

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 3 Mai 2010

95. årgang

Gym og Gyros i Grekenland



Ungdomsavdelingen som tilbrakte påsken på Poros. Bak fra venstre: Ingrid Næss Rolland (trener), Pernille Skarpenes, Josefine Smith Brekke, Agnes N. Sejerstad, Eira Hammeren, Marte Helle Schia, Ida Hulklien Bakke, Rikke Bergsvand, Madeleine Heiberg, Heidi Sydnes Egeland og Tonje Helle (trener)

Foran fra venstre: Henrik Grønstad, Magne Kielland, Anders Bredesen Hatlelid, Torjus Halden, Rasmus Ulven og Jacob Bringedal

Les mer om oppholdet på side 10 -11. Mellom og langdistanseløperne har vært i Italia i påsken. Les mer om deres opphold på side. 8-9.



Idrettsklubben Tjalve



Asbjørn Bjerke



Gustav S. Thorp



Oscar Fredriksen

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 opphissete diskusjoner i Sportforeningen, 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 saken"

Styret 2010

Leder: Per Sletholt	90779539	per@pssport.no
Nestleder: Svein Søndena	95232321	ssoenden@online.no
Kasserer: Lisbeth Hamnvik	97510657	
Styremedlem: Ole Petter Sandvig	90081518	
Styremedlem: Ada Holmen	22236150p	
Styremedlem: Egil Reidar Osnes	99040599	
Styremedlem: Andreas Høiby	90588223	
Styremedlem: Morten Mørck	41670807	
Styremedlem: Tonje Helle	93896324	tonje_helle@hotmail.com

Daglig leder: Svein Lilleberg 99296254 mail@tjalve.no

Tjalvisten

Ansv. redaktør: Svein Lilleberg 99296254 mail@tjalve.no
Redaktør: Bjørn Henriksen 91793453 bjorn-he@online.no

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

Web: www.tjalve.no



Olympiske leker

1908 London

Arne Halse Sølv spyd
 Arne Halse Bronse spyd f.stil

1928 Amsterdam

Olav Sunde Bronse spyd

1956 Melbourne

Audun Boysen Bronse 800m

Europamesterskap

1934 Torino

Holger Albrechtsen
 Bronse 110m H

1954 Bern

Audun Boysen Bronse 800m

1958 Stockholm

Audun Boysen Sølv 800m

1994 Helsingfors

Steinar Hoen Gull høyde

2006 Göteborg

Susanne Wigene Sølv 10000m

Gjeldende norske rekorder

Menn senior

400m hekk: Atle McAdam 50,67
 Høyde: Steinar Hoen 2,36
 1 mile: Knut Kvalheim 3,56,2
 10-kamp: Benjamin Jensen 8160p

Kvinner senior

Lengde: M. Renstrøm 6,64
 Tresteg: Lene Espegren 13,83

Menn junior19

200m: John Ertzgaard 21,21
 Slegge: Eivind Henriksen 78,30
 Slegge: Eivind Henriksen 69,07

”Pensjonisten”!

Svein Lilleberg fylte 67 år 8. mai. Svein benyttet anledningen til å feire dagen med å arrangere vårens vakreste eventyr, Holmenkollstafetten, tidligere på dagen før han muligens rakk en aldri så liten feiring seinere på kvelden. Hvis han var like sliten som en del av oss andre spør det om han klarte å feire noe i det hele tatt.

Svein fikk i hvert fall en flott gave fra de aktive med seier i tre av de viktigste klassene. Og med over 1900 lag påmeldt var dette det største antall lag på mange år.

Offisielt er man pensjonist når man fyller 67 år i Norge, men etter hva vi vet har ikke Svein tenkt å gi seg riktig ennå. Med nye hofter er han sprekere enn på lenge. Kanskje blir det snart et lite comeback på 100m.

Svein vokste opp i Oslo i området rundt Ola Narr, og kom til Tjalve fra Oslo Idrettslag høsten 1960. Allerede i gutteklassene var han en av Norges mest lovende sprintere og redaktøren husker mange harde oppgjør mellom Svein, Lasse Woldseth fra Lambertseter og Wang Norderud brødrene fra Njård. Enten det var på Bislett eller Jordal var det alltid meget god deltagelse på 100m. Som oftest måtte man løpe både forsøk, mellomheat, kvartfinale og semifinale før man evt. var klar for en finale.

