

TJALVISTEN



MEDLEMSBLAD FOR IDRETTSKLUBBEN TJALVE

NR. 1

MAI 1989

64. ÅRGANG



Toril Hatling har hatt en fin fremgang de siste årene.
Foto: Osloavisen/Lasse Gimnes.

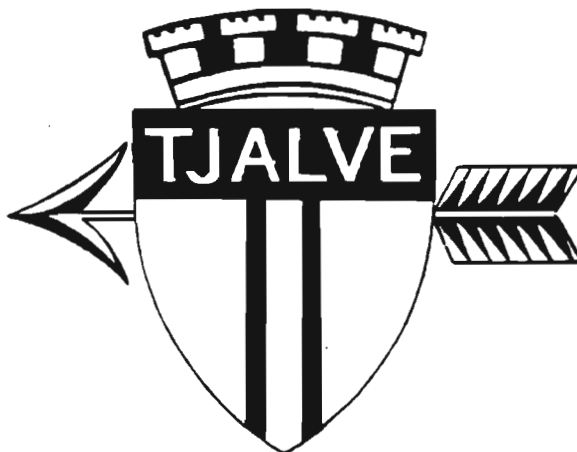
SPORTSLIG OPPLEGG FOR 1989 IDRETTSKLUBBEN TJALVE



INNHOOLD - SPORTSLIG OPPLEGG

I.K. TJALVE 1989

- I. Innledning - Slik satser Tjalve
- II. Presentasjon av klubbens fremste eliteutøvere
- III. Målsetting
 - 1. E-cup for klubblag
 - 2. Medaljer i NM
 - a. Senior
 - b. Junior
 - Poengscore i NM
 - c. Senior
 - d. Junior
 - 3. Holmenkollstafetten
 - 4. Andre stafetter
 - 5. Hovedserien
- IV. Øvelsesgrupper/trenere/støtteapparat
- V. Kriterier for nivåinndeling av de aktive
- VI. Gruppeinndeling etter prestasjonsnivå
- VII. Resultatkrav - Prestasjonsstipend
- VIII. Treningsopplegg for 1989
 - 1. Treningsopplegget
 - 2. Treningsmuligheter
 - 3. Treningsleirer
 - 4. Medisinsk støtteapparat
 - 5. Andre tiltak
 - 6. Forpliktelser
 - 7. Oppsummering



MENS SANA IN CORPORE SANO



SLIK SATSER IK TJALVE!



SPORTSLIG OPPLEGG FOR

I.K.TJALVE

1989

SLIK SATSER I.K. TJALVE

I. INNLEDNING

Sportslig

Innledningsvis vil vi gi en kort oppsummering av høydepunktene i 1988 sesongen:

- * En av Tjalves beste sesonger totalt sett.
- * Tjalve ble nr. 7 i E-cup a-pulje for klubblag (menn) og ble Nordens beste lag.
- * Tjalves utøvere har satt norske rekorder i følgende øvelser:
 - Reidar Lorentzen, spyd 80.06
 - Norsk juniorrekord 4x100 m 42.33
 - Norsk juniorrekord 1000 m staf. 1.57.00
- * Holmenkollstafetten - Tjalves juniorlag nr. 1.
- * Svein Inge Valvik ble tatt ut til OL i Soul.
- * Tjalve var nr. 1 i Hovedserien for menn.

Grunnlaget for vår satsing ligger i "Sportslig opplegg". Vi mener å kunne presentere et Sportslig opplegg som ikke er en "papirplan", men et verktøy som følges, og som initierer gjensidighet i forventninger og ansvar. Bak dette opplegget står klubbens Sportslige utvalg.

Resultatmål

De individuelle resultatmål for hver enkelt utøver er grunnlaget for tilretteleggingen. Resultater og grunnlag i internasjonale statistikker er grunnlaget for den støtte utøverne får. Støtten er stipulert på antatte reelle utgifter på et gitt nivå.

