

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 4 Juni 2010

95. årgang

Norsk rekord av Mona!



Mona Holm satte norsk rekord i slegge med resultatet 67,96m under Kristinalekene i Tønsberg 6. juni. Mona hadde også den gamle rekorden på 67,80m fra 2007. Den gang var hun medlem av Norna-Salhus slik at IK Tjalve dermed fikk nok en norsk rekord i rekordbøkene. Eivind Henriksen kastet 70,74m i samme stevnet og var kun 1 cm bak sin personlige rekord. Siden Mona satte norsk rekord fikk hun ligge øverst på bildet denne gang. Vi ser spent fram til fortsettelsen i Tyrvinglekene 13. juni. Hvordan det gikk kan du lese om på side 6.

Foto: Bjørn Henriksen



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 sagen"

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



Kongepokaler

- 1902 Haakon Blystad
- 1914 Johan Hellum
- 1916 Johan Hellum
- 1918 Alf Halstvedt
- 1926 Sverre Helgesen
- 1934 Georg Braathe
- 1954 Audun Boysen
- 1960 Carl Fredrik Bunæs
- 1969 Arne Kvalheim
- 1973 Leif Roar Falkum
- 1974 Leif Roar Falkum
- 1976 Leif Roar Falkum
- 1978 Knut Kvalheim
- 1985 Einar Sagli
- 1991 Steinar Hoen
- 1994 Steinar Hoen
- 2001 Gjørn Sørli
- 2002 Pål Arne Fagernes
- 2004 Grethe Etholm
- 2005 Susanne Wigene

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
 Slegge: Mona Holm 67,96

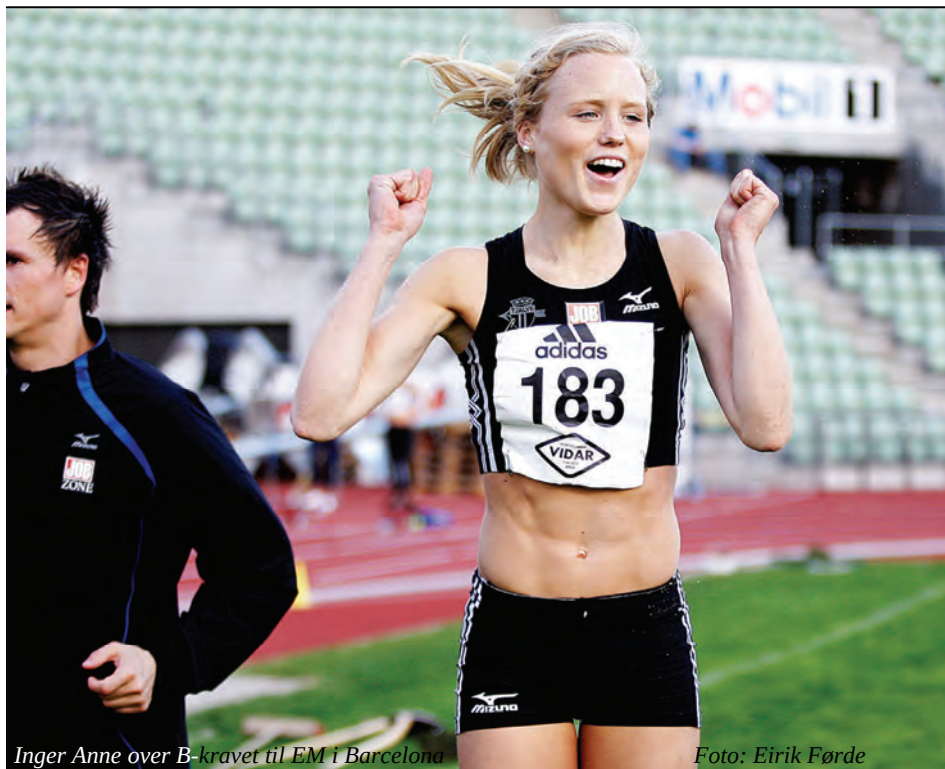
Menn junior19

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

Kvinner junior22

Tresteg: I.A. Frøysedal 13,63

Inger Anne over EM-kravet i åpningsstevnet



Inger Anne over B-kravet til EM i Barcelona

Foto: Eirik Førde

Mange bra resultater av Tjalve utøvere ved åpningsstevnet på Bislett 19.mai. Inger Anne Frøysedal hoppet 13,47m i tresteg som er over B-kravet til EM i Barcelona. Inger Anne hadde serien 13,32-13,39-x-13,38-13,47-x. Stor jevnere kan det ikke bli.

