

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FÖR IDRETTSKLUBBEN TJALVE

NR. 1.

MAI 1979

54. ÅRGANG



TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Utgiver:

I. K. TJALVE

Glückstads gate 5,

Oslo 1

Telefon 46 28 99



====Redaksjonelt.====

Dette nummer av "Tjalvisten" utkommer i likhet med flere av de foregående, endel forsinket. Dette skyldes dels sommel fra redaksjonens side og dels tilbakeholdenhet fra medlemmenes side ved innsending av stoff til avisen. Ved sammen å ta et løft håper vi å kunne gi ut et nytt nummer på slutten av sesongen. En takk rettes til trenerne og andre som har vært behjelpelige med avisen.

27/6 1979 Red.komite

Jo Kvernberg

Kjetil Myrtun

Espen Winge

=====

RØRLEGGER'N MED COMFORTBUTIKK

L. TORHAUG A/s

Nedre Vollgt. 20, Oslo 1. Tlf. 41 90 08

==Tjalve's jenter slo til i Holmenkollstafetten.==



De som løp på laget var følgende:

Nærmeste rekke fra v.

Liv Ottem	(9)
Irene Nygård	(12)
Anne Aase	(3)
Alfhild Bugge	(8)
Grete Møling	(10)
Grete Kvamme	(13)
Nina Ludvigsen	(7)
Anne Kolbotn	(14)

Bakerste rekke fra v.

Kari Heim Pedersen	(1)
Tove Tøien	(5)
Heidi Sørum	(6)
Janne Nygård	(15)
Helga Haaavastad	(2)
Kristin Elverhøy	(4)
Camilla Cretz	(11)

Tallene i parentes angir etappennummeret.

Det er all grunn til å gi en skikkelig honnør til våre 15 jenter som stilte opp på Tjalve's debut-lag i kvinneklassen i Holmenkoll-sammenheng. Jentene presterte alle topp-innsats og oppnådde en meget pen plassering. De ble nr. 33 av 96 startende lag. Slett ikke verst til debut å være, og som et apropos kan nevnes at trenerens tips slo til. Jentene syntes selv at det var helt topp å være med i stafetten. De satser nå på å komme enda sterkere til neste års H-stafett. Da vil de også stille med 1 års treningsforberedelser i kroppen, mot bare en måned oppkjøring nå i år. Altså vel blåst jenter og lykke til med ny satsing!

Eystein Enoksen
Arne Nytrø

Sprint- og hekkegruppa - våren 1979.

Så står en ny sesong for døren og vi som jobber i sprintgruppa (Arne Nytrø, Arild Kelm og undertegnede), håper og tror at det skal bli en framgangsrik utvikling for de av våre utøvere som virkelig satser. Fjorårets sesong var for vårt vedkommende ikke av de helt store når det gjelder plasseringer i større mesterskap, bortsett fra juniorene da som virkelig slo til i stafett-NM med to bronsemedaljer. En del av seniorløperne våre oppnådde dessuten fine personlige rekordforbedringer.

Målsettingen er imidlertid helt klar for sesongen som kommer. Alle sikter selvsagt mot personlige resultatforbedringer i sine respektive øvelser, men hovedmålsetningen er å vinne samtlige stafettmesterskap (4x100m, 4x400m og 1000m) for senior og junior. Det er lagenheten - stafettlagene - som vil stå i fokus i trenings-sammenheng også. Vi håper å få lagt inn en del stafettkonkurranser på vanlige nasjonale stevner slik at vi skal få brynt oss litt.

Jeg tror vi begynner å få til et fint sprintmiljø i klubben nå. I løpet av denne sesongen har vi fått en tilvekst på ganske mange nye løpere som jeg tror vil bli svært verdifulle for oss i tiden framover. I denne sammenheng vil jeg derfor på vegne av klubben og kanskje spesielt fra sprint/hekkegruppa få lov til å ønske dere hjertelig velkommen inn i klubbmiljøet vårt - hvor jeg håper dere vil finne dere vel til rette.

De nye er som følger:

Stein Are Agledal	10,9 - 21,9 - 47,6 (tilbake igjen etter et opphold i Sandefjord T & IF)
Widar Bråthen	10,8 - 22,1
Geir Eken	11,1 - 22,2 - 49,1
Knut Jæger Hansen (jun)	11,7 - - 52,7
Ståle Kongshaug	11,1
Reidar Langkjær	49,8 (10-kamp 7095)

Disse nye sprinterne vil sammen med den øvrige "sprintstallen" danne et svært så godt grunnlag for prestasjonsmessige framganger både i individuelle og lagsammenheng.

Nå som sesongen er i full gang har vi notert noen gode prestasjoner. På 60 m løp Espen Nygaard innendørs på fine 7.0. Widar Braaten debuterte på landslaget mot Nederland på 100 m. Her har han tidligere i år tangert persenen på 10.8. Roald Meland har også tangert persenen sin med 11:1.

På 200 m har vi følgende tider til nå: Braaten 22.3, Agledal 22.4, Eken 22.5 og Meland 22.8.

På 400 m løp Stein Are på 47.6 (elektrisk) og tangerte persen sin. Geir Eken har løpt uoffisielt på 48.9 og offisielt på 49.4 i landskampdebuten mot Belgia/England/Skottland. Roald Meland har 50.9 hittil og Knut Jæger Hansen har kommet seg ned på 51.7 til nå, mot 52.7 som best tid før denne sesongen. Han er bare junior ennå. Kjetil Myrtun har 52.4. Kjetil har hatt nyrebetennelse og kommer nok ikke skikkelig i gang før høsten. Da han har trent bra har han muligheter til å slå persen sin på 50.8 selv med dette avbrekket.

På 110 m hekk har Arvid Dahm løpt på 15.1. Persvold tangerte persen sin, 15.1. Eivind Sarto har 15.4 med lave hekker.

I Bølers juniorstevne løp stafettlaget på 2.01.6 på 1000 m stafett. Laget bestod av Eivind Sarto, Espen Nygård, K. J. Hansen og Knut Øverberg. De ble nr. 2 på denne tiden. Dette er et lag som burde kunne ha gode sjanser til å kunne hevde seg i junior-NM.

Lykke til videre alle sammen.

Hilsen Eystein Enoksen.