Disse klare linjene gir oss til enhver tid oversikt over de økonomiske konsekvensene av vår satsing. I.K. Tjalve er en eliteklubb med mangfold. Klubben har satset på å ha et klubblag som kan hevde seg i internasjonal sammenheng. Blant annet er et av klubbens hovedmål i år som i fjor å

hevde seg i Europacupen for lag. Forøvrig er Årets hovedmål for I.K. Tjalve å vinne flest mulige norske mesterskap. Tjalve har på mange måter selv valgt sin eliteprofil. Vi har innsett våre begrensninger såvel menneskelig som økonomisk, og "valgt" denne linjen - en profilering med en del "omkostninger" i Jantelandet Norge.

Vi tror denne profileringen også er med på å motivere våre nest beste utøvere - utøvere som ville ha vært "stjerner" i et lokalmiljø. De fleste av disse utøverne er kvalifiserte til deltakelse i norske mesterskap.

Vår lovende juniorsprinter Kennet Kjensli har allerede slått an tonen for 1989-sesongen, med norsk seniorrekord på 60 m (6.84) under Årets Hallmesterskap.

Øvelsesgrupper/trenere/støtteapparat

Utøvergruppene taler i stor grad for seg selv. Vi har dessuten trenere med hjerte for klubben, noe som er et viktig grunnlag og en drivkraft, og som sist men ikke minst i kombinasjon med en profesjonell innstilling og faglig dyktighet gir våre aktive de beste muligheter. Også denne navnelisten i Sportslig opplegg taler for seg selv.

Klubben har ellers et medisinsk støtteapparat med en klubblege, to fysioterapeuter, kiropraktor og massører som kan benyttes etter behov for alle utøverne i I.K. Tjalve. Det er i dette apparatet lagt opp til tett oppfølging både med tanke på det skadeforebyggende arbeidet og med tanke på mer akutt skade og sykdom.

Utviklingsmål

Et annet av klubbens hovedsatsingsområder er ungdoms-/rekruttsiden. En satsing her er nødvendig for senere eliteoppfølging. Gledelig er det derfor at et av våre juniorlag har satt norsk rekord i år, 4x100 m stafett - 42.33 og 1000 m stafett - 1.57.00, samt oppnådd mange gode individuelle resultater/plasseringer.

Klubben vil også i år arbeide med kombinerte treningsgrupper på alle aldersnivåer. Dette er et "eksperiment" som både sosialt og ikke minst sportslig ser ut til å gi verdifulle impulser for begge kjønn.

Organisasjon

Styret i klubben har nå initiert en endringsprosess på leder/administrasjonssiden. Vår organisering må bedre tilpasses klubbens sportslige mål på kort og lang sikt. Fra 1.1.88 har Stein Rodahl vært ansatt som daglig leder i halv stilling i I.K. Tjalve. Denne stillingen har så

blitt utvidet til 3/4 stilling fra 1.8.88 og til full stilling fra 1.4.89. Stein har sammen med Jan Hemsvik styrket den administrative sektoren i Tjalve på en utmerket måte.

Sist og ikke minst vil vi ta med en viktig og kanskje ikke alltid så synlig del av vår satsing og virksomhet - nemlig: **ARRANGEMENTER.**

Klubben arrangerer 12 stevner i 1989 fordelt på 20 stevnedager. Disse stevnene representerer alt fra Holmenkollstafetten, det norske innendørsmesterskapet, medvirkning i Bislettalliansens stevner, til krets-mesterskap og Donald Duck-stevner. Vi har dessuten gjennomført et nytt arrangement i 1988 - "Jentemila", som vi håper skal utvikle seg gradvis til å bli et stort arrangement.

Til alle Tjalvister:
Lykke til med -89 sesongen.

Eystein Enoksen
Eystein Enoksen
Sportslig leder



Laget som vant gull på 1 000 m stafett under Junior-NM på Voss 1988.

Fra venstre: Dan Eliassen, John Skjelvaag, Morten Meilvåg, Dag Rist Aamoth.

Foto: Osloavisen/Lasse Gimnes.

II. PRESENTASJON AV KLUBBENS FREMSTE ELITEUTØVERE



Reidar Lorentzen under NM på Byrkjelo 1988.

