke til i den kommende sesong.

BJÖRN KRISTIAN BERGE (1955) er en av flere lovende hekkeløpere som i år skal aksle Tjalve-tröya. Björn kommer opprinnelig fra Stavanger, og var alt som gutteløper lovende både i høyde og på hekk. Sitt gjennombrudd fikk han i Jr.-NM i Stavanger i 1974. Her kjempet han seg fram til en sølvmedalje på 110m hekk med samme tid som vinneren. Etter dette har Björn vært forfulgt av uhell og fått flere sesonger ødelagt på grunn av skader. Men nå er han fullt restituert og det er ventet en merkbar framgang fra den kanten denne sesongen. Björns personlige rekorder er pr. i dag: 11,4 på 100m og 15,9 på 110m hekk.

ARILD NORHEIM (1954) er en annen nykomling fra Vestlandet. Han kommer fra Sandnes. Det er kanskje ikke riktig å kalle Arild ny i klubben, da han har vært med på klubbtreningen siden høsten 1976. Men fra og med denne sesongen vil han representere Tjalve. Arild er sprinter, i begynnelsen var det 100m og 200m han satset på, men den her sesongen har han trent med tanke på 400m. Det kan nevnes at Arild i fjor løp siste etappe på vinnerlaget til Sandnes i Holmenkollstafettens klasse 3. Hans bestenoteringer er følgende: 11,4 (100m), 23,7 (200m) og 53,0 (400m).

ESPEN NYGAARD (1960) er den yngste av klubbens nyinnmeldelser. Espen kommer fra Lambrtseter i Oslo. Han er en meget lovende sprinter med 100m som sin sterkeste distanse. Espen har hevdet seg meget bra i gutte- og junior-sammenheng de siste årene, og sesongen 1977 må foreløpig sies å være hans beste. På treningen i vinter har han vist seg å være treningsivrig og det må derfor være lov å vente framgang i denne sesongen. Espens personlige rekorder pr. i dag er følgende: 11,3 (100m) og 23,7 (200m).

TOM LAURITZ PERSVOLD (1956) er den andre av tre nye hekkeløpere. Han kommer fra Ringerike. Han viste ganske tidlig at han kunne bli en bra hekkeløper. Alt som syttenåring hadde han 16,3 på korthekken. Framgangen fortsatte i 1974. Han forbedret seg til 15,8. Samme år vant han finalen i Coca-Cola starten. Ytterligere framgang ventet i 1975, som kanskje må sies å være hans beste sesong til dags dato. Dette året vant han nemlig Jr.-NM på Noresund. Etter dette har det gått en del opp og ned. Men Tom Lauritz vil nok vite å komme sterkt tilbake denne sesongen. Hans bestenotering på korthekken er 15,1.

VIDAR AARDAL (1956) er antagligvis den mest kjente av våre nye hekkeløpere. Han kommer fra Nötterøy utenfor Tönsberg. Vidar begynte med fri-idrett i ganske ung alder og det var særlig i høyde han viste gode resultater de første årene. Da han var 17år hoppet han 1,96m i høyde. Samtidig begynte han også å vise stor frengang på hekken, og etterhvert ble det mer hekk og mindre høyde. Vidars virkelige gjennombrudd kom vel i fjor med norsk mesterskap på 110m hekk. Han debuterte også på seniorlandslaget og fikk med seg i fjor 4 landskamper. Vidars personlige rekord på 110m hekk er 14,6. Det skulle forundre oss mye om ikke den blir flyttet en del nedover i løpet av sesongen.

K.M.

TRENINGSMØTER

Et par treningsmøter er blitt avholdt i løpet av vinteren, der det for det meste har gått på generelle ting i forbindelse med vintertreningen. Vi har jo som kjent hatt elendige treningsforhold i vinter med mye kulde og snø, som følge av dette måtte vi avlyse et tillyst testløp tidligere på vinteren. Dette dårlige været har også medført stor risiko for skader, slik at mange til tider har fått noe amputert trening.

Ellers ble viktigheten av "kunstig" tilførsel av jern og vitaminer i vinterhalvåret påpekt. En ting som ble glemt i denne forbindelse er vel at det er mye viktigere å sørge for å få disse næringstoffene via et sunt og riktig kosthold. Det burde vel gjøres kjent at all form for pillespising bare bør være et middel til å overkomme en sykdomstilstand, og ikke som en del av friske menneskers kosthold.

Ennvidere kunne det vel vært morsomt med litt større oppmøte på de tillyste treningsdagene. Og kanskje kunne en del av oss lagt litt mer entusiasme i styrketreningen, skjønt både løps- og styrketreningen vel må vurderes ut fra de enkeltes ønsker og mål.

T.M.

MØTE I TRENINGsutVALGET (I. Febr. - 78)

Treningsutvalget har følgende sammensetning Nytrø, Falkum, Huuse, Kvalheim og Kaggstad. På møtet ble Arne Nytrø valgt som formann. Utvalget ser det som sin oppgave å ta seg av saker vedrørende trening, både sosiale og praktiske ting.

Tar man en titt på sakslista for møtet, kan man se at treningsutvalget stiller seg interessert til å være behjelpelig med tiltak som måtte komme fra ledere og trenere. En sak som i denne forbindelse er aktuell er bruk av video (event. film) i treningen. Utvalget ønsker også å være orientert om spesielle problemer vedrørende gjennomføringen av treningen

En sak av stor betydning for de aktive er miljøskapende trenings tiltak i forbindelse med påsken. Utvalget ber styret vurdere økonomiske støttetiltak, slik at flest mulig kan ta del i treningssamlingen.

