

TJALVISTEN

Medlemsblad for idrettsklubben Tjalve ♦ Nummer 1 ♦ Juni 1994 ♦ Årgang 69



Sterk innendørssesong av Steinar Hoen:
Hoen har vist solide takter i årets innendørs-
sesong, med ny norsk innendørsrekord i
Tyskland (2,36) som høydepunkt.
(Arkivfoto: Stian Schløsser Møller.)

Holmenkollstafetten 1994

Holmenkollstafetten ble i år arrangert søndag 8. mai under forhold som ble mye bedre enn det vi trodde ved siste værmelding. Det ser ut som godt vær og Holmenkollstafetten hører sammen...!

Når det gjelder deltakerantallet opplevde vi for første gang på lenge en tilbakegang fra året før. Totalt hadde vi 2353 påmeldte lag til årets stafett, og dette er ca. 100 lag færre enn i 1993. Dette representerer en svikt i startkontigenten på ca. 100.000,- kr og viser til fulle konsekvensene for oss dersom deltakerantallet synker.

Selv med denne nedgangen er deltakerantallet hyggelig, men det bruddet i deltakerutviklingen vi nå ser, kan representere en fare hvis vi ser framover. En rekke massearrangementer har opplevd nedgang i deltakerantallet de siste årene, og det har stort sett vært Holmenkollstafetten og Grete Waitz-løpet som har representert unntaket fra dette. I år holdt GW-løpet stillingen, mens vi ble rammet av nedgang for første gang siden tidlig på 70-tallet. Et annet usikkerhetsmoment som vi må ta i betraktning er at GW-løpet og Holmenkollstafetten skiller lag arrangementsmessig fra neste år. GW-løpet vil da gå 6. mai mens Holmenkollstafetten vil gå 14. mai. Det er umulig å si hvordan dette vil slå ut, men vi må ihvertfall vurdere hva vi skal gjøre for å holde vår posisjon.

Styret har foreløpig valgt å utrede mulighetene for å arrangere «Barnas Holmenkollstafett» lørdagen før den vanlige Holmenkollstafetten. Dette tror vi kan være med å rekruttere nye løpere til stafetten hvis den blir lagt opp på en skikkelig måte. Foreløpig tenker vi oss en mini-Holmenkollstafett over 7-9 etapper hvor etappene ligner på de «ordentlige» etappene. Vi ser for øyeblikket på mulighetene til å legge denne stafetten til området rundt Bislett Stadion for å unngå at trafikken i Oslo berøres for mye av nye arrangement. Styret har også en del andre tiltak som vurderes som aktuelle på lørdagen før stafetten slik at denne week-

enden blir mer helhetlig for deltakerne.

Arrangementsteknisk fungerte stafetten bra i år. Det er gjort et meget bra arbeide de siste årene med å utvikle opplegget rundt vekslingene. Her har Tor Johnsen og Ole Kristian Johnsen arbeidet sterkt med å gjøre vekslingene mer ryddig for deltakerne og med å forbedre vakt-holdet på de utsatte punktene i løypa. Selv om vi nok stadig kan gjøre ting bedre, er politi, Sivilforsvar og Militærpoliti for å gjøre dette enda bedre. Det må også nevnes spesielt det arbeide som er gjort med å utvikle et nytt datasystem til stafetten. Her har Reidar Hansen og Per B. Jørgensen gjort en fantastisk jobb over lang tid, og vi har fått et program som er tilpasset de muligheter som finnes i dataverden. Når dette etterhvert blir videreutviklet og finpusset, har vi et program for Holmenkollstafettens framtid. Både arbeidsmessig og økonomisk vil det være en klar besparelse for oss.

I det hele tatt gjør de som jobber i Holmenkollstafettens Arbeidskomite en fantastisk innsats for Tjalve, og Styret vil uttrykke en takk til disse personene som er helt uvurderlige for stafetten.

Svært skuffende er det imidlertid å se den mangel på innsats som deler av de aktive i klubben legger for dagen. Det er ikke mange ganger disse behøver å gjøre noe for klubben, men i forbindelse med Holmenkollstafetten må klubbens aktive kunne gjøre en viss innsats enten på forhånd eller etter stafetten. Her kommer vi til å kreve langt større innsats fra de aktive i framtiden!

Så langt selve avviklingen av stafetten. Idrettslig ble stafetten på det jevne for våre lag. Som vanlig de siste årene er det juniorlagene som er det mest framtrepende med 1. plass for jenter og 2. plass for gutter. Begge lag har svært unge juniorer, og spesielt for gutta er det imponerende med 2. plass etter å ha byttet ut store deler av vinnerlaget fra fjorårets stafett.