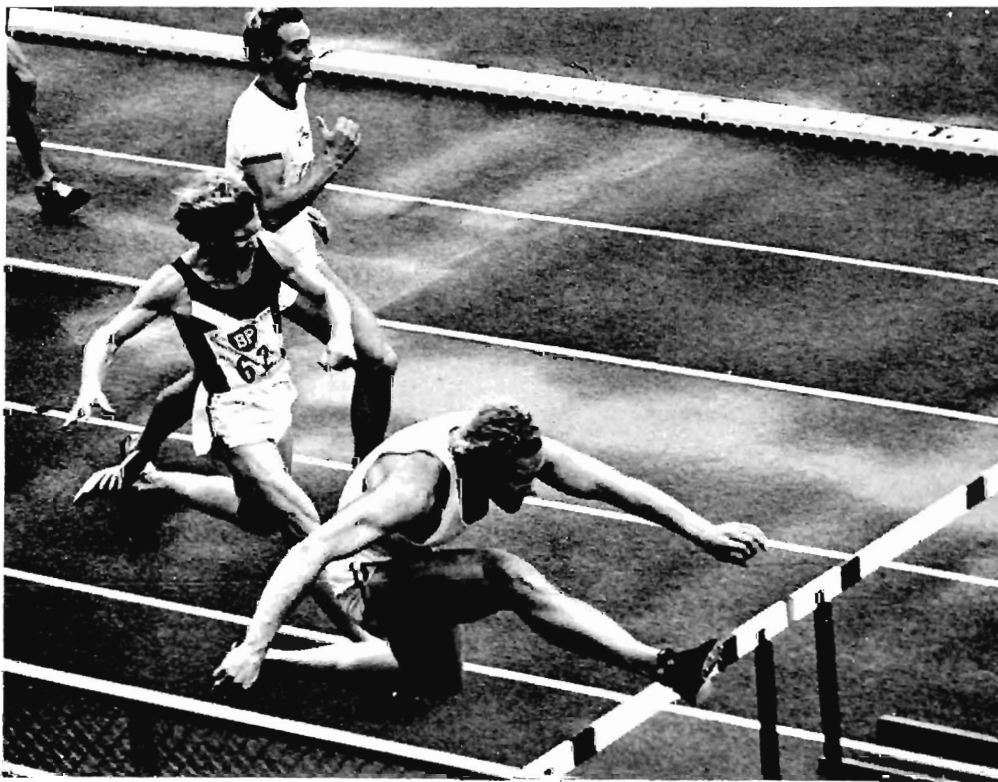


Foto Aftenposten

Situasjonen i mellomdistansegruppa.

I løpet av de siste årene har det foregått et "generasjons-skifte" i Tjalve's mellomdistansegruppe. Eldre etablerte løpere har trappet ned og ikke nødvendigvis til erstatning for nye og yngre. Enkelte er med av og til, som for eksempel Arne Kvalheim og Claus Hagli. Boligen til Åge Galgerud er "desentralisert". Fra gutteavdelingen har det i tillegg vært en relativt dårlig tilgang til seniornivå. Dette er faktorer som i noen grad forklarer den noe manglende oppslutningen på m-treninga. Løpere som kommer utenfra har heller ikke greid å fylle igjen gapet.

Ser man på årets resultater i H-stafetten peker dette også i retning av mangel på mellomdistanseløpere. Nå manglet riktignok to av de beste kortene på elitelaget. Foruten den direkte negative virkning dette hadde på laget, spredde ringvirkningene av dette seg også til annetlaget. Alikevel, mangelen åpenbarer seg.

Det å trene i sammen har stor betydning. På den måten kan vi lettere hjelpe hverandre gjennom harde treningsøkter året i gjennom. Videre er det absolutt den beste måten en som trener kan følge utviklingen av treningsarbeidet på og se på hvilken måte hver enkelt satser.

Nå er det enkelte som lurar i vannskorpa og som av forskjellige grunner ikke møter på treninga. Hans Petter Holmerud er i militærtjeneste om dagen og Terje Meier det samme. Et slikt år er et mellomår for de fleste. Bjørn Saxhaug og Gudmund Høst er begge plaget av skader og russetid. Gustav Huuse og Arve Moen har ingen sett. Ogsåvidere.

Knut Øverberg har småskader og har ikke helt funnet rytmen hittil i år. 1.53 har han til nå. Men plutselig en dag kvikner han til. Åge Nese har trent brukbart og burde kunne bli stabil på under 2 blank til høsten. Trond Hansen har løpt på 2.03 i sin første sesong. Han er regelmessig og ivrig på trening, og kanskje kan vi håpe på ytterligere framgang senere på sesongen. Jørn Brønstad trente svært iherdig i vinter og klarte 4.16 på utforetappen i uttaksningsløpene i vår. Senere har han jobbet hardt på garden hjemme, og ikke fått den framgangen vi burde kunne vente etter vintertreningen. Får han trent skikkelig i sommer burde framgangen kunne vise seg i høst. Ellers er det flere, hvis de bare trener, som vil kunne holde 2 blank nivåog bedre.

Når det gjelder skader som måtte oppstå, håper jeg at vi klarer å takle disse i den rette fase. I fjor fungerte det bra

med rask behandling, mye takket være Leif Roar Falkum som rekvirerte fysikalsk behandling. Den aktive bør selv være nøye med å gi beskjed når eventuelle problem oppstår - enten dette er skader eller andre vanskeligheter som melder seg i forbindelse med treningen. Vi vil i alle fall prøve å hjelpe dere slik at det blir minst mulig avbrekk fra treningen.

Thorolf Schrøder-Nielsen.

Treningen i Juli måned.

Frogner Stadion er stengt i perioden 2/7-31/7. Dere kan skifte på Frognerbadet eller eventuelt Bislett. Mange er bortreist på denne tiden. Man kan holde seg til de faste trenings-tidene eller man kan avtale seg i mellom.

Oslo-løpet

Vi kunne notere at det var endel Tjalvister som stilte til start i årets Oslo-løp over 10 km. Arne Kvalheim løp rask-est av samtlige på tiden 31.47. Erik Evensen må ha hatt et oppgjør med Eystein Enoksen, for de to fikk cirkatidene 36.00 og 36.05 i samme klassen. Jo Kvernberg løp på 36.10 og sprinteren Roald Meland som var tøff nok (han er sprinter!) til å stille opp løp på litt over 42 min.