Navn	Øvelse	Besteresultat
Svein Inge Valvik	Diskos	67.70
Espen Borge	3000 m hinder	8.23.11
	1500 m	3.38.74
Reidar Lorentzen	Spyd	80.06
Eirik Hansen	5000 m	13.35.19
Hakon Særnblom	Høyde	2.24
Toril Hatling	800 m	2.02.68
Per Nicolaisen	110 m hekk	14.20
	400 m hekk	51.47
Lars Hansen	Lengde	7.52
	110 m hekk	14.30
Kenneth Kjensli	60 m	6.84
Alexander Grelland	Stav	4.95
Richard Olsen	Slegge	74.46

III. MALSETTING

1. Plassering blant de 5 beste i Europacupen for klubblag (nr. 7 i 1988).

2. Medaljer i offisielle norske mesterskap

a. Senior

<u>Resultat</u>	<u>1985</u>	<u>1986</u>	<u>1987</u>	<u>1988</u>	<u>1989</u>
Gull	6	14	6	12	12
Sølv	6	11	7	3	3
Bronse	5	6	8	6	6

b. Junior

<u>Resultat</u>	<u>1985</u>	<u>1986</u>	<u>1987</u>	<u>1988</u>	<u>1989</u>
Gull		3	4	3	2
Sølv			2	3	2
Bronse			1	2	1

Poengscore i offisielle norske mesterskap

c. Senior

<u>Resultat</u>	<u>1985</u>	<u>1986</u>	<u>1987</u>	<u>1988</u>	<u>1989</u>
Poeng	118	170	111	109	120

d. Junior

<u>Resultat</u>	<u>1985</u>	<u>1986</u>	<u>1987</u>	<u>1988</u>	<u>1989</u>
Poeng			34	40	30

3. Plasseringer i Holmenkollstafetten

	<u>1985</u>	<u>1986</u>	<u>1987</u>	<u>1988</u>	<u>1989</u>
Senior elite - menn	5	2	7	3	1
Senior elite - kvinner	12	12	12	9	6
Junior	6	4	1	1	1
Veteran	1	2	2	3	2

4. Banestafetter

Menn Øvelse	Rekorder		Resultater			Mal 1989
	Norske	Nordiske	1986	1987	1988	
4x100 m	40.9 41.09	40.29	41.09	41.70	41.46	Norsk rek
4x200 m	1.26.81	1.25.7	1.26.81	-	-	Norsk rek
4x400 m	3.12.35	3.09.6	3.11.80	3.13.44	3.15.33	3.15.0
1000 m	1.52.9	1.52.9	1.52.9	1.54.32	1.54.41	1.54.0
4x1500 m	15.15.37	15.09.3	16.00.0	15.16.33	15.28.45	Nord.rek
4x800 m	7.22.6	7.20.23	7.22.6	-	-	-

Kvinner Øvelse	Rekorder		Resultater			Mal 1989
	Norske	Nordiske	1986	1987	1988	
4x100 m	46.1	45.72	47.39	-	-	47.0
4x200 m	1.37.59	1.36.11	-	-	-	1.42.0
4x400 m	3.38.6	3.38.6	3.46.20	3.49.71	3.48.59	3.46.0
1000 m	2.09.4	2.09.4	2.12.0	2.15.06	-	2.11.5
4x800 m	8.43.81	8.37,58	8.49.93	8.53.28	8.58.32	Norsk rek

Junior Øvelse	Rekorder		Resultater			Mal 1989
	Norske	Nordiske	1986	1987	1988	
4x100 m	42.3		43.63	43.39	42.33	42.0
4x200 m	1.28.97				1.28.5	1.28.5
4x400 m	3.17.62	3.20.6 (19 år)	3.21.64	3.17.62	3.20.48	3.16.5
1000 m	1.57.00		2.00.01	1.58.23	1.57.00	1.55.5
4x800 m	7.39.1				-	7.45.0
4x1500 m	15.46.5		17.12.0	16.05.5	16.07.0	16.00.0