Lodd i NFIF's lotteri

Som vanlig på disse tider har vi i år fått tildelt lodd i NFIF's lotteri. Vi har lenge forsøkt å få stanset dette lotteriet, men det ser ikke ut til at dette lar seg gjøre. Inntil videre får vi derfor forsøke gjøre det beste av systemet.

Vi har fått tildelt 1440 lodd. Disse skal selges av våre medlemmer. Vi må betale for 50 % av disse til NFIF enten vi selger dem eller ei. Beløp utover disse 50 % tilfaller klubben. Vi har valgt å gjøre det slik at de gruppene som selger lodd, får 50 % av det solgte beløpet i tilskudd til driften av gruppen. Vi håper at dette skal gjøre det mer meningsfylt for hver enkelt å selge loddene. Halvparten av det som du selger for går altså til gruppen din.

De som allerede nå ønsker å komme i gang med salget, kan kontakte kontoret så vil vi sende ut loddene.

For seniorlagene var det framgang for herrelaget med 4. plass på en brukbar tid. Med fullt lag ville vi helt klart vært med å kjempet om en 2. plass i årets stafett bak suverene Bayer Leverkusen. Det får komme til neste år. I kvinneklassen ble laget nummer 11. Også her hadde vi flere forfall som svekket laget, og vi må være fornøyde med både tid og plassering for jentene. Også her er det sikkert mulig å få et bedre lag til neste år. Vinnerlagene for menn og kvinner satte ny løyperekorder. Spesielt tiden til Bayer Leverkusen er imponerende, men når man ser den lagoppstilling som man hadde blir tiden mer forståelig. BUL satte også rekord i kvinneklassen med et lag som var svært jevnt med Ingrid Kristiansen som topp. Vidar ble slått på veien inn fra parken.

Totalt sett må det idrettslige betegnes som tilfredsstillende fra Tjalves side, og det antyder kanskje at vi etterhvert kan hevde oss helt i teten også på seniorsiden.

Det var altså en god del positivt med årets stafett, men vi bør være forberedt på at vi må arbeide hardt for å holde stafettens posisjon i framtiden.

Under ettappetider for våre seniorlag med plassering på etappen i parentes:

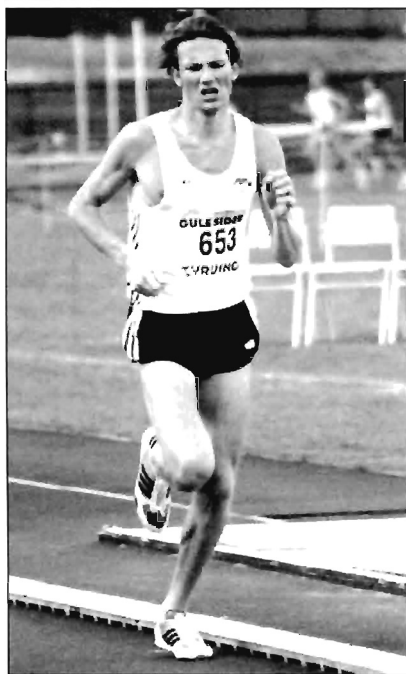
Kvinner:

Liv Thorseng	3.37 (5)
Bente Uglem	3.56 (3)
Gro Olsson	1.59 (10)
Heidi Maltun	5.48 (4)
Elisabeth Ingvaldsen	5.16 (10)
Vigdis Thoengen	7.14 (10)
Nina Grindheim	5.28 (11)
Barbro Udelhoven	2.00 (9)
Marianne Kvalheim	8.19 (13)
Gro A. Berger	4.01 (6)
Marit Ottesen	1.14 (11)
Christine Emilsen	4.47 (12)
Cathrine Enoksen	Ikke reg.
Kate M. Alnes	Ikke reg.
Katrine Vetlesen	2.04 (6)
Sluttid:	60.31 (11)

Menn:

Trond Syvertsen	3.00 (8)
Ove Talsnes	3.06 (3)
Jan Gisle Berger	1.27 (7)
Ronny Nordli	4.46 (3)
Ketil Evjen Hansen	3.50 (2)
Morten Aasebø	5.58 (12)
Oddbjørn Skogen	4.18 (5)
Per Fredrik Pharo	1.29 (6)
Bernt Eltervaag	6.23 (5)
Bård Kvalheim	3.10 (4)
Espen Tangen	0.53 (4)
Per Kr. Mørk	3.27 (2)
Kristian Brækkan	1.27 (2)
Jussi Udelhoven	1.32 (1)
Lasse Jensen	1.32 (1)
Sluttid:	46.38 (4)

Stein Rodahl



Bård Kvalheim, her fra innspurten på 3000m under fjorårets Tyrvingleker, løp solid på sin 10. etappe i årets Holmenkollstafett. (Foto: Stian S. Møller.)