Svein hadde sin storhetstid på 60-tallet og oppnådde sin bestenotering i et løp på Røros 12/6 1965. Tiden ble så god som 10,7 (hundredeler var ikke oppfunnet den gangen). Det er ellers verdt å merke seg at man løp



Svein fotografert på NIH 3 mai. Med nye hofter er han snart klar for comeback



Laget som vant 1000m stafett under NM i Hauge-sund 1965. Svein Lilleberg, Svein Johnsen, Helge Pharo og Carl Fredrik Bunæs

på grus, noe som er en stor ulempe sammenlignet med dagens tartandekke.

Samtidig med Svein hadde Tjalve en lang rekke sprintere i norsk toppklasse. Hvem husker ikke løpere som Bassen Bunæs, Ivar Saunes, Bjørn Berglund, Svein Johnsen og Helge Svaar.

Svein oppnådde sin beste plassering i et norsk mesterskap i 1969 da han tok bronse på 100 m med 10,9.

Svein har ellers vært med og vunnet 4 gull og 3 sølvmedaljer i 4x100 m stafett og 3 gull og 2 sølvmedaljer i 1000 m stafett for Tjalve.

På bildet i midten ser vi laget som vant 1000m stafett under NM i Hauge-sund i 1965. I 1964 satte det samme laget ny nordisk rekord med tiden 1,54,2.

Svein er opprinnelig cand.mag. fra UiO. Han har grunnfag i latin og mellomfag i tysk og historie. Etter en lang karriere som lærer ved Nordster skole (nærmere bestemt 30 år) ble Svein ansatt som daglig leder i Tjalve fra 2000.

Sammen med styret i Tjalve har han vært med på å snu den negative trenden i Holmenkollstafetten. Fra å ha vært nede i 788 lag i 2005 er vi igjen over 1900. Dette i tillegg til at vi har vært beste klubb både i senior og junior NM de siste årene gjør Tjalve til den desidert beste friidrettsklubben i landet.

Vi ønsker lykke til videre!



Svein fotografert på Bislett sammen med Per Sletholt under fjorårets stafett



Pinnene er klare!



Svein fotografert på kontoret. Er det noen nye påmeldinger i dag tro?

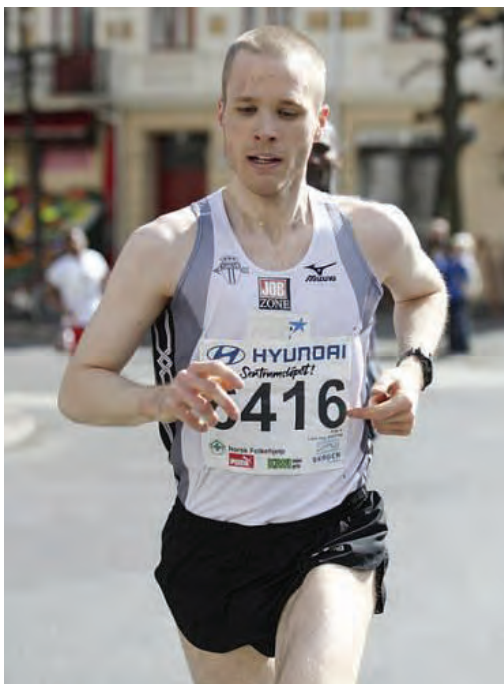
Seier til Asbjørn i Sentrumsløpet

Sentrumsløpet kunne knapt ha valgt et bedre tidspunkt til å markere sine første 30 år! Lørdag 24. april var det rene 17. maistemning på Karl Johan.

Seier til vår egen Asbjørn Ellefsen Persen og SK Vidars Christina Bus Holt på de 10 kilometerne og en tusenlapp i bonus til Ingvill Måkestad Bovim for sin flotte 800 meter på Karl Johan der Steinkjers Eivind Jensen var den raskeste, men ikke rask nok til å vinne bonuspremien.

Det var kanskje de viktigste budskapene denne flotte lørdagen i Oslo sentrum. Men bak disse tørre fakta skjuler det seg en dag av den virkelig gode gamle sorten. Fra de aller yngste barna som løp opp og ned på brolegningen og via Sentrumssprinten til selve Sentrumsløpet.

Og den aller største seieren denne gang var Sentrumsløpet, som i sin 30. utgave fremstår som ungdommelig aktiv igjen!



I herreklassen var 22 åringen Asbjørn Ellefsen Persen totalt overlegen opp Karl Johan til målseilet.