Den største overraskelsen må vel Konrad Ystborg ha stått for. Han florerte på listene med 34.42 (omtrent). Da vi snakket med han forleden dag kunne han imidlertid opplyse at tiden hans var oppgitt 3 min feil. Den riktige tiden hans blir da 37.42ca. Alikevel, han holder seg i form.

JK.

Nå må det trenes.

Det henstilles herved til folk: Begynn å trene og møt opp på treninga. Nå er det sol og sommer, nå er det godt å løpe, nå er det godt å trene. Det gjelder alle Tjalvister i alle aldre. Nylig kunne man notere at en Øst-europeisk dame på 38 år hadde løpt 800 m på 1.58 og 1500 m på 3.59. For ikke å snakke om Al Oerter som er godt over 40. Så hvorfor legge opp 32-33 år gammel???

Langdistansegruppa - oversikt 1978/79.

For oss som løper lenger ble 1978-sesongen en blanding av godt og ondt. Av positive ting vil jeg trekke fram Eirik's framgang på 5000 m. Han markerte seg alt i åpningsstevnet ved å løpe på 13.46. Denne tida senket han i sitt neste løp, landskampen mot Nederland, med ca. 1 sekund.

Etter dette fikk Eirik igjen føling med sitt gamle problem - skader. Dette førte til at han ble satt ut av spill i store deler av sesongen, og ikke fikk den framgangen han hadde lagt grunnlaget for i treninga. At han fortsatt var innstilt på bra løping viste han i KM på tampen av 78-sesongen. Der løp han 10000 m i ensom majestet på 29.17. Eirik har trent bra for denne sesongen, heller ikke nå uten skader riktignok. Hittil i år har han løpt 5000 m på brukbare 13.53 og sist nå i landskampen mot Nederland, 13.55.

Svein Arve's første sesong i Tjälve ble ikke helt hva vi hadde håpet. Riktignok satte han "pers" to ganger på 10000 m, men store deler av sesongen var han plaget av sjukdom. At han er trent for bedre løping enn det han har fått til på bane viste han ifjor høst under et maratonløp. 2.16.57 er ei tid det står respekt av. Det spørs vel om ikke Svein Arve her løp seg over på landeveien i litt større sammenhenger. Han er innstilt på å få full uttelling nå i 79-sesongen og har trent med det for øyet. Litt skader har også han hatt. Slipper han disse bør det kunne ligge an til gode tider i høst på 10000 m, men også på 5000 m - pluss en og annen maraton.

For Per ble ikke 78-sesongen hva vi hadde håpet. Han deltok i en del baneløp, men manglet en del av den innsatsviljen som må til. Av de mer positive ting som skjedde om høsten er at Per så ut til å ha fått igjen den gamle gløden. Også han har vært skadet. Gir han slipp på disse bør han kunne få en bra høstsesong.

Peder-Arne fortsetter framgangen fra ifjor. Han åpnet sesongen med å løpe på 14.10. Etter dette satte han "pers" flere ganger, Men forbedringene var så små hver gang at han ikke kom seg under 14 blank. 14.03 stoppet han på. Hittil i år har han sprengt alle grenser og sitter inne med 13.51.

Peder -Arne fikk og en 4. plass i NM og en landskamp på hinder i fjor. Også i denne øvelsen hadde han pen framgang.

Han er ikke så lysten på hinder lenger og vil nok stort sett satse på flatløp. Framgangen bør kunne fortsette, men det er avhengig av at treninga ikke overdrives slik at vi unngår skader.

Svein Olav så det bra ut for under terrengløpsesongen i fjor. Dessverre fulgte ikke Svein Olav dette opp. Noe av grunnen var sjukdom, men Svein Olav var vel og litt for lite innstilt på å slite utover sommeren. Dette var synd da Svein Olav flere ganger har vist at han kan løpe bra distanseløp. Vi håper han vil vise seg fra sin beste side utover denne sesongen.

Det er hyggelig at Kåre Dyrseth er tilbake i langdistansegruppa etter et opphold på halvannet år. Han ser ut til å kunne fortsette der han slapp, ca 14.40 og 31.20. Kåre trener jevnt nå og har ingen skader.

Fra trenerens synspunkt er det litt bittert å notere nok en sesong uten at noen av "disiplene" slo "broder Arne" i NM. I lettsindige øyeblikk påstår Arne at han skal ta medalje i NM i år og. Klubben har et par-tre løpere som har tenkt å gjøre dette vanskeligere enn før. Som trener håper jeg medaljene blir i klubben, men at Arne's nivå fra 78-sesongen ikke holder.

Knut Kvalheim.



Eirik Berge fører an



Nr.144 Claus Hagli i farten

NYE FOLK I TJALVE-TRÖYA.

=====

I löpet av det siste året har det kommet en god del nye ansikter i klubben, som det sikkert vil bli lagt merke til i den kommende sesong.

STEIN ARE AGLØDAL (1955) er den mest meritterte av klubbens nye medlemmer. Nå er det kanskje ikke riktig å kalle Stein Are ny, da han har vært medlem av klubben før. Han har utviklet seg fra å være en lovende høyde-, lengde-, tresteghopper til å bli for øyeblikket landets beste 400m-løper. Han er norgesmester på 400m to ganger, 1976 og 1978. Juniormester på samme distanse i 1973. Videre ble han norsk mester på 4x400m i 1976. Stein Are er dessuten en meget habil 800m-løper. Han har fått med seg en god del landskamper, men tenker nok ikke stoppe med det. Stein Ares personlige rekorder er som følgende: 10,9 (100m), 21,9 (200m), 47,6 (400m) og 1.53,7 (800m).

WIDAR BRÅTHEN (1956) er en annen av klubbens nye medlemmer som har vært på landslaget. Han kommer fra Askin og har lenge vært en lovende sprinter. Widar har vunnet fire junior-mesterskap i fri-idrett. Han vant 100m i 1975 og 200m i 1974, 1975 og 1976. De siste sesongene har han vært plaget av skader. Klarer han å unngå skader denne sesongen, så burde han igjen være landslags-aktuell. Det viste han i årets Hall-NM ved å bli nr. to på 100m med tiden 10,9. Widars bestenoteringer på spesialdistansene er 10,8 på 100m og 22,1 på 200m.