Vi gleder oss også over at Lars. T. Frantzen for første gang kom over 7m i lengde da han vant lengdekonkurransen på 7,06m, en fattig cm foran Vetle Utsi Onstad.

Øyunn Grindem hoppet 1,85 i høyde og ble denne gang nr. 2. Høydekonkurransen ble vunnet av Stine Ku-faas på samme resultat.



Øyunn over 1,85m i høyde.

Foto: Eirik Førde.

Flere av utøverne hadde valgt de utradisjonelle øvelsene 150m og 300m. Vi har merket oss at Philip Bjørnå Berntsen årsdebuterte med å

løpe 150m på 16,23. Med dette resultatet ble han nr. 3. Konkurransen ble vunnet på 16,18. Kristoffer Nyhuus og Lars Jahr Røine fulgte godt opp med resultatene 16,40 og 16,46. Meget lovende av to løpere som satser på 400m. Begge to fulgte godt opp på 300m hvor Lars Jahr vant på 34,16 fulgt av Kristoffer med 34,37. I samme øvelse løp Anders Green-Stensrud på 37,81.

På 3000m for kvinner satte Julie M. Haabeth en fin pers med resultatet 9,54,52. Julie hadde 10,13,66 som beste til fra 2008. I fjor løp hun på 10,34,14 så vi kan trygt si at fremgangen er formidabel.



Sterkt løp av Julie Haabeth på 3000m.

Foto: Eirik Førde

Flere av herrene hadde også valgt å løpe 3000m denne fine kvelden i mai. Best ble Håkon Brox med tiden



Lars Frantzen over 7m for første gang.

Foto: Eirik Førde



Vetle Utsi Onstad ble denne gangen slått av Lars F. med 1 cm.

Foto: Eirik Førde

8,23,31 i sitt debutløp på distansen, tett fulgt av Asbjørn Ellefsen Persen med 8,24,32 og Petter Eggan 8,24,55. Petter løp på 8,50,36 i 2008 og forbedret seg til 8,36,77 i 2009 før han nå senket persen ytterligere. Petter skulle ha alle muligheter for å kunne forbedre seg ytterligere hvis han velger å satse videre.

Vi må også tilslutt nevne at Cecilie Benedicte Isern løp 600m på 1,36,81. Fortsatt langt etter hennes bestetid på 1,30,85, men vi håper hun finner formen når vi nærmer oss NM.



Philip Bjørnå Berntsen og Lars Jahr Røine i finishen på 150m.

Foto: Eirik Førde

Seier til Margrethe, Mona og Eivind i Boregalan

Margrethe Renstrøm valgte å legge sesongpremieren til Boregalan i Torsby 22.mai. Boregalan har i mange år vært et stevne hvor først og fremst kasterne har deltatt for å kunne matche de beste svenskene. Det er derfor hyggelig å kunne notere at også hoppere og løpere nå stiller i dette tradisjonsrike stevne rett over grensen.

Margrethe innledet sesongen med å hoppe 6,26m i -0,8 m/s motvind. Margrethe ga seg etter to omganger, da hun har slitt med en prolaps i ryggen i løpet av vinteren. Vi venter spent på fortsettelsen etter den fine sesongen i fjor.



Eivind og Mona med hver sin gedigne pokal etter sleggekonkurransen.
Foto: Bjørn Henriksen

Mona Holm har kastet slegga langt på trening i det siste, men får det fortsatt ikke helt til i konkurranser. Resultatet ble 65,07m, noen som igjen er over B-kravet til EM. Det viktigste var at hun slo svenskens beste, Cecilia Nilsson, som i fjor kastet over 69m.