5. Hovedserien (1. divisjon)

Resultater	1985	1986	1987	1988	1989
Kvinner	21.742 (1)	21.800 (2)	20.351 (6)	21.500 (4)	21.500(2)
Menn	27.944 (1)	29.300 (1)	29.275 (1)	29.500 (1)	29.500(1)

IV. ØVELSESGRUPPER/TRENERE/STØTTEAPPARAT

Sprint/hopp elite

Trener: Leif Olav Alnes

Fredriksen	Hilde
Hansen	Lars
Jakobsen	Vidar E.
Kjensli	Kenneth (69)
Knaplund	Trond
Langeland	Trond
Levine	George (69)
Lund	Espen
Nicolaisen	Per
Skjelvåg	John (69)
Solli	Roar
Wroldsen	Oskar

Personlige trenere:

Gimnes	Lasse
Grelland	Alexander
Gullikstad	Espen
Holtan	Jon
Johannsson	Erlingur
Larsen	Atle Hjort
Nilsen	Dag Vidar
Særnblom	Hakon
Vindheim	Øystein

Oppmann: Svein Søndena
 Lege : Helge D. Meen
 Fysiot.: Hilde
 Fredriksen
 Kiropr.: J.E. Gilbert

Mellomdistanse/sprint jenter

Trener: Gunnar Håkenrud

Eikemo	Hege
Erlendsdottir	Berglind
Grindheim	Nina
Hatling	Toril
Haanes	Gry
Kvalheim	Marianne
Maltun	Heidi
Rinne	Siv

Personlig trener:

Aastad	Maj Britt
Berge	Bodil
Moane	Kate

Oppmann: Svein Søndena
 Lege : Helge D. Meen
 Fysiot.: H. Fredriksen
 Kiropr.: J.E. Gilbert

Sprint/hopp ungdom

Trener: Stein Rodahl

Aamoth	Dag Rist	(69)
Benserud	Stig	(67)
Berntzen	Jan	(63)
Eliassen	Dan	(68)
Gystad	Thorsten	(67)
Herrstrøm	Jan E.P.	(65)
Jakobsen	Svend E.S.	(71)
Jensen	Tom Einar	(70)
Johnson	Marcel J.	(69)
Mørkved	Jørgen	(70)
Olafsen	Roger	(68)

Oppmann: Svein Søndena
 Lege : Helge Dyre Meen
 Fysiot.: NIMI
 Knut Jæger Hansen
 Kiropr.: J.E. Gilbert

Mellom/langdistanse senior menn

Trener: Tor L. Andersen
 Jostein Hallén

Backe-Bogstad	John
Berge	Eirik
Borge	Espen
Hallén	Jostein
Hansen	Eirik
Liland	Øyvind
Mørk	Per Kr.
Skram	Jan Petter
Solvoll	Dag
Solvoll	Bård
Syvertsen	Trond
Taarud	Asmund
Wold	Ulf

Oppmann: Svein Søndena
 Lege : Helge Dyre Meen
 Fysiot.: NIMI
 Knut Jæger Hansen
 Kiropr.: J.E. Gilbert

Mellomdistanse/hekk
ungdom I

Trener: Eystein Enoksen

Berger	Jan Gisle	(68)
Engebretsen	Kolbjørn	(68)
Engevold	Stein	(67)
Fornæs	Morten	(68)
Hulleberg	Gunn	
Liland	Bente	(62)
Lilleberg	Preben	(68)
Lodding	Erik	(67)
Meilvag	Morten	(68)
Ohme	Christian	(68)
Pettersen	Fredrik	(68)
Solem	Espen	(69)
Stalenget	Rolf	(66)
Syvertsen	Barbro	(63)
Takman	Morten	(68)

Oppmann: Svein Søndena
 Lege : Helge Dyre Meen
 Fysiot.: NIMI
 Knut Jæger Hansen
 Kiropr.: J.E. Gilbert