GEIR EKEN (1953) kommer fra Krødsherad og er en av mange nye 400m-løpere. Han er dessuten en god hekkeløper. Geir vant B-NM på 400m hekk i 1974. I fjor kom han til finalen på 400m under NM i Steinkjer og besatte 6. plassen der. Geir er meget all-round preget. Han er god på 100m, 200m og 400m, samt at vi må vente at han kan løpe meget bra også på 800m. Før denne sesongen har han trent bedre enn noensinne. Det er derfor ikke uten grunn at det ventes mye av ham denne sesongen. Geirs personlige rekorder er: 11,1 (100m), 22,2 (200m), 49,1 (400m) og 54,5 (400m hekk).

KNUT JÆGER HANSEN (1959) er fortsatt junior og vil derfor bli en meget god forsterkning til klubbens juniorlag i stafett som ifjor tok to bronsemedaljer i junior-NM. Knut kommer fra Mo i Rana. Han går på Idrettshøyskolen og har i år for første gang trent systematisk. Det er derfor ventet at han kommer til å få meget bra framgang i år. De første stafetter i årets sesong har i hvert fall ikke skrudd disse forventningene ned. Knut representerte i fjor Nord-Norge i landsfinalen i Melkecupen på 100m. Hans bestenoteringer for årets sesong er 11,7 på 100m og 52,7 på 400m.

FRANK HERMANSEN debuterte for klubben i fjor høst og er derfor ikke helt ny. Han har ikke drevet noe særlig med fri-idrett før, men løp brukbart på tampen av forrige sesong. I vinter har han trent meget iherdig og det er en helt annen utgave av Frank vi kommer til å se i år. Hans personlige rekord på 400m som er 52,?

er derfor ikke representativ for hva Frank er god for. Han sesongdebuterte i Porselensstafetten og løp et meget bra løp på Tjalves vinnerlag i B-klassen.

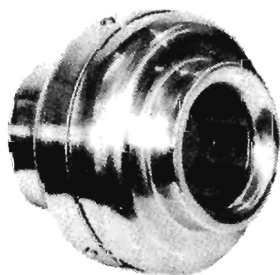
STÅLE KONGSDAL kommer fra samme sted som Knut Jæger Hansen. Han er sprinter, med 100m som sin beste distanse. Han har for første gang trent systematisk. Ståle har til gode å årsdebutere for klubben, så det er derfor litt vanskelig å si hvor han står i øyeblikket. Det er allikevel ventet at han vil være med og slåss om en plass på klubbens lag på 4x100m. Ståles bestenotering på 100m er 11.1.

REIDAR LANGKJØR (1951) er en av landets beste i 10-kamp, og kommer fra Kragerø. Hans beste plassering i NM er en 2. plass fra 1977. Reidar er ganske jevn i de forskjellige øvelsene, men 100m og 400m samt hopp og hekk er nok hans aller beste øvelser. På 400m har han en så sterk bestenotering som 49,8. Reidars personlige rekord i 10-kamp er 7095.

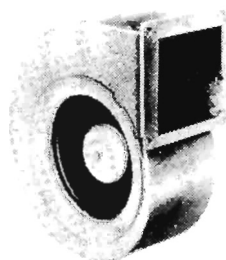
GEIR VALAKER (1956) er et ganske ubeskrevet blad på grunn av at dette er kun hans tredje sesong med fri-idrett. I sin første sesong ble han nr. 5 på 400m og nr. 4 på 100m stafett (Jølster) under B-NM på Fana. I fjor var han skadet store deler av sesongen. I år har han trent meget bra og blir en fin forsterkning for klubben på 400m og 800m. Vi må nok rene med at kanskje 800m blir hans beste distanse. Geirs bestenotering på 400m er 51,0.

Spar energi

VED Å BRUKE HASTIGHETS- REGULERENDE VIFTER

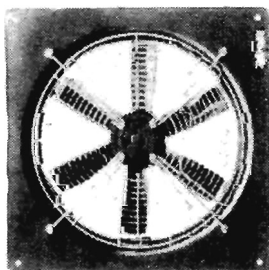


Hastighetsregulerbare
kanalvifter
for spiro og rektangulære kanaler. Kap.
fra 50—10.000 m³/h.

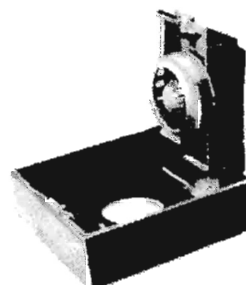


Hastighetsregulerbare
enkel- og dobbeltsugende
centrifugalvifter.
Kap. 20—30.000 m³/h.

Hastighetsregulerbare propeller-
vifter. Kap. 20—100.000 m³/h.



Hastighetsregulerbare
takvifter.
Kap. 100—40.000 m³/h.



MUNKEDAMSVEIEN 67, OSLO 2
TELEFON (02) 41 73 95

Jeg/vi ønsker nærmere opplysninger

- ☐ Kanalvifter ☐ Centrifugalvifter
☐ Propellervifter ☐ Takvifter

Navn:

Adresse:

.....

==Tjalves kvinnegruppe i dag.==

Tjalve avholdt i November sin generalforsamling og for en gangs skyld var det meget godt frammøte. Grunnen til dette var at det var lagt fram forslag om at klubben skulle åpnes for kvinner. Forslaget hadde på forhånd blitt diskutert inngående av oss aktive på trening, og de fleste var enige om at man måtte møte på generalforsamlingen for å få forslaget igjennom. Forslaget møtte liten motstand og det gikk igjennom mer eller mindre enstemmig (mot tre stemmer). Dermed var klubben endelig åpnet for kvinner. Forslaget hadde vært oppe flere ganger siden stiftelsen i 1890, men altså først i 1978 ble det et faktum.

Det var ikke ventet mange raske innmeldelser i klubben, og det kom da ikke mer enn tre innmeldelser før nyttår. Av disse tre var to aktive, mens den tredje er starter. Senere kom det en del innmeldelser slik at klubben var i stand til å stable et kvinnelag i H-stafetten på bena. Ikke mange trodde at klubben ville klare dette allerede i år. De fleste kommer fra Idrettshøyskolen. Hovedæren må Eystein Enoksen og Arne Nytrø få, og blant annet har de fått igang trening på Frogner Stadion mandager og onsdager. Det er klart det vil ha mye å si at Tjalve nå har fått en del kvinnelige medlemmer og klarte å stille lag i H-stafetten. Dette vil virke som fin PR for klubben og vi skal derfor ikke se bort ifra at innen året er omme, så vil Tjalve ha økt sitt kvinnelige medlemstall betraktelig. Vi har i alle fall fått mange positive reaksjoner på kvinner i klubben fra aktive i andre klubber, og konklusjonen må bli at klubbens anseelse har blitt bedre.