Eivind Henriksen vant klart klassen for MS med resultatet 69,65m. Ytterligere to kast over 69m og to over 68m viser stor stabilitet, men vi venter fortsatt på at teknikken skal sitte. Da kommer nok også de store lengdene. Eivind benyttet også dagen til å kaste over 50m i diskos for første gang. Han ble nr.3 med 50,28m.

For sine resultater fikk både Mona og Eivind bestemannspremiene som var satt opp i slegge.

Gull til jentene på 4x800m i stafett NM

NM i stafetter ble i år arrangert av Steinkjer IF på Guldbergaunet i Steinkjer. Hele 125 lag var påmeldt til de forskjellige stafettene (inkludert veteranklassene). Sist Steinkjer arrangerte stafett NM var i 2005, da med 75 lag påmeldt. Dessverre ble mesterskapet preget av kaldt vær (ca.6 grader begge dagene), noe som medførte at det ble en del forfall underveis.

Det er ingen tvil om at jentene til Tjalve stod for de beste prestasjonene denne gang. Først og fremst ved en klar seier til kvinnelaget på 4x800m stafett med tiden 9,10,60, 10 sekunder foran Trondheim Friidrett på sølvplass. Deretter fulgte juniorlaget på kvinnesiden opp med å ta sølv på samme distanse. Her var Gular suverene, men jeg er sikker på at vi allerede neste år vil være mye nærmere. Ikke nok med det; i J15/16 kapret vi også en sølvmedalje på 4x600m.

Tjalve stilte også juniorlag på 4x400m og 4x1500m for menn. En 4.plass på 4x1500m og 5.plass på 4x400m lar seg absolutt høre. En del av gutta er fortsatt veldig unge så her har vi mer å gå på i årene framover.

Grunnet skader hos Kristoffer Nyhuus og Magnus Huseby Rostad og at Philip Bjørnå Berntsen måtte lese til eksamen måtte vi trekke laget på 4x100m. Dette gikk naturligvis også ut over 4x400m laget som ble slått ut i forsøket.

Derimot gikk det adskillig bedre på 4x1500m hvor vi kapret en sølvmedalje; i underkant av ett sekund etter Gular.

Her følger lagene som deltok for Tjalve i årets NM:

4x800m, KS

Siri Grude
Cecilie Isern
Lisbeth Pedersen
Hanne Lyngstad

4x800m, KJ

Marte Helle Schia
Rikke Bergsvand
Karianne Jevne
Linn Eriksen

4x600m, J15/16

Eira Hammeren
Adeleine Bjelland
Rikke Bergsvand
Linn Eriksen

4x1500m, MS

Andreas Høiby
Petter Eggan
Andreas Nordtveit
Håkon Brox

4x400m, MJ

Torjus Halden
Magnus Bakke
Rasmus Ulven
Jens-Olaf Lingaas

4x1500m MJ

Torjus Halden
Anders Hatlelid
Magnus Bakke
Jens-Olaf Lingaas



Andreas Høiby
Foto: Bjørn Henriksen

Exxon Mobil Bislett Games



Bislett-general Steinar Hoen fotografert sammen med ivrige funksjonærer; Bjørn Henriksen, Stian Flo og Tonje Helle. Foto: Eirik Førde

Strålende vær, nesten fulle tribuner og en del gode resultater er fasiten etter årets Bislett Games. Asafa Powells fantastiske løp på 100m og den avsluttende 1 engelsk mile sammen med en meget sterk 800m for menn, var nok det som varmet mest. I tillegg fikk en god og meget jevn kulekonkurranse, som dessverre til en viss grad ble ødelagt av en altfor lang åpningsseremoni. Spydkonkurransen derimot ble en gedigen nedtur med et vinnerkast på 86,00m. Vindforholdene får ta noe av skylda for det, i tillegg til at Andreas ikke hadde



Gode lengdehopp av Margrethe Renstrøm. Foto: Eirik Førde

dagen da kroppen fungerte som den skulle.