Mellomdistanse ungdom II

Trener: Antero Rinne

Bakke	Jan Erik	(70)
Grøndahl	Andres B.	(72)
Grøndahl	Finn B.	(73)
Halvorsen	Børre Fj.	(70)
Hatling	Jon Fr.	(68)
Holme	Torgeir	(70)
Kvalheim	Bard	(73)
Kvalheim	Even	(73)
Møller	Stian S.	(72)
Møller	Klas S.	(72)
Olaussen	Frank	(70)
Pharo	Per Fr.	(71)
Riise	Eystein	(74)
Takman	Jan	(70)

Oppmann: Kjetil Myrtun
 Lege : Helge Dyre Meen
 Fysiot.: NIMI
 Knut Jæger Hansen
 Kiropr.: J.E. Gilbert

Kast

Personlige trenere

Beckstrøm	Rolf Arne
Engeseth	Rune
Hagby	Kari W.
Larsen	Finn
Lillehagen	Ole P.
Lorentzen	Reidar
Olsen	Richard
Valvik	Svein Inge

Oppmann: Svein Søndena
 Lege : Helge Dyre Meen
 Fysiot.: NIMI
 Knut Jæger Hansen
 Kiropr.: J.E. Gilbert

Veteranutøvere

Trener: Arne Nytrø

Dyrseth	Kare
Enoksen	Eystein
Galgerud	Age
Haga	Per
Haugen	Svein Olav
Holme	Ingar
Huuse	Gustav
Kvalheim	Arne
Kvalheim	Knut
Lilleberg	Svein
Lønnseth	Narve
Møller	Kai
Nordlie	Havard
Næsje	Tor
Pharo	Helge
Rosén	Trond
Rosén	Leif
Skjelvag	John
Sletholt	Per
Soto	Hector
Ystborg	Konrad

Oppmann: Arne Nytrø
 Lege : Helge Dyre Meen
 Fysiot.: NIMI
 Knut Jæger Hansen
 Kiropr.: J.E. Gilbert

**V. KRITERIER FOR NIVÅINDELING AV TJALVES
AKTIVE SESONGEN 1989**

1. Internasjonale eliteutøvere (E)

- Se resultatkrav/prestasjonsstipend
- Individuell vurdering

2. Nasjonale eliteutøvere (A3 + A2 + A1)

- Se resultatkrav/prestasjonsstipend
- NM-gull (A2)

3. B-utøvere

- Finale plassering i norske mesterskap (nr. 6 og bedre)

4. Ungdomsutøvere (U) 22 år

a. Ungdom - Elite

- Oppnådd kvalifiseringskrav til Hovedmesterskapet i løpet av 1988.
- Individuell vurdering

b. Øvrige ungdommer

- Individuell vurdering

5. Øvrige utøvere

- Individuell vurdering

Alle utøvere vil bli kontinuerlig vurdert av klubbens Sportslige utvalg med tanke på de skisserte støtteordninger. På bakgrunn av de utøvergruppene som er satt opp for 1989-sesongen vil antall utøvere fordelt på de ulike nivågrupperinger bli:

1.	E-utøvere	6	utøvere
2.	A-utøvere	10	"
3.	b-utøvere	8	"
4.a.	U-eliteutøvere	6	"
b.	Rekrutt A	5	"
c.	Øvrige ungdommer		
5.	Øvrige utøvere		

VI. GRUPPEINNDELING 1989 (se resultatkrav)

Elite		A3	
Borge	Espen	Hatling	Toril
Hansen	Eirik	Nicolaisen	Per
Lorentzen	Reidar		
Særnbloom	Hakon		
Valvik	Svein Inge		
A2		A1	
Grelland	Alexander	Fredriksen	Hilde
Hansen	Lars	Jakobsen	Vidar
Olsen	Richard	Johansson	Erlingur
		Lodding	Erik
		Syvertsen	Trond
B		Ungdom - elite (22 år)	
Aastad	Maj Britt	Engevold	Stein
Gullikstad	Espen	Engebretsen	Kolbjørn
Hagby W.	Kari	Kjensli	Kenneth
Hulleberg	Gunn	Ohme	Christian
Larsen	Atle Hjort	Olafsen	Roger
Liland	Bente	Skjelvåg	John
Lund	Espen		
Maltun	Heidi		
Øvrige ungdommer		Rekrutt - A	
Se pkt. IV.		Berger	Jan Gisle
		Eliassen	Dan
		Meilvåg	Morten
Øvrige utøvere		Solem	Espen
Se pkt. IV.		Aamoth	Dag Rist

