

# TJALVISTEN

---

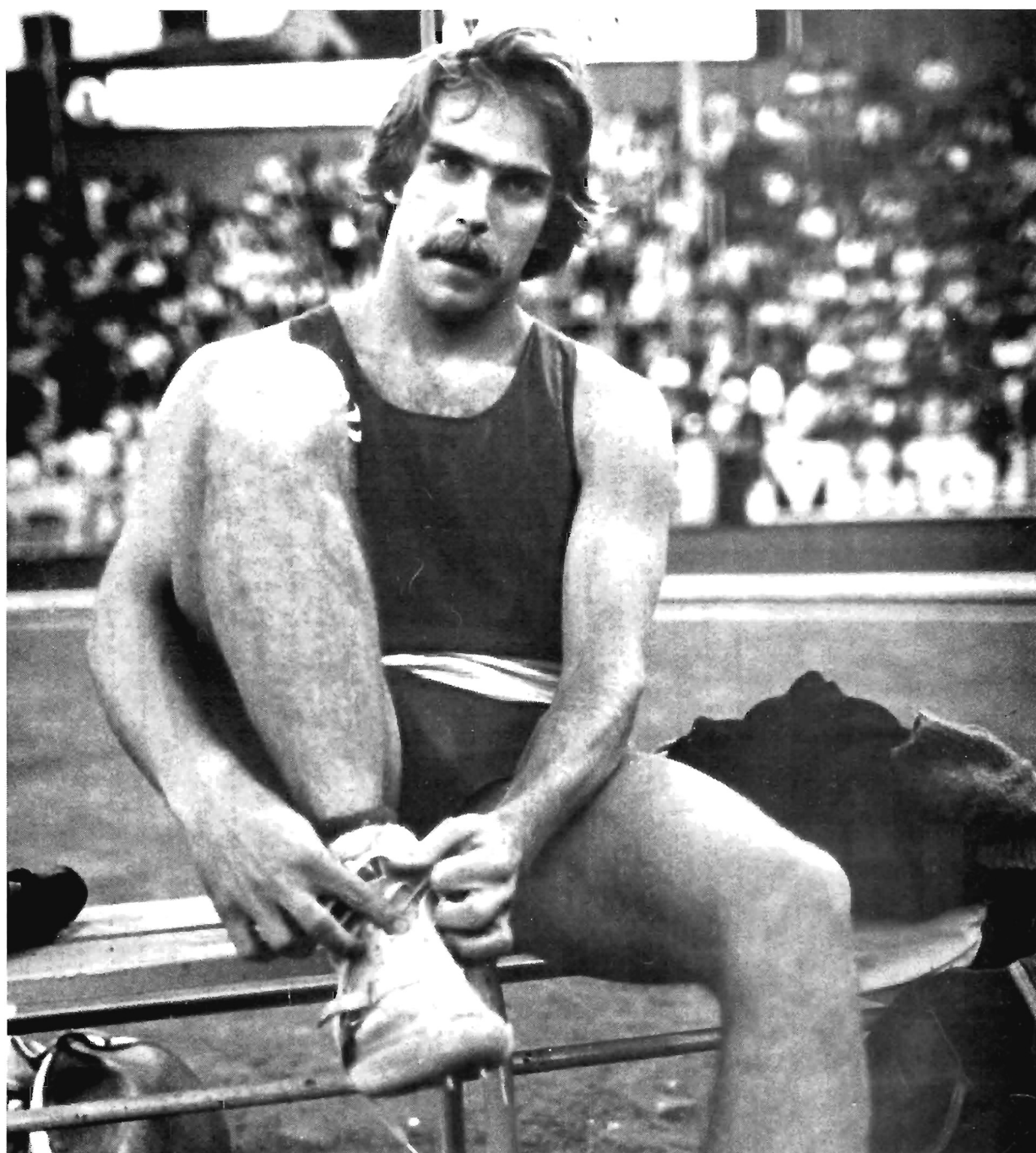
MEDLEMSBLAD FOR IDRETTSKLUBBEN TJALVE

NR. 1

Februar 1980

55. ÅRGANG

---



Reidar Lorentzen

(Foto: Aftenposten)

# TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Utgiver:

I. K. TJALVE

Glückstads gate 5,

Oslo 1

Telefon 46 28 99



## =====Redaksjonelt.=====

Endelig er nummeret i rute. Forrige gang satte vi en tidsfrist som vi har klart å overholde. Ikke minst takket være at folk har skrevet flittig. Antagelig blir troverdigheten større ved at vi setter en tidsfrist, folk tror at nummeret virkelig kommer.

Derfor setter vi en tidsfrist også til det neste. Siste frist for innlevering av stoff settes til rett etter Holmenkollstafetten; nærmere bestemt ONSDAG 14. MAI.

Vi lider av mangel på billedstoff. Hvis noen kunne hjelpe oss litt med det ville vi være svært takknemlige.

14/2 1980 Red.komite  
Jo Kvernberg  
Nina Ludvigsen  
Terje Meier

Idrettsklubben Tjalve

## S t y r e o g u t v a l g / k o m i t e e r 1 9 8 0 :

=====

Arbeidsutvalget: Formann: ..... Jan Hemsvik  
Viseformann: ..... Ole Petter Sandvig  
Sekretær: ..... Jan Jørgen Moe  
Kasserer: ..... Reidar Falch (midl.)

Styremedlemmer: Anne Thidemann  
Leif Roar Falkum  
Arve Moen  
Tore Teigen  
Arild Kelm  
Harald Ødegaard

Revisorer: Ivar Saunes  
Frank Bjune

Gutteavdelingen: Formann: Harald Ødegaard  
Medlemmer: Odd Nilsen  
Jan Christoffersen  
Arild Andresen

## Til de aktive, "Treningsregler".

1. En av de viktigste ting for en idrettsmann eller kvinne er riktig kosthold. Uansett hvor du spiser, hjemme, på hybel eller ute, bør du ta tran, jern, B og c-vitamin regelmessig.
2. Sørg for tilstrekkelig søvn, helst 8 timer pr. døgn.
3. Vær noe forsiktigere med treningen hvis du er forkjølet spesielt hvis forkjølelsen eller sykdommen medfører feber.
4. Tren aldri med så lite tøy at du risikerer å bli forkjølet eller at enkelte kroppsdeler blir sterkt avkjølt, hvilket kan føre til skader.
5. Er det tegn på skader av noen art bør du redusere treningen eller eventuelt kutte den et par dager eller to, å se om det blir noen bedring. Spres skaden "alvorlig" bør du kontakte trener hurtigst mulig.
6. Tilpass til en viss grad treningen etter hvordan du føler deg opplagt. Vær ikke redd for å kutte ut en dag eller to, men la det ikke bli en vane!
7. Forsøk alltid å være observant (viken) på hvordan de forskjellige treningsformer virker på deg. Du bør etterhvert kunne tilpasse ditt eget trenings-preg på en fornuftig måte.
8. Forsøk aldri å ta igjen tapte treningsdager f.eks. etter sykdom eller annet fravær i løpet av noen treningsdager. Husk det er den jevne trening som gir de beste resultater.
9. Tenk litt på løpsstilen når du har anledning til dette. Forsøk å gjøre den så effektiv som mulig.
10. Kjør deg selv hardt en gang i mellom. Kroppen har ikke vondt av en "trykk" bare den får tilstrekkelig tid til restitusjon. Man bør derfor ikke trene max. to dager etter hverandre.
11. Husk at du alltid tilpasser treningsantrekket til vær og forhold. Vær spesielt nøye med at du har fottøy som griper når du er ute, og god dekkning av kneledd, achillessene i kaldt vær.
12. Husk alltid å tøye godt som avslutning på treningen før du går i dusjen.

Dette var jo sikkert ting du visste fra før av, men erfaringmessig er det alltid en fordel å minne om dem når man starter treningen for en ny sesong.

Tar dere hensyn til de regler jeg har listet opp, er dere alt et langt stykke på vei til å forebygge skader og andre umodige avbrekk i treningen.