Europacupen

Tjelve har siden 1986 deltatt i Europacupen for klubblag på herresiden. De første årene var vi med i Europacupens A-gruppe, mens vi de seneste fire årene har hatt tilhold i B-gruppen. Vi hadde to 3. plasser og en 2. plass for årets konkurranse.

Fjorårets Europacup i Istanbul/Tyrkia ble en meget spennende affære hvor Tjelve var med i tet-kampen helt til de siste øvelsene. Det var fire lag som kjempet om seieren. Vi ble til slutt nummer tre etter Fenerbach fra Tyrkia og Sparta fra København. Bak oss hadde vi den greske klubben Panellinios. Vi var sju poeng fra totalseieren.

Vi trodde lenge at årets Europacup skulle arrangeres i København av Sparta. Dette ville passet oss svært bra både idrettslig og økonomisk. Etterhvert har imidlertid arrangementskomiteen vedtatt at årets konkurranse flyttes til Athen. Spesielt slår dette negativt ut for Tjelve. Kostnadene stiger fra 50.000,- kr til 110.000,- kr. Dette skapte en del problemer for oss, men Styret har vedtatt at vi skal være med som før. Idrettslig bør det ikke ha noe å si for oss siden vi reiser ned på torsdag, og konkurransen ikke foregår før på lørdag.

Årets Tjelvelag kan synes litt sterkere enn det vi har hatt de siste årene. Morten Næss representerer en klar forsterkning i lengde og tresteg, hvor vi stort sett har vært blant de svakeste lagene. Videre bør vi være noe sterkere på den korte stafetten. Med de små marginene som fjorårets konkurranse hadde, kan dette være nok til at vi tar de poengene vi trenger, og klarer opprykk til A-puljen. Imidlertid skal vi være oppmerksomme på at det greske laget har konkurransen på hjemmebane, og dette har i alle år vist seg å være en fordel.

Når det gjelder laguttak er dette bestandig vanskelig siden Europacupen bestandig kommer før sesongen skikkelig er kommet i gang. I en del øvelser er uttaket nokså selvfølgelig, mens det for noen øvelser er svært

vanskelig å finne rett utøver. Vi har bare to konkurranser å ta ut laget på, men vi regner med at vi finner de riktige.

Når det gjelder utøvere hos oss med gode vinnerjanser finner vi de i flere øvelser. Steinar Hoen er en selvskreven vinnerkandidat i høyde. I fjor fikk Steinar premien for stevnets beste resultat med 2,30, og vi håper på lignende prestasjoner under årets stævne. Videre er Svein Inge Valvik en «het» vinnerkandidat i diskos. Kennet vant 100m og 200m i fjor og bør være med blant de beste i år igjen. Det som imidlertid teller mest i en slik konkurranse er at alle slår de som ligger nærmest i konkurransen. Det kan telle like mye å unngå en siste plass som å vinne en øvelse. Det teller selvsagt også at man slår de som er på de lagene vi konkurrerer med.

For Tjelve har denne konkurranseformen fungert positivt som miljøfaktor gjennom mange sesonger, og deltakelse her er for mange et av sesongens høydepunkter. Styret håper at årets konkurranse blir den samme positive opplevelsen for de som er med, og vi har den målsettingen at vi skal være med å kjempe om seieren. Konkurransen går *lørdag 28. mai*, og vi ønsker de som skal være med *lykke til!*

Stein Rodahl

Medlemsavgift

Vi har sendt ut krav om medlemsavgift til våre medlemmer. Årets avgift er den samme som de siste årene – nemlig kr 300,-. Vi ber om at den blir innbetalt så raskt som mulig på den vedlagte bankgiroen.

Tjalvisten er Tjalves medlemsblad. Den utgis fire ganger i året. Bladet har som formål å være et forum for idrettsaktiviteten i Tjelve, og alle tjalvister har rett til å bidra med stoff.

Tjalvisten er laget i PageMaker 4.2 på en Macintosh.