Gunhild Hole er vel den mest kjente av klubbens kvinnelige medlemmer. Hun er datter av Reidar Hagen, som i sin tid også var på landslaget i kast. Gunhilds beste øvelser er diskos og kule med hovedvekt på diskos. Her ble hun norgesmester i 1976 og har etter det en 2. plass i 77 og en 3. plass i 78. I kule ble hun blant annet nr. 3 i 77 og nr. 5 i 78. Hennes personlige rekorder er 49.24 m i diskos og 13.26 m i kule.

Janne Nygaard er klubbens yngste kvinnelige medlem. Hun er meget lovende og har tross sin unge alder mange fine plasseringer å se tilbake på. I sin debut for klubben i vinter gikk hun bort og vant. Hun vant dermed hva vi kan kalle en historisk seier.

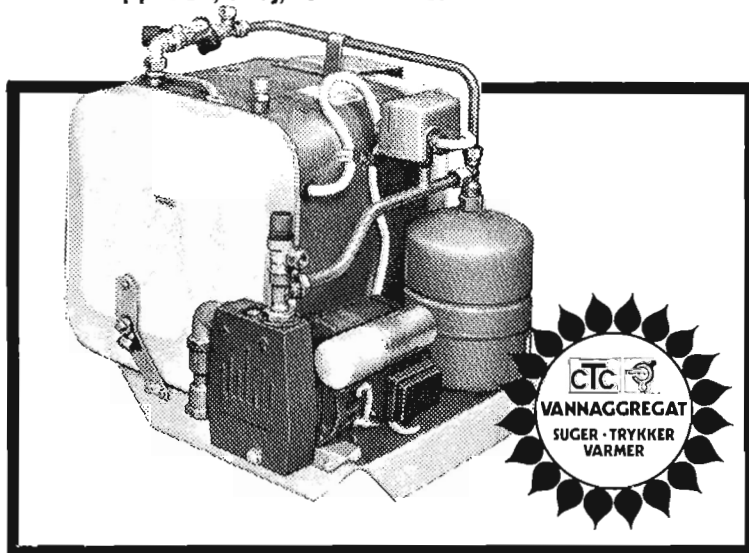
Historisk ble også innmeldelsen til Bodil Lis Larsen. Hun ble den første kvinne til å melde seg inn i Tjalve. Hun er dermed også klubbens eneste kvinnelige starter.

Vi vet ikke så mye om de resterende kvinnelige medlemmene. Stort sett er det eneste vi vet at en av dem heter Tove Tøien (tidligere Engebretsen) og at hun var med i EM på ski for juniorer for noen år siden. Når det gjelder laget i H-stafetten bringer vi navn, omtale og bilde annensteds i avisen.

K.M.;

Både varmt og kaldt vann rett inn på hytta med **CTC Thermia** **VANNAGGREGAT**

Så enkelt er det! Sett stikkontakten i veggen – putt slangen i brønnen eller annen vannkilde – og du har varmt og kaldt vann til oppvask, dusj, vaskerom e.l.



Har du strøm på hytta og vannkilde i nærheten kan du enkelt få innlagt rennende kaldt og varmt vann. Aggregatet suger opp vannet fra vannkilden og trykker det videre som kaldt eller varmt vann. Enkel plassering – rimelig montering!

Be om nærmere opplysninger og brosjyre hos:



Treningsleir i Portugal Feb/Mars, 2 uker.

Det var 4 slitne Tjalvekarer (den ene sogar med frue) som 12 timer forsinket ankom Querteira, Algarve, Portugal. Men etter å ha besiktiget løpsterrenget ut på ettermiddagen etter først å ha sovet ut på hotellet, tror jeg nok både trettheten og alle irritasjoner fra reisen var som blåst bort. Undertegnede hadde vært på samme stedet året før, men for de andre var det en ny opplevelse. Jeg tror alle fant Querteira som, rent treningsmessig, det beste de noen gang hadde opplevd. Her er 3 store golfbaner i rimelig nærhet fra hotellet. I tillegg er det mange stier og veier som tilnærmelsesvis kunne likne norske kjerreveier.

Været var fra første stund bra. Nå er det nokså usikkert hvordan været er der nede på det tidspunktet av året, men værgudene smilte til oss fra første stund. Temperaturen ligger på mellom 15-20°C og det er jo meget bra for trening. Ikke for varmt, ikke for kaldt.

Svein Arve Pedersen med frue skulle bare være en uke og sin vane tro la han opp til et meget hardt program. Den karen synes å være sterk for tiden.

For Knut Øverberg og Hans Petter Holmerud tror jeg dette oppholdet hadde meget stor verdi. Spesielt for Hans Petter som for tiden er i kongens klær på Terningmoen.

Disse to trente mye sammen. Knut er i meget god form, og jeg synes Hans Petter var meget fornuftig som ikke fulgte Knut i alt hva han gjorde. Jeg tror Tjalve kan få stor glede av disse i årene som kommer.

Jeg vil tro at stedet vil øke i popularitet blant norske friidrettsutøvere. Bergensløperne representert ved Gneist/Gular var der nede samtidig med oss. Og at det blir populært er ikke så rart, for stedet er ideelt såvel for sprintere som for langdistanseløpere.

Eirik.

Har noen leiligheter å tilby ?

Et par av klubbens aktive og en av trenerne, Eystein Enoksen er på jakt etter leilighet. Finnes det noen Tjalvister som har en leilighet å tilby, eller som har kjennskap til ledige leiligheter? Disse bes kontakte Eystein Enoksen. Tlf: 23 46 85 (jobb) eller 24 88 40 (hjemme).



ARBOR PRODUKTER

RESULTAT - BØRS 1979 :

Nedenfor følger en del resultater og plasseringer for tjalvister på en del stevner på våren og i forsesongen 1979. På grunn av den hektiske tiden før og etter Holmenkollstafetten har det ikke vært mulig for undertegnede og følge opp alle de stevner hvor tjalvister har deltatt, men vi skal sjekke dette senere i sommer og eventuelt bringe de manglende resultater og plasseringer i et senere nummer av medlemsbladet.