V. RESULTATKRAV - PRESTASJONSS TIPEND- MENN

Verdenstatistikk

KRAV	A I	A II	A III	ELITE			30. plass	20. plass
ØVELSE	1000	2000	3000	4000	5000	6000	8000	10000
<u>LØP</u>								
100 m	10,84	10,74	10,64	10,54	10,44	10,34	10,24	10,14
200 m	21,74	21,54	21,34	21,14	20,94	20,74	20,64	20,48
400 m	48,14	47,64	47,14	46,64	46,14	45,64	45,32	45,02
110 hekk	14,59	14,44	14,29	14,14	13,99	13,84	13,68	13,53
400 hekk	52,54	52,04	51,54	51,04	50,54	50,04	49,64	49,13
800 m	1.51,44	1.50,34	1.49,24	1.48,14	1.47,04	1.46,64	1.45,74	1.45,14
1500 m	3.48,74	3.46,44	3.44,14	3.41,84	3.39,54	3.37,24	3.36,14	3.35,50
3000 m	8.50,14	8.45,14	8.40,14	8.35,14	8.30,14	8.25,14	8.22,54	8.19,88
5000 m	14.07,44	13.58,44	13.49,44	13.41,44	13.33,14	13.28,14	13.24,74	13.21,73
10000 m	29.28,24	29.09,94	28.51,94	28.34,24	28.16,94	28.08,14	28.01,14	27.54,80
<u>HOPP</u>								
Lengde	7,30	7,44	7,58	7,72	7,84	7,96	8,06	8,13
Høyde	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,27	2,29	2,31
Tresteg	15,45	15,75	16,05	16,35	16,70	16,85	17,00	17,13
Stav	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	5,60	5,70
<u>KAST</u>								
Spyd	71,04	72,54	74,04	75,54	77,04	78,54	79,74	80,74
Kule	18,15	18,55	18,95	19,35	19,75	20,15	20,55	20,90
Diskos	57,80	59,00	60,20	61,40	62,60	63,80	65,00	65,86
Slegge	67,76	69,36	70,96	72,56	74,06	75,56	77,26	78,96
10-kamp	7470	7570	7670	7770	7870	7970	8070	8170
Maraton	2.17.02	2.16.02	2.15.02	2.14.02	2.13.02	2.12.02	2.11.32	2.10.57

MERK: Prestasjonsstipendet kan oppnås i 2 øvelser.

V. RESULTATKRAV - PRESTASJONSSTIPEND - KVINNER

Verdensstatistikk

KRAV	A I	A II	A III	ELITE			30. plass	20. plass
ØVELSE	1000	2000	3000	4000	5000	6000	8000	10000
<u>LØP</u>								
100 m	12,00	11,87	11,74	11,64	11,54	11,44	11,34	11,20
200 m	24,32	24,06	23,81	23,57	23,33	23,10	22,97	22,60
400 m	54,74	54,24	53,74	53,24	52,74	52,24	51,74	50,92
800 m	2.05,94	2.04,74	2.03,54	2.02,34	2.01,04	2.00,44	1.59,84	1.59,13
1500 m	4.18,74	4.16,24	4.13,74	4.11,24	4.08,74	4.07,54	4.06,24	4.04,65
3000 m	9.24,64	9.19,04	9.13,44	9.07,84	9.02,24	8.56,64	8.50,94	8.46,94
10000 m	34.44,40	34.23,40	34.02,40	33.41,40	33.20,40	32.59,40	32.38,40	32.18,40
Maraton	2.40.20	2.39.10	2.38.0	2.36.50	2.35.40	2.34.30	2.33.20	2.32.10
100 hekk	14,00	13,85	13,70	13,55	13,40	13,25	13,10	12,96
400 hekk	59,82	59,22	58,62	58,02	57,42	56,82	56,22	55,62
<u>HOPP</u>								
Høyde	1,77	1,80	1,83	1,86	1,88	1,90	1,92	1,94
Lengde	6,01	6,14	6,27	6,40	6,53	6,62	6,71	6,81
<u>KAST</u>								
Kule	16,20	16,65	17,10	17,55	18,00	18,45	18,90	19,48
Diskos	55,60	56,80	58,00	59,20	60,40	61,60	62,80	65,20
Spyd	55,30	56,50	57,70	58,90	60,10	61,30	62,50	64,98
7-kamp	5580	5670	5760	5850	5940	6030	6120	6242