Når dette er sagt vil jeg bare ønske lykke til med treningen framover. Har du treningsproblemer så kontakt meg så fort som mulig så skal vi se om jeg kan være behjelpelig med å løse dem.

Hilsen

Eystein Enoksen

Noe for deq?

Jogging og hjemmehygge.

*Jane Nyhø*



### 625 MILES IN MY SOCKS

by Doug Dailey

Jogging in winter leaves me with a sore throat, so I began to run indoors in our big kitchen-dining room. Naturally, this quickly became rather boring. Then I tried it with music. This helped a great deal. It was like doing a square dance by myself.

It was especially fun when the beat of the music closely matched a natural jogging rhythm. The work and effort of running simply disappeared. The music just picked me up and carried me along.

Then came another idea. I found that this running rhythm was around 180 beats per minute. So I taped a full hour of music, like "Five foot two, eyes of blue."

The next idea put me to work for a full year. A girl at our church bicycled from coast to coast. I couldn't take off jogging coast to coast, but maybe I could simulate a long run in my kitchen. I chose the distance from Manteo, on the Atlantic Ocean in eastern North Carolina, to Murphy, on the Tennessee border—500 miles

away. I got an official state road map, a map pin and a pencil. I figured that I would cover at least four miles an hour.

I chose a highway on the map and made a run, then moved my pin, penciling in the route I had taken. It was fun to see that pin move. One big night I knocked out 12 miles, nonstop, between the refrigerator and the buffet. I learned a lot about my state. One little town on the route is called Why Not. As I passed through I wondered about the name, but kept on down the road.

My wife had made a "track rule." I could not run in shoes because they made marks on the linoleum. On and on I pounded—in my stocking feet.

No trouble with dogs, people or dangerous drivers, but there was trouble with cooking, ironing and dishwashing.

At last, exactly one year after my departure, I chugged into Murphy. As I ran down the middle of "Main Street," the "band" (on my record player) was going all out with "The Stars and Stripes Forever."

The distance, due to curves in the road, was not 500, but 625 miles. This is not very far for a year's running, but there is an unusual feature to this project. At each end of the room, I had to make a 180-degree turn. To run 625 miles indoors, I had to make 112,500 turns! I think this has to be one of the most crooked long-distance runs ever made.

It's hot now, and I'm outdoors puffing along in a straight line without any music. But I have fond memories of the kitchen—and Manteo to Murphy.

ca 1000 km.

**RØRLEGGER'N MED COMFORTBUTIKK**

**L. TORHAUG A/S**

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

## RAPPORT FRA MELLOMDISTANSEGRUPPA

Som vanlig har vi frem til nå hatt en vinter med vekslende værforhold. Ekstrem kulde over en lengre periode har medført at vi enkelte ganger har vært nødt til å redusere på kvalitet. Ellers ser det ut for at vi heller ikke i år skal gå fri for skader og sykdom, men heldigvis er det for de fleste av forbigående art, slik at ingen til nå skulle risikere at sesongen ødelegges.

Treningen er noe omlagt fra tidligere opplegg, slik at vi nå i løpet av vinteren legger mer vekt på kvalitet, og mengdetreningen er skåret vesentlig ned fra hva som har vært vanlig tidligere. Vi har nå gjort det til en vane å benytte Ekeberghallen på fredager, slik at vi får trent sprinttrening en dag i uka. Denne treningen er etter de fleste aktives mening viktig, men desverre oppslutningen vært heller liten. De andre dagene med fellestrening har hatt relativt bra oppmøte, og treningsmessig synes de fleste å ligge godt an. Nå utover får vi håpe at de fleste kommer seg vel gjennom "vårknipa" slik at de også kan motiveres til innsats etter H.K-stafetten, som desverre har vært sesongslutt for mange. Motivasjonen forsøkes økt ved en tur til Danmark i påsken, som skal være en kombinert tur til Kildeløpet og treningsleir, denne turen synes på det nåværende tidspunkt å ha fått stor tilslutning.

T.M.

### 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

OBS

DE AKTIVE TRENGER HYBLER:

OBS

Styret er meget takknemlige for alle tips om ledige husvære for våre aktive.

==Sprintgruppa==

Årsdebut i Drammenshallen 25/1:

widar Bråten	10.8
S A Agledal	11.0

Stein Are Agledal løp 400m på glimrende 47.9 innendørs i det svenske mesterskapet i Göteborgg, bare 3 tideler bak persen. Med dette kvalifiserte han seg for uttak til innendørs-EM i Sindelfingen i begynnelsen av mars. Stein Are klarte 2. plass, bare slått av solide C. Gullstrand.

Grete Gundersen kom til B-finalen på 60 m hekk under samme Göteborgstevne. Hun fikk ca. 9.0 og var rett i nærheten av sin personlige rekord.

Dessuten debuterte Leif Olav Alnes for oss på dette stevnet. Han besitter 7.1 på 60 m.

Hekkeløperne Arvid Dahm, Vidar Aardal og Tom Persvold vil samtlige årsdebutere under innendørs-NM i Kristiansand.

Forøvrig går treningen fint med stor oppslutning. En del av gruppa skal på treningsleir til Portugal, nærmere bestemt til Lisboa. Dette skjer i påsken. Rapport fra denne turen kommer i neste nummer av avisen.

Hilsen Eystein.

==Kommende treningsleire og stevner==

En del av sprintgruppa drar til Portugal i påsken.

Mellomdistansegruppa drar til Danmark. Planen er muligens en kombinasjon med Kildeløpet i Aalborg som går av stabelen lørdag 29. mars. Kildeløpet kan muligens bli aktuelt for flere.

-----

Ellers vil langdistansegruppa bli liggende i Oslo i påsken, bl.a. med tanke på banetrening.

-----

Første utendørs konkurranse er Porselensstafetten i Porsgrunn søndag 23. mars. er kan det bli aktuelt å stille lag. Kildeløpet som nevnt 29. mars.

Lugårdsløpet går søndag 20 april.

NM i terrengløp finner sted ved Lolde nelgen 26-27 april.

Readystafetten går på Frogner onsdag 30 april. Dette kan gjelde som uttagningsløp til H-stafetten. Enkelte uttagningsløp over respektive etapper vil nok også finne sted.

-----

Det bør også nevnes at vi satser på ett kvinnelag og to elitelag i H-stafetten. Kan vi få stillt old-boyslag og atter et tredje herrelag er dette velkomment.



Arild Kelm

## NYE TRENINGSLOKALER



Egil Gustavson

Få har vel vært klar over hva Tjalves kjellerlokaler rommet av skrammel og skrot , inntil en håndfull av gutta utførte dugnad og fikk kastet alt sammen i et par containere. Disse kjellerlokalene har i en rekke år vært lagerplass for slike ting man vanligvis ikke har lyst til å kaste , og derfor setter på roterommet. På et styremøte ble det vedtatt å benytte disse rommene til noe mer fornuftig , og dermed ble tanken på treningslokaler for klubbens medlemmer klekt ut. Siden den gang har arbeidet stått under Arild Kelm og Egil Gustavson`s kyndige ledelse, slik at klubben i disse dager kan tilby trivelige og forhåpentligvis "treningsvennlige" lokaler.

Etter at arbeidet startet for nærmere 1 1/2 år siden har Arild og Egil jevnlig vært å se på lørdager og til dels på søndager. Arbeidet ble i begynnelsen hindret av et par uhell. Ved nyttårstider i fjor opplevde vi en kuldeperiode , som gjorde at et vannrør i en vask sprang lekk. Dette medførte at en mengde vann rant ut over golvet på kontoret og ned i kjelleren , slik at man i lang tid var opptatt med å få tørket golv og få utbedret de skader vannet påførte kjelleren. Hele våren og sommeren gikk så med til dette arbeidet , slik at arbeidet ikke kom skikkelig igang igjen før ut på høstparten - 79.