Trykk og repro: Arne S. Mørk Trykkeri

Opplag: 500 eksemplarer

Mobil Bislett Games

De fleste har nå sikkert registrert at årets Mobil Bislett Games går *fredag* 22.7. På grunn TV-avtalen med UFA har årets stevne blitt lagt til fredag, samtidig som fotball-VM gjør at stevnet kommer noe senere på året enn tidligere. Det gjenstår å se om dette blir permanente endringer for Bislett-stevnet, eller om stevnet igjen blir flyttet. Sikker er det ihvertfall at en noe handikappet Svein Arne Hansen (brakk beinet i vinter) også i år lager et topp stevne for alle friidrettsinteresserte. Det er utsikter til at vår klubb kan få med en del av våre utøvere i årets stevne. Spesielt interessant for vår del blir Steinar Hoens muligheter i en høydeduell med flere av verdens beste høydehoppere. I år er høyde en av øvelsene i Grand Prix, og Steinar får dermed flere fine konkurranser gjennom hele sesongen. I tillegg blir som vanlig 100m en av hovedøvelsene, og Kennet kan dermed få anledning til å møte de beste sprinterne i verden dersom sesongen forløper positivt. Mulighetene er selvsagt også til stede for at flere andre av våre beste kan få bli med i stevnet hvis resultatene tilsier det.

Vi skal også utføre en del dugnad i forbindelse med årets Mobil Bislett Games. Det vil bli sendt ut en egen innkalling på dette,



I år er det igjen duket for årets friidrettsbegivenhet her til lands med «de store gutta» på plass, her representert ved Khalid Skah på 5000m under fjorårets Mobil Bislett Games. (Foto: Stian Schløsser Møller.)

men de som allerede vet at de kan jobbe under årets stevne, kan allerede nå kontakte kontoret og få tildelt oppgaver. Som de fleste er kjent med vil man også gjennom slikt dugnadsarbeide kunne skaffe penger til treningsgruppene. Det understrekes imidlertid at de som skal jobbe virkelig er tilstede. Det ble en del kritikk mot flere av våre funksjonærer som forsvant etter

at de ble registrert som funksjonærer foran MGB 1993. Dette aksepteres ikke under årets stevne!

Minner også om at vi har billetter til årets stevne til salgs på vårt kontor. Inntektene fra dette salget tilfaller i stor utstrekning de som selger billettene, eller treningsgruppen.

Stein Rodahl

Oslo Maraton/VM i halvmaraton

Bislettalliansen har i 1994 fått tildelt VM i halvmaraton som er et av de nye arrangementene IAAF prioriterer. Etter mange vurderinger fram og tilbake har man vedtatt at VM i halvmaraton skal gå samtidig med den vanlige Oslo Maraton 24. september. For å illustrere hvilken oppgave dette blir er det noen som har sammenlignet dette med å arrangere Oslo Maraton og Mobil Bislett Games på samme dag...!

Det er med andre ord en meget tøff oppgave oppgave BA står foran, og dermed er Tjalves oppgave også tøff. Selv om våre

oppgaver er knyttet mer til Oslo Maraton vil nok også vi merke ganske mye til den ekstra belastningen VM representerer.

Som sagt vil vi beholde mye av de vanlige oppgavene vi har hatt tidligere under OM. Dette betyr at startnummer og startposen blir hoveddelen av vår oppgave. Dette innebærer pakking/klargjøring på forhånd og utdeling av dette på SAS-hotellet. BA har nå funnet ut at startnummerutdelingen skal gå over torsdag, fredag og lørdag. Dette betyr at vi får en dag ekstra å stille mannskaper til startnummerutdelingen, men vi regner med at vi klarer dette. Pakkingen vil da

foregå i perioden før torsdag. Vi vil komme tilbake til nøyaktige tidspunkter etterhvert som vi får opplysninger fra BA.

Vi ber foreløpig om at våre medlemmer merker seg disse endringene under årets Oslo Maraton, og forbereder seg på at det vil kreve en ekstra innsats også fra Tjalves folk når det gjelder avvikling.

Bidra med stoff til Tjalvisten! All stoff tas imot med glede. Ta kontakt med Tjalvekontoret. Red.

Norway Games

IK Tjalve vedtok høsten 1993 at man skulle utrede mulighetene for starte et bane-stevne for barn/unge. Dette resulterte etterhvert i *Norway Games*.

Norway Games er et stevne for aldersgruppen 11–22 år som arrangeres på Bislett Stadion. Etter mye fram og tilbake har vi fått helgen 1., 2., og 3. juli som arrangementstidspunkt. Etter-som Mobil Bislett Games er flyttet til 22. juli kan dette være et greit tidspunkt å arrangere et friidrettsstevne på.