"Veldig godt å vinne dette. Jeg hadde litt melkesyre mot slutten og merket

tendenser til hold på Bygdøy Alle etter 5-6 kilometer. Jeg hadde håpet på å løpe under 30 minutter, men 30.11 lar seg høre", mente Asbjørn, som løp Sentrumsløpet på 30.50 for to år siden.

I mellomtiden har han slitt med skader og mistet hele forrige sesong. Asbjørn kommer opprinnelig fra Vadsø og er bosatt på Hamar.

Jeg hadde jo håpet på seieren, innrømmet han etter sin strålende gjennomføring av jubileumsløpet.

Ellers flott innsats av Tjalve med 2.plass til Hans Kristian Fløystad i klasse 20-24 (nr. 3 totalt) med tiden 31,09 og 10.plass til Anders Knutsen i samme klasse med tiden 33,50.

Carl Fredrik Hagen vant klasse 17-19 med tiden 33,19. Ellers deltok Espen Almlid, Heidi Sydnes Egeland, Hilde Gjessing, Josefine Brekke, Agnes N. Sejerstad og Linn Christin Wendel (Heming).

Flott innsats i Tyrvingstafetten



Sølvgutten Jens-Olaf, Magne, Torjus, Henrik og Rasmus, og coach Førde!

Søndag 25. april gikk Tyrvingstafetten av stabelen på Kalvøya. Ungdomsgruppa stilte lag i 15-19 års klassen i samarbeid med Koll; to jentelag og ett guttelag. Det ble to sølvmedaljer og en 13. plass. Sølvjentene var Rikke Bergsvand (Koll), Adeleine Bjelland, Marte Helle Schia (Koll), Heidi Egeland og Pia Blomdal, kun slått av et lag med litt eldre jenter fra Tyrving. Guttelaget tok også sølv, bak sterke Ull-Kisa. Her løp Jens-Olaf B. Lingaas, Magne Kielland, Rasmus Ulven, Henrik Grønstad (Koll) og Torjus Halden.

Sølv til Linn i terreng-UM



Fra venstre: Karoline Bjerkeli Grøvdal, Vidar, Ingeborg Løvnes, Vidar og Linn Eriksen, Tjalve

Linn Eriksen (J16) tok en flott sølvmedalje under UM i terrengløp kort løype i Tønsberg 10. april. Hun løp også på Oslos seirende lag i stafetten dagen etter. Med seg på laget hadde hun ingen ringere enn Karoline Bjerkeli Grøvdal og Ingeborg Løvnes.

Ellers har vi fått med oss at Anders B. Hatlelid ble nr. 8 i G16 og at Hans Kristian Fløystad ble nr. 7 i MS.

Vi gratulerer!

Gaute M. 62,69m

Gaute Myklebust har den siste måneden oppholdt seg i Chula Vista, California på amerikanernes olympiske senter. Under oppholdet har han benyttet muligheten til å delta i et par konkurranser. 22.april kastet han 61,69m og øket deretter til 62,69m den 29. april. Dette lover meget bra for sesongen da Gaute begynte å kaste igjen for bare 7 uker siden.

A-kravet til EM i Barcelona er for Gautes del 61,90m. Han skulle derfor allerede være kvalifisert til mesterskapet.



Eivind H. 69,74m

Eivind Henriksen er i gang igjen selv om rotasjonene for øyeblikket går i slow-motion. Eivind har vært gjennom en tung treningsperiode i mars og april, men klarte allikevel å sette ny klubbrekord under et stevne i Tønsberg 18. april. Resultat 69,74m. Dette er en forbedring av hans personlige rekord med 65cm. 1. mai prøvde han seg igjen på Greverud. Under ufysiske forhold kastet han 68,97m. Alle kast var over 68m. Vi tror derfor det ikke er lenge til han passerer 70m grensen. Nest stevne blir i Gøteborg 13. mai.



Mona H. 65,51m

Mona Holm var også på plass i Tønsberg 18. april. Mona presterte en meget jevn serie: d-65,23m, 65,20m, 65,51m, 65,48m-d. Mona har tidligere i år kastet 66,02m i Sør-Afrika.

B-kravet til EM i Barcelona er 64,00m. Mona skulle derfor allerede være kvalifisert til dette mesterskapet.



Status før sesongen

Redaktøren har snakket med Isabelle og Philip Bjørnå Berntsen. Begge er skadefrie og gleder seg til sesongen. I følge Philip har han aldri fått trent så bra som i vinter. Forhåpentligvis kan vi forvente oss tider under 10,50 på 100m.