Flere av våre egne utøvere fikk også prøve seg under stevnet. Margrethe Renstrøm presterte ett godt lengdehopp på 6,41m, resten av hoppene var ugyldige. Dessverre var vinden litt for sterk til at resultatet kunne godkjennes (+3,1). Resultatet holdt til en 7.plass.

Vår langdistanseløper fikk prøve seg i en nasjonal 5000m som innledet stevnet. Best av våre var Audun Nordtveit som løp persen ned til 14,33,58 (14,51,75 i fjor). Håkon Brox debuterte på 5000m ved å løpe på 14,46,90. Petter Eggan satte også en fin personlig rekord da han kom inn på 14,47,45 (15,06,66 i fjor). Den eneste som ikke satte personlig rekord var Asbjørn Ellefsen Persen som løp på 14,52,71 (14,31,24 i fjor). Asbjørn har vært syk i en periode etter Sentrumsløpet i tillegg til en del eksamenslesing. Asbjørn kommer nok sterkere tilbake etter hvert.

Diskos for kvinner var i år Diamond League øvelse og Grethe Etholm fikk dermed prøve seg mot noen av de beste i verden. Grete kom seg til finalen og ble nummer 8 med resultatet 52,66m.

Tjalvisten har de beste bildene!

Tjalve er nemlig så heldig å ha Eirik Førde i sine rekker. Eirik har de siste årene foret Tjalvisten med mange fine bilder, noe vi er veldig glad for.

Dessverre kommer ikke alltid bildene til sin rett da vi må kutte ned på størrelsen for å få med flest mulig bilder. Forhåpentligvis skal vi etter hvert klare å lage reportasjer med større bilder enn vi har i dag.



Månedens par



Månedens par er vår eminente høydehopper Øyunn Grindem og Christian Settemslis Mogstad fra Snøgg, her fotografert under årets Tyrvingleker. Paret har bodd sammen i mange år, men har nylig forlovet seg. Øyunn har i år hoppet 1,85 i høyde, mens Christian har løpt 100m på 10,83 etter en trøblete start på sesongen. Vi ønsker lykke til videre.

U23 rekord i tresteg

Inger Anne Frøysedal satte ny norsk U23 rekord i tresteg under et stevne i Gøteborg 6.juni. Den nye rekorden lyder på 13,60m. Resultatet er 4 cm lenger en den tidligere rekorden til Lene Espegren. Espegrens norske seniorrekord lyder på 13,83m. Mye tyder på at denne ryker i løpet av sesongen.



Foto: Eirik Førde

Stort våtere blir det ikke!

Tyrvinglekene på Nadderud ble i år dessverre preget av mye regn. Regnet startet for alvor ved stevnets start på fredag og ga seg ikke før natt til søndag. Søndagen ble derfor forholdsviss bra, med kun noen spredte regnbyger.

Tjalve kunne innkassere flere seire i løpet av de tre dagene. Lars Jahr Røine løp en meget sterk 400m på søndag og oppnådde resultatet 48,07, som for øyeblikket er årsbeste i Norge. Lars seiler opp som en av favorittene til NM tittelen, sammen med Kristoffer Nyhuus som for øyeblikket sliter med en akilleskade.

Inger Anne Frøysedal hoppet for første gang over 6m i lengde i godkjent vind. Resultat: 6,04m. Inger Anne vant også tresteg med 13,43, ikke langt bak hennes egen U23 rekord. Inger Anne har nå vært over B-kravet til EM tre ganger.

På 3000m for kvinner ble det dobbeltseier til Tjalve ved Annie Bergsagel og Julie Haabeth. Vinnertiden til Annie ble så god som 9,35,77. Vi merker oss også at Tonje Helle ble nummer 6 i denne klassen med re-

sultatet 10,47,09. Ikke dårlig av en som først og fremst fungerer som trener.

I slegge ble det som ventet klare seire til Mona Holm og Eivind Henriksen. Mona stoppet på 66,34m denne gang, mens Eivind flyttet sin personlige rekord til 70,86m.