Målsettingen for Norway Games er at det skal være et litt «annerledes friidrettsstevne». Ikke slik å forstå at vi går på akkord med den tekniske utviklingen – den skal holde en god standard. Imidlertid skal vi forsøke å gi litt ekstra tilbake til deltakerne på stevnet. Gratis adgang til Tusen-fryd, gratis nummer av bladet Friidrett, diverse illegg fra spon-sorer, skikkelige premier, etc. Alt dette skal gi deltakerne noe å huske slik at de får en positiv opplevelse fra stevnet. Videre har vi en stafett som utformes på en spesiell måte for å lage en mor-som og litt uhøytidelig konkur-ranse.

Videre tror vi at det å konkur-rere på Bislett Stadion kan gi en ekstra dimensjon over stevnet. For mange unge utøvere står det å konkurrere på Bislett som noe spesielt.

Responsen så langt på utsen-delsen av innbydelsen har vært svært positiv. I tillegg til at man-ge norske klubber har ringt til oss og spurt om stevnet, har også flere utenlandske klubber kon-taktet oss for å få mer infor-masjon om Norway Games. Vi håper at vi ihvertfall får flere påmeldinger fra svenske klubber som jo har kortest vei til Oslo.

Stevnestart fredag 1. juli er kl. 17.00. På lørdag og søndag har vi to økter. Det stilles store krav til avvikling av stevnet, og vi ber om at klubbens medlemmer setter av denne helgen til å hjelpe til med avviklingen. Vi ber også om at våre medlemmer gjør sitt for å markedsføre stevnet mot aktuelle deltakere.

Stein Rodahl

Jentemila avlyses

Etter seks år med Jentemila vedtok klubbens Styre at årets Jentemil måtte avlyses. Dels ligger års-saken til vedtaket i de trasé-problemene som er oppstått i forbindelse med utbygningene i Gaustadområdet, og dels finnes årsaken i økonomiske forhold. Jentemila har aldri blitt den

suksessen som vi har håpet på, og med en uklar sponsorsituasjon bidro dette sammen med trasé-problemene til at det ble vedtatt at ihvertfall årets løp utgår fra terminlisten. Med den økede belastningen i forbindelse med årets OM passer vel dette godt? Styret vil vurdere gjenopptakelse av løpet til høsten igjen.

In memorian

Tjalve har i løpet av vinteren og våren mistet et par av sine frem-tredende medlemmer.

Otto Nordlie (født 1910) døde i slutten av mars etter en lengre tids sykeleie. Nordlie kom allerede inn klubbens styre som 18-åring i 1928 og var styremedlem i fem år. Etter et par års pause gikk han på som formann i 1937. Senere har han gjort et fremragende arbeide for Tjalve, og i særdeleshet for Holmenkollstafetten, selv om han etter formannsåret ikke hadde noe offisielt styreverv i klubben.

Nordlie var også en meget god aktiv friidrettsutøver og var norsk mester for Tjalve på 4x400m stafett hele sju ganger. Individuelt tok han også sølvmedalje på 400m hekk i 1936 og 1938. Hans pers-onlige rekorder på 400m hekk og 400m var henholdsvis 55,7 og 50,9.

I Tjalve ble Nordlie utnevnt som æresmedlem i 1965, og han fikk klubbens gullmerke i 1950. Nordlie gjorde også en stor innsats i kretsarbeidet i Oslo, og mottok i 1966 Oslo Friidrettskrets heders-bevis. I 1953 fikk han NFIF's diplom.

Petter Gulliksen (født 1909) døde i april etter en tids sykeleie. Han ble styremedlem i Tjalve i 1935 og hadde senere formannsvervet i de viktige etterkrigsårene fra 1946 til

1950.

Gulliksen ble norsk mester på 100m både i 1933 og 1934. I stafett-sammenheng ble han norsk mester for Tjalve i 1933 på 4x100m og hele fem ganger på 4x400m. Hans per-sonlige rekorder på 100m og 200m var 10,9 og 22,6.

I Tjalve ble Gulliksen utnevnt som æresmedlem i 1970, og han fikk klubbens gullmerke i 1950. Han har også fått NFIF's diplom (1949).

Svein Roar Hansen (født 1932) døde brått i april. Han var styre-medlem i Tjalve i 1988 og 1989 hvor han bl.a. hadde spesialoppgaven med å revidere klubbens lov. Han-sen som var forbundstrener i frii-drett, var en meget benyttet dom-mer på stevner i Oslo.