Stian Flo har slitt mye med skade-problemer de to siste årene, men rapporteres nå å være skadefri. Selv om han ikke har fått løpt så mye i vinter har han gått mange lange skiturer.

Mona Holm sliter fortsatt noe med ryggen. Noen dager er bra, noen ikke. La oss håpe hun har en god dag når hun skal prøve å kvalifisere seg til finalen i Barcelona.

Månedens par



Månedens par er Tonje og Stian, her på vei til trening på NIH. Tonje er fortiden drivkraften bak den nye satsingen i Ungdomsavdelingen. Stian håper på å kunne presse seg under 1,50 på 800m. Begge studerer medisin når de ikke er opptatt med idretten.

Bislett Games

Fredag 4. juni er det klart for årets utgave av Exxon Mobil Bislett Games. Asafa Powell kommer, dessuten er det igjen duket for en skikkelig kulekonkurranse på Bislett. Kule har ikke vært på programmet på mange år. De beste amerikanerne kommer, noe som fører med seg mye show. Akkurat det som friidretten trenger. Det vil også bli lagt inn en kulekonkurranse for U23, muligens med vår egen Vegard Henriksen på startstreken.

Da Bislettalliansen står som arrangør er det viktig at flest mulig av medlemmene melder seg til tjeneste. Det er dette stevne og Holmenkollstafetten vi lever av.

Eivind H. 70,75m

Rett før denne utgaven av Tjalvisten går i trykken har vi fått beskjed om at Eivind Henriksen har kastet 70,75m under Hallesche Werfertage i Halle16. mai. Eivind hadde også et kast på 70,46m. Eivind vant dermed

U23 klassen og slo flere av Europas beste kastere i denne klassen. Eivind kom rett fra "Kasta loss" i Gøteborg hvor han torsdag 13. mai kastet 69,80m.

Fra stevnet i Halle kan også nevnes at Gaute Myklebust ble nr. 6 i diskos med resultatet 60,75m. Vegard

Henriksen kastet 50,78m i B-gruppen og ble nr. 9.

Mona Holm ble nr. 4 i B-gruppen i slegge med et kast på 65,33m og Grete Etholm nr. 5 i B-gruppen diskos med 52,30m.

Kjempesuksess i Holmenkollstafetten!



Den 80. utgaven av Holmenkollstafetten ble en kjempesuksess for klubben rent sportslig. Seier i menn elite, kvinner junior og menn junior. I tillegg en flott 3. plass i kvinner elite. Stort bedre kan det ikke gjøres. Så lenge Vidar har Størmer Steira og Bjerkeli Grøvdal på etappene opp mot Besserud trenger vi solide forsterkninger for å kunne matche dem i kvinneklassen.

Dagen ble allikevel Tjalves på alle måter. Strålende vær og over 1900 påmeldte lag noe som sikrer klubben et solid overskudd. Men, og her er det et stor men. Stafetten har blitt så stor igjen av det ikke lenger holder med en mann på kontoret i dagene før stafetten. Svein L. ble omtrent ringt i senk torsdag og fredag. Dagen rett før trenger vi antagelig et sentralbord med 2-3 personer som må være i stand til å kunne svare på alle tenkelige spørsmål. Antagelig har arrangementet nå blitt så stort at vi må ha en egen arrangementsansvarlig for Holmenkollstafetten og de andre arrangementene klubben er med på. Det er utrolig mange detaljer som skal på plass for at stafetten skal bli vellykket.

Så til det sportslige. Stian Flo løp en

glimrende førsteetappe inne på Bislett og kunne sende Håkon Brox som førstemann ut på andre etappe. På toppen ved Besserud var Tjalve nr. 2, en plass de holdt helt til stafetten ble avgjort på 14. etappe. Kristoffer Nyhuus kunne derfor paradere inn til Tjalve første seier siden 1983.

I juniorklassene var Tjalve helt suverene. I kvinner junior var vi 26 sek. foran Tyrving; i menn junior var vi

54 sek. foran Ren-Eng.

I kvinner elite var Tjalves lag nr. 3 på Besserud, en plass de holdt inn til mål.

På Tjalves lag både i kvinner elite og kvinner junior løp profilerte langrennsløpere som Astrid Uhrenholdt Jacobsen og Celine Brun-Lie.

Red.