Utvalget hadde følgende forslag til uttakningskomite (U.K.) for Holmenkollstafetten. Nytrø (formann), Enoksen, K. Kvalheim Torolf S.-Nilsen. Det fremkom i løpet av debatten, at trenerne var de som var best skikket til å vurdere sammensetningen av et stafettlag.

T.M.

PÅSKETUR TIL NEDERLAND.

=====

Fredag før Palmesøndag reiste vi ti tjalvister med fly fra Fornebu via Göteborg og Amsterdam til Arnheim i Nederland. Eirik, som vanlig sent ankommende, måtte ha med de siste lykkeønskninger fra dama pr. telefon, men han rakk da flyet. Fornebu var slapsete og ukoselig ved avreisen, så det kriblet godt i bena på de fleste da Nederland møtte oss med vær og føre som vi her hjemme må vente til slutten av april med.

En og en halv times busstur, og vi var framme ved vår innkvartering, Hotel Hendriks i Arnheim. (Bussturen ble en noe kald fornøyelse etterhvert fordi en av taklukene falt av underveis.) Vi ble møtt med nydelig tre retters middag på hotellet, og det gjorde sitt til at trange rom og tvilsomme senger ikke ødla humøret. Etter å ha lært vertskapet at nordmenn spiser grovt brød og drikker (mye) melk, ble måltidene noe vi så fram til med forventning. Varm lunsh og tre retters middag hver dag. Det var bra treningsøktene ble mange og harde med slik kost. Reisen satt i kroppen, og etter en sonderingstur i nabolaget (les: bærene i nabolaget) gikk vi tidlig hjem og i seng. Morgenens etter var de første ute på joggetur før frokost, noen ventet til litt etter.

Vi var stort sett heldige med været hele tiden, noe sol og bra med varme. Regnskurene som kom passet på å holde seg unna våre treningsøkter. En dag med vind var det som sjenerte mest. I fritiden om formiddagen var det stille på huset, de fleste sov eller de kikket i butikkvinduer. Noe videre handling ble det ikke, til det lå prisene altfor høgt. Jeg glemmer nå med hensikt Svein Arve som tømte noen butikker for porselen i sin souvenirjakt. Tretti meter fra der vi bodde var en kino, hvor en Ingemar Bergman film med Liv Ullmann i hovedrollen ble vist. Men det var en annen kino i byen som kunne skilte med størst besøk av nordmenn. Språkvansker var visstnok grunnen til at Bergman ble forkastet.

Etter middagen halv syv gikk vi noen ganger en runde på byen i samlet flokk. Byrunden vår ble ikke stor fordi det som var av barer, og det var mange, var samlet i en tre-fire gater like ved der vi bodde. Selv om vi stakk innom tidlig på kvelden mens det var lite folk, ante vi likevel en artig atmosfære hvor folk stresset ned med dagligdags prat over et glass øl eller genever.

Mye tid på en slik tur går med til trening og soving, mange har også med mye lesestoff som blir flittig benyttet. En ting ved en slik tur som kanskje er viktigere enn noe annet er det sosiale. Vi er sammen også utenom treningstidene, snakker, spiller kort og andre spill, i det hele tatt har det moro sammen. Det blir for de fleste et puff på veien videre, impulser og stimuli til videre trening samles opp. For oss som ikke har vært med i større sammenhenger er det fantastisk interessant og inspirerende om vi får de som sitter inne med disse erfaringene på glid, får de til å fortelle om folk de har møtt, stevner og løp de har vært med på, spesielle episoder o.s.v. Trening er selvfølgelig noe som interesserer alle, og mye blir sagt om det også.

Treningsleiren var på alle måter vellykket. Idrettslig fikk vi bedre underlag, og bedre temperatur for den saks skyld, enn hjemme. Samtidig var ikke forskjellen så stor at det ble spesielt vanskelig å komme tilbake til dårligere underlag. Det jeg tror er vel så viktig som gunstigere treningsforhold på en slik tur er det nevnte sosiale. Vi kommer i et annet forhold til hverandre,

og alle har positive impulser å tilføre "gjengen". "Gjengen" denne gang var: Arnt Erik (Holter), Eirik (Berge), Jørn (Brønstad), Claus (Hagli), Knut K(valheim), Knut Ø(verberg), Lars Martin (Kaupang), Peder Arne (Sylte), Per (Haga) og Svein Arve (Pedersen).

Hjemturen gikk greit med mellomlanding i København (hvor Knut traff Lasse Viren pluss hans massør som var på tur til Kenya for fire ukers treningsopphold). Langfredag klokken 21.30 landet vi på Fornebu, og ble møtt av tretti centimeter bløt nysnø. På med mer klær til neste treningsøkt. - Det var en som sendte hjem joggesko og treningsdress i posten, men han har visstnok ikke mottatt det ennå. Det spørs hvordan det går med treninga for ham til sommervarmen setter inn. - En hyggelig tur som frister til gjentakelse.

En av de ti.

TJALVE's KLUBBMESTERE 1 9 7 7 .

=====

100 meter:	Svein Kolsrud	11,3
200 meter:	Stein-Are Agledal	22,1
400 meter:	Stein-Are Agledal	47,6
800 meter:	Aarstein Rebne	1.52,7
1500 meter:	Knut Kvalheim	3.43,1
3000 meter:	Knut Kvalheim	7.44,6
5000 meter:	Knut Kvalheim	13.39,8
10000 meter:	Knut Kvalheim	29.33,1
3000 m.hinder:	Knut Kvalheim	8.39,4
Maraton:	Peder Arne Sylte	2.27,34
110 m.hekk:	Arvid Dahm	14,9
200 m.hekk:	Svein Kolsrud	26,5
	Eivind Sarto (61)	26,5
400 m.hekk:	Svein Kolsrud	55,2
Lengde:	Tore Hetty (jun)	6,34
Tresteg:	Gisle Færavaag (61)	12,83
Høyde:	Leif Roar Falkum	2,13
Stav:	Esben Winge	3,70
Lengde u/tilløp:	Alf Andreassen	3,16
Høyde u/tilløp:	Per Woldene	1,64
Kule:	Torgeir Skogset (jun).....	14,39
Diskos:	Iver Hole	52,50
Spyd:	Reidar Lorentzen	74,26
Slegge:	Iver Hole	34,98

Torolf Schrøder-Nilsen har ordet.