Oslomesterskapet i hopp uten tilløp, gutter: (Nittedal 17/2-79)

1962: Høyde: 1. Carl Reidar Solvang 1,50. Lengde: 1. Carl Reidar Solvang 2,92. 4. Frode Nilsen 2,57.

1963: Høyde: 3. Frank Haugen 1,25. Lengde: 3. Frank Haugen 2,59.

Oslomesterskapet i hopp uten tilløp, gutter: (Vestli 7/3-79)

1964: Høyde: 1. Lars Christoffersen 1,34. 2. Atle Dybå 1,25.

Lengde: 1. Lars Christoffersen 2,60. 2. Atle Dybå 2,57.

1968: Lengde: 14. Jan Christoffersen 1,83.

Oslomesterskapet i hopp uten tilløp, menn: (Nittedal 17/2-79)

Senior: Høyde: 4. Per Woldene 1,50. Lengde: 5. Per Woldene 2,98.

Junior: Høyde: 2. Carl Reidar Solvang 1,48.

Uttagningsløp til VM: (Stavanger 10/3-79)

Menn: 5. Peder Arne Sylte 39.23,9. 6. Knut Kvalheim 29.32,7. 7. Per Haga 40.05,9. 8. Svein Arve Pedersen 40.25,4.

Sturlas gateløp: (Drammen 24/3-79)

Klasse A: 2. Per Haga 28,01. 6. Svein Olav Haugen 34,05.

Klasse B: 1. Kåre Dyrseth 30,13.

Kildeløbet: (Aalborg, Danmark 31/3-79)

Menn 3 km: 9. Svein Olav Haugen 9.06,2. 12. Kåre Dyrseth 9.08,6.

Menn 1,2 km - 2.heat: 10. Jørn Brønstad 3.37,8.

Menn 1,2 km - 3.heat: 3. Bjørn Saxhaug 3.35,2. 8. Trond Hansen 3.42,0.

Junior 2,0 km: 5. Gudmund Høst 5.57,1. 7. Per Utnegaard 6.01,3.

"Stovner rundt": (Stovner 1/4-79):

Menn, aktive under 35 år: 5. Terje Meier 53,50.

"Porselensstafetten": (Porsgrunn 1/4-79)

Menn klasse A: 3. Tjalve 11.26,0.

Menn klasse B: 1. Tjalve 11.16,7.

"Bugårdsløpet": (Sandefjord 8/4-79):

Menn 8,0 km.: 5. Svein Arve Pedersen 25.09,2.

Menn 3,7 km.: 2. Peder Arne Sylte 10.23,0. 4. Per Haga 10.31,6.

14. Johan Kaggstad 11.10,0

Menn 1,3 km. klasse A: 6. Svein Olav Haugen 3.41,8.

Menn 1,3 km. klasse B: 1. Thorolf Schrøder-Nielsen 3.43,7. 11. Jørn

Brønstad 3.56,0. 27. Trond Hansen 4.03,0.

Junior 1,3 km.: 1. Knut Øverberg 3.40,4.

Tjalve vant lagkonkurransen for beste 3-mannslag på 3,7 km. og tok derved første aksje i den nye vandrepremien.

Bølerstafetten: (Haraløkka, Bøler 18/4-79):

Gutter: 5. Tjalve 2. lag 8.41,1. 6. Tjalve 1. lag 8.43,0.

Menn, junior: 4. Tjalve 1. lag 7.49,6. 13. Tjalve 2. lag 9.18,6.

Toroddstafetten: (Kjelsås 29/4-79)

Gutter: 6. Tjalve 1. lag 6.01,6. 17. Tjalve 2.lag 6.24,1. 19. Tjalve 3. lag 6.35,1.

NM terrengløp (Oslo 21/4-79)

Menn, senior 8 km: 3. Peder Arne Sylte 30.32,8. 4. Svein Arve Pedersen 30.45,9. 8. Eirik Berge 31.14,2. 11. Per Haga 31.28,9.
Lagmesterskap: 1. Tjalve 15 pts. (Sylte, Pedersen og Berge)
Menn, junior 6 km: 22. Gudmund Høst 19.41,3. 39. Per Utnegaard 20.56,2.

Vikaløpet (Vollsløkka 22/4-79):

Menn kl. A. 1500 m: 3. Hans Petter Holmerud 4.16,2.
Menn kl. B. 1500 m: 1. Kåre Dyrseth 4.26,8. 2. Jørn Brønstad 4.27,2.
Menn junior 1500 m: 3. Per Utnegaard 4.34,4.
Gutter 1964 1500 m: 11. Roar Sandvik 4.59,2. 33. Per Kristian Ekeheien 5.35,2.
Gutter 1966 800 m: 2. Espen Hammer 2.25,8. 3. Lars Nævestad 2.29,3. 23. Espen Lilleberg 2.43,3. 26. Klaus Sandvik 2.48,1. 29. Terje Aannerød 2.59,5.
Gutter 1967 800 m: 35. Jon Steinhov 3.15,2.
Gutter 1968 800 m: 5. Preben Lilleberg 2.45,3. 14. Knut Holmann 2.56,0.

"Årvoll-lia rundt", terrengløp (Årvoll (25/4-79)

Gutter 1966 700 m: 1. Lars Nævestad 2.09,8.
Gutter 1968 700 m: 3. Knut Holmann 2.28,6.

Ready-stafetten (Frogner Stadion 2/5-79):

Menn klasse 1: 1. Tjalve 1. lag 24.36,7. 5. Tjalve 2.lag 25.26,7.

KM terrengløp, gutter (Asker 3/5-79):

Gutter 1964 2200 m: 12. Roar Sandvik 8.19,6.
Gutter 1966 1100 m: 4. Lars Nævestad 3.47,9. 6. Espen Hammer 3.52,7.
Gutter 1968: 800 m: 4. Preben Lilleberg 3.05,6. 9. Knut Holmann 3.08,8.

Tyrving-stafetten (Kalvøya 6/-79)

Gutter: 8. Tjalve 19.41,7.

Hamarstafetten (Hamar 19/5-79)

Menn klasse A: 1. Tjalve 19.04,6.