Her følger alle resultatene:

KS 800m

3. Siri Grude	2,17,60
7. Julie Haabeth	2,21,81

KS 3000m

1. Annie Bergsagel	9,35,77
2. Julie Haabeth	10,03,93
6. Tonje Helle	10,47,09

KS Lengde

1. Inger Anne Frøysedal	6,04
-------------------------	------

KS Tresteg

1. Inger Anne Frøysedal	13,43
-------------------------	-------

KS Slegge

1. Mona Holm	66,34
--------------	-------

KS Høyde

2. Øyunn Grindem	1,80
------------------	------

MS 100m

2. Philip Bjørnå Berntsen	10,67
7. Henrik Johnsen	10,90

MS 200m

4. Lars Jahr Røine	22,34
--------------------	-------

MS 400m

1. Lars Jahr Røine	48,07
15. Andreas Høiby	52,59

MS 800m

6. Håkon Brox	1,55,27
17. Andreas Høiby	1,59,98
20. Magnus Skaar	2,00,23

MS 3000m

8. Petter Eggan	8,32,98
9. Jan Chr. Kaltenborn	8,33,97
21. Nicolas B-L Knudtzon	8,54,22

MS Diskos

3. Eivind Henriksen	47,13
---------------------	-------

MS Slegge

1. Eivind Henriksen	70,86
3. Per Marius Hole	44,50

MS Lengde

1. Vetle Utsi Onstad	7,18
3. Lars Frantzen	6,39



Lars Jahr Røine vinner 400m med god margin. Fra v. Kristian Magnussen (48,87), Mauritz Kåshagen (48,68), Jonas Andre Grønnehaug (49,32), Lars (48,07) og Lars Eric Sæther (48,90)

Foto: Bjørn Henriksen

E-Cup i Bergen: Nok en rekord av Inger Anne

Som ventet klarte ikke Norge å holde plassen i Superligaen etter helgens konkurranse i Bergen. Det norske laget klarte å sikre seg en 11.plass og ble dermed ikke helt sist.

Ni utøvere fra Tjalve var kvalifisert til laget; kun en meldte forfall før konkurransen. Philip Bjørnå Berntsen var uttatt på 4x100m laget, men meldte forfall på fredag.

Lørdagen startet bra med ny personlig rekord av Eivind Henriksen i slegge. 71,11m lar seg absolutt høre når vinnerresultatet ble på 77m+. Åtte av utøverne i denne øvelsen hadde perser over 80m. En 8.plass og 5 poeng til Norge var absolutt i overkant av hva vi kunne forvente.

Inger Anne Frøysedal fulgte fint opp med å flytte sin nye U23 rekord i tresteg til 13,63m. Dette ga en 9.plass og flere plusspoeng i boken.

Diskoskonkurransen for kvinner ble preget av vanskelige vindforhold. Grete Etholm var langt unna sin årsbeste på 56,33m som hun satte i Tønsberg tidligere i uken. 52,71

holdt til en 9.plass. Det var bare 6 fattige centimeter opp til 8.plassen.

Vetle Utsi Onstad var Norges representant i lengde for menn. Vetle hoppet 7,33m i over 4 sekundmeter medvind. Vetle mangler nok fortsatt en del på den formen han hadde under NM på Lillehammer i fjor. Resultatet holdt til en 10.plass.

Lar Jahr Røine løp en god 400m under de vanskelige vindforholdene som var i Bergen på lørdag. Sterk motvind på bortre langside medførte at vinnertiden ikke ble bedre enn 45,79. Lars løp inn til 48,19 og en 11. plass.

Søndagen startet med slegge for damer hvor Mona Holm fikk opp et kast på 66,01m i første omgang. Dette holdt til en 10.plass. Det var ca. 1 m opp til 6.plass.

Søndagens konkurranser fortsatte med diskos for menn, hvor Gaute Myklebust presterte 3 ugyldige kast og ble stående uten poeng.

En som derimot ser ut til å nærme seg formen er Margrethe Renstrøm.

Margrethe hoppet 6,49m med godkjent vind og nærmer seg det nivået hun var på under NM på Lillehammer i fjor. Margrethe fikk en strålende 3. plass i konkurransen.