Vi begynner nå å komme igjennom en lang og vanskelig treningsperiode. En snørrik vinter med stadig vekslende underlag har skapt en del problemer ved gjennomføringen av treningsprogrammet. Men tross dette håper jeg vi har klart å legge et grunnlag for kommende sesong.

I dette innlegget vil jeg først knytte noen ord til innetreningen på Handels-gym. - videre diskutere litt av opplegget for mellomdistanseløperne i vinter-overgangsperioden. Dessuten vil jeg, på oppfordring fra enkelte klubber, komme innpå temaet idretts-skader. Her kan det skrives mye, men for over-siktens del skal jeg kun trekke frem problemer med hælsen (achillessenen).

INNETRENINGEN FOR MELLOM - LANGDISTANSE GRUPPENE.

Vi har i øvelsesutvalget lagt stor vekt på øvelser med stor tilknytning til løp. Videre har øvelsene hatt relativt liten motstand og heller flere gjen-tagelser. Det har med hensikt vært forholdsvis få øvelser. - Det overskudd vi har etter uteløpingen bør prioriteres på effektive styrkeøvelser uten for mange finesser.. Når det gjelder øvelsene er det blitt lagt spesiell vekt på: Benstrekkere (ankel-,kne-hofte-strekk) - hoftelédbsbøyere - mave/rygg.

Innetreningsøvelsene nådde sitt maksimum i februar m.h.t. kvantitet/kvalitet, og vil i perioden fram til banesesongen best mulig holdes oppe på dette nivå. Erfaringsmessig er dette vanskelig - da ferier og tidlige terrengløp gjør dette umulig. Men styrken bør etter hver enkelts evne vedlikeholdes, - for husk at generell muskelstyrke svekkes fort!

LØPSTRENINGEN.

Opplegget for mellomdistanseløperne har fulgt et tradisjonelt program i klubben. Vi har holdt oss til kort og lang intervaller på dagene med felles-trening - avvekslet av langturer. Dette har gitt den tiltenkte "tung - lett" påvirkningen. Dessuten har denne varierende trening gitt en allsidig belast-ning på kroppen. Hovedvekten av treningen har fram til mars ligget på det aerobe plan (øke kondisjonen). Med vilje har vi prøvd å holde noe igjen på tempo i denne vanskelige vinterperioden. I perioden mars/april/mai skal så det viktigste grunnlag legges med mer kvalitetstrening. Bakgrunnen for dette opplegget er: Å unngå skader på det vanskelige underlaget vinterstid, - ved-likeholde løpslysten - og å unngå for tidlig form. Særlig dette med for tidlig form har vært et problem for mange. Vi ser ofte enkelte topper formkurven i februar og har lite igjen da det virkelig skal skje. Spesielt nye løpere bør huske at det primære er konkurransesesongen på banen. Dette må en tidlig innstille seg psykisk på, - for i overgangen til banesesongen vil en lett møte motgang, og da viser det seg om en er sterk nok til å gjennomføre sine mål.

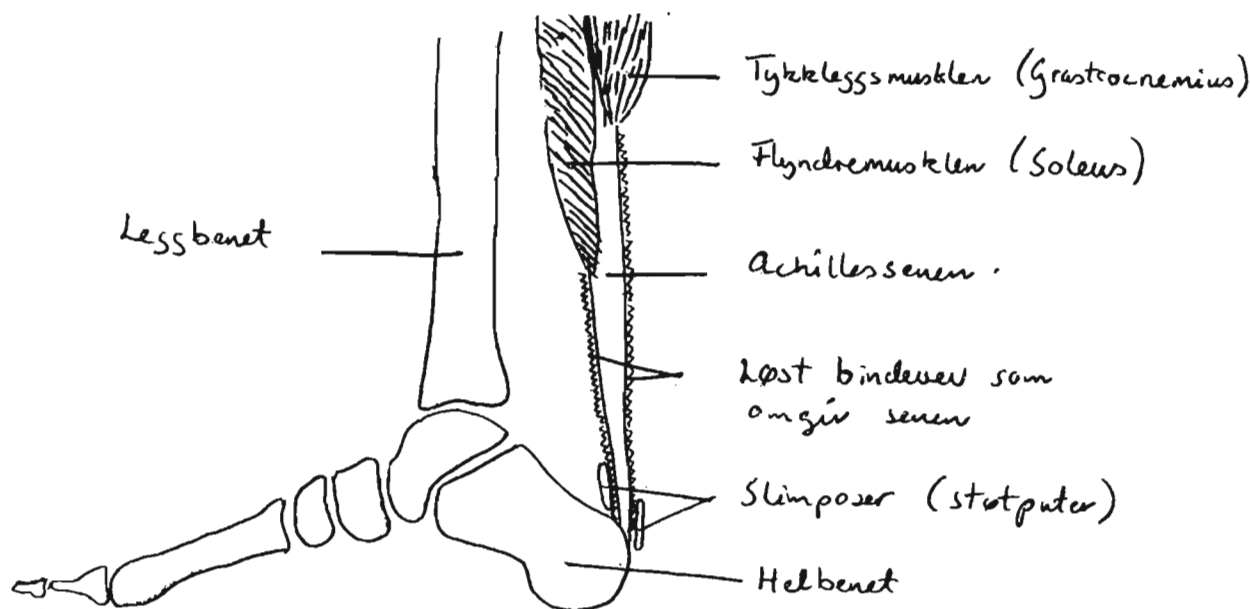
PLAGER MED ACHILLESSENEREN.