MERK: Prestasjonsstipendet kan oppnås i 2 øvelser.

VIII. TRENINGSPLEGG FOR 1989

1. Treningsopplegget

Trenerne er ansvarlig for utarbeiding/planlegging av treningsopplegget til hver enkelt utøver (individuelt tilpassede treningsprogram) som bygger på en kapasitetsanalyse, teknisk analyse og tidligere gjennomført trening. Dette bør gjøres i nært samarbeid mellom trener og aktiv. Systematisk testing vil bli foretatt ut fra individuelle behov og ønsker, evt. hver 2. måned. Egne videokassetter tas opp slik at teknikkanalyser vil bli foretatt med jevne mellomrom.

På Norges Idrettshøgskole har vi mulighet til å få gjennomført følgende tester:

- a. Maks. O₂-opptak - Fys. lab.
Sub.maks./laktat
- b. Sportsmotoriske tester - idrettshall
 - reaksjonstid
 - aksellerasjonsevne
 - maks. hurtighet
 - utholdende hurtighet
 - spenst
 - styrke
 - bevegelighet
- c. Biomekaniske analyser - film/video/kraftregistreringer
- d. Biokjemiske tester - blodanalyser

En del av disse testene blir gjennomført hver 8. uke.

2. Treningsmuligheter

Klubben har for sesongen 1988/89 følgende treningsmuligheter:

- 1. Norges Idrettshøgskole - 2-3 ganger pr. uke
Idrettshall/sal/vektrom
Utendørsanlegg
- 2. Ekeberg Idrettshall - 2 ganger pr. uke

3. Treningsleirer

Følgende tidspunkter og steder er aktuelle for treningsleirer:

<u>Tidspunkt</u>	<u>Sted</u>	<u>Gruppe</u>	<u>Antall</u>
April (Pasken) (2 uker)	Algarve	Mellomdistanse	30
April (1 helg + pasken)	Sverige/Bosøn	Sprint/rekrutt	10
April (2 uker)	Spania	Sprint/elite	8
Mai/juni (1 uke)	Jugoslavia	E-cup lag Konkurranse	20
Juni (1 uke)	NIH	Mellomdistanse	15

4. Medisinsk støtteapparat

Klubben har 1 fast klubblege, fysioterapeut, massør og kiropraktor som kan ha en regelmessig kontroll med de aktives helse tilstand, blodstatus m.m., og kan benyttes etter behov. (Se punkt IV - utøvergrupper/trenere/støtteapparat).

De aktive oppfordres til å ta direkte kontakt med det medisinske personellet for avtaler/legesjekk/behandling.

5. Andre tiltak

Klubben arbeider for å legge til rette en del praktiske /sosiale forhold for utøverne. Dette vil kunne gjøre det lettere å konsentrere seg fullt og helt om treningen.

Erfaringen fra årets treningsoppfølging har vist at det har vært behov for hjelp både til å skaffe bolig, arbeid, sommerjobber osv. For å avhjelpe slike behov er det viktig at klubbens medlemmer gir rask beskjed til daglig leder dersom de kan bidra med hjelp i slike situasjoner.