Kommet vel igang igjen , ble gården i slutten av August rammet av brann. heldigvis ble ikke Tjalves lokaler rammet av selve brannen , men den uvisshet dette medførte med hensyn på gjennoppbygging eller ikke gjorde sitt til at arbeidet ble utsatt , for å vente på nærmere opplysninger. Etterhvert ble det da avklart at bygningen skulle gjenoppbygges , og man kunne på ny ta fatt.

Siden den tid har kjelleren gradvis skiftet preg, fra å være en utrivelig kjeller med grå murvegger , til et lyst grønnmalt lokale med et behagelig teppe på golvet og et hvitmalt tak. Egil Gustavson har stått som konstruktør av en praktisk trapp fra kontoret og ned til treningsrommet. De som ikke har avlagt Tjalvekontoret et besøk på en tid vil finne store forandringer. Også kontorlokalet er under oppussing , med nymalte vegger og tak , samt et flott nytt teppe på golvet.

Badet har også fått sin renessanse, det gamle badekaret med varmtvannsbeholder er skiftet ut med to praktiske dusjer, og en ny varmtvannsbeholder er plassert i et skap, slik at plassen på badet er vesentlig forbedret. Trond Hansen har vært sjef for opplegg av rørleggerarbeid og montering

av dusjer. Mens Frank Hansen har tatt seg av montering av en ny lampe i taket , en ovn over døra, og dertil hørende elektrikerarbeide. Dessuten har Arild gitt vegger og tak noen strøk med malerkosten , slik at vi står igjen med et praktisk og koselig dusjanlegg, for de som vil benytte seg av de treningsmuligheter det nye lokalet vil gi. Golvet på badet skal også med tid og stunder få nytt belegg.

De nyoppussede lokalene skal fungere som styrke og trimrom, men skal også kunne benyttes som møterom eller selskapslokaler om det skulle være nødvendig. Som lokalet nå står er det et gulvareal på ca. 40 m<sup>2</sup>. Dette arealet kan bli større i og med at Tjalve har fått byttet til seg et lite rom ved siden av , som også kan gjøres om til treningsrom hvis behovet viser seg å være til stede. Vekter og utstyr er ennå ikke innkjøpt , men dette skal ordnes såsnart lokalet er klart for bruk.

Til slutt vil jeg oppfordre gamle som unge til å benytte seg av de enestående muligheter , som først og fremst Arild Kelm og Egil Gustavson med sin store innsats har gitt oss.

Dessuten vil jeg også trekke frem de som har bidratt med gaver , i form av utlån av verktøy og utstyr til innredningen. Uten denne hjelp ville det vært en økonomisk stor belastning for Tjalve å gjennomføre en oppussing. Følgende har bidratt med gaver.

- Maling fra Falck-Muus
- Ing. Hans Fr. Holtvedt i firma Torhaug A/S har gitt utstyr til badet.
- Fra Joli Produkter har vi fått vifte til badet.
- Ragnar Sigel har gitt oss sponplater.
- Hjelp til maling fra malermester Nygaard.
- Nilsen , medlem av guttestyret , har lånt ut elektrisk utstyr.
- Ellers bør nevnes at flere av de aktive har gjort dugnad , de gangene det har vært behov for mye arbeidskraft.

T.M

TJALVE FYLLER 90 ÅR 1. AR.

27/12 1980 fyller Tjalve 90 ar. Det skal avholdes jubileumsfest. Om denne skal gå på dagen eller om den skal gå på nyåret er enda ikke bestemt.

rest for aktive og respektive.

Den 14. mars blir det avholdt en fest for klubbens aktive med respektive. Skriv kommer senere.

==Litt om gutteavdelingen.==

Gutteavdelingen startet forberedelsene til en ny sesong allerede i November etter at den forrige var avsluttet med et bedre resultat for avdelingen som helhet enn på flere år.

Treningen er organisert etter alder fordi det er så stor forskjell mellom en 11-åring og en 17-åring. Resultatet av dette er blitt at guttene trener i 3 forskjellige grupper. Det negative ved dette er naturligvis at de eldste og yngste knapt lærer hverandre å kjenne. Men dette må vi prøve å oppveie ved felles klubbkvelder og noen turer i forbindelse med stafetter og stevner til sommeren.

Gutteavdelingens første store oppgave i 1980 blir vårstafettene. Vi har planer om å delta i de fleste i Oslo-området samt en utenbys (Porselens-stafetten i Porsgrunn).

Det er alltid vanskelig å ta ut et lag til disse stafettene da vurderingsgrunnlaget ofte blir noe spinkelt. I år ser det ut til å gå greit med de "lange" etappene som går opp til 1500 m. På de korte derimot, de som stort sett løpes av de yngste årsklassene, har vi store problemer. For det første har vi flere nye gutter, og vi kjenner lite til deres prestasjonsnivå. For det andre er det alltid vanskelig å holde uttakninger i vårløsing når alt flyter, bokstavelig talt. Her må også trenerne komme sterkere inn i bildet. Disse kan følge med hver gutt på nært hold gjennom hele vinteren. Spesielt må vel uteløpingen kunne gi viktige signaler.

Uteløpingen om vinteren er naturligvis et vanskelig kapittel for mange. Snø, kulde og mørke er det nok av og det er ikke det man vanligvis forbinder med friidrettstrening. Men vi kommer ikke utenom denne form for trening. Det viser seg da også at han følger opplegget, får god uttelling når det atter en gang blir sommer i Norges land.

Vi vil gjerne få understreke spesielt overfor foreldre som måtte lese dette, at utetreningen om vinteren foregår i helt forsvarlige former. Er det for kaldt dvs. mer enn ca. 10 minusgrader blir det heller ingen løping. Men naturligvis er det viktig at guttene er godt kledd og har riktige sko.

Som en konklusjon på disse betraktninger vil undertegnede på avdelingens vegne få si at det er med en viss optimisme vi ser frem til vårens stafetter. Alt skulle ligge vel til rette for god framgang. Så får vi se om våre forventninger var berettiget når denne delen av sesongen er avsluttet en gang i løpet av mai måned.

H.Ø.

Resultater 3-mannslag, EM terrengløp.

1. Belgia, RFC Liegeois	15
2. Portugal, Sport. Club Port.	18
3. Norge, Tjalve	26
4. England, Gateshead Harriers	45
5. Nederland, Phoenix Utrecht	56
6. Italia, Fiamme Gialle Roma	58
7. V-Tyskland, AC Darmstadt	62
8. Irland, du sud Limerick AC	95
Deretter: Sveits, Spania, Sverige, Wales, Nord-Irland, Østerrike og Luxembourg.	

(Tallene er plassiffere.)

## TJALVE TOK BRONSEMEDALJE I TERRENGLØPS-EM FOR LAG

Med en glimrende tredjeplass i terrengløps-EM for 3-mannslag viste Tjalve at klubben er i besittelse av langdistanseløpere av internasjonalt format. Klubben sendte 5 løpere til Belgia hvor samtlige løp de obligatoriske 10 km og hvor vår dårligste endte på en hederlig 21. plass! Med 5 tellende løpere ville Tjalve ha vunnet. Særdeles sterkt, ikke minst med tanke på at Knut Kvalheim holdt seg hjemme med skader. Peder Arne Sylte klarte 4. plass i det storfine selskapet. Per Haga vil nå fortelle mer om turen og deretter følger en resultatliste.

-----

EM i terrengløp ble i år avviklet søndag 10/2 i Liege, og da vi som kjent ble Norgesmester i terrengløp noen måneder tilbake var det vi som skulle forsvare de norske farver. Peder og jeg selv dro nedover fredag morgen og ble mottatt i resepsjonen på Ramada hotel i Liege av representanter for arrangøren. Ramada viste seg å være et førsteklasses moderne hotel hvor vi snart fant oss godt til rette. Forøvrig var det pent vær og 15 plussgrader da vi ankom.