Vi har vel nesten alle aktive en eller annen gang hatt problem med achilles-senen. Usikkerheten med hva det er og hvor alvorlig det er preger oss straks.

Jeg skal her prøve å beskrive hvordan de anatomiske forhold er, hva som skjer i vevet, de viktigste årsaker og hva som kan gjøres.

Innlegget tar ikke opp kirurgiske inngrep ved eventuell rupturer og andre kroniske forandringer av vevet rundt senen.

A. ANATOMIEN.



Denne senen utsettes for store påkjenninger og er av den grunn den sterkeste senen i kroppen. Det er viktig å merke seg at soleus har sitt utspring nedenfor kneleddet, mens gastrocnemius festes over kneleddet (dette av hensyn til tøyninger av muskel/sene som kommenteres senere).

Figuren viser videre to slimposer – disse ligger som støtputer for trykk mot senen. Videre er det rundt selve achillesenen et spesielt løst bindevev som er væskerikt og gjør at senen glir friksjonsløst i forhold til det omliggende vev. (NB! Sener har altså ingen vanlig seneskjede.)

B. HVA SOM SKJER I VEVET.

Ved uvante og langvarige belastninger av senen, blir det økt blodgjennomstrømming som gir utsiving av fibrinogen til vevet. Fibrinogenet gjør at senen og det omliggende vev kan vokse sammen. Slimposen og vevet ellers fylles med busvæske (hevelse), senen blir øm og ofte høres det kreptasjoner ved bevegelse av foten og ved å gni fingrene mot senen.

VANLIGSTE ÅRSAKER:

Hovedårsaken er også for oss løpere overbelastning, og vi bør merke at dette problem oftest oppstår i vinterhalvåret. Løp på glatt underlag setter senene påekstra strtekk, videre får vi ikke en naturlig avspent framføring av foten. Trykk fra hælkapen på skoen vil irritere senen ytterligere.

Vi skal være klar over at overgangen fra en type undrelag til et annet krever en viss tilvenningstid. Rent teknisk løpes det annerledes og muskler/sener må tilpasse seg dette.

HVA KAN GJØRES.

Jo før en tar hensyn til smertene i achillessenen jo bedre er det. Det tradisjonelle legeråd med ro vil i en akutt fase være bra. Et kort opphold vil ofte være tilstrekkelig, hvis en straks tar hensyn til smertene som melder seg. Skulle smertene i achillessenen komme og en vil prøve å trene igjen etter f.eks. en dags avbrekk, bør en huske:

- Unngå løp på glatt og uvant underlag.
- Kun lett løp - aldri piggsko.
- Bytt til andre joggesko - bruk gjerne noe innlegg i hælen på vond fot.
- Bruk ekstra sokk rundt achillessenen i kalde perioder.
- Tøy godt muskulaturen i leggen. Som nevnt før bør leggen nå tøyes med strakt kne og bøyd kne. Det siste vil også tøy den indre leggmusklen (solens)

Sitter smertene fortsatt i, bør en få behandlet senen raskt og ikke prøve å tvinge seg til å løpe skaden av. Lege vil kunne sette hydrocortison sprøyte i senen - fysioterapeut vil kunne gi f.eks. : Ultralyd - lett friksjonsmassasje - løsgjøring av stram leggmuskulatur - taping.

Det bør i denne sammenheng nevnes hvorledes senen bør og ikke bør berøres ved en akutt betennelses-tilstand. Ofte vil en tro at "vondt skal vondt fordrive", men dette kan lett gi bare økt irritasjon. Prøv selv og løs opp leggmuskulaturen, slik at det ikke er et kontinuerlig strekk av senen. Skal en berøre selve senen, skal ankelen være noe strukket passivt (senen slapp)

- senen kan så forskyves lett på tvers av lengderetningen - MEN HUSK at dette ikke skal gi smerte! En bør altså ikke sitte å gni senen hardt mellom fingrene. Videre kan en sitte å bøye seg og strekke ankelledet til ytterstillingene. Dette vil gi fin glidning av senen i forhold til det anliggende vev. Gjør denne øvelsen maksimalt noen minutter ca 2 ganger daglig.

Jeg håper dette innlegget av plager i achillessenen vil kunne hjelpe den enkelte litt, hvis problemene skulle dukke opp. Dette er kanskje friidrettens hyppigste plage, og vi er altfor mange som blir satt tilbake p.g.a. denne.

JOHAN KAGGESTAD HAR ORDET.

Undertegnede, som nytt styremedlem, er jo relativ fersk i klubb-arbeidet i Tjalve. Medlemskapet er ikke gammelt i antall år - på den annen side har jeg iflere år hatt bra kontakt med Tjalvister, så innsikten i klubbens arbeide er tilstede. Formålet med min styrefunksjon er først og fremst kontakt med de aktive på junior,-seniornivå. Mellom- og langdistanse gruppen i klubben arbeider meget bra. Det er en stor gruppe aktive med ambisjoner, som sammen med utmerkede trenere har klart å skape et inspirerende miljø. Før stevnene kommer i gang forventer man selvfølgelig stor fremgang. Men, jeg tror det er realistisk å regne med øket prestasjonsnivå. Flere av gutta står på terskelen til et lite gjennombrudd. Også andre grupper arbeider bra, blant annet ser hekkeløperne ut til å jobbe godt. Antall trenende sprintere etc. på Handels-gym. har ikke vært større de år jeg har trent med klubben, og det er bra. Kvaliteten på de tekniske øvelsene ligger noe tilbake, Men det er jo å håpe at de utmerkede toppene klubben har fører til bedret tilgang på nye aktive.