6. Forpliktelser - utøver

Utøvernes forpliktelser overfor klubben kan summeres opp i følgende punkter:

1. Følge treningsopplegget maksimalt opp.
2. Møte presis og regelmessig til alle fellestreninger.
3. Gi alltid beskjed i god tid til trener om du ikke kan møte.
4. Følge solidarisk opp de treningstiltak/konkurranser som klubben /gruppen prioriterer med tanke på maksimalt utbytte trenings- og resultatmessig.
5. Alltid bruke klubbens konkurransedrakt i forbindelse med all stevnedeltakelse.
6. Sørge for at reklame som klubben har inntekter av, ikke blir dekket over i ulike konkurransesammenhenger.
7. Alltid stille opp på stafettlag som klubb lag som klubben ta ut om en ikke er syk eller skadet.
8. Hjelp til ved klubbens ulike arrangementer.
9. Ta opp praktiske og personlige problemer med klubb ledelse/trener dersom dette har negativ innvirkning på trenings- og konkurranseopplegget.

Klare brudd på ovennevnte forpliktelser kan føre til utelukkelse fra gruppeoppfølgingen og at videre økonomisk støtte bortfaller.

7. Oppsummering

Idrettsklubben Tjalve vil gå inn for å legge forholdene best mulig til rette for sine utøvere. Dette kan kort summeres opp i følgende punkter:

1. Skaffe kvalifisert trenerhjelp.
2. Gi treneren gode arbeidsmuligheter.
3. Treneren utarbeider individuelt tilpassede treningsprogram.
4. Legge forholdene best til rette.
5. Sørge for nødvendig økonomisk planlegging/prioritering.
6. Sørge for nødvendig medisinsk oppfølging.
7. Foreta testinger og teknikkanalyser ut fra individuelle behov.

8. Legge til rette treningsopphold/leirer i inn- og utland.
9. Skaffe til veie nødvendig treningsutstyr.
10. Sørge for optimale konkurransemuligheter i inn- og utland.

For

Sportslig Utvalg

Espen Evobren



Espen Borge vant 1 500 m under Europa-cup for lag 1988 i Venezia.
Foto: Osloavisen/Lasse Gimnes



IDRÉTTSKLUBBEN TJALVE - WILHELMS GT. 4 - Tlf. 46 28 99
IK TJAVES STYRE

TELEFON

priv. arb.

Leder	: Arne Kvalheim		
	Larsbråtveien 90, 0676 Oslo 6	02-323571	02-699090
Nestleder	: John Skjelvaag		
	Rypesnaret 10, 1400 Ski	09-946643	06-817901
Sekretær	: Jan Hemsvik		
	Ullevålsalleen 4C, 0852 Oslo 8		02-604340
Kasserer	: Reidar Falch		
	Gjettumkollen 26, 1346 Gjettum	02-542246	02-694548
Dagl.leder	: Stein Rodahl		
	Skogryggveien 23B, 0389 Oslo 3	02-491855	02-604340
Styremedl.	: Svein Roar Hansen		
	Kirkeveien 179, 1370 Asker	02-783643	02-783643
	Anne Gro Harby		
		02-302232	02-197081
	Ole Petter Sandvig		
	Uranienborgveien 9C, 0351 Oslo 3	02-460589	02-109450
	Svein Søndena		
	Selvbyggerveien 70, 0591 Oslo 5	02-659442	02-102700
	Edmund Nygaard		
	Holmenkollveien 35, 0376 Oslo 3	02-397073	02-530890
	Iver Hole		
	Postboks 6, 3430 Spikkestad	02-851431	

I.K. TJALVES SPORTSLIGE UTVALG 1989.

Leder:	Eystein Enoksen	Tlf. pr. 794132	a. 234685
Skr:	Svein Søndena	659442	102700
Oppm:	- " -		
Tren:			
	Leif O. Alnes	655350	234685
	Thor L. Andersen	160466	
	Jostein Hallen	162588	466850
	Gunnar Håkenrud	709929	205320
	Finn G. Kristoffersen	549753	
Aktiv	Reidar Lorentzen	139707	540870
Repr:			
	Svein Lilleberg	630926	
Oppm:	Kjetil Myrtun		318860
	Antero Rinne	187666	234685
	Stein Rodahl	491855	604340



Oslo Handelsbank A.S.