Eirik, Svein Arve og Tore (Tore Neby debuterte for Tjalve på denne turen) dro lørdag morgen. Etter en drøss timer forsinkelser ankom de sent på kvelden, Eirik da uten bagasje. Den lå igjen i København for sikkerhets skyld. Heldigvis ankom den med flybussen søndag morgen.

Tiden frem til løpet som gikk 1/2 4 søndag gikk med til avslapping og oppladning. Løypa var lagt i rundløyper med mye brå svinger på noe vekslende underlag, men de fleste partier gikk på meget bløtt underlag med en blanding av sand og leire. Selv om løypa var meget lettкупert, tror jeg den må sies å ha vært meget tung noe vel forøvrig sluttiden på noe under 34 min tilsier.

Så til selve løpet, med løype på 10km fordelt på 6 runder. Starten er alltid noe spesiell i disse løpene. Det startes ikke fra noen spesiell strek og løperne er i bevegelse hele tiden før starten går. Portugiserne er alltid flinke til å passe på at de er i fremste linje når startskuddet går. Denne gangen var vi selv godt fremme og samtlige kom godt ut. Peder Arne var faktisk helt i teten etter 400 m for så å bli forbiløpt av Portugiseren Simoes. Svein Arve var også godt ute med Eirik, Tore og jeg selv noe lenger tilbake. Etter en runde skillte det 100-150 m mellom oss med Peder Arne best på ca. 10. plass. Deretter begynte Peder Arne å plukke folk og hadde kontakt med løpere som Carlos Lopez (sølv på 10000m i siste OL) og Lismont fra Belgia. Svein Arve løp fremdeles godt mens Eirik med meg selv i ryggen tok noe innpå ham. Tore falt noe av og var en stund 50-60 m etter meg. I teten løp belgieren Shots alene.

Inn mot mål hadde Peder Arne et voldsomt oppgjør med Marque og Lismont og slo dem begge etter en fantastisk finish. For dette ble han belønnet med en 4. plass i dette internasjonale selskap. Eirik avsluttet meget sterkt og endte på 10. plass mens Svein Arve ble 12. mann. Disse tre utgjorde altså 3-mannslaget. Selv ble jeg nr. 20 med Tore like etter på 21. plass. Med plassiffer 4, 10 og 12 endte vi i lagmesterskapet på en fremragende 3. plass bak Belgia og Portugal.

Vår 3. plass var overraskende- ikke bare for oss selv- men og så for arrangøren Belgia som faktisk spesielt trakk frem vår sterke innsats under banketten, som mesterskapets store overraskelse.

Eirik, Svein Arve og Tore ble igjen i Belgia for å ligge å trene en uke. De får utvilsomt et utmerket treningsopphold i og med det varme gode været. Peder Arne og jeg selv dro hjem dagen etter løpet.

Per H.

## Resultatliste for EM i terrengløp, lag.

1. Schots L	Belgia	33.24.7
2. Mamede F	Portugal	33.43.5
3. Smith B	England	33.59.1
4. SYLTE P A	NORGE	34.11.6
5. Marques R	Portugal	34.12.5
6. Lismont R	Belgia	34.14.3
7. Hok K	Nederland	34.19.2
8. Lismont K	Belgia	34.25 ca.
9. Dachert J	V-Tyskland	34.27.1
10. BERGE E	NORGE	34.29.8
11. Simoes A	Portugal	34.33.2
12. PEDERSEN SA	NORGE	34.36.6
20. HAGA P	NORGE	35.15.2
21. NEBY T	NORGE	35.20.2

(Vi har ikke tatt med klubbnavn men vil presisere at løpere fra samme land representerer en og samme klubb)

*Svein-Erik Jensen*

## **Barnas idrett — et ansvar for foreldrene!**

Det har i lang tid nå vært anerkjent at det er en del av foreldreansvaret også å sørge for barnas kroppslige utvikling. Og det har tilsvarende lenge vært akseptert som en positiv løsning på denne oppgaven at foreldrene får barna til å drive med idrett. Men en slik holdning har hos enkelte bygget på til dels unyanserte synspunkter både på barn og på idrett. Barn er selvsagt forskjellige, med ulike interesser og behov, men også idrett kan være så mangt.

Det meste av idretten er — og det bør understrekes kraftig — en positiv og utviklende kulturaktivitet, med sunne ytringsformer både sosialt og helsemessig sett, uten å vikle seg inn i mer eller mindre umulige vurderinger av eventuelle forebyggende virkninger, kan en trygt slå fast at idrett byr på fritidstilbud med rike muligheter til både kroppslig, psykisk og sosial utvikling for store barnegrupper i dette landet. Om og i hvilken grad dette igjen kan

forebygge ungdomskriminalitet, alkohol- og narkotikamisbruk, får heller bli et åpent spørsmål om tro og tvil. Den barneidretten som gir plass til leken, gleden og livsutfoldelsen kan så utvilsomt stå på egne ben og har en berettigelse i seg selv.

Men det finnes dessverre også en gravalvorlig, prestisjefyllt og stressende barneidrett. Selv om dette fenomenet bare utgjør en liten del av det totale idrettsarbeidet, representerer det likevel et stort MEN — kanskje nettopp fordi forventningene til de positive sider ved idretten er så store. Derfor blir også de uheldige utslagene så synlige og så ekstra kjedelige. Men nettopp derfor er det vanskelig — og heller ikke riktig — å underslå dem. De uheldige sider ved barneidretten bør fram i lyset, noe idrettsbevegelsen redelig nok selv har bidratt til, og en bør ta til å lete etter botemidler jo før jo heller.

Bortsett fra barna selv, som imidlertid sjelden har virkemid-

ler til å rette på forholdet, er det ingen nærmere til å avsløre uønskede forhold i barneidretten enn foreldrene. Ingen kan bedre enn dem bidra til en motvekt mot uheldige utslag av prestisje og konkurransejag. Men det forutsetter i et hvert fall to ting: Foreldrene må engasjere seg i idrettsarbeidet. Dette må dessuten skje uten at de bringer med seg sin egen prestisje og ambisjoner. Barna må ikke bli et redskap for oppfyllelsen av foreldrenes uopnådde prestasjonsmål.

Et forhold å fokusere nå i barneåret og i framtidige barneidrettsår, kan derfor være: Foreldre har ikke bare ansvar for å få sine barn til å drive idrett, men de har også et ansvar for å delta i utformingen av denne idretten. Det er foreldrene som kan bli barnas talsmenn for en virkelig «barneidrett», og ikke bare en «tradisjonell voksenidrett» delvis tilpasset for barn.

## Turen til Gateshead, England 1979.

Følgende løpere fra Tjalve og Norge dro over:  
Per Haga, Knut kvalheim, Svein Arve Pedersen, Peder Arne Sylte  
(alle Tjalve), Øivind Dahl, Inge Simonsen og Stig Roar Husby  
(BUL).

Peder Arne Sylte fikk i oppgave å skrive om turen. Som takk for det gikk han bort og vant den åpne nasjonale klassen.

Også i år dro en del tjalvister til høstens store terrengløp i England i slutten av november. Tidligere har dette løpet nesten alltid vært betraktet som Tjalves løp i England, men i år sneik noen BUL-folk seg med i tillegg. Vi skulle faktisk også løpe på samme lag, så noe av Holmenkollstafettens innstilling overfor BUL måtte fortrenkes.

Reiseruta førte oss via København til Manchester med tog derfra til Newcastle og Gateshead (nabobyen til Newcastle på andre siden av elva). vi ankom hotellet "Five Bridges" seint torsdag kveld, fredag ble handledag pluss lett jogging og besiktigelse av løypa og dens harde kneiker. Om det var disse som forårsaket Svein Arves nervøsitet vites ikke, men noe taus ble han i hvertfall utover kvelden.

Løpsdagen kom med bra vær og fine løpsforhold. I den åpne nasjonale klassen stillte vi et Oslo-lag bestående av Per, Svein Arve og undertegnede fra Tjalve samt Inge Simonsen BUL. Oppvarmingsrunda i løypa blei gjennomført med den obligatoriske stoppen hvor de nødvendige dråpene måtte mer eller mindre presses fram bak en busk. Mao. konsentrasjonen var alt på topp.