Henning Zernichow Hirsch (født 1933) gikk bort i vinter. Han deltok flittig på lengre løpsdistanser i sine yngre år og var også med på Tjalves lag i Holmenkollstafetten. I flere år var han fast medarbeider i «Tjalvisten» hvor han bidro med sine fine tegninger. Det var også Hirsch som komponerte motivet i den platten som ble laget i forbindelse med Holmenkollstafetten for flere år siden.

Vi lyser fred over deres minne!



RESULTATBØRS

Nedenfor følger en oversikt over den idrettslige innsatsen til tjalvistene i løpet av innendørs- og vårsesongen 1994:

Hallmesterskapet i Stangehallen 29.-30. januar:

Det ble to gull til Tjalve ved Bernt Eltervaag (1500m) og Ketil Evjen Hansen (3000m), to sølv ved Kennet Kjensli (60m) og Steinar Hoen (høyde) og fire bronse ved Kristian F. Brækkan (800m), Ove Talsnes (1500m), Bernt Eltervaag (3000m) og Per O. Nicolaisen (60m hekk). Den beste innsatsen kom altså ved våre nye medlemmer Bernt Eltervaag og Ketil E. Hansen, mens våre største favoritter Kennet Kjensli måtte melde pass for sin treningskamerat Fernando Ramirez fra Vidar, og en reisetrett Steinar Hoen ble slått av Håkon Särnblom fra Minerva. Vår nye junior fra Bodø, Kristian F. Brækkan, tok en fin 3. plass på 800m hvor Tjalve hadde tre av de seks deltakerne i finalen. De to andre var Preben Lilleberg og junioren Sverre Briseid som begge var med på å slå ut presumptivt bedre løpere som Tommy Gjølga og Jussi Udelhoven i forsøksheatene. I den harde konkurransen på sprint var det også positivt av Thomas Haugen å greie en finaleplass på 60m.

60m: 2) Kennet Kjensli, 6,79 (6,74 i mellomheat), 8) Thomas Haugen, 7,14 (7,12 i mellomheat). *Utslått: Jørn Birknes (7,15), Tri M. Dang (17 år), 7,25 og Espen Tangen (7,41).*

400m: Jussi Udelhoven, 50,42 (kvalifisert til finale, men startet ikke her).

800m: 3) Kristian F. Brækkan (19 år), 1.54,41, 5) Preben Lilleberg, 1.54,93, 6) Sverre Briseid (19 år), 1.55, 31. *Utslått: Jussi Udelhoven, 1.57,37 og Jan Gisle Berger, 1.58,66.*

1500m: 1) Bernt Eltervaag, 3.51,46, 3) Ove Talsnes, 3.59, 79, 6) Erik Eide, 4.04,86, 8) Terje Gautvik, 4.10,02.

3000m: 1) Ketil E. Hansen, 8.24, 33, 3) Bernt Eltervaag, 8.24, 76, 4) Ove Talsnes, 8.41,99, 7) Terje Gautvik, 8.51,32.

60m hekk: 3) Per O. Nicolaisen, 8,43 (8,39 i forsøket).

Høyde: Steinar Hoen, 2,21.

Stav: 4) Bjørn M. Moss, 4,60, 7) Dag Frode Skogheim, 4,40, 8) Jo Eidsvik, 4,20.

4x200m stafett: 7) Tjalve, 1.33,47 (Tri M. Dang, Espen Tangen, Jørn Birknes og Per O. Nicolaisen).

Ungdomsmesterskapet i Askim 5. og 6. februar:

Ingen gullmedaljer til Tjalve her, men to sølv ved Peder Aabel Haugen i høyde med 1,97 (ny pers.) og Jo Eidsvik i stav med 4,30. Forøvrig god innsats av våre sprintere hvor både Jørn Birknes og Thomas Haugen kvalifiserte seg til finalen i eldste klasse og hvor Birknes faktisk slo den store sprintoverraskelsen i åpningsstevnet, Erlend Sæterstøl. Vår lovende 17-åring, Tri M. Dang, kom også til finalen i 18-årsklassen etter å ha prestert fine 7,15 i mellomheatet. Han fikk dessverre en strekk i finalen og kom sist.

G. 19-22 år:

60m: 4) Jørn Birknes, 7,09, 6) Thomas Haugen, 7,10 (7,06 i mellomheatet). *Utslått: Hans Chr. Alnæs, 7,30 og Espen Tangen, 7,34.*

60m hekk: Arvid Tennefoss, 9,09 (utslått i forsøket).

Stav: 2) Jo Eidsvik, 4,30.