Kvinner junior

Foto: Eirik Førde

Her følger lagoppstillingene:Kvinner eliteMenn elite

- 1.etappe: Stian Flo
- 2.etappe: Håkon Brox
- 3.etappe: Lars Jahr Røine
- 4.etappe: Hans K. Fløystad
- 5.etappe: Magnus Skaar
- 6.etappe: Mikkel Lund
- 7.etappe: Jon A. Preststulen
- 8.etappe: Egil Reidar Osnes
- 9.etappe: Magnus Huseby Rostad
- 10.etappe: Alem
- 11.etappe: Petter Eggen
- 12.etappe: Magnus Bordal
- 13.etappe: Audun Nordtveit
- 14.etappe: Andreas Høiby
- 15.etappe: Kristoffer Nyhuus

- 1.etappe: Linn Eriksen
- 2.etappe: Astrid U. Jacobsen
- 3.etappe: Cecilie B. Isern
- 4.etappe: Julie M. Haabeth
- 5.etappe: Enya R.A. Aspen
- 6.etappe: Celine Brun-Lie
- 7.etappe: Hanne Lyngstad
- 8.etappe: Hilde Gjessing
- 9.etappe: Marte Helle Schia
- 10.etappe: Gunhild H. Haugen
- 11.etappe: Tonje Helle
- 12.etappe: Anne C. Bakken
- 13.etappe: Veslemøy Hausken
- 14.etappe: Siri Grude
- 15.etappe: Rikke Bergsvand

Menn junior

- 1.etappe: Torjus Halden
- 2.etappe: Jens-Olaf B. Lingaas
- 3.etappe: Martin Smebye
- 4.etappe: Henrik Grønstad
- 5.etappe: Marius Ungersnes
- 6.etappe: Hans K. Fløystad
- 7.etappe: Nicolas K. Brun-Lie
- 8.etappe: Eirik Bakke
- 9.etappe: Magnus Bakke
- 10.etappe: Carl Fredrik Hagen
- 11.etappe: Magnus Skaar
- 12.etappe: Rasmus Ulven
- 13.etappe: Audun Nordtveit
- 14.etappe: Anders B. Hatlelid
- 15.etappe: Nicolas Tonne

Kvinner junior

- 1.etappe: Linn Eriksen
- 2.etappe: Karianne Jevne
- 3.etappe: Adeleine Bjelland
- 4.etappe: Julie M. Haabeth
- 5.etappe: Cecilie B. Isern
- 6.etappe: Anne-Tine Markset
- 7.etappe: Celine Brun-Lie
- 8.etappe: Pia Blomdal
- 9.etappe: Thekla Brun-Lie
- 10.etappe: Heidi Egeland
- 11.etappe: Marte Helle Schia
- 12.etappe: Ida Hulklien Bakke
- 13.etappe: Rikke Bergsvand
- 14.etappe: Julie Kitel
- 15.etappe: Ina Caroline Petterson



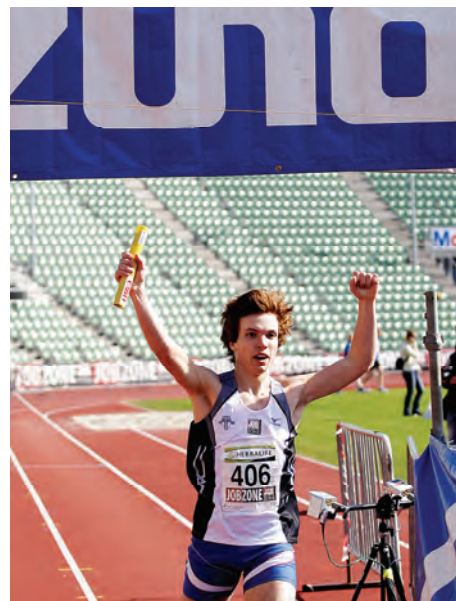
Menn junior

Foto: Eirik Førde



Kvinner elite

Foto: Eirik Førde



En av Bjørndals store sønner, Nicolas Tonne, løper inn til seier for Tjalve i menn junior.

Trim og trivsel i Toscana

Påske betyr treningsleir, og for mellom- og langdistansegruppen i Tjalve ble det tur til Viareggio, en herlig perle på nordvestkysten av Italia. Fra 20. mars til 6. april var en gjeng fra Knut sin gruppe på tur her for å trene, slappe av og trene litt til.

Takket være vår gode kontakt med Francesca fra i fjor, fikk vi leie samme leilighet i tillegg til en leilighet to etasjer under. Hele 17 løpere var innom leilighetene i løpet av disse dagene. Foruten Tjaveløpere var det innom en løper fra Vidar og noen svenske mellom og langdistanseløpere.