Jeg er opptatt av at de av våre aktive som viser takter utover våren får anledning til å delta i internasjonale stevner med gode felt. Stevnetilbudet her til lands er heller magert til andre enn de aller, aller beste. Heri inbefattet landskamper av tradisjonell karakter, med 4 deltagere pr. øvelse - og ofte med stor nivåforskjell på disse fire. Jeg har relativt god oversikt over utenlandske stevnetilbud, og jeg skal prøve å hjelpe til med dette. Det er selvfølgelig et økonomisk spørsmål, men jeg sitter med det inntrykk at klubbens styrende organer er meget sterkt opptatt av de aktives utvikling.

Jeg er også opptatt av den økende kravmentalitet blant idretts-utøvere i dag. Heldigvis er vi forskånet fra slike tendenser i Tjalves rekke. Det er klubber hvor tilbudene til de aktive kan virke attraktive i øyeblikket, men så lenge interessen er tilstede hos de aktive, er det ingen mangel på oppbakking fra ledelsen. Tjalve har som ingen andre tradisjoner i norsk friidrett. Klubben har ledelse fjernt fra mosegrodd tankegang. Jeg håper vi kan komme fram til en ordning slik at alle gode idéer kommer fram i dagen, at eventuall kritikk likeledes bringes fram til diskusjon.

R E K R U T T E R I N G.

"Hvor finnes talentene og hvordan få tak i dem?

Guttestyret ber om DIN hjelp i sitt arbeide med rekrutteringen.

Vi oppfordrer alle Tjalvister, yngre som eldre, til å verve gutter i alderen 10-18 år til aktiv deltagelse i gutteavdelingen. Vi tilbyr byens beste treningsopplegg for yngre utøvere i et friskt og godt miljø.

Enhver ny gutt til Tjalve er et bidrag til en sikrere fremtid for klubben!"

Henvendelse: Guttestyret
v/formannen Harald Ødegaard
tlf. 411565 K
199174 P

Styremöte januar.

=====

Styret har kommet fram til at Tjalvekiosken trenger en ansiktsløftning. Det er planlagt å foreta oppussing både inn- og utvendig, men det får vente til den verste vinteren har gitt seg. Kiosken har en daglig omsetning på omlag 7-800kr, noe som tilsvarer fjorårsnivå. Teigen, ny leder for kiosken, vurderer et opplegg for bedre markedsføring av kiosken, utvidet vareutvalg etc.

De av oss som var tilstede på Generalforsamlingen er kjent med forslag om ny løypetrase for Holmenkollstafetten over Store Ringvei. Tjalve foreslo en løpebro over veien, noe som har fått liten tilslutning fra kommunen. Omlegging av løpetraseen er på tale etter forslag fra politiet, da det kan være problemer med trafikkavviklingen.

Videre ble det opplyst at stafett-trøye blir blå i -78, og vil koste kr. 30,-. Dessuten vil man gi lagene et spesialtilbud på kr. 375,- for 15trøyer. Forøvrig kan styret forsikre oss om at Hawk Club er bestilt til seiersfesten.

Klubbens kartotek er gjennomgått, og medlemstallet pr. 31.12.1977 var 436.

T.M.

Styremöte februar.

=====

Klubben finner det riktig å hedre de medlemmene som har gjort en innsats for klubben gjennom en årrekke. Dette gjøres ved å vise oppmerksomhet ved jubileer. En liste over de aktuelle er laget.

Etter innstilling fra treningsutvalget har styret vurdert den økonomiske delen av treningsopphold i utlandet i vinter. Det ble besluttet å avsette kr. 10.000,- til dette formål, som treningsutvalget får til oppgave å fordele. De som ikke har økonomisk støtte fra annet hold (f.eks. stipendium fra forbundet), tilgodesees i første omgang. Følgende reiser på treningsleir til Arnheim (Nederland) i påsken. Svein Arve Pedersen, Knut Kvalheim, Knut Överberg, Arnt Erik Holter, Jörn Brönstad og Peder Arne Sylte.

Ellers vil det vel ikke overraske at Tjalve er tildelt Lagmesterskapet for -78. Dette skal avvikles dagene 9.-10. sept. på Bislett. Det ble også framsatt forslag om å gjøre noe mer ut av arrangementet, f.eks. en fest lørdag eller søndag kveld. En slik fest kunne skape litt miljø omkring et ellers litt "overfladisk" arrangement. For å få litt interesse burde denne festen lages billig og da helst henlegges til lørdag, av hensyn til de tilreisende. Men ingenting er avgjort ennå i denne saken.

Det vil vel også interessere noen at Tjalve akter å sende en tropp til Kildeløpet, en morsom tur som de aktive setter pris på. Dessuten går NM 10km terrengløp i Trondheim, hvor en del tjalvister kommer til å delta.

T.M.

==Styremøte 9.mars.==

Tjalve har fått innbydelse fra Bergen om å delta i en stafett i forbindelse med årets festspill 27.mai. Stafetten har 10 etapper, som er henlagt til byens gater, og er ment å skape litt blest omkring festspilldagene. Om Tjalve skulle sende et lag måtte det være et elitelag. Men styret sitter igjen med det inntrykk at de aktive synes stafetten kommer litt ubeleilig, i det banesesongen vel er kommet godt i gang, samt at de aktive synes at stafett-sesongen bør være avsluttet noe tidligere. Det ble derfor vedtatt å avslå tilbudet på grunnlag av de aktives holdning.