Syslestafetten (Modum 19/5-79)

Menn klasse A: 1. Tjalve 13.32,8.

Mosvannsløpet (Stavanger 29/4-79)

Menn klasse A. 3 km: 4. Peder Arne Sylte 9,14. 6. Eirik Berge 9,27.

Slotts-stafetten (Bislett 20/5-79)

Gutter: 67. Tjalve 31.29,32.

BUL-stafetten (Ekeberg 9/5-79)

Gutter: 2. Tjalve 1.lag 3.23,6. Tjalve 2.lag 3.44,8 (plasing uklar)

"Myrerjordet rundt", terrengløp (Kjelsås 11/5-79)

Gutter 1966 600 m: 5. Lars Nævestad 1.44,2. 6. Espen Hammer 1.45,8.

Bøkeskogstafetten (Larvik 27/5-79)

Menn klasse A: 2. Tjalve 20,08.

Kvinner: 7. Tjalve 13,23.

Lille Hønefoss-stafetten (Hønefoss 24/-79)

Gutter 1963/64 4 x 100 m.: 3. Tjalve 49,0.

Holmenkollstafetten (Oslo 13/5-79)

Menn, eliteklassen: 3. Tjalve 1.lag 47,37. 15. Tjalve 2.lag 50,10.

Menn, veteraner: 38. Tjalve 57,45.

Kvinner: 33. Tjalve 65,35.

Treningsstevne (Holmsbu 10/5-79)

Diskos, kvinner sen.: 1. Gunhild Hole 45,22.

Sonemesterskapet, gutter/jenter (Bislett 15/5-79)

Gutter 1961/62	- 200 m: 11. Ottar Strompdal 26,0. 12. Frode Nilsen 26,9.
" "	- 110m.hekk (91,4): 2. Eivind Sarto 15,6. 5. Frode Nilsen 19,5.
" "	- Spyd 0,8 kg: 5. Frode Nilsen 29,48.
Gutter 1963	- 200 m: 4. Frank Haugen 25,2.
Gutter 1964	- 200 m: 3. Henning Hoff 25,6. 4. Lars Christoffersen 26,1. 5. Atle Dybå 26,1. 6. Per Kr. Ekeheien 26,9.
" "	- 100m.hekk (91,4): 1. Lars Christoffersen 15,8.
" "	- Høyde: 1. Lars Christoffersen 1,70. 2. Henning Hoff 1,55.
Gutter 1965	- 100 m: 1. Geir Arne Andresen 12,6. 4. Knut Grønntun 14,0.
" "	Lengde: 1. Geir Arne Andresen 4,93.
Gutter 1966	- 100 m: 2. Espen Lilleberg 14,2.
" "	- 800 m: 2. Lars Nævestad 2.20,4.
Gutter 1967	- 100 m: 6. Jon Steinhov og Jan Skovly 15,3.
" "	- kule 3,0kg: 3. Jan Skovly 6,76. 5. Jon Steinhov 6,61.
Gutter 1968	- 100 m: 1. Knut Holmann 15,3. 2. Jan Christoffersen 16,4.
" "	- 800 m: 1. Preben Lilleberg 2.34,1.
" "	- Lengde: 2. Knut Holmann 3,75. 3. Jan Christoffersen 3,74.
Jenter 1966	- 100 m: 1. Janne Nygaard 13,6.
" "	- kule 3,0 kg: 3. Janne Nygaard 7,42.

Nasjonalt stevne, Vidar (Bislett 16/5-79)

100 m., menn junior: 8. Espen Nygaard 11,5.
800 m., menn kl. B: 9. Terje Meier 1.59,7.
Spyd, menn kl. A.: 6. Reidar Langkjær 47,84.

Treningsstevne (Holmsbu 18/5-79)

Diskos, kvinner senior: 1. Gunhild Hole 45,12.

Donald Duck-stevne (Bislett 19/5-79)

Gutter 1968 - 60 m: Knut Holmann 9,1 (forsøk nr. 2)
" " 9,4 (mell.heat nr. 4)
Preben Lilleberg 9,5 (forsøk nr. 3)
" " Lengde: 20. Knut Holmann 3,59. 21. Jan Christoffersen 3,57.

Nasjonalt åpningsstevne, Torshaug IF (Bislett 21. og 22/5-79)

110 m.hekk, menn kl. A: 2. Arvid Dahm 15,36.
200 m., menn kl. A: 6. Widar Bråthen 23,77 (forsøk 23,1 - mell.heat 22,3)
Stein Are Agledal (forsøk 22,7 - mell.heat 22,4)
Geir Eken (forsøk 23,0 - mell-heat 22,71)
Espen Nygaard (forsøk 23,3)
Kjetil Myrtun (forsøk 23,8)
Knut Jæger Hansen (forsøk 23,9)
800 m., menn kl. A: Knut Øverberg 1.56,2 (nr. 6 1.heat)
Claus Hagli 1.55,2 (nr. 1 3.heat)
Hans Petter Holmerud 1.56,4 (nr. 5 4.heat)
Høyde, menn kl. A: 3. Leif Roar Falkum 2,00.
Diskos, kvinner: 4. Gunhild Hole 46,70.
3000 m., menn kl. A: 1. Peder Arne Sylte 8.09,6. 5. Eirik Berge 8.19,2.
14. Per Haga 8.31,5.
10000 m., menn kl. M: 3. Svein Arve Pedersen 29.18,8.
100 m., menn kl. A: 5. Roald Meland 11,57 (forsøk 11,38 nr. 2)
400 m., menn kl. A: 2. Stein Are Agledal 49,12. 4. Geir Eken 49,72.
11. Roald Meland 50,90. 13. Reidar Langkjær 51,09.
22. Knut Jæger Hansen 52,59. 24. Geir Valaker 52,91. 26. Frank Hermansen 54,01. 29. Åge Nese 54,63.
Diskos, menn kl. A: 5. Torgeir Skogset 46,12.
Lengde, menn kl. A: 7. Tore Hetty 6,17.
5000 m., menn kl. B: 5. Kåre Dyrseth 15.24,8.

Nasjonalt kvinne- og jentestevne, BUL (Stovner 23/5-79)

60 m., jenter 1966: 2. Janne Nygaard 8,5 (forsøk 8,4) .T.H.

SMÅNYTT FRA GUTTEAVDELINGEN

I desember forlot Arne Skaug oss, da han reiste til Alta, men heldigvis fikk vi snart fatt på en ny trener til guttene. Han heter Ola Fossnæs, til daglig gymlærer på Marienlyst skole. Ola som fremdeles er aktiv er en kar som vi håper klubben får mye nytte av, og jeg synes at han med sitt fine humør glir bra inn. Vi ønsker ham hjertelig velkommen.

J.C.

Også i år hadde gutteavdelingen en week-end tur, denne gang til Grue-Lekene på Kirkenær i Solør. Vi reiste oppover i privatbiler, og selv om det for noen var litt trangt kom vi da vel frem og tilbake. Vi overnattet i campinghytter, på et forøvrig riktig pent sted. Været var desverre imot oss på denne turen, men vi fikk allikevel en del perser, og spesielt må fremheves Carl Reidar Solvangs 1.95 i høyde. En utmerket prestasjon av en bra utøver, som vi tror kan nå langt i sin spesialøvelse.

Lars Nævestads gode 800m. på søndag, hvor han direkte løp fra de andre var det også en opplevelse å være vitne til. Mye tyder på at Lars yder det lille ekstra når han er virkelig "tent".

J.C.



Noen av guttene samlet før dagens dyst.

Årets Tyrvingleker ble bra sett med klubbens øyne. Vi hadde ikke så mange med, men det til tross, to bronse og to fjerdeplasser.

Geir Arne Andresen's fremgang i år har vært kjempefin, og han seiler opp som en virkelig toppsprinter. Kanskje vi i denne karen endelig har en som kan ta opp kampen mot Bassen's "foreldede" rek. Han fikk fine 12.4 på 100m., perset og ble nr. tre i finalen.

Carl Reidar Solvang beviste nok en gang at formen er i orden. Bronse, og 1.98 i høyde var meget sterkt. Neste gang tør vi at 2m.grensen nåes.

Eivind Sarto ble nr.4 på korthekken, og Lars Christoffersen nr.4 i tresteg. Alt i alt en bra innsats, og med skikkelig trening utover bør guttene ha en mulighet for å klatre ennå høyere på resultatlistene.

Årets interkretskamp mellom Aust-Agder, Telemark og Oslo gikk av stabelen St.Hans i Kragerø. Klubben hadde med syv aktive:

Janne Nygaard viste bra sprint, vant, og perset med 8.2 på 60m.

Geir Arne Andresen vant også sin sprint med 7.7.

Lars Christoffersen løp en relativt bra 100m hekk, vant på 15.4

Carl Reidar Solvang vant høyde med for ham uvante 1.90, men hadde bra forsøk på 2m.

Forøvrig deltok: Frank Haugen, Per Kristian Ekeheien og Preben Lilleberg.

Varden.-Leiren.på.Nesodden.25.-28.juni.

Fra kretsen ble følgende Tjalvister tatt ut:

Janne Nygaard (1966) og Lars Christoffersen (1964).

Vi håper at de har hatt et bra opphold, og at de kan dra nytte av dette fine tiltaket som Follo krets er ansvarlig for.

Vesta.-Hygea.leiren.i.Lillesand.1.-7.juli.

Her var vi også så heldige å få med to representanter, og ikke uventet ble det Geir Arne Andresen og Christian Ødegaard, begge fra 1965 klassen.

Førstnevnte er tidligere omtalt, og om Christian bør iallfall nevnes at han bl.a. har gått fra 1.40 til 1.68 i høyde i år.

Vi ønsker dere et riktig fint opphold gutter.

Det er TÆL i Tjavegutter.

Under 3 x 800m stafett på Koll var Atle Dybå (64) så uheldig å få en pigg gjennom benet rett etter start, men det til tross han gjennomførte før han ble fraktet til legevakten hvor tåen ble sydd. Vi ønsker deg god bedring Atle.

Vedr. stafetter nevnes at Atle Dybå - Henning Hoff - Rune Bjerkvold og Lars Christoffersen var med på lille Ringeriksstafetten på 4 x 100m i årsklassen 63/64, og ble nr. 3 på gode 49.0

Tilslutt vil vi minne om at guttestyret bestandig er interessert i nye medlemmer. Hvis det er noen som kan komme med forslag, og nye impulser er vi veldig takknemlige. Guttestyret består av: Harald Ødegaard, Odd Nilsen, Arild Andresen og Jan Christoffersen

==Noen linjer om "Tjalvisten".==

"Tjalvisten" går tregt om dagen. Det er lenge mellom hvert nummer og dermed bidrar avisa lite til miljøet i klubben. Dette er ikke ment som kritikk av redaksjonen. Meninga med ei klubbavis må vel være at alle bidrar med litt stoff en gang i mellom og her har vel få av oss gjort vårt.

Jeg har noen tanker som kanskje kan hjelpe avisa ut av dødvannet. Nå kommer avisa med 16 sider to ganger i året. Ville det ikke være bedre om avisa kom med 4 sider 4-8 ganger i året? På den måten kan en få med aktuelt stoff fra konkurranser, trening, turer, fester o.s.v. Samtidig kan en pålegge alle som reiser et sted som Tjalvister å levere noen linjer om utflukten. Om en refererer idrett eller formidler andre inntrykk får bli opp til hver enkelt, men "Tjalvisten" bør kunne ha noen linjer fra hver eneste tur.

En innvending mot denne ordningen er kanskje økonomien. En side ved dette er portoutgiftene. En liten vri med hensyn til utgivelsene burde kunne holde disse på samme nivå som i dag. Jeg tenker meg at en for hvert nummer fastsetter når neste utgave skal ut. I stedet for å sende avisa ut den dagen gis avisa ut på Tjalvekontoret - gjerne kombinert med en klubbaften etter treninga. For de som ikke henter avisa lagres utgavene på kontoret. 2 ganger i året stiftes ikke-avhentede utgaver sammen og sendes ut. På den måten får de som aktiviserer seg i klubben avisa ofte mens de øvrige får den omtrent som før.

Jeg er klar over at dette medfører ekstra arbeide for redaksjonen, men jeg tror det vil bli langt større tilgang på stoff med et slikt opplegg.

Knut Kvalheim.



Er Knut skuffet over
tilgangen på stoff
til TJALVISTEN ?