Viareggio ligger helt ved kysten og byr på flotte flate løyper til både langturer og intervaller. Vi bodde rett ved en park der morgenturene ble tatt, i en runde som målte ca. 4,25 km, men etter en klassisk løperdiskusjon om lengder, ble den målt til 4,08 km med GPS. Kveldsøktene løp vi i "den store parken", ca 10 min å løpe fra leilighetene. Den store parken har mange fine stier og løyper og har blant annet et langt strekke på 5 km som går så og si rett frem. Dette strekket er også kjent som åstedet for utallige 1000 meters intervaller i løpet av leiren, dopauser i skogen, laktat over 11 (dette var en svenske riktignok..), høy puls, og konkurransestemning. Det er disse øktene som markerer overgangen til litt raskere intervaller, kortere pauser og syre, det kribler i beina, tartanlukta nærmer seg. Stemningen før disse øktene er en helt egen, rolig og spent. For mange var det på med konkurransedrakten og lettere sko.

Så hvordan var en typisk dag på leir? Kl.08.00: Morgenøkt i parken (og styrketrening med trener Veslemøy på verandaen, med svenske slagere og "im too sexy for..." som bakgrunnsmusikk). Dusjkø og frokostspising fulgte de følgende timene. De første dagene var det ikke noe særlig utevær, så da ble det quiz med mer eller mindre spennende tema (les: fugl og fisk). Etter soving, spising, handling og noen dager, soling på stranden, ble kveldsøkten kjørt kl.17.00, og da løp vi bort i den store parken for å løpe økta der. 30-40-50

par svette og stinkende joggesko ble etter hvert et hinder vi måtte passere for å komme inn i leiligheten. Heldige var de som fikk dusje som de første etter økta og fikk varmt vann.

Nesten like sikkert som at vi reiser til Viareggio på leir, er det at vi spiser i "kirken", og gjerne hver kveld. Skuffelsen var stor hos enkelte da Pane Arabo var blitt mye mindre enn i fjor, luften hadde gått ut av calzonen og enkelte retter var fjerna fra menyen, kresne vi, neida...men vi kunne jo ikke skifte stamplass av den grunn. Og, vi måtte selvfølgelig innom Anisare for den utrolig gode isen der.

1. april ble følgende spøk kjørt på Audun: Inne på mobilen hans lagra guttene Stian sitt nummer som "Knut", og dermed fikk Audun en melding han trodde kom fra Knut om morgendagens trening. Nå hadde det seg slik at Audun hadde hatt litt problemer med et kne og lurte på om han skulle løpe noe i det hele tatt den dagen. Har var meldingen: "Jeg har tenkt. Sesongen er såpass nære at jeg syns vi kan la denne skaden briste eller bære. Arne hadde en gang en kneskade, da tok han en dag fri, så løp han en hard økt morgenen etter som gikk bra. Den sesongen løp han på 3.38. Jeg foreslår derfor at du kjører 6x1000m i morgen med all out på siste. Gjør dette 8 i morgen tidlig og avtal med Veslemøy i kveld om laktatmåling. Knut". En noe sjokkert Audun gikk rett på spøken og vi fikk oss en god latter.

På slutten av leiren var vi en gjeng som reiste til Pisa for å se tårnet, ta "jeg-dytta-tårnet-bilder", spise litt (til) pizza, og gjøre noe annet enn å ligge og sove midt på dagen. En fin avveksling og koselig fellestur.

Siste dagen for flesteparten av oss hadde vi tapaskveld, og begge kjøken var i hektisk aktivitet noen timer. Hvem visste vel at mellomdistanseguttene var kløppere til å rulle kjøttboller, hele 199 stykker? Tzazikidressing, soppsuppe, guacamole, fersk pesto, ulike salater, ovnsbakte poteter og kyllingfilet var blant

godsakene på bordet. Resultatet: Mye mat og mette løpekropper, og til alles overraskelse, et uvisst antall kjøttboller til overs. En herlig tur til Italia!

Siri G.



Veslemøy tøyer ut etter en hard økt med lap-top'en



Magnus løper intervaller



Til venstre: Tjalvegutta løper 1000 meter intervaller. Over: Morgenøkt med Fredrik og Audun. Under: Cecilie i fint driv på banen



På tur til Pisa. Bak: Magnus, Linus, Håkon, ER og Petter. Foran: Julie, Siri og Enya



Mellomdistanseguttas kjøttboller

Ungdomsavdelingen på Poros

Første lørdag i påska ankom 17 vin-terbleike og forventningsfulle utøvere og ledere den greske øya Poros, etter en lang reise med Air Baltic og buss. Målet med treningsleiren var å komme i bedre form ved å få trent bra, spist godt og sovet nok, i tillegg til å bli brune, sosialisere oss og ha det gøy! Og alle målene ble oppnådd. Mye latter, gode treningsøkter og sol hver dag gjorde turen til en morsom påskefeiring for trenere og utøvere.

Som Tjalvister har gjort i årevis, holdt også årets Poros-tropp til på Panorama Apartments, som absolutt lever opp til navnet sitt. Frokosten ble inntatt på balkongene hver morgen, med utsikt mot det azurblå Egeerhavet. Med unntak av kalde dusjer og en del loppe- og myggstikk var bostedet upåklagelig. Christian, Despina og Bo gjorde det de kunne for å sikre et vellykket opphold for trenere og utøvere. Seks av utøverne hadde vært på leir også i fjor, og sammen med reiseleder Tonje, ble de kjentmenn for resten av gruppa.

Treningsøktene ble som oftest gjennomført på friidrettsanlegget, som ligger nydelig til ved havet. Det var mye variert trening, med drill og teknikk, basis og styrke, lek og moro, rolige joggeturer og selvfølgelig spesifikk løpstrening, både på grusveier og på tartanen. Mange av de 15 øktene var felles, men på de hardere øktene ble gruppa delt i to, langløperne i en pulje og sprint- og hekkeløp i en annen. Etter trening beordret coach Tonje ofte gruppa ut i havet, for avkjøling av legger og lår. Dette ble av mange sett på som en ubehagelig opplevelse, ikke minst dagen da en nysgjerrig blekksprut ble i overkant kontaktsøkende.

Utenom trening, spising og soving ble dagene tilbrakt på stranda. Været var formidabelt, med kun to formiddager uten strålende sol. Dette resulterte i en Tjalve-gjeng som var blid og solbrun – selv om noen måtte ta turen innom det knallrøde stadiet. Strandlivet ble nytt til det fulle, med sololje, flytemadrass, iPod på fullt, og innbitte volleyballkamper.

Gruppa ble i løpet av oppholdet godt sammensveisa, og latteren satt løst i de fleste sammenhenger. Fjortisjentene fikk til og med beskjed om å dempe seg på et restaurantbesøk, der diskusjonen om hvem som var blondest ble vel høylydt. Den interne humoren ble mer og mer intern i løpet av ferien, og ingen anledning var for liten til at Anders og Henrik kunne bidra med et spontant imitasjons-show.

Lederne på turen var Ingrid og Tonje, kjent blant de andre på hotellet som "kids that are training kids". Tross ung alder, var kontrollen på de virkelige kidsa relativt god. For å sikre respekt fra de søte små måtte sjefene dog ta i bruk noen autoritære hjelpemidler. Hver kveld måtte utøverne stemple innom trenerrommet senest klokka 11, og kom man for sent til trening eller middag var boten 1euro per oversteget minutt.

I tillegg til Tjalve/Koll-gjengen var også utøvere fra friidrettsklubbene Urædd og Skjalg innom Panorama Apartments denne påska. Som forventet ble det sendt lange blikk mellom utøvere på tvers av klubbene, og noen telefonnummere ble utvekslet ved avreise. Eneste tilløpet til dårlig stemning var en litt uheldig volleyballkamp mellom gutta, der konkurranseinstinktene virkelig fikk blomstre.

De elleve dagene gikk unna i full fart, samtidig som de fine opplevelsene var mange. Det var en sliten, men svært fornøyd gjeng som ankom kalde, tåkefylte Norge brune og blide, sent tirsdag kveld. Flotte folk, nydelig vær og god trening gjorde påskefeiringa super, tross mangel på snø, klister og Kvikklunch. Mange utøvere har vist gode takter i den greske sola – og vi gleder oss stort til sesongen 2010 braker løs!

Vi takker de herlige kidsa for en super påske – det er ikke vanskelig å være leder når ungene er så greie! (Og skal vi si det selv så har vi også oppført oss ganske pent...)