13.45 Greenwich time dundret kanonskuddet som markerte starten for de omlag 400 løpssugne individualistene som denne gangen også måtte tenke lag. En rundløype skulle løpes fire ganger, totalt 4½ miles. Samtlige av oss unngikk å bli trampet ned av massen i starten og fikk således en god start. Etter kort tid kunne vi bare konstatere at Oslo-laget var kommet godt i siget og kjempet helt framme i teten. Trener Knut fikk en ekstra ufrivillig oppvarming til løpet etterpå i og med den nervøse trippinga han gjennomførte fram og tilbake i løypa mens vi løp. Men om han etter hvert entusiastiske tilrop var den utslagsgivende faktor for det positive sluttresultatet skal jeg ikke si.

Per husbygger var i hvertfall i sitt ess på de kuperte gresslettene, og han plukket stadig opp engelsktalende konkurrenter utover i løpet. Svein Arve og Inge holdt også godt følge litt lenger bak i feltet. Selv konsentrerte jeg meg om å holde tetmannen, slo til i siste kneika og klarte til slutt å komme de nødvendige metrene foran i mål. Per løp inn til en fin 6. plass Inge og Svein Arve fikk henholdsvis 9. og 14. plass. En lykkelig gjeng skrablet derfor villig ned sine navn til ivrige autografjegere. I tillegg viste det seg at vi også hadde tatt en overlegen lagseier, noe som varmet godt etter det forsmadelige "tapet" i fjor da vi ble slått på målstreken av Gateshead. Et lite minus i gleden var at Eirik ikke kunne ta turen over (desverre opptatt med eksamen). Da ville vi nemlig ha vært et rent Tjalve-lag på toppen av premielista.

Så var det de store gutta som skulle slite i 4½ miles. I dette hovedløpet stillte Knut, Øivind og Stig Roar opp mot "Rest of the world". Som publikummere stående på toppen av bakkene, har vi tidligere år bare sett ryggen på Knut idet han kravlet seg oppover bakkeskråningene. I år derimot, så han faktisk framover slik at vi kunne skimte ansiktet hans til en forandring, noe som tydet på at han satset maksimalt. Det viste han forøvrig til fulle da

han aksellererte på de flate partiene av løypa. Øivind blei til sammenligning masende opp og ned bare lenger og lenger bortover flatene. Desverre for Knut slapp han opp for krefter litt for tidlig med det resultat at både Øivind og Stig Roar slo han så og si på målstreken. Her er de nakne tall: Nr. 1 Nat Muir (også vinner av årss bugårdsparken rundt), 19. Øivind, 20. Stig Roar, 22. Knut.

Om kvelden var det bankett, hvor vi sklei lett igjennom. Så kom søndagen, og med den reisefeberen. Selv tok jeg første tog til Manchester og gjorde unna langturen (2t.) ved flyplassen. Resten av gjengen kom seg også på beina til rett tid, men de valgte å gjøre unna dagens trening før avreise. Til orientering ble langturen noe redusert: for å være nøyaktig stoppet Svein Arves amerikanske vidunder på 16.52 min. Turen til fedrelandet gikk bra, men Svein Arve tok virkelig til å bli bekymret for katta (og kona Nina). Det var naturligvis forståelig etter noen dager i utlengighet, men ikke alle av oss hadde samme rekkefølge over årsakene til hjemlengselen. Dessverre for Svein Arve og katta, så hadde NSB siste togavgang til Hamar litt for tidlig med det til følge at han måtte overnatte hos den feberpregede treneren vår. Og etter Svein Arves observasjoner var termometret på rett plass kort tid etter landing på Trosterud, og etter ytterligere påkrevet tid viste det 39.6. Dermed var feberen og sykdommen et faktum dessverre. Også undertegnede ble syk kort tid etter hjemkomst, mens resten av englandsfarerne heldigvis holdt seg på beina.

Alt i alt var turen til England en hyggelig og verdifull opplevelse som vi håper kan la seg gjøre å få til også i 1980.

Peder Arne Sylte

Forslag til oppnevnelser:

Oppmenn:	Kvinner: .....	Anne Thidemann
	Jenter: .....	Nina Ludvigsen
	Sprint/hekk: .....	Arild Kelm
	Mellomdistanse: ....	Jo Kvernberg/Johan Kaggestad
	Langdistanse: .....	Jo Kvernberg/Johan Kaggestad
	Hopp/kast: .....	
	Gutteavdelingen oppnevner sine oppmenn selv:	
Treningsutvalg:	Kontaktmann mellom styret/oppmenn og trenere: .....	Arne Nytrø
	Konsulenter: .....	
Instruktører:	Sprint/hekk: .....	Eystein Enoksen
	Mellomdistanse: ....	Thorolf Schrøder-Nielsen
	Langdistanse: .....	Knut Kvalheim
	Hopp/kast: .....	Arne Nytrø
	Kvinner: .....	Anne Thidemann
	Jenter, yngre: ....	Nina Ludvigsen
	Gutter, eldre: ....	Ola Fosnæs
	Gutter, yngre: ....	Thorleif Berg
Utdanning: .....	Kontaktmann: .....	Arne Nytrø
	Konsulenter: .....	
"Tjalvisten" .....	Jo kvernberg	
	Terje Meier	
	Nina Ludvigsen	
Tjalvekioksen: ....	Tore Teigen (bestyrer)	
	Ole Kr. Johnsen (regnskap)	
Klubblokalene: ....	Husstyret: .....	Egil Gustavson
	Styrets kontaktmann: Arild Kelm	

## EN LITEN PRESENTASJON AV TJALVES FRI-IDRETTSJENTER V/NINA LUDVIGSEN

Vi er nå kommet godt i gang med fellestrening to ganger i uken, henholdsvis i Ekeberghallen hver tirsdag og NIH hver torsdag. 10-12 jenter møter opp på treningen, alt fra sprintere til langdistanseløpere. Gruppen fungerer, etter så kort tid, utrolig godt sammen. Anne (vår trener) har mye av skylden for dette, men så er vi jo også en "super-gjeng" med idrettsjenter. Et felles mål for mange av oss, er å være med i Holmenkoll-stafetten til våren, og prøve å krabbe litt høyere opp på resultat-listen enn i fjor.

Toril Finnestrand (1960) er fra Steinkjer, og hennes tidligere klubb var også Steinkjer. Fri-idrett er hovedidretten, med sprint som spesialøvelse. Beste prestasjon på 100m er 12,4. Anne har vært hennes tidligere trener, og det falt seg derfor naturlig å begynne i Tjalve nå.

Bodil Wiig (1958) er fra Orre (på Jæren). Nå går hun 2. året på Idrettshøyskolen. Sine beste prestasjoner satte hun i 14-15 årsalderen med følgende resultater: 60m: 8,1 100m: 12,8 lengde m/tilløp: 5,19m lengde u/tilløp 2,51m høyde u/tilløp: 1,28m. Bodil har for det meste trent alene, og ønsket å komme inn i et bedre treningsmiljø. Tjalve var derfor en god løsning.

Heidi Meier (1955) bor i Tjalves klubblokaler med sin Terje. Hun er fra Raufoss og har tidligere stått i klubbene Raufoss og Tyrving. Heidi liker seg i klubben, og synes miljøet er trivelig. Nå jobber hun som kontordame i møbelfirmaet Gunnar Landgraaff Kontormøbler A/S. "Vi selger også møbler til private formål, dersom det er noen interesserte" legger hun lurt til. Hennes bestenoteringer i fri-idrett er følgende: 400m: 57,5 800m: 2.05,4 1500m: 4.16,1 3000m: 9.27,2 diskos: 32m

Toril Trymer (1957) har lengde og sprint som spesialøvelser. Beste oppnådde resultater er 5,08m i lengde og 13,1 på 100m. Toril er fra Trondheim, og flytter antagelig til hjembyen for godt om 1 år. Nå går hun 2. året på Idrettshøyskolen, og har fri-idrett og turn som fordypningsfag. Hennes tidligere klubb er Freidig. Hun har vært aktiv i ca. 8 år, men har de siste årene falt fra. Toril meldte seg inn i Tjalve for å holde kontakten med fri-idrett og få jevnlig trening.