G. 17-18 år:

60m: 8) Tri M. Dang, 8,05 (7,15 i mellomheatet). *Utslått: Ole Chr. Marti, 7,71, Anders Lorentzen, 7,85 og Håkon Spilde, 8,13.*

400m: Fredrik Jernberg, 54,71 (utslått i forsøket).

Lengde: 10) Anders Lorentzen, 5,82.

Høyde: 2) Peder Aabel Haugen, 1,97, 7) Anders Falkum, 1,85.

Lengde: 10) Anders Lorentzen, 5,82.

Høyde: 2) Peder Aabel Haugen, 1,97, 7) Anders Falkum, 1,85.

G. 15-16 år:

60m: Roberto Svendsen, 8,36 (utslått i forsøket).

Kretsmesterskapet, innendørs 5. mars:

G. f. 1983:

60m: 1) Bård Christer Johnsen, 9,3, 6) Robert Kelly Dyrseth, 10,0.

800m: 2) Robert Kelly Dyrseth, 2.56,9.

Lengde: 5) Bård Christer Johnsen, 3,51.

J. f. 1981:

60m: 6) Camilla Sekne, 9,61 (9,53 i forsøket).

800m: 2) Camilla Sekne, 2.54,63.

Kule 3,0: 6) Camilla Sekne, 5,77.

G. f. 1980:

60m: 3) Erik Sørensen 8,76.

60m hekk: 2) Jørgen Lundgard, 10,79.

Lengde: 2) Jørgen Lundgard, 4,48, 4) Erik Sørensen, 4,29.

Høyde: 2) Jørgen Lundgard, 1,53, 3) Erik Sørensen, 1,40.

Kule 3,0: 4) Erik Sørensen, 9,17, 5) Jørgen Lundgard, 9,00.

G. f. 1979:

Lengde: 1) Morten Winther, 5,23.

G. f. 1977:

60m: 1) Tri M. Dang, 7,27, 6) Andreas Halse, 8,42 (8,40 i forsøket).

G. f. 1976:

60m: 4) Erlend Lilleberg, 7,63.

800m: 2) Fredrik Jernberg, 2.09,13.

NM i hopp u/tilløp på Voss 5. mars:

Flott innsats av 18-åringen Peder Aabel Haugen med gull i juniorklassen på 1,69 (ny pers.) og beste høyderesultat på hele stevnet. Dette er den tredje gullmedalje til Tjalve i høyde u/t for menn, junior. Arvid Dahm vant både i 1970 (1,75) og i 1972 (1,70). Peder Aabel Haugen ble ellers nummer fem i lengde u/t på 2,99.

Kretsmesterskapet i hopp/u tilløp:

G. f. 1980:

Høyde u/t: 1) Jørgen Lundgard, 1,10, 2) Erik Sørensen, 1,00.

Lengde u/t: 1) Jørgen Lundgard, 2,25, 2) Erik Sørensen, 2,25.

G. f. 1977:

Lengde u/t: 1) Thomas Stubergh, 2,90.

G. f. 1976:

Høyde u/t: 1) Peder Aabel Haugen, 1,60, 3) Joachim Åkerstrøm, 1,20.

Lengde u/t: 1) Peder Aabel Haugen, 2,94, 2) Joachim Åkerstrøm, 2,77.

Menn junior:

Høyde u/t: 3) Thor Henning Volla, 1,40.

Lengde u/tilløp: 1) Thor Henning Volla, 3,00.

EM, innendørs i Paris 11.-13. mars:

Høyde: 4) Steinar Hoen, 2,31.

60m: Kennet Kjensli utsl. i semifinalen (6,75), 6,70 i forsøksheatet.

NM for veteraner i Stangehallen 5.-6. februar:

MV 45-49 år:

60m: 1) Per Sletholt, 7,71.

200m: 2) Per Sletholt, 25,86.

Steinar Hoens

innendørs sesong 1994:

Prikken over i-en var seieren i Balingen, Tyskland 12. februar, hvor han satte ny norsk innendørsrekord med 2,36 og slo Henry Beyer, Tyskland, 2,36, Ralf Sonn, Tyskland, 2,34 og Tony Kemp, Bahamas, 2,34. Steinar Hoens imponerende konkurranseinnsett i siste innendørs sesong følger her: 2,24 (14/1 Hamilton, Canada), 2,27 (16/1 Montral, Canada), 2,24 (27/1 Spala, Polen), 2,21 (30/1 NM i Stange), 2,28, (5/2 i Ekeberghallen), 2,36 (12/2 i Balingen), 2,26 (24/2 i Liverpool), 2,33 (28/2 Athen), 2,30 (4/3 i Berlin), 2,30 (6/3 Gundersheim, Tyskland), 2,23 (12/3 EM i Paris, kval.), 2,31, (13/3 EM i Paris, finale), 2,27 (18/3 Weinheim, Tyskland).

NM halvmaraton i Hommelvik 27. mars:

Kvinner: 10) Vigdis Thoengen, 1.19,44 (19 delt.).

NM terrengløp i Lange-våg 30. april:

Menn, senior 3 km: 9) Ove Talsnes, 8,30, 10) Ketil E. Hansen, 8,31, 12) Ronny Nordlie, 8,31 14) Bernt Eltervaag, 8,33, 22) Terje Gautvik, 8,45 (57 delt.).

Tjalve vant lagmesterskapet på denne distansen som var en av de jevneste konkurranser vi har opplevd. Tjalve og BUL hadde begge plassiffer 31 (tre løpere), men vi slo BUL på bedre sammenlagt tid: 25,32 mot 25,33!!

Menn, senior 12 km: 11) Knut Bakken, 40,01 (23 delt.).

Jan Hernsvik

Motsatt side: Holmenkollstafetten er til tross for sterk mediefokusering på elitelagene, et arrangement hovedsaklig for mosjonistene.



Idrettsklubben Tjalve

Postboks 5905
Hegdehaugen
0308 Oslo

Besøksadresse:

Pilestredet 75 C, inng. 7
Telefon: 22 60 43 40
Telefax: 22 56 70 35
Postgiro: 0805 5139076

**Husk:
Deadline for neste
nummer er satt til
20. september.
Red.**



**Redaktør og layout:
Stian Schløsser Møller**

Myter om kosthold

«Man bør spise pasta dagen før en konkurranse.»

Dette er en myte. Det kroppen vår trenger er en solid porsjon fet fisk. Pasta er forholdsvis karbohydratrikt, men et slikt måltid blir for «lett» dagen før en konkurranse. Fet fisk inneholder blant annet livsviktige Omega 3 fettsyrer, samt vitamin A og D. I tillegg inneholder fet fisk nødvendige mineraler som kalium, fosfor og magnesium.

«Banan er det beste man kan spise etter en treningsøkt, fordi det inneholder så mye karbohydrater.»

Dette er også en myte. Banan inneholder kun 23 % karbohydrater. Etter en trening bør man heller spise loff/riskaker med honning eller New Energy. Det sistnevnte produktet har en helt spesiell sammensetning av næringsstoffer som gjør det til et utmerket lite måltid etter trening.

«Spiser du like før du går til sengs, blir du lettere fet enn dersom du hadde spist det samme et par timer tidligere.»

Feil igjen. Faktisk er dette måltidet det aller viktigste i løpet av dagen. Det ideelle er å spise en halv time før du legger deg. Når du sover har ikke kroppen

noe annet å gjøre enn å bryte ned næringsstoffene i magen, ta det opp i tarmen, omsette det i blodet som rusler og går rundt og bygger opp igjen nedslitte celler. Dermed starter oppfyllingen av energi så du er klar til frokost og ny innsats neste dag.

Væskebalansen

Vann er vårt viktigste næringsmiddel. Det løser opp alle andre næringsstoffer og frakter disse rundt i kroppen. Hvor mye av næringsstoffene som tas opp i organismen bestemmes derfor av vannets renhetsverdi. Forurenset vann har ikke samme oppløsningssevne som rent vann. Derfor bør det være god kvalitet på det vannet du drikker. *Det er en myte at vi har så rent vann i Norge.* Alle funksjoner i kroppen må foregå i et vannrikt miljø, men tørstefølelsen sier ikke ifra om manglende væskebalanse før det har utviklet seg til en «krise» i cellene. Derfor må vi drikke etter klokka. Start *alle måltider* med å drikke et stort glass rent vann eller Farris. Drikk også et stort glass rent vann mellom måltidene.

Helt til slutt. Drikk *mye* vann. Hvor mange liter væske tror du



Artikkelforfatteren i en av sine aktive dager.
(Foto: Stian Schløsser Møller.)

Smirnov og de andre gutta inn- tok i løpet av den dagen de gikk 5-mila under OL? Svaret er 15! Og hvorfor tror du Smirnov vant, til tross for at han har hatt for vane å sprekke på denne distansen tidligere? Ikke overraskende er grunnen at han for første gang i en femmil fikk all den væsken og alle de næringsstoffene han trengte både før og under konkurransen.

Klas Schløsser Møller

Våre samarbeidspartnere:

