



IK TJALVE

2010

Nummer 1

TJALVISTEN

I dette nummeret:

Torskeaften	1
Leder	2
Nye medlemmer	3
Arne Kvalheim: Toppidrett på 60-tallet	4
Klubbrekorder senior	5
Torskeaften i bilder	6
Lagserien	8
Notiser	9
Superlørdag	10
Utviklingsprisen 09	11
Dugnader	12



Vellykket torskeaften

6. november var det igjen duket for Tjalves tradisjonelle torskeaften. Vi kunne glede oss over større deltagelse enn på mange år. Comeback fra flere av de store stjernene som Carl-Fredrik Bunæs og Bjørn Berglund. Arne Kvalheim var der og Odd Bergh var tilbake som toastmaster etter et par års fravær.

Torskeaften er den tilstelningen i året hvor medlemmene i Tjalve kan skryte litt av seg selv. Beste NM innsats noen gang og seier i lagserien både for kvinner og menn for å nevne noe.

Torskeaften er også stedet hvor årets klubbmestere blir kåret og hvor premier deles ut til de som har satt klubbrekord i løpet av året.



Margrethe Renstrøm; ny norsk rekord i lengde

Årets klubbmestere i hopp ble Margrethe Renstrøm og Vetle Utsi Onstad. Kast: Grete Etholm og Gaute Myklebust. Sprint: Isabelle og Philip Bjørnå Berntsen. Mellomdistanse: Ingvill Måkestad Bovim og Stian Flo. Langdistanse: Annie Bergsagel og Petter Eggan. Hekk: Atle McAdam

Av nye klubbrekorder for senior kan vi nevne Margrethe Renstrøm i lengde



Inger Anne Frøysedal, U23 rekord i tresteg

med 6,64m, Ingvill Måkestad Bovim på 800m med tiden 2,02,05 og Eivind Henriksen i slegge (69,07m).



Grete Etholm, årets klubbmester i kast



Eivind Henriksen, seniorrekord i slegge

Leder

Tjalve hadde et nytt, meget godt år i 2009. Våre utøvere presterte på høyt nivå i en lang rekke øvelser, vi var beste klubb – som vanlig – i NM og vi hadde to deltakere i VM i Berlin. Samtidig gikk våre arrangement – spesielt Holmenkoll-stafetten svært så godt.

Hva kan så 2010 bringe? For utøverne er det naturlig nok de rent idrettslige målene som står i fokus. For de beste dreier det seg selvsagt først og fremst om EM i Barcelona. Flere av våre er allerede kvalifisert og enda flere er bare få tiendedeler eller centimeter fra å klare kravet i sin øvelse.

For mange andre av våre mange ivrige utøvere dreier vel målsettingene seg først og fremst om å klare kravet til NM, NM for junior eller til UM.

For Tjalve som klubb er det viktig at våre utøvere markerer seg gjennom hele sesongen og både nasjonalt og internasjonalt. Som lag ønsker vi å prestere spesielt godt i Holmenkollstafetten – og i NM i stafetter! Tjalve har i dag så mange gode løpere på ulike distanser at vi burde kunne ”knuse” all motstand i stafett-NM – slik vi har en god tradisjon for om vi ser noen år bakover i tid...

Klubbens styre og daglige ledelse ønsker å legge forholdene så godt til rette for våre utøvere som bare mulig, slik at alle kan nå de målene de har satt seg.

Det å kunne høste betyr oftest at man også må yte. Jeg har tidligere pekt på at det må være et visst samspill mellom det våre medlemmer / våre utøvere ønsker at klubben skal bidra med på den ene siden og det de selv vil bidra med i klubben på den andre siden.

Torskeaften 2009 var etter mitt syn en veldig fin Tjalvefest med betydelige innslag av både nåværende og tidligere aktive. Jeg håper det vil fortsette slik og at våre nåværende aktive får et like godt forhold, en like god tilknytning til klubben som svært mange av våre tidligere aktive har.

Jeg ser helt klart at det i høy grad er slik at det på mange måter er opp til klubbens ledelse å skape god klubbfølelse, skape samhold og tilhørighet. Dette er nok også igjen på mange måter avhengig av at klubbens medlemmer opplever å ha innblikk i – og gjerne en påvirkning på – det som skjer i klubben på de fleste plan.

Høsten 2009 satte Tjalves styre ned et utvalg bestående av aktive, tidligere aktive og styremedlemmer som skulle legge fram et forslag til ”Visjon / strategidokument” for Idrettsklubben Tjalve. Dette utvalget har gjort et meget godt arbeid og deres innstilling ble lagt fram for styret kort før nyttår. Klubbens styre vil behandle utvalgets innstilling som så i neste omgang vil bli presentert for våre medlemmer i et eget møte.

Også på andre områder opplever vi økt aktivitet og interesse i og i tilknytning til klubben. Vår ungdomsavdeling drives nå meget godt med Tonje Helle som oppmann og trener i spissen for de andre to trenerne, Eirik Førde og Ingrid Ness Rolland. Det er stor oppslutning om treningene og i høst arrangerte de ”Super-lørdag” på NIH der det blant annet ble avholdt et foreldremøte med god oppslutning. Vi håper foreldrene kan bli en viktig ressurs for klubben og spesielt for ungdomsgruppa framover. Vi har dessuten aktivisert styret for ungdomsgruppa med Kjetil Myrtun, Bjørn Henriksen og Tonje som styremedlemmer.

Rett før nyttår forlenget vi våre samarbeidsavtaler med Koll og Lambertseter og underskrev dessuten en ny samarbeidsavtale med Heming Friidrett.

IK Tjalve ble stiftet den 27. desember 1890 – så i 2010 kan klubben med andre ord feire sitt 120-års-jubileum. Vi håper og tror at 2010 vil bli et meget godt år for klubben vår – et år der vi utvikler oss videre på mange plan og et år der vi som klubb og våre utøvere individuelt når sine målsettinger; alt i et samspill mellom klubbens ledelse, medlemmene, utøverne og trenerne.

Svein Lilleberg



Tjalvetøy

I løpet av vinteren/våren vil vi få en ny kolleksjon av Tjalvetøy (dvs. noe endret overtrekksdress).

Tjalvetøyet vil heretter kunne hentes/kjøpes på PS-Sport hos Per Sletholt i Ensjøveien 18 2. etg.

- Utøvere som er kvalifisert til NM sr, får hele pakken – singlet/topp, shorts/kort tights og overtrekksdress gratis. Dette gjelder også de som løper på våre elitelag i Holmenkollstafetten så sant de også ellers konkurrerer friidrett.
- Øvrige utøvere kan kjøpe pakken for kroner 800,- som tilsvarer halv pris.

Tjalvegensere og –t-skjorter pluss Tjalvesekk, kan som tidligere kjøpes på klubbens kontor.

Vi minner dessuten om at Tjalve medlemmer kan handle sko med mer på PS-Sport med ca 40 % rabatt.

Nye medlemmer

Øyunn Grindem, født 1987 kommer fra IL Sandvin i Vestfold. Øyunn har i noen år allerede vært blant våre beste kvinnelige høydehoppere. Øyunns personlige rekorder er 1,86 inne og 1,85 ute (begge satt i 2009). Øyunn tok sølv i NM 2004 og 2008 og bronse i 2005, 2007 og 2009. Øyunn deltok også i U23 EM 2009 hvor hun kom til finalen.



Cecilie Benedicte Isern, født 1988 kommer fra Trondheim Friidrett. Cecilie toppet i fjor norgesstatistikken på 800m med 2,05,81. Hun tok sølv på 800m i NM dette året og tok bronse på 400m. Hun har også en meget bra personlig rekord på 400m med tiden 54,95.



Lars Tangnes Frantzen, født 1990 kommer fra Mogutten i Hedmark. Lars har siden 11-årsalderen vært blant de beste utøverne i 1990 klassen i mange øvelser. I tillegg til utallige medaljer i UM har Lars sølv i lengde U20 NM 2009 og bronse i samme gren og mesterskap fra 2007 og 2008.



Audun Nordtveit, født 1988 kommer fra Urædd i Telemark. Audun har i 2009 sesongen forbedret sine personlige rekorder på 1500m og 3000m. På 1500m har han løpt tiden ned fra 4,00,17 til 3,52,62 og på 3000m fra 8,50,38 til 8,34,53. Også på 800m har han en pen forbedring fra 1,57,21 til 1,55,07.



Hans Kristian Fløystad, født 1989 kommer fra Sørild FIK i Aust-Agder. Hans Kristian har i 2009 sesongen forbedret sin personlige rekord på 800m fra 1,53,23 til 1,52,29. Under junior NM i Bodø vant han 1500m i U23 klassen og ble nr. 4 på 800m. I 2008 vant han 1500m i U20 klassen og ble nr. 3 på 800m.



Magnus Husby Rostad, født 1980 kommer fra SK Vidar i Oslo. Magnus har i mange år tilhørt norgeseliten på 110m og 400m hekk. Han tok gull i NM på begge distanser i 2006. Han har ellers sølv på 110m hekk i 2002, 2003 og 2005 og bronse på samme distanse i 2001. På 400m hekk har han i tillegg bronse fra 2002, 2004, 2005, 2007 og 2008. Hans personlige rekorder er henholdsvis 14,18 fra 2004 og 51,65 fra 2006.



Marte Jørgensen, født 1993 kommer fra Strømmen. Marte har i mange år vært en av Norges mest lovende sprintere. Marte tok i 2009 sølv på 100m under U20 NM i Bodø. Hun innehar for øyeblikket aldersrekorden på 60m med 7,70 og 100m med 12,08 i 15 årsklassen. Hun har også aldersrekorden på 200m i 13 årsklassen med 26,03.



Svein Inge Valvik er tilbake i Tjalve etter noen års fravær. Valvik har totalt 9 gull i diskos i NM, 7 av dem mens han konkurrerte for Tjalve. Han har i tillegg 8 sølv og 6 bronse i samme øvelse. Valvik deltok under NM på Lillehammer i en alder av 53 år og ble nr.5! Valvik har fortsatt klubbrekorden i diskos med resultatet 67,70 (1987). Persen er 68,00 fra 1982.



Arne Kvalheim: Toppidrett på 60-tallet

Tjalvisten har bedt meg skrive noen linjer om hvordan det var å være friidrettsutøver for mer enn 40 år siden. Her er mitt nostalgiske bidrag:

Da som nå, var Tjalve landets ledende friidrettsklubb med flest medaljer i norske mesterskap, seire i Holmenkollstafetten, serien og med deltakere i OL og EM. VM kom først i 1985. Til stor forskjell fra nå, hadde vi stort sett en trener som trente alle i alle øvelser. Tjalve var så heldige å ha Arne Nytrø. Arne var landets første trener med ordentlig teoretisk bakgrunn. Han hadde også stor interesse for hva man gjorde i andre land og abonnerte på tyske, engelske, amerikanske og russiske friidrettsblader. (De siste ble oversatt for han av Einar Førde som hadde lært russisk i militæret.) Arne Nytrø var da også Idrettshøgskolens første lektor med friidrett som fagfelt.

Den organiserte treningen i klubben foregikk to ganger i uka på Handelsgym og i Frognerparken om vinteren. Om sommeren var Frogner Stadion, Frognerparken og Bygdøyskogen stedene. Resten av uka trente vi fra hjemmet eller fra Blindern hvor mange studerte. Vintertreningene på Handelsgym var viktige og spesielle.



Arne Nytrø, 1983

Først var det intervalltrening i Frognerparken, oppvarmingen bestod i å jogge de snau 2 km fra Handelsgym til Parken med piggskoene i hver hånd og nedjoggingen tilbake. Alle tok denne turen, også sprinterne. Intervalltrening ble gjort med vinterpiggsko på grusveiene eller hardtrampet snø i variasjon av lange drag (600 – 1200 meter) og korte drag (200 – 300 meter). Styrketreningen innendørs var gammel god sirkeltrening med spesiell vekt på bein, rygg og mage. Alle med unntak av kasterne var med: hoppere, sprintere og distanseløpere. Bare treningen i Frognerparken var forskjellig fra øvelse til øvelse. For de yngste var det stort å trene sammen med et idol som Bassen Bunæs. Det hendte også at Audun Boysen, en av verdens beste på 800 meter i 1950 åra (1,45,9 i 1955), stakk innom selv om han hadde lagt opp mange år tidligere. Allikevel var det ingen spøk å følge han på 45 min langkjøring i Bygdøy skogen.

Miljøet og stemningen på Handelsgym var spesiell og noen gikk vel mer for å få seg en god latter enn for å trene. Einar Førde, Ivar Saunes og andre hadde gode og ofte sjikanøse kommentarer til de fleste og til det meste. Mange av oss måtte tåle kjeften deres. Det vokste vi på. Så viktig syntes vi disse treningen var at broder Knut og jeg dro hjemmefra på Grorud i 18 tida med tog og trikk for å trene på Handelsgym på andre siden av byen. Vi var vel sjelden hjemme før i 22 tida. Disse treningene ville vi ikke miste, lekser kunne man jo lese på tog og trikk. En kombinasjon av vårt personlige ambisjonsnivå og miljøet i klubben gjorde mandagene og fredagene til ukas

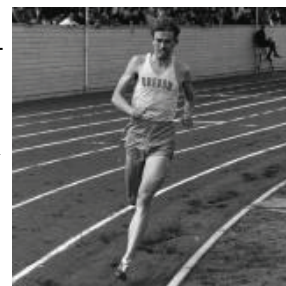
høydepunkter som vi sjelden mistet. Resten av uka løp vi stort sett langkjøring eller gikk en del mil på ski. Siden treningen var på fredager må det nok innrømmes at Tjalvistene etter treningen tok en øl eller tre. Det gjorde jo ialfall ikke miljøet dårligere.

Om våren flyttet treningen seg til Frogner Stadion med hardere intervalltrening to dager i uka og konkurranse minst en gang i uka, først var det stafetter og terrengløp seinere baneløp. Selv løp jeg vanligvis 30 – 40 konkurranser i året. Resten av uka var det stort sett samme rutine som om vinteren, langkjøring en eller to ganger om dagen avhengig av den enkeltes ambisjonsnivå. Og Tjalve hadde etter hvert mange gode løpere. På slutten av 1960 tallet hadde klubben 7 -8 løpere som hadde perser fra 3,38,5 til 3,50 på 1500 og 4 -5 løpere med tider godt under 1,50 på 800. (Husk at tidene ble oppnådd på grus.) Det var ingen lett jobb å komme på elitelaget i H-stafetten.

Da jeg i 1966 flyttet til Oregon for å studere ved University of Oregon i Eugene og trene med den legendariske treneren Bill Bowerman ble livet som løper og student litt lettere. Ting var bedre lagt til rette for at man kunne kombinere studier og trening og konkurranser. På universitetsområdet var det treningsbaner, joggeløyper, vektrom, fysioterapi og annet som etter hvert ble nødvendig for å bli bedre.

Men selve treningsprinsippene fra Nytrø i Tjalve og til Bowerman ved Universitetet i Oregon var stort sett de samme. To ganger i uka intervalltrening i veksel mellom langintervall (600 – 1600 meter) og kortintervall (200 – 400 meter). Kalenderen avgjorde farten og intensiteten på dragene, rolige høst og vinter og raskere og raskere utover våren. Pausene mellom dragene var kortere enn jeg var vant til hjemmefra og etter hvert ble pausene stadig kortere. Vi jogget alltid i pause-ene. Resten av uka var det langkjøring 2 ganger per dag, rolig om morgenen og raskere om ettermiddagen. Treningssoner, pulsklokker og sportsdrikker visste vi ikke hva var, og bra var det. Eller som det heter i VGs reklamekampanje: Det enkleste er ofte det beste. Konkurranser eller testløp løp vi ca. hver 14 dag høst og vinter i april, mai og juni ble det konkurranser hver uke (universitetssesongen). Treningen foregikk om morgenen kl 0630 hver dag før forelesningene og ca kl 1600 om ettermiddagen når undervisningen var over. Om kvelden var det studier eller noen skarve fritidsbeskjeftigelser (en øl eller tre).

En ting var spesielt med treningen i Oregon, ingen tøyning (Bowerman trodde ikke på det) og svært lite styrketrening. Men vi løp med piggsko to ganger i uka og langkjøring foregikk ofte i meget kupert løyper. De beste løpere hadde motbakker oppkalt etter seg: Vi hadde "Burelson's Hill" og "Foreman's Hill". Jeg fikk riktignok ikke "hill" bakke opp-



Arne K. i Oregon

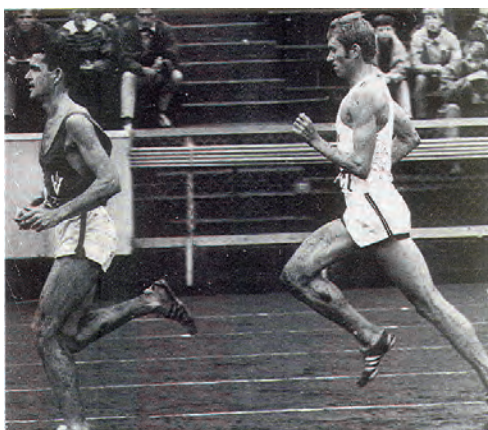
Arne Kvalheim forts.

kalt etter meg, men derimot en løype på 11 km (Arne's trail). Den hadde stor nok høydeforskjell. For meg var det rart å komme til Oregon som Norges beste på 800 og 1500 meter og bli slått av lagkamerater fra samme universitet. Det medførte til at egoet fikk en liten knekk, men ambisjonene og treningsvilligheten et puff fremover.

De to stedene jeg var som aktiv, i Tjalve og i Oregon hadde to ting felles:

Begge miljøene hadde hver sin svært kyndig, kunnskapsrik og erfaren trener. Begge trenerne hadde det felles at de var litt redd for at de aktive skulle brenne seg ut, og passet på at man ikke trente for hardt. Begge la vekt på kontinuitet i treningen, dag etter dag, uke etter uke og år etter år, da først blir man god. Nytrø pleide å forklare trening som sparing i bank, dess mer du satt inn, dess mer hadde du til rådighet når du trengte det. Ingen dårlig sammenlikning. Selv satte jeg for eksempel pers på en eller annen distanse hvert eneste år i alle de 12 årene jeg satset på løping. Både Tjalve og Oregon hadde gode sosiale miljøer med gode treningskamerater og til dels konkurrenter. Fellestreningen 2 -3 ganger i uka var hard, men alltid i en sosial atmosfære. Mye godt humør og fleip. Etter treninga hendte det vel at vi var for utkjørte til å fleipe. Den store bredden førte til at vi utfordret og inspirerte hverandre.

Alle jeg trente og konkurrerte sammen med var i skole, studier eller arbeid. Så lenge man var singel gikk rutinene med trening, studier eller jobb bra, verre ble det etter hvert som man fikk familie. Da ble dagene fort slit-



Ron Clark og Arne K. på Bislett.

somme med trening to ganger om dagen, studier eller jobb og forsøk på deltakelse i heimen. Resultatet for min del ble at jeg ikke orket mer og la opp som 29 åring etter en sesong med 4 og 6 plass i EM (innen og utendørs) og perser på 3.000, 5.000 og 10.000. Jeg kunne nok savnet et system som i dag med treningsstipender slik at man ikke behøvde å ha full jobb etter studiene. Krysspresset mellom familie, begynnende yrkeskarriere og trening kunne bli for stort. Slik opplevde jeg det når jeg kom tilbake fra Oregon. Sånn sett har nok de beste det lettere i dag. Men jeg tror ikke de har det noe mere gøy enn vi hadde.

Arne Kvalheim

Klubbrekorder senior pr. 31/12

Menn

100m:	Per Ivar Sivle	10,25	(1997)
200m:	Einar Sagli	20,95	(1986)
400m:	Svein E. Storlien	46,71	(1983)
800m:	Jussi Udelhoven	1,45,68	(1992)
1500m:	Knut Kvalheim	3,38,1	(1976)
3000m:	Knut Kvalheim	7,42,4	(1974)
5000m:	Knut Kvalheim	13,20,54	(1974)
10000m:	Knut Kvalheim	27,41,26	(1974)
3000m hinder:	Espen Borge	8,23,11	(1987)
110m hekk:	Per Nicolaisen	13,85	(1990)
400m hekk:	Atle McAdam	50,67	(2003)
Høyde:	Steinar Hoen	2,36	(1997)
Lengde:	Terje Haugland	7,76	(1971)
Tresteg:	Martin Jensen	16,06	(1969)
Stav:	Benjamin Jensen	5,40	(1998)
Kule:	Arne Pedersen	20,15	(1994)
Diskos:	Svein I. Valvik	67,70	(1987)
Slegge:	Eivind Henriksen	69,07	(2009)
Spyd:	Pål A. Fagernes	86,74	(2000)
10-kamp:	Benjamin Jensen	8160	(1998)

Kvinner

100m:	Anne C. Bakken	11,64	(2002)
200m:	Anne C. Bakken	24,20	(2002)
400m:	Christina P. Fagerland	54,27	(2002)
800m:	Ingvill Måkestad	2,02,05	(2009)
1500m:	Trine Pilskog	4,07,52	(2003)
3000m:	Susanne Wigene	8,40,23	(2005)
5000m:	Susanne Wigene	14,48,53	(2005)
10000m:	Susanne Wigene	30,32,36	(2006)
3000m hinder:	Susanne Wigene	9,45,21	(2004)
100m hekk:	Nina Johannesen	13,95	(2001)
400m hekk:	Margit K. Strand	58,51	(2003)
Høyde:	Mimi Storm-Hansen	1,90	(1998)
Lengde:	Margrethe Renstrøm	6,64	(2009)
Tresteg:	Lene Espegren	13,83	(1999)
Stav:	Margit K. Strand	3,23	(2003)
Kule:	Mona Holtvedt	15,66	(1985)
Diskos:	Grete Etholm	59,48	(2002)
Slegge:	Mona Holm	67,80	(2008)
Spyd:	Laila Bergsås	52,58	(2002)
7-kamp:	Lene Espegren	5057	(1996)

Torskeaften i bilder





Klare seire til Tjalve i lagseriene 2009

1. div menn

1	IK Tjalve	(30/16)	25.795	(1)
2	IL Norna-Salhus	(30/15)	24.428	(2)
3	Sandnes IL	(30/12)	23.617	(3)
4	Steinkjer FIK	(30/9)	23.431	(6)
5	IL Tyrving	(30/11)	22.988	(5)
6	IL i BUL	(30/20)	22.927	(4)
7	Florø T&IF	(30/10)	22.632	(7)
8	IL Gular	(30/13)	21.956	(8)
9	Tønsberg FIK	(30/12)	20.493	(9)
10	IF Urædd	(30/13)	20.394	(1/2d)
11	Trondheim Friidrett	(30/11)	19.882	(4/2d)
12	Gloppen FIL	(30/15)	19.294	(3/2d)
13	IL Fri	(30/16)	19.124	(2/2d)
14	Lillehammer IF	(19/10)	14.253	(10)

1.div kvinner

1	IK Tjalve	(29/15)	23.301	(1)
2	IL Norna-Salhus	(30/15)	22.228	(6)
3	Trondheim Friidrett	(30/13)	21.731	(2)
4	IF Urædd	(30/11)	20.676	(1/2d)
5	IL Gular	(30/13)	20.381	(5)
6	FIK BFG Fana	(30/12)	20.356	(3)
7	Steinkjer FIK	(30/14)	20.299	(4)
8	Kristiansand IF	(29/14)	20.173	(9)
9	IL Skjalg	(30/16)	19.988	(8)
10	IL Tyrving	(29/20)	19.340	(7)
11	Minerva IS	(28/14)	18.913	(2/2d)
12	Modum FIK	(30/11)	18.286	(3/2d)
13	IL Fri	(29/12)	18.223	(10)
14	IL Sandvin	(28/10)	17.109	(4/2d)

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
100m	Philip Bjørnå Berntsen	1989	10.69	924	Lillestrøm	30.05
200m	Kristoffer Ringerud Nyhus	1982	21.93	869	Moss	06.06
400m	Kristoffer Ringerud Nyhus	1982	47.84	900	Oslo/Bi	03.07
800m	Stian Flo	1985	1.51.12	887	Lillehammer	01.08
1500m	Håkon Brox	1985	3.51.71	845	Göteborg/SWE	09.06
5000m	Endre Evensen	1973	14.53.33	787	Oslo/Bi	09.07
10000m	Øyvind Heiberg Sundby	1983	32.37.77	702	Lillehammer	02.08
400m hekk	Atle McAdam	1977	52.57	875	Lillehammer	31.07
Høyde	Atle McAdam	1977	1.80	652	Oslo/Bi	04.09
Lengde	Vetle Utsi Onstad	1987	7.60	952	Lillehammer	01.08
Tresteg	Lars Ytterhaug	1981	15.35	914	Lillehammer	02.08
Kule	Gaute Myklebust	1979	17.75	952	Lillehammer	31.07
Diskos	Gaute Myklebust	1979	62.85	1 050	Helsingborg/SWE	09.07
Slegge	Eivind Henriksen	1990	69.07	989	Lillehammer	31.07
Spyd	Paul André Solberg	1980	67.05	858	Halden	16.07

lagserien forts.

ØVELSE	NAVN	FØDT	RESULTAT	POENG	STED	DATO
100m	Isabelle Bjørnå Berntsen	1991	12.92	684	Oslo/Bi	21.08
200m	Marte Helle Schia	1994	27.42	619	Nadderud	29.08
400m	Pia Blomdal	1992	62.38	606	Oslo/Bi	12.09
800m	Ingvild Måkestad Bovim	1981	2.02.05	942	Zagreb/CRO	31.08
1500m	Ingvild Måkestad Bovim	1981	4.09.62	953	Heusden/BEL	18.07
5000m	Annie Bersagel	1983	16.56.60	789	Lillehammer	02.08
10000m	Annie Bersagel	1983	36.57.64	734	Lillehammer	31.07
Høyde	Inger Anne Frøysedal	1989	1.70	773	Tulsa/USA	15.05
Lengde	Margrethe Renstrøm	1985	6.64	982	Lillehammer	01.08
Tresteg	Inger Anne Frøysedal	1989	13.39	915	Sande	12.07
Kule	Grete Etholm	1976	12.56	741	Lillehammer	01.08
Diskos	Grete Etholm	1976	57.45	964	Aremark	16.07
Slegge	Mona Holm	1983	67.15	1 005	Helsingborg/SWE	27.07
Spyd	Tove Beate Dahle	1988	50.90	869	Lillestrøm	04.07

Notiser

27.desember 2010 fyller **IK Tjalve** 120 år. Selv om neste store feiring blir ved fylte 125 år håper vi at man ved slutten av året skal kunne gi ut en samlet seniorstatistikk for klubben. Denne statistikken vil komme ut som en egen utgave av Tjalvisten.

Rett før jul 2009 fikk **Svein Lilleberg** skiftet ut begge hoftene samtidig. Grunnet en ny operasjonsmetode er dette nå mulig. Operasjonen var vellykket og Svein er nå i gang med opptreningen.

Ingvill Måkestad har bestemt seg for å forlate Tjalve etter kun 2 sesonger i klubben. Fra 2010 vil hun representere Gular i Bergen. Det samme gjør **Anders Aukland** som går tilbake til Tønsberg og **Abdiraham Guleed** som går til BUL.

Ellers kan vi meddele at **Frode Urdal** har meldt overgang fra Lambertseter; dette i henhold til samarbeidet mellom klubbene. Det samme har **Torjus Halden** som kommer fra Koll. Ellers har **Magnus Hoel Skaar** meldt overgang fra Askim og **Eivind H. Hillesund** fra Sørild.

Under Oppegård Open på Greverud nyttårsaften kastet **Eivind Henriksen** 70,44m med 6 kg slegga og avsluttet dermed sin karriere i juniorklassen. Det var 14 minusgrader under stevnet! På verdensstatistikken for 2009 er han nr. 5 med 78,30m. Han er for øyeblikket nr.15 gjennom alle tider.

Under Dialoglekene i Drammenshallen 10 januar ble **Vetle Utsi Onstad** nr. 2 på 60m med 7,16. **Lars Ytterhaug** ble nr. 3 med 7,23 og **Lars Frantzen** nr. 6 med 7,40. Lars F. ble også nr. 3 på 100m med tiden 11,79.

Tjalvister som har gått bort

Anton Bech

Anton Bech satt i Tjalves styre i 7 år – to av disse som formann (1969 og 1970). Tilhørte Tjalves tidlige etterkrigsgenerasjon og var først og fremst en dyktig administrator.

Nils Kristian Drolsum (f. 1943)

Aktiv 17 sesonger på rad i perioden 1953-1969.
Kule: 14.10 (1965) - Diskos: 37,73 (1961).

Bjarne Engen (f. 1918) - kule, diskos.

NM i kule - Sølv 1951 og bronse 1952.
Kule: 14,59 (1952) - Diskos: 44,96 (1951) - Slegge: 39.32 (1953).
Spyd: 50,07 (1953).

Kai Møller (f. 1940) - aktiv 1957/1962.

NM: 4x100m stafett senior - gull 1957 og 1958.
4x100m stafett junior - gull 1958.
1000m stafett junior - bronse 1958.
100m: 11.2 (1957) - 200m: 23.2 (1957) - 400m: 52.3 (1960)
800m: 1:56.5 (1962) - 1500m: 4:01.5 (1960) - 400m HK: 61.7 (1958).

Henrik Reimers (f. 1936).

NM: 4x100m stafett junior - gull 1956.
1000m stafett senior - bronse 1956.
1000m stafett junior - gull 1956.
100m: 11.2 (1956) - 200m: 22.9 (1956)

Superlørdag

22. november var den store dagen for årets superlørdag. Ungdomsutøvere fra Tjalve, Lambertseter og Koll var denne dagen samlet på NIH for felles trening og sosialt samvær. Toppøtøvere fra Tjalve var hentet inn for at ungdommene skulle få prøve seg i lengde, høyde, sprint og hekk. I tillegg var en del utøvere og løp utendørs. Trenere var Margrethe Renstrøm (lengde), Vette Utsi Onstad (lengde), Øyunn Grindem (høyde), Inger Anne

Frøysedal (hekk), Lars Ytterhaug (sprint) og Eivind Henriksen (kast). Samtidig med treningen ble det ar-

rangert et foreldremøte med Per Sletholt, Svein Lilleberg og Kjetil Myrtun ved roret. Etter treningen ble det servert pizza og brus før Veslemøy Hausken holdt et engasjerende foredrag om sin egen karriere fra 15-års alderen og frem til en toppidrettskarriere som 800m løper. Veslemøy er i dag ansatt som juniorlandslagssjef i friidrettsforbundet.



Utviklingsprisen til Eivind H.



Eivind H til venstre, Vegard til høyre. Første offisielle treningsøkt i 1993. "Lære å stå på pallen".

Under en tilstelning på utestedet Onkel Donald 31.oktober ble Eivind Henriksen tildelt utviklingsprisen for 2009. Prisen er en utmerkelse som årlig kan tildeles en eller flere personer som i det angjeldende år har vist helt spesielt lovende resultater i friidrettsøvelsene, eller har utmerket seg på en særdeles positiv måte.

Prisen er ment som en inspirasjon til ytterligere satsing innenfor friidretten. Prisen tildeles av styret i Friidretts Venner, og består av et diplom og et treningsstipend på 10 000 kr.

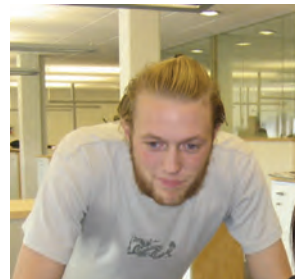
Ved samme anledning ble Benjamin Jensen tildelt forbundets gullmedalje. Hederstegnet, som ble utdelt første gang i 1914, er friidrettsforbundets høyeste utmerkelse. Sørlandet fikk medaljen for mange års sterk aktiv innsats, og er i godt selskap.

Benjamin Jensen er fortsatt Norges eneste verdensmester i juniorklassen.



Oslo-lag som faktisk vinner

Dette leserinnlegget sto på trykk i Aftenposten Aften 29 august i 2009 og er skrevet av Morten Haave, styremedlem i Akershus Friidrettskrets. Redaktøren synes innlegget er så bra at vi gjengir det her i Tjalvisten.



Friidrett. Nylig slo mediene opp at Vålerenga, Lyn og Skeid tilsammen hadde vunnet én kamp og tapt 15 av de siste 18 kampene. Lyn og Skeid ligger sist i sine ligaer. Dagbladet fikk tak i såkalte eksperter som kalte dette «skremmende», «trist» og «alarmerende».

Spøkefullt kan vi si at Oslofolk nå må ty til andre arenaer for å gjenvinne stolthet. Kanskje Oslos idrettsinteresserte bør kikke litt mer på friidretten i sin egen hjemby. De «tre store» i Oslo, Tjalve, Vidar og BUL, dominerer norsk friidrett. I NM ble klubbene nummer 1, 2 og 3 på poengstatistikken. De tok til sammen 19 gull, 14 sølv og 10 bronse, og Oslo har vært bestefylke i NM de siste fire år. Tjalve alene tok hele 11 gull, deres utøvere fikk fem av åtte bestemannspremier. Lagserien, en klubbkonkurranse der resultater fra hele sesongen teller, ledes dessuten suverent av Tjalve for både kvinner og menn.

Klubbene har vært godt representert i internasjonale mesterskap for junior så vel som senior, og utøvere har i år etter år satt norske rekorder for både junior og senior. Vidar og Tjalve var suverent best i Holmenkollstafetten for kvinner, Tjalve var nummer fire for menn, og også Rustad hevder seg her.

Det spørs hvor gøy de andre fylkene synes dette er. Men Oslo-klubbene har i det minste fått frem mange talenter fra egen by, mange utmerker seg internasjonalt.

Friidretten er uansett en arena der Oslo-klubber ufortrødent henter seiere, pokaler og rekorder.

Morten Haave
Styremedlem
Akershus Friidrettskrets

IK Tjalve

Underhaugveien 1

0354 Oslo

Postboks 5905 Majorstua

0308 Oslo

Telefon: 22 60 43 40

Telefaks: 22 56 70 35

E-post: mail@tjalve.no

Mens Sana In Corpore Sano

Vi er på internett
www.tjalve.no



Idrettsklubben Tjalve ble stiftet tredje juledag 1890 av tre unge menn, Gustav S. Thorp, Oscar Fredriksen og Asbjørn Bjerke. Thorp med sine 24 år var den eldste, 19 år gamle Bjerke den yngste. Alle tre var utbrytere fra Kristiania Sportsforening, som var blitt dannet i 1847 og ble oppløst allerede i 1893. Etter en rekke opphissede diskusjoner i Sportsforeningen, blant annet om amatørspørsmålet, trakk de tre seg ut sent i 1890. Om kvelden tredje juledag møttes de i "den nye bodega i Prinsens gade", og der "beseglede" de dannelsen av den nye klubb med "et glass vin og et haandtrykk". I sin beretning om begivenheten 15 år senere konstaterte Gustav Thorp tørt at dette "var visstnok den mindste forening, baade her i landet og ellers, men vi var til gjengjeld enige og opfylt av iver for sagen"

Leder: Per Sletholt

90779536

email: per@pssport.no

Nestleder: Svein Søndena

95232321

email: ssoenden@online.no

Daglig leder: Svein Lilleberg

99296254

email: mail@tjalve.no

Redaktør: Bjørn Henriksen

91793453

email: bjorn-he@online.no

Dugnader/Grasrotandelen

Tjalve er garantert ikke blant de klubbene som stiller størst krav til sine medlemmer hva deltakelse i dugnader angår. Det er likevel slik at vi må be om dugnadsinnsats på noen av våre arrangementer og på Bislett stadion. Det er viktig å være klar over at uten dugnadsinnsatsen fra utøvere, andre medlemmer og fra foreldre ville vi måtte kjøpe tjenester og dermed ha mindre å støtte våre utøvere med!

Bislettvaktene. Tjalve har som en av de tre klubbene i BislettAlliansen ansvaret for vakthold på Bislett hver tredje uke. Eirik Førde har ansvaret på dagtid i våre uker og medlemmer/foreldre må ta en økt eller to på kveldstid fra ca klokken 16.00 til klokken 20.45 i disse ukene. (Alliansen har engasjert egne folk til låsing av stadion). Våre uker er: Uke 2, 5, 8, 11 etc.

Tjalves hjemmeside vil i løpet av kort tid bli oppdatert slik at alle kan se hvilke vakter som er udekket disse ukene – og melde seg til tjeneste! Send gjerne med en gang en mail til Eirik F på fiolen@gmail.com.

Holmenkollstafetten. Årets Holmenkollstafett arrangeres lørdag 8. mai og dugnadsbehovet den dagen og dagen før er meget stort!

Bislett Games. Bislett Games er en del av den nystartede Diamond League og arrangeres i år fredag 4. juni.

Også på dette stevnet må Tjalve som en av de tre eierklubbene i BislettAlliansen stille med et betydelig antall dugnadsfolk.

Norway Games. Hvert år i august arrangerer Tjalve NG som er et av landets største stevner for barn og ungdom – med innslag også av noen seniorøvelser. Stevnet går på Bislett over fire dager og også her er dugnadsbehovet stort. Årets NG er lagt til 12. – 15. august.

Vi oppfordrer alle medlemmer uansett alder og selv sagt også foreldre til å sette av disse datoene og melde seg til tjeneste. Send en mail til klubben – mail@tjalve.no og si når du kan jobbe og gjerne hvilken oppgave du kunne tenke deg!

Vi minner om at alle som deltar i Norsk Tippings spill – tipping, Lotto etc. – kan velge en klubb som får 5 % av innsatsen det spilles for. Vi er sikre på at dere alle har mange i familien – foreldre, besteforeldre og andre – som ukentlig deltar i de ulike spillene. **Vi oppfordrer derfor dere alle til å be dem i familien som spiller si til kommisjonæren (kiosken) de leverer sine kuponger hos, at grasrotandelen skal tilfalle Idrettsklubben Tjalve med organisasjonsnummer 939572791.**