Superligafinalen i Bergen er muligens det største mesterskapet som er avholdt i Norge siden EM i 1946. Allikevel var det ikke noe direkte overføring fra NRK. De som ønsket å se noe friidrett direkte måtte finne seg i å se på Eurosport. Overføringene fra Eurosport er en tragedie. For det første sitter reporterne og ser på en TV-skjerm i Oslo og har ingen oversikt over hva som skjer. For det andre er de samme reporterne heller ikke topp. Ikke kan de uttale navn riktig og i tillegg har de generelt lite peiling på norsk friidrett. Det går an å forberede seg litt før sending!

En oppfordring til Jo Nesse, Jan Jørgen Moe og Rune Stenersen. Kan dere ikke ringe Eurosport øyeblikkelig å tilby dere å overta. Det ville glede mange friidrettsentusiaster i Norge.

Bjørn Henriksen

EM i Barcelona nærmer seg: Grete og Gaute er klare

EM i Barcelona avholdes i perioden 27. juli til 1. august. Friidrettsforbundet har i år bestemt seg for at alle de som klarer B-kravet vil bli sendt til mesterskapet.

Gaute Myklebust var den første Tjalvist som fikk klarsignal til mesterskapet. Gaute kastet over A-kravet (62,50m) under stevner i San Diego i april. Gaute har kun kastet to stevner i Norge etter turen til USA i tillegg til konkurransen i Bergen

Grete Etholm kastet over A-kravet i diskos under et stevne i Tønsberg onsdag 17. juni. Grete ble derfor tatt ut to dager etter Superliga stevnet i Bergen (22.juni).

Mona Holm har i år satt norsk rekord i slegge med resultatet 67,96m. Dette er kun 4 cm. bak A-kravet. Ingen i Norge er i nærheten av Monas resul-

tater, og hun vil derfor bli tatt ut enten ved neste korsvei eller ved siste uttak 18. juli. Mona har flere ganger kastet over B-kravet.

Margrethe Renstrøm klarte A-kravet alt i fjor da hun satte norsk rekord på Lillehammer med 6,64m (A-kravet er 6,55m). Da hun hoppet 6,49m i Bergen og beviste god form vil hun også bli tatt ut til EM. Ingen andre i Norge har klart eller vil klare B-kravet i år (B-krav 6,45m).

Inger Anne Frøysedal har klart B-kravet i tresteg (13,40m) 3 ganger så langt. A-kravet er 13,75m og man skal ikke se bort fra at Inger Anne klarer dette før laget skal tas ut. I denne grenen er heller ingen andre i nærheten av kravet slik at Inger Anne skulle også være sikker på en EM plass.

Eivind Henriksen har også klart B-

kravet i slegge fire ganger. Her er imidlertid situasjonen at Steffen Nerdal fra Norna Salhus har kastet 72,04m i USA. Da bare en utøver med B-krav kan sendes til EM vil denne plassen gå til Nerdal hvis ikke Eivind kaster lenger før fristen går ut. Eivind har så langt i sesongen vist mye bedre stabilitet enn Nerdal, men det hjelper ikke i denne sammenheng. Nerdal kan nå hvile på lauvbærene i håp om at Eivind ikke kaster lenger enn det han har gjort.

Hva så med Philip Bjørnå Berntsen? Philip har så langt i år løpt 100m på 10,67, noe han gjorde under Tyrvinglekene på Nadderud. B-kravet er 10,53. Philip løp på 10,51 i fjor, men må løpe under 10,53 også i år skal han få EM-billett.

For øyeblikket har vi 5 utøvere klare; kanskje blir det 6 før startskuddet smeller i Barcelona.

Knut Kvalheim 60 år

Knut Kvalheim fylte 60 år 14. juni.

Knut dominerte mellom og langdistanseløpingen i Norge på 70-tallet og begynnelsen av 80-tallet. Dette resulterte i 16 norske mesterskap; 13 på bane og 3 på 10 km terreng. Knut hadde også i en periode den norske rekorden på 5 distanser. Han har fortsatt rekorden på 1 engelsk mile med tiden 3,56,2 satt i 1974.