Hilsen Team Poros 2010 – Ingrid og Tonje (også kjent som menig og sjef)

Topp 3 med Poros

Henrik, 15 år, Koll

1. Emma
2. At man kunne trene mye
3. Anders & Rikke

Agnes, 16 år, Tjalve

1. Menneskene.
2. Været
3. Treningen

Marte HS, 16 år, Koll

1. Været – at det var sol hver dag.
2. Menneskene var hyggelige
3. Treningen var bra

Ida HB, 17 år, Tjalve

1. Været var sykt fint med sol og varme, til og med i vannet
2. At vi spiste ute hver dag
3. At det var sosialt med musikk og volleyball på stranda

Josefine, 15 år, Tjalve

1. Treninga var variert
2. Sosialt – alle var dritkule
3. Stranda med varme, volleyball, bading og musikk

Rikke, 15 år, Tjalve

1. Tilpasset treningsøkter etter hva man satser
2. Mye volleyball på stranda
3. Alt – kjempehyggelige folk, kjempefint sted, fin natur og kjempekule trenere

Hørt i Hellas

Æsj!

Takk for praten!

Sa brura!

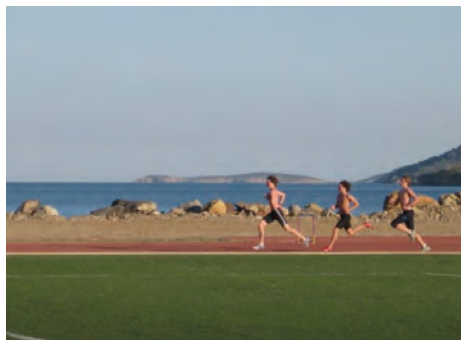
Siri Helgaker

Seriøøøst

Kei\$ha – Tik tok



Kids that are training kids



Her er bildene fra Poros. Som man kan se var det mye aktivitet og også litt sosialt. Alle bildene er tatt av Ingrid og Tonje.



Og slik ser de ut bakfra. Tonje Helle til venstre. Resten må dere finne ut selv

GRASROTANDELEN

Som vi har informert om tidligere har Norsk Tipping nå innført "Grasrotandelen". Det betyr at alle Tjalvister med slekt og venner kan velge Tjalve som den organisasjonen som skal få 5% av det dere spiller for.

Registrer Tjalve - organisasjonsnummer 939 572 791 - som den klubben du vil støtte og spre budskapet til alle dere kjenner.



UNGDOMSAVDELINGEN

Styret

Leder: Kjetil Myrtun

Oppmann: Tonje Helle

Medlem: Bjørn Henriksen

Trenere

Tonje Helle

Ingrid Næss Rolland

Eirik Førde

Trening

Mandag, onsdag og fredag på NIH

www.peugeot.no

"LITT JAGERFLY"

VG.NO - 05.05.2009

NYE PEUGEOT 3008 ER BLITT VARMT MOTTATT AV MOTORPRESSEN. PRØVEKJØR NÅ OG GJØR OPP DIN EGEN MENING.

Vell, priser pr. 01.05.2010 lev. Økern inkl. leveringskostn. og frakt. Drivstoff-forbruk v/blendet kjøring: 0,45-0,56 liter/mil. CO2-utslipp: 129-175 g/km. 3 års/100.000 km garanti (etter forbrukerkjøpsloven er det en lengstetid for reklamasjon på 5 år). Forbehold om trykktfeil. Importør: Bertel O. Steen AS.

NYE PEUGEOT 3008 - DEN NYE CROSSOVEREN

Nye Peugeot 3008 er en crossover, med det beste fra både kombi, flerbruksbil og SUV. Glad deg også over Peugeot's berømte kjøre-egenskaper, topp sikkerhet og unike dieselmotorer. Nå er det din tur til å oppleve Peugeot 3008 - den store salgssuksessen i Norge.

PEUGEOT 3008 PREMIUM
FRA KUN KR. 289.500,-

PEUGEOT 3008 PREMIUM PACK
FRA KUN KR. 309.500,-

PEUGEOT
IDETIDN & SHIFTEREN

Bertel O. Steen Bertel O. Steen Økern
Økernveien 147 0580 OSLO. Tlf: 23 37 92 00



Audun Boysen og Ulf Bertil Lundh
Foto: Knut E. Holm

Totalleverandør av friidrettsutstyr

Alt innen løp, hopp og kast

Tidtakingssystemer - Hekker - Staver
Kastredskaper - Stoppeklokker
Sko - Startblokker - Testutstyr
Medisinballer - Team Athletics ...

IDK
Idrettskompetanse AS

Tlf: 67 92 13 80
E-post: info@idk.no
Internett: www.idk.no
Adresse: Industriveien 12
1473 Lørenskog