Grete Gundersen (1958) har vært aktiv idrettsutøver i 10-12 år. Hennes spesialøvelser er hekk, lengde og spyd, med bestenotering i 100m hekk på: 14,42. Ellers har hun tatt 2 sølvmedaljer og 8 bronsemedaljer i NM og 3 landskamper i hekk. Grete er fra Kragerø, men jobber nå som pleiemedhjelper på et dagsenter for eldre her i Oslo. Hun har tenkt seg inn på lærerskolen til høsten, men blir i klubben inntil det.

Grete Meling (1952) er en av de som tidligere ikke har vært aktiv. Hun er fra Åmøy (utenfor Stavanger) og hevder hun har spilt på Åmøy fotballag. Nå jobber hun på Høybråten skole. Grete trives i gruppen og liker å trene med andre. Hun løp også i Tjalvetrøya i fjorårets Holmenkoll-stafett. Kan stadig bli bedre.....

Dagny Hovi (1955) er fra Fagernes og tar nå mellomfag på NIH, med alpint og friluftsliv som fordypningsfag. Denne jenta er allsidig og driver både med alpint, håndball, volleyball, fotball og fri-idrett. Likevel hevder hun at hun er for lat til å trene selv, og trenger puff og inspirasjon av Anne. Synes forøvrig at det er en koselig gjeng å trene sammen med.

Anne Dorthe Nielsen(1959)er dansk og kommer fra Fredrikshavn.Hun har vært aktiv fri-idrettsjente siden 10 års alderen.Da sto hun i DSIK (en liten klubb utenfor Fredrikshavn)Sprint og lengde er spesial øvelsene.Sine beste prestasjoner satte hun da hun var 13-14 år, med følgende resultater:60m:8,2 100m:13,0 200m:28,2 lengde m/ til løp:5,10m.

Anne Dorthe jobber som au-pair i Oslo,men reiser til England neste år.Blir i klubben til 1.juli.

Nina Ludvigsen(1956)har kun få år som idrettsutøver(aktiv)bak seg, men har derimot trent jevnlig i alle år for helsa og eget velværes skyld.Hun går på Idrettshøyskolen på mellomfag,og har fri-idrett og friluftsliv som fordypningsfag.

Nina liker seg godt på fellestreningen,og synes det er et fint miljø i gruppen.Hun er fra Bærum og var også med på Tjalves damelag i Holmenkollstafetten i fjor.

Kajsa Hjertstrand(1957) tar grunnfag på Idrettshøyskolen og skal fortsette med mellomfag til neste år.Hun er svensk,kommer fra Stockholm og er der medlem av klubben Hellas.Fri-idrett er hennes hoved-idrett,med 400m som spesialøvelse.Beste notering i denne øvelsen er 57,0. I 1975 løp hun på Sveriges landslag i stafett.

Astrid Elisabeth Uggerud(1959)har håndball som hovedidrett og har spilt på Kongsvinger(2.div.) Nå går hun på kveldskole(voksengym.) i Oslo og jobber som dagmamma.Astrid traff en dag Heidi Meier på et Bislett-stevne.Heidi ønsket velkommen til Tjalve med ordene: "Vi trenger flere jenter."!!!!

Janne Nygård (1966) er fra Oslo. Hun begynte som aktiv allerede i 6-årsalderen, og har "stått på" siden. Sprint er spesialøvelsen, med perser: 60m 8.2, 100m 14.2, 200m 27.3; samtlige satt i 78 og 79. Janne går i 8.klasse på Nordseter skole, og hennes tidligere klubb var Lambertseter. Ved siden av friidretten har hun også syslet litt med dans i fritiden. Hun liker seg godt i Tjalve og møter flittig opp på treningen, eneste ungjenta sammen med oss andre gamlinger. Janne var med i fjorårets Holmenkollstafett på Tjalves damelag.

Kristin Elverhøy (1953) går på NIH, grunnfag. Hun er "storsliteren" blant oss, og satses nå på turlangrenn. Her har vi en fin løper å sette på "Berg og dal"-etappen, eller rett og slett til Besserud. Hun løp Berg og dal for Tjalve i fjor. Ved siden av langrenn driver hun med orientering, svømming og fotball, og hun har vært aktiv i 13-14 år.

Kristin er fra Lillehammer. Tidligere klubber er Lillehammer Ski-klubb og Lillehammer Orienteringsklubb. Til neste år fortsetter hun enten med idrettsbiologi på NIH, eller med psykologi grunnfag.

Kari Jensen (1954) er fra Brunlanes i Vestfold. Hun leser jus, og skal ta eksamen til 2. avdeling dette semesteret. Langrenn har vært hovedidretten hennes, men hun har også vært svært aktiv på mange andre felter. Både turn, svømming, orientering, bueskyting og håndball har stått på programmet, hun har vært mer eller mindre aktiv i samtlige. De 3-4 siste årene har derimot vært labre, mener hun selv. Lysten til å trene og være i form kom tilbake, og Tjalve ble redningen hennes.

P.S. Jeg har skrevet om de jentene jeg har truffet på treningen. I klubben finnes det 7 til som ikke er presentert her.

N.L.

Idrettsklubben Tjalve

Aktive utøvere 1980, menn - senior og junior:

=====

Sprint- og hekkgruppen:

Widar Bråthen  
Stein Arø Agledal  
Geir Eken  
Roald Meland  
Svein Søndena  
Leif Olav Alnes  
Dag Sigurd Mæle  
Kjetil Myrtun  
Knut Jøger Hansen  
Ståle Kongsdal  
Arild Norheim  
Espen Nygaard (60)  
Frank Mathisen (60)  
Tore Hombles (60)  
Eivind Sarto (61)  
Øivind Bråthen (61)

Vidar Aardal  
Arvid Dahm  
Tom L. Persvold  
Bjørn Kr. Berge  
Eivind Sarto (61)

Mangekamp:

Reidar Langkjær  
Tor Skotaam

Hopp:

Leif Roar Falkum  
Esben Winge  
Carl Reidar Solvang (62)

Kast:

Reidar Lorentzen  
Iver Hole  
Torgeir Skogset  
Sigurd Steen  
Alf Andreassen  
Tore Teigen  
Bjørn Yngvar Jensen  
Jarle Lunde

Mellomdistansegruppen:

×Knut Øverberg  
Claus Hagli  
Hans Petter Holmerud  
Aarstein Rebne  
Ove Lillebæk ?  
Frank Robstad ?  
Geir Valaker  
Terje Meier  
Åge Nese  
Eivind Rongved  
Åge Galgerud  
Jørn Brønstad  
Sigurd Snoen  
Gunnar Iversen  
Trond Hansen  
Arne Sætrum  
Bjørn Saxhaug (60)

Langdistansegruppen:

Knut Kvalheim  
Arne Kvalheim  
Peder Arne Sylte  
Eirik Berge  
Svein Arve Pedersen  
Tore Neby  
Per Haga  
Svein Olav Haugen  
Kåre Dyrøeth  
Kjetil Skaaneer  
Per Utnegaard  
Attala Shafik  
Stein Roger Tofthagen  
Narve Lønseth  
Jo Kvernberg  
Gudmund Høst (60)

Aktive utøvere 1980, kvinner - senior og junior:

=====

Torill Finnestrand (60) - sprint  
Janne Nygaard (66) - sprint  
Grete Gundersen - hekk  
Torill Trymer - lengde  
Gunhild Hole - diskos  
Mary Ann Svindal - diskos/kule  
Anne Gro Harby - spyd  
Heidi Meier - løp  
Tove Tøien - løp  
Anne- Karin Kollbotn - løp  
Nina Ludvigsen - løp  
Kari Heim Pedersen - løp  
Astrid Elisabeth Uggerud - løp  
Anne Dorthe Nielsen - løp  
Bodil Wiig - løp  
Dagny Hovi - løp  
Irene Nygård - løp  
Grete Meling - løp  
Grethe Kvamme - løp  
Kristin Elverhøy - løp  
Kari Jensen - løp?

## Nye folk i Tjalve-trøya i 1980:

Tjalve har mottatt en rekke nyinmeldinger i løpet av høsten og vinteren, og nedenfor presenterer vi en del av disse med besteresultater og oversikt over deres beste prestasjoner hittil på idrettsbanen.

Størst tilvekst er det blitt på vår ferske kvinneavdeling hvor det i debutsesongen 1979 kun var 2 aktive med i banekonkurranser ved siden av kvinnestafettlaget som deltok i Holmenkollstafetten og Bøkeskogstafetten.

ANNE GRO HARBY (1955) - norsk rekordholder i spyd med 55,88 (1976). Norske mesterskap i favorittøvelsen i 1974, 1975, 1976 og 1977. Anne Gro Harby er for øvrig meget alsidig og er således norsk mester i 5-kamp i 1974. Personlige rekorder ellers: 5,75 i lengde og 40,52 i diskos.

HEIDI MEIER (1955) - en av landets beste mellom- og langdistanseløpere med norsk mesterskap på 3000 meter i 1975 og 3 norske mesterskap for junior på 800m, 1500m og terrengløp i 1972. Dessuten 5 sølv- og 7 bronsemedaljer i norske seniormesterskap. Heidi Meiers personlige rekorder er 2.05,4 (1978) på 800m., 4.16,1 (1978) på 1500m og 9.27,2 (1976) på 3000 m.

GRETE GUNDERSEN (1958) - en av landets beste hekkeløpere med bronse på 100m.hekk i siste NM i Larvik 1979. Hun tok også bronse i samme øvelse i 1974, 1975 og 1976. I NM for junior har hun sølv på 100m.hekk i 1976 og samme medalje i spyd i 1978. Grete Gundersen har drevet med friidrett i mange år og har således vunnet både Vesta Hygea-lekene og Coca Cola-starten i hekk. Hennes personlige rekorder er 14,42 (1979) på 100m.hekk, 12,2 (1977) på 100 m. og 43,48 (1978) i spyd.

MARY-ANN SVINDAL (1959) - solid kaster gjennom flere år med personlig rekord 41,44 (1976) i diskos. Hun står med 2 seire i Vesta Hygea-lekene i kule og diskos og har også en mengde fine plasseringer i kast både i Coca Cola-starten og Melkecupen. Hennes beste plassering i NM for junior er en 4. plass i diskos i 1974.

TORIL FINNESTRAND (1960) - var for få år tilbake en av landets mest lovende sprintersker med bl.a. bronse på 400 m. i NM junior 1977 på 57,4. I samme år ble hun også norsk juniormester på 1000m.stafett for sitt hjemmelag Steinkjer S&FK. Som 12-åring fikk hun bronse på 60 meter i Donald Duck-lekene og har ellers flere fine plasseringer i Vesta Hygea-lekene og Coca Cola-starten.

Også på mannsiden er det verdifull tilvekst:

TOR SKOTAAM (1958) - en av landets aller beste mangekjempere: personlig rekord i 10-kamp: 7054 pts. (1978). Han har 3 norske juniormesterskap i 10-kamp (1976, 1977 og 1978) og tok bronse i NM senior i 1978. Sammen med fjorårets Norgesmester i 10-kamp Reidar Langkjær stiller Tjalve forhåpentligvis sterkt til sommeren.

TORE NEBY (1955) - meget lovende langdistanseløper fra Hamar hvor han i fjor ble nr. 7 på 3000m.hinder i NM på 8.56,7 (personlig rekord). Personlige rekorder ellers er: 14.13,2 (1978) på 5000 m. og 8.12,2 (1978) på 3000 m. Tore Neby debuterte i Tjalvetrøya under EM i terrengløp for lag i Liege i Belgia søndag 10. februar i år hvor han altså ble nr. 21 i det meget sterke felt av terrengløpere fra 15 europeiske land.

LEIF OLAV ALNES (1957) - lovende sprinter fra Torvikbukta på Møre med norsk juniormesterskap på 100 m. i 1977. Han vant også samme øvelse i Melkecupen samme år. Personlig rekord på 100 m. (10,8) i 1977.

SVEIN SØNDENÅ (1956) - lovende løper på 400 meter fra Skjalg, Stavanger. Personlig rekord 49,9 (1979). Svein Søndena tok ellers bronse i lengde med 6,43 under Coca Cola-starten i 1974 og har også en sølvmedalje fra NM B-mesterskapet på 400 m. i 1978.

DAG SIGURD MÆLE (1955) - fra Oppdal som i sesongen 1977 oppnådde følgende resultater i sprint: 50,2 på 400m., 22,7 på 200 m. og 11,2 på 100 m. Dag Sigurd Mæle ble nr. 5 på 200 m. i NM B i 1977.

ØIVIND BRÅTHEN (1961) - yngre bror av Widar Bråthen. Fikk sølvmedalje på 60 m. i Vesta Hygea-lekene 1975. Pers.rek. 11,4 (1977) på 100 m.

T J A L V E 's kvinne- og jenteavdeling 1 9 7 9 : - fasit:

=====

<u>Klubbmesterskapet i enkeltøvelser:</u>	<u>Kvinner:</u>	<u>Jenter:</u>
60 meter: Janne Nygaard (66) .....		8,2
100 meter: Janne Nygaard (66) .....	13,3	13,3
200 meter: Janne Nygaard (66) .....	27,4	27,4
400 meter: Janne Nygaard (66) .....	67,3	.
Kule 4 kg: Gunhild Hole (sen) .....	12,58	
Kule 3,0kg: Janne Nygaard (66) .....		7,42
Diskos 1kg: Gunhild Hole (sen) .....	48,92	

De oppførte resultater under rubrikken for kvinner blir å registrere som klubbrekorder for kvinner i Tjalve.

FRIIDRETTSKNAPPEN - gullknappvinnere i 1979:

Janne Nygaard (1966): 60m-200m.

-----

RESULTAT - BØRS:

=====

Vi bringer under denne overskrift Tjalvisters plasseringer og resultater i stevner i den senere tid.

Schweppes International Cross Country i Gateshead 24.11.1979:

Internasjonal klasse: 4 1/2 miles: nr.22 Knut Kvalheim ..... 24,43

I dette løp som ble vunnet av skotten Nat Muir på 23,33, ble Øyvind Dahl, BUL beste nordmann på en 19.plass på 24,36 mens Stig Roar Husby, BUL ble nr. 20 på 24,40.

Menn, senior 4 1/2 miles: nr. 1 Peder Arne Sylte ..... 21,56  
 " 6 Per Haga ..... 22,24  
 " 14 Svein Arve Pedersen ..... 22,53

Et sammensatt lag fra Oslo bestående av de 3 ovennevnte tjalvister og Inge Simonsen, BUL som ble nr. 9 på 22,45, vant lagkonkurtansen i denne klasse.

Drammen Games, internasjonalt stevne i Drammenshallen 26.1.1980:

100 meter, menn: nr. 1 Widar Bråthen ..... 10,8  
 " 4, Stein Are Agledal ..... 11,0  
 " 13 Roald Meland ..... 11,5  
 " 17 Svein Søndena ..... 11,6

Treningsstevne i Ekeberg Idrettshall 26.1.1980:

60 meter, menn sen/jun: nr. 3 (1.H) Øivind Bråthen (61) ..... 7,4  
 60 meter, gutter 62/63: nr. 5 (1.H) Carl Reidar Solvang (62). 7,7  
 Høyde, gutter 62/63: nr. 1 Carl Reidar Solvang (62). 1,85  
 60 meter, gutter 64/65: nr. 3 (1.H) Geir Arne Andresen (65). 7,7  
 nr. 6 (1.H) Nils Erik Skulstad (65) . 8,3  
 nr. 1 (3.H) Per Kr. Ekeheien (64) 7,8  
 nr. 2 (3.H) Christian Ødegaard (65) 7,8  
 nr. 3 (4.H) Rune Bjerkvold (64) .... 8,0  
 1500 meter, gutter 64/65: nr. 1 Roar Sandvik (64) .....4.29,3  
 60m.hekk (91,4), gutter 64/65: nr.1 Lars Christoffersen (64) . 9,4  
 Kule 4,0kg, gutter 64/65: nr.1 Per Kr. Ekeheien (64) ... 12,88  
 nr.2 Lars Christoffersen (64). 12,59  
 nr.5 Rune Bjerkvold (64) ..... 10,87

KLUBBMESTERSKAPET i enkeltøvelser 1979 :

60 meter (1965/68):

1. Geir Arne Andresen (65)
2. Christian Ødegaard (65)
2. Terje Aannerød (66)
2. Knut Holmann (68)

200 meter (1961/66):

1. Geir Arne Andresen (65)
2. Eivind Sarto (61)
3. Christian Ødegaard (65)

600 meter (1967/68):

1. Preben Lilleberg (68)
2. Knut Holmann (68)

1000 meter (1961/68):

1. Espen Hammer (66)
2. Preben Lilleberg (68)
3. Knut Holmann (68)

3000 meter (1961/64):

1. Roar Sandvik (64)

5000 meter (1961/62):

1. Frode Nilsen (62)

Korte hekkeløp (1965/68):

1. Christian Ødegaard (65)
2. Jan Skovly (57)
3. Terje Aannerød (66)

Lange hekkeløp (1965/68):

1. Geir Arne Andresen (65)
2. Christian Ødegaard (65)

Lengde m/tilløp (1965/68):

1. Geir Arne Andresen (65)
2. Christian Ødegaard (65)
3. Knut Holmann (68)

Lengde u/tilløp (1961/68):

1. Carl Reidar Solvang (62)
2. Lars Christoffersen (64)
3. Atle Dybå (64)

Høyde u/tilløp (1961/68):

1. Carl Reidar Solvang (62)
2. Lars Christoffersen (64)
3. Atle Dybå (64)

Tresteg (1961/64):

1. Lars Christoffersen (64)
2. Frode Nilsen (62)
3. Roar Sandvik (64)

Kule (1961/68):

1. Lars Christoffersen (64)
2. Henning Hoff (64)
3. Jan Christoffersen (68)

Spyd (1961/66):

1. Arild Holmsen (66)
2. Lars Christoffersen (64)
3. ÅGE SANDVIK (62)

100 meter (1961/68):

1. Geir Arne Andresen (65)
2. Eivind Sarto (61)
3. Carl Reidar Solvang (62)
3. Frank Haugen (63)

400 meter (1961/64):

1. Carl Reidar Solvang (62)
2. Øivind Ødegaard (62)
3. Rune Bjerkvold (64)

800 meter (1961/68):

1. Espen Hammer (66)
2. Preben Lilleberg (68)
3. Christian Ødegaard (65)

1500 meter (1961/66):

1. Espen Hammer (66)
2. Christian Ødegaard (65)
3. Roar Sandvik (64)

Terrongløp (1961/68):

1. Lars Nøvestad (66)
1. Preben Lilleberg (68)
3. Espen Hammer (66)

Korte hekkeløp (1961/64):

1. Eivind Sarto (61)
1. Lars Christoffersen (64)
3. Per Kristian Ekeheien (64)

Lange hekkeløp (1961/64):

1. Eivind Sarto (61)
2. Lars Christoffersen (64)
3. Øivind Ødegaard (62)

Lengde m/tilløp (1961/64):

1. Lars Christoffersen (64)
2. Henning Hoff (64)
3. Ottar Strompdal (62)

Høyde m/tilløp (1961/68):

1. Carl Reidar Solvang (62)
2. Christian Ødegaard (65)
3. Eivind Sarto (61)

Tresteg (1965/66):

1. Christian Ødegaard (65)
2. Bjørn Arne Ekeheien (65)

Stav (1961/66):

1. Lars Christoffersen (64)
2. Frank Haugen (63)

Diskos (1961/66):

1. Arild Holmsen (66)
2. Geir Arne Andresen (65)
3. Espen Lilleberg (66)

Slegge (1961/66):

1. Lars Christoffersen (64)
2. Frank Haugen (63)

T J A L V E `s g u t t e a v d e l i n g 1 9 7 9 - f a s i t:

KLUBBMESTERSKAPET i 3 - kamp:

1. Lars Christoffersen (1964)	2947 p.
2. Eivind Sarto (1961)	2873 p.
3. Carl Reidar Solvang (1962)	2812 p.
4. Geir Arne Andresen (1965)	2729 p.
5. Knut Holmann (1968)	2668 p.
6. Christian Ødegaard (1965)	2660 p.
7. Henning Hoff (1964)	2657 p.
8. Preben Lilleberg (1968)	2635 p.
9. Per Kristian Ekeheien (1964)	2566 p.
10. Lars Nøvestad (1966)	2423 p.
10. Rune Bjerkvold (1964)	2423 p.
12. Espen Hammer (1966)	2422 p.
13. Øivind Ødegaard (1962)	2398 p.
14. Jan Skovly (1967)	2318 p.
15. Jan Christoffersen (1968)	2309 p.
16. Frank Haugen (1963)	2307 p.
17. Frode Nilsen (1962)	2301 p.
18. Jon Steinhov (1967)	2298 p.
19. Terje Aannerød (1966)	2271 p.
20. Arild Holmsen (1966)	2267 p.
21. Tomas Jensen (1967)	2241 p.
22. Roar Sandvik (1964)	2225 p.
23. Espen Lilleberg (1966)	2223 p.
23. Ottar Strompdal (1962)	2223 p.
25. Bjørn Arne Ekeheien (1965)	2065 p.
26. Nils Chr. Lærdal (1966)	1972 p.
27. Kim Steinar Eriksen (1963)	1940 p.
28. Christian Moen (1966)	1897 p.
29. Erik Østerholt (1966)	1353 p.

Samtlige av disse har oppnådd resultater i løp, hopp og kast ved approberte stevner i sesongen 1979 og fikk premier på pølsefesten 10. desember i fjor.

SVERRE GUNDERSENS POKALER 1 9 7 9 :

1961/1962:	Frode Nilsen (1962)
1963/1964:	Rune Bjerkvold (1964)
1965/1966:	Geir Arne Andresen (1965)
1967/1968:	Preben Lilleberg (1968) - liten pokal.

ARMANN ROLFSENS STATUETT 1 9 7 9 :

Eivind Sarto (1961)

FRAMGANGSPOKALEN for størst framgang i 3-kamp:

Preben Lilleberg (1968): 1893 p. (1978) - 2635 p. (1979) = 742 p.

NFIF's pokaler for plasering blandt de 3 beste i Norges Friidrettsforbunds ungdomstiltak og Tyrvinglekene i 1979:

Geir Arne Andresen (1965): nr. 3 på 60 m. i Vesta-Hygealekene og  
nr. 3 på 100 m. i Tyrvinglekene.  
Carl Reidar Solvang (1962): nr. 3 i høyde i Tyrvinglekene.

Klubbmestere fra gutteavdelingen i Tjalves klubbmesterskap (senior):

Lars Christoffersen (1964): nr. 1 i tresteg: 11,74  
Carl Reidar Solvang (1962): nr. 1 i høyde u/t: 1,50

FRIIDRETTSKNAPPEN - nye gullknappvinnere i 1979:

Geir Arne Andresen (1965): 60m-100m-200m-200m.hekk-300m.hekk  
Christian Ødegaard (1965): 200m.hekk  
Espen Hammer (1966): 1000m-1500m.  
Preben Lilleberg (1968): 1000m.