Hans personlige rekorder er som følger:

800m:	1,50,1	(1972)
1500m:	3,38,1	(1976)
1 mile:	3,56,2	(1974)
3000m:	7,42,4	(1974)
3000m H:	8,25,2	(1974)
5000m:	13,20,54	(1974)
10000m:	27,41,26	(1978)
Maraton:	2,15,11	(1982)

Tidene på 1500m og oppover hadde holdt til 1.plass på norgesstatistikken så langt i år!

Knut oppnådde en 9.plass på 5000m under OL i Montreal 1976. Han fikk kongepokalen under NM i Steinkjer i 1978.

I dag fungerer Knut som trener for våre beste mellom og langdistanseløpere.

På denne siden har vi prøvd å sette sammen noen bilder fra hans lange karriere.

Tjalvisten gratulerer med de første 60. og ønsker lykke til videre.



Knut vinner 1500m under NM for junior i Kristiansand 1968



Bilde øverst: En yngre utgave av Knut under trening på Bislett. Under: Slik vi husker han fra 1970-tallet



Knut fotografert på 10 000m under NM i Steinkjer 1978. Norsk rekord med 27,50,8.



Knut (305) på vei mot norsk rekord på 3000m under et internasjonalt stevne på Bislett i 1974. Tid: 7,42,4. Broder Arne til .venstre for Knut.



Knut drar feltet på 5000m under NM i Larvik 1979. Seier med tiden: 13,31,0. Per Arne Sylte (til venstre) ble nr. 3 og Arne Kvalheim nr. 4



Trening i Eugene, Oregon. Til venstre for Knut ser vi Steve Prefontaine.



Knut slik vi kjenner han i dag, iført Tjalves nyeste overtrekksdress.

Klubbrekorder U23 pr. 1.1.2010

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.

Veil. priser pr. 01.05.2010 lev. Økern inkl. leveringsomkostn. og frakt. Drivstoff-forbruk v/blandet kjøring: 0,43-0,56 liter/mil. Co2-utslipp: 129-173 g/km. 3 års/100.000 km garanti (etter forbrukerkjøpsloven er det en lengstefrist for reklamasjon på 5 år). Forbehold om trykkfeil. Importør: Bertel O. Steen AS.

NYE PEUGEOT 3008 - DEN NYE CROSSOVEREN

Nye Peugeot 3008 er enn crossover, med det beste fra både kombi, flerbil og SUV. Gled deg også over Peugeots berømte kjøreegenskaper, 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,-



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

Totalleverandør av friidrettsutstyr

Alt innen løp, hopp og kast



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

IDK
Idrettskompetanse

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

Menn

60m:	Kenneth Kjensli	6,84	(1990)
	Carl Fredrik Bunæs	6,8	(1956)
100m:	John Ertzgaard	10,48	(1996)
	Carl Fredrik Bunæs	10,4	(1957)
200m:	John Ertzgaard	21,13	(1998)
	Carl Fredrik Bunæs	20,9	(1960)
400m:	George Levine (USA)	47,72	(1991)
	Stein Are Agledal	48,03	(1977)
800m:	Jussi Udelhoven (GER)	1,48,28	(1988)
	Arne Kvalheim	1,48,7	(1967)
1500m:	Arne Kvalheim	3,40,4	(1967)
1 mile:	Arne Kvalheim	3,59,4	(1967)
3000m:	Eirik Hansen	7,53,15	(1985)
5000m:	Eirik Hansen	13,51,5	(1985)
10000m:	Asbjørn E. Persen	31,08,58	(2007)
110m H:	Benjamin Jensen	14,16	(1996)
400m H:	Atle McAdam	50,98	(1999)
3000m H:	Knut Kvalheim	8,28,4	(1971)
Høyde:	Steinar Hoen	2,32	(1993)
Stav:	Benjamin Jensen	5,15	(1997)
Lengde:	Tomm Wisløff	7,71	(1984)
Tresteg:	Lars Ytterhaug	15,32	(2003)
Kule:	