Det foreløpige regnskap for -78 ble gjennomgått, og det kom fram at inntektene ikke lå på linje med utgiftene. Men ifølge styret er dette noe som vil rette på seg i løpet av våren og sommeren, i og med at klubben har inntekter i forbindelse med en del arrangementer i løpet av sesongen, dessuten er en del faste inntekter ennå ikke bokført. Slik at det på lengre sikt ikke skulle være grunn til engstelse.

I januar drøftet styret kioskens videre skjebne. Det er nå klart at Jarlsberg og Jotun-is er villig til å være økonomisk behjelpelig med kioskens oppussing. Slik at vi i løpet av sommeren kan finne en kiosk som er klubben verdig, også med et skilt som kan vise hvem som er dens eier. Dessuten fant styret det nødvendig med et noe fastere system m.h.t. ansatte i kiosken, slik at noen med letthet kunne steppe inn i tilfelle sykdom.

Dessuten ble det diskutert utenlandstur for gutteavdelingen. En slik tur vil være miljøskapende og gi et godt grunnlag for å bygge opp en gutteavdeling i klubben. Det vil være spesielt attraktivt for de yngre å ha en slik tur å se fram til, samtidig som det også kan være en måte å verve nye medlemmer på. Ennvidere kan det også sees som et ledd i treningen, eller som et mål for treningen, slik at de får en mer konkret holdning til idretten. Sted og tid er ennå ikke fastlagt, men fortrinnsvis vil turen bli lagt til Sverige.

T.M.

==Styremøte 6.april.==

Styret har også i år kunnet registrere en økt interesse for Holmenkollstafetten. Fristen for Bedriftsklassen var i år satt til 31.mars, og interessen for denne klassen har vært økende. Også de andre klassene synes, ut fra de henvendelser klubben har fått fra nye lag, å få en økning fra forrige stafett. Spesielt gjelder dette kvinneklassen hvor man i noen år framover må forvente jamn økning.

FIN SESONGSTART AV TJALVES GUTTEAVDELING.
=====

Tjalves gutter har hatt en fin start på sesongen 1978. På Oslos kretslag mot Østfold for gutter og jenter 11-14 år i Ekeberg Idrettshall lørdag 11. februar deltok 4 Tjalvegutter hvorav Atle Dybå vant 800 m. og Lars Christoffersen ble nr. 2 i høyde i 1964-klassen, mens Bjørn Arne Ekeheien greide en fin 2. plass i høyde i 1965-klassen. Hans eldre bror Per Kristian deltok også på 800 m. i 1964-klassen hvor han ble nr. 6 på "personlig" rekord.

I årets kretsmesterskap i hopp uten tilløp, som i skrivende øyeblikk ikke er helt avsluttet, har Tjalve fått gullmedalje i høyde (1964) ved Lars Christoffersen og 4 sølvmedaljer ved Christian Ødegaard i høyde (1965), Atle Dybå i høyde (1964) og ved Carl Reidar Solvang både i høyde og lengde (1962). I samme klasse greide også Ole Christian Heksem bronse i lengde. Det har også blitt en del finaleplasseringer i tillegg til ovennevnte medaljer idet Lars Christoffersen og Atle Dybå ble henholdsvis nr. 4 og 5 i lengde (1964), Ole Chr. Heksem nr. 4 i høyde (1962), Frode Nilsen nr. 5 i lengde og nr. 7 i høyde (1962), Øivind Ødegaard nr. 7 i lengde (1962), Tom Kjenslie nr. 7 i høyde (1965) og Per Kristian Ekeheien nr. 8 i lengde (1964).

Carl Reidar Solvang gikk også opp i juniorklassen i hopp u/tilløp hvor han greide bronse i lengde.

Ellers rører fortsatt "gamle" gode Per Woldene på seg i innendørsstevnene. Oppe i Nittedal ble det 2 bronsemedaljer i kretsmesterskapet, mens det ble en 7. plass i NM i Molde søndagen før.

UTMERKELSER i TJALVES GUTTEAVDELING.

=====

Vi har på ~~an~~net sted i klubbavisen gjengitt en del premielister fra Tjalves pølsefest før jul 1977, bl.a. Sverre Gundersens tradisjonelle pokaler som for 1977 gikk til Tore Homble, Øivind Ødegaard, Frank Haugen og Christian Ødegaard.

Tjalvestatuetten gikk denne gang til Eivind Sarto, mens Armann Rolfsens Rasmusstatuett ble tildelt Gunnar Iversen for fin innsats i gutteavdeling fra 11 til 18 årsklassen. Christoffersens sølvpokal for største framgang i klubbtrekampen fra 1977 til 1978 gikk til Øivind Ødegaard.

Jan Hemsvik.

SVERRE GUNDERSENS POKALER 1 9 7 7

=====

1959/1960: Tore Homble (60)
 1961/1962: Øivind Ødegaard (62)
 1963/1964: Frank Haugen (63)
 1965/1966: Christian Ødegaard (65) - liten

KLUBBMESTERSKAPET i 3-KAMP 1 9 7 7

=====

1. Eivind Sarto (61)	3189 p.
2. Lars Nævestad (66)	2733,5 p.
3. Lars Christoffersen (64)	2672 p.
4. Bjørn Saxhaug (60)	2628,3 p.
5. Frank Haugen (63)	2385 p.
6. Henrik Sarto (59)	2375 p.
7. Tore Homble (60)	2328 p.
8. Ole Christian Heksem (62)	2320 p.
9. Åge Sandvik (62)	2288,2 p.
10. Christian Ødegaard (65)	2275,4 p.
11. Øivind Ødegaard (62)	2266 p.
12. Terje Aannerød (66)	2232,4 p.
13. Frank Mathisen (60)	2223,6 p.
14. Bård Skift (65)	2199 p.
15. Roar Sandvik (64)	2148 p.
16. Atle Dybå (64)	2147 p.
17. Frode Nilsen (62)	2113,7 p.
18. Bjørn Arne Ekeheien (65)	2109 p.
19. Tom Kjenslie (65)	2102,8 p.
20. Øivind Huse (61)	2082,9 p.
21. Espen Lilleberg (66)	2025 p.
22. Per Kristian Ekeheien (64)	2003,8 p.
23. Gjermund Strømnes (64)	1760 p.
24. Martin Skjønhaug (67)	1697 p.

N.F.I.F.'s plakett (1000 pts. eller mere 3 år på rad)

=====

Eivind Sarto (61) 1975-76-77
 Gisle Færavaag (61) 1975-76-77
 Lars Christoffersen (64) 1975-76-77

N.F.I.F.'s ungdomsknapper 1 9 7 7 .

=====

	<u>Gull</u>	<u>Sølv</u>	<u>Bronse</u>
Lars Nævestad (66)	1084,5		
Frank Haugen (63)		976	
Øivind Ødegaard (62)		934	
Atle Dybå (64)		912	
Bjørn Arne Ekeheien (65)		909	
Espen Hammer (66)		905,1	
Ole Christian Heksem (62)		880	
Geir Arne Andresen (65)		850	
Åge Sandvik (62)		805	
Espen Lilleberg (66)		802	
Bjørn Edvard Seim (66)			725
Jonas Thorvaldsson (67)			677,6
Martin Skjønhaug (67)			613

=====

60 meter (1963/66):

1. Frank Haugen (63)
1. Lars Nævestad (66)
3. Atle Dybå (64)

100 meter (1959/66):

1. Eivind Sarto (61)
2. Frank Mathisen (60)
3. Lars Nævestad (66)

200 meter (1959/64):

1. Eivind Sarto (61)
2. Frank Haugen (63)
3. Frank Mathisen (60)

400 meter (1959/62):

1. Bjørn Saxhaug (60)
2. Gunnar Iversen (59)
3. Frank Mathisen (60)

600 meter (1965/66):

1. Lars Nævestad (66)
2. Espen Hammer (66)
3. Terje Aannerød (66)

800 meter (1959/66):

1. Lars Nævestad (66)
2. Bjørn Saxhaug (60)
3. Terje Aannerød (66)

1000 meter (1959/66):

1. Lars Nævestad (66)
2. Terje Aannerød (66)

1500 meter (1959/64):

1. Roar Sandvik (64)
2. Bjørn Saxhaug (60)
3. Per Utnegaard (59)

3000 meter (1959/62):

1. Per Utnegaard (59)

Korte hekkeløp (1963/66):

1. Lars Christoffersen (64)
2. Bård Skift (65)
3. Frank Haugen (63)

Korte hekkeløp (1959/62):

1. Eivind Sarto (61)
2. Tore Homble (60)
3. Frode Nilsen (62)

Lange hekkeløp (1963/66):

1. Lars Christoffersen (64)
2. Frank Haugen (63)
3. Per Kr. Ekeheien (64)

Lange hekkeløp (1959/62):

1. Eivind Sarto (61)
2. Øivind Ødegaard (62)
3. Frode Nilsen (62)

Lengde m/tilløp (1959/66):

1. Gisle Færavaag (61)
2. Lars Christoffersen (64)
3. Bjørn Saxhaug (60)

Tresteg (1959/64):

1. Gisle Færavaag (61)
2. Lars Christoffersen (64)
3. Frode Nilsen (62)

Høyde m/tilløp (1959/66):

1. Eivind Sarto (61)
2. Lars Christoffersen (64)
3. Bjørn Arne Ekeheien (65)

Stav (1959/66):

1. Lars Christoffersen (64)
2. Øivind Huse (61)

Lengde u/tilløp (1959/66):

1. Gisle Færavaag (61)
2. Frank Haugen (63)
3. Lars Christoffersen (64)

Høyde u/tilløp (1959/66):

1. Ole Chr. Heksem (62)
2. Gisle Færavaag (61)
3. Lars Christoffersen (64)

Kule (1963/66):

1. Lars Nævestad (66)
2. Bjørn Arne Ekeheien (65)
3. Lars Christoffersen (64)

Diskos (1959/64):

1. Gunnar Davidsen (61)
2. Lars Christoffersen (64)
3. Øivind Huse (61)

Spyd (1959/64):

1. Åge Sandvik (62)
2. Bjørn Saxhaug (60)
3. Christian Arnesen (63)

Terrengløp (1959/66):

1. Gudmund Høst (60)
2. Per Utnegaard (59)
3. Sturla Throndsen (60)

100 meter:

Svein Kolsrud	11,3
Roald Meland	11,3
Per Sletholt	11,4
Stein-Are Agledal	11,5
Frank Mathisen (60)	11,6
Kjetil Myrtun	11,7
Tron Rosén	11,7
Eivind Sarto (61)	11,7
Henrik Sarto (59)	11,9
Bjørn Saxhaug (60)	12,0
Tore Hombles (60)	12,1

200 meter:

Stein-Are Agledal	22,1
Svein Kolsrud	22,8
Roald Meland	23,3
Kjetil Myrtun	23,4
Tron Rosén	23,6
Eivind Sarto (61)	23,7
Per Sletholt	23,7
Henrik Sarto (59)	23,8
Frank Mathisen (60)	24,0
Tore Hombles (60)	24,2
Bjørn Saxhaug (60)	24,4
Helge Pharo	24,5
Helge Tryti	24,5

400 meter:

Stein-Are Agledal	47,6
Svein Kolsrud	50,7
Åge Galgerud	51,0
Ove Lillebæk	51,2
Gunnar Iversen (59)	51,5
Roald Meland	51,7
Aarstein Rebne	51,7
Helge Pharo	51,9
Kjetil Myrtun	52,1
Helge Tryti	52,1
Bjørn Saxhaug (60)	52,3
Leif Rosén	52,8
Tron Rosén	53,3
Frank Mathisen (60)	53,7
Tore Hombles (60)	54,2
Sigurd Snoen (jun)	54,2
Åge Nese	54,3
Torgeir Hjelseth	54,5

800 meter:

Aarstein Rebne	1.52,7
Stein-Are Agledal	1.53,5
Ove Lillebæk	1.53,5
Claus Hagli	1.53,7
Åge Galgerud	1.55,2
Odd Aksnes	1.55,8
Peder Arne Sylte	1.56,0
Arnt Erik Holter	1.57,2
Terje Meier	1.57,3
Helge Pharo	1.58,3
Bjørn Saxhaug (60)	1.58,9
Jo Kvernberg	1.59,0

800 meter (forts.):

Leif Rosén	1.59,6
Åge Nese	1.59,9
Tor Myhre	2.00,9
Gustav Huuse	2.01,3
Odd Støvind (jun)	2.04,4

1500 meter:

Knut Kvalheim	3.43,1
Claus Hagli	3.45,7
Lars Martin Kaupang	3.47,73
Aarstein Rebne	3.52,3
Eirik Berge	3.52,8
Peder Arne Sylte	3.54,5
Per Haga	3.55,7
Arnt Erik Holter	3.57,1
Jo Kvernberg	4.02,2
Terje Meier	4.03,7
Gustav Huuse	4.06,9
Per Utnegaard (59)	4.13,8
Stein Tofthagen	4.16,4
Bjørn Saxhaug (60)	4.17,1

3000 meter:

Knut Kvalheim	7.44,63
Eirik Berge	8.06,2
Per Haga	8.10,5
Claus Hagli	8.13,3
Peder Arne Sylte	8.16,3
Arnt Erik Holter	8.18,0
Johan Kaggstad	8.19,0
Arne Kvalheim	8.20,1
Lars Martin Kaupang	8.28,8
Svein Olav Haugen	8.38,8
Aarstein Rebne	8.55,0
Narve Lønseth	9.01,6
Per Utnegaard (59)	9.14,3
Stein Tofthagen	9.42,2

5000 meter:

Knut Kvalheim	13.39,82
Arne Kvalheim	13.40,1
Eirik Berge	14.01,4
Per Haga	14.15,1
Peder Arne Sylte	14.24,1
Arnt Erik Holter	14.24,7
Johan Kaggstad	14.25,1
Narve Lønseth	15.07,2
Terje Meier	15.43,2
Jo Kvernberg	15.45,8

10000 meter:

Knut Kvalheim	29.33,1
Peder Arne Sylte	30.08,5

Maraton:

Peder Arne Sylte	2.27,34
------------------------	---------

3000 m.hinder:

Knut Kvalheim	8.39,4
Peder Arne Sylte	9.08,2
Arnt Erik Holter	9.16,9

110 m.hekk:

Arvid Dahm	14,9
Tore Hombles (60)	17,6

200 m.hekk:

Svein Kolsrud	26,5
Eivind Sarto (61)	26,5

400 m.hekk:

Svein Kolsrud	55,2
Eystein Enoksen	57,6
Roald Meland	61,1
Eivind Sarto (61)	61,5
Kjetil Myrtun	63,9

Lengde:

Tore Hetty (jun)	6,34
Jon Berg Johnsen	6,25
Bjørn Saxhaug (60)	6,09
Gisle Færavaag (61)	5,89
Frank Mathisen (60)	5,45
Øivind Huse (61)	5,34
Steen Petersen	5,29
Eivind Sarto (61)	5,26
Jo Kvernberg	5,11
Terje Meier	5,08

Tresteg:

Gisle Færavaag (61)	12,83
Haavard Nordlie	11,95

Høyde:

Leif Roar Falkum	2,13
Eivind Sarto (61)	1,94
Jørgen Nielsen (jun)	1,93
Henrik Sarto (59)	1,80
Tore Hombles (60)	1,75
Gisle Færavaag (61)	1,65

Stav:

Esben Winge	3,70
-------------------	------

Lengde u/tilløp:

Alf Andreassen	3,16
Per Woldene	3,13
Ottar Kosberg	2,97
Iver Hole	2,95
Torgeir Skogset (jun)	2,82
Gisle Færavaag (61)	2,72
Øivind Huse (61)	2,65

Høyde u/tilløp:

Per Woldene	1,64
Ottar Kosberg	1,55
Alf Andreassen	1,50

Kule:

Torgeir Skogset (jun)	14,39
Alf Andreassen	13,74
Steen Petersen	12,65
Iver Hole	12,02
Ottar Kosberg	11,86

Diskos:

Iver Hole	52,50
Alf Andreassen	51,68
Torgeir Skogset (jun)	48,46
Tore Hetty (jun)	40,96
Terje Hauglum	40,68

Spyd:

Reidar Lorentzen	74,26
Steen Petersen	46,56
Bjørn Saxhaug (60)	41,10
Jon Berg Johnsen	37,52
Roald Meland	33,70
Frank Mathisen (60)	33,58

Slegge:

Iver Hole	34,98
Reidar Lorentzen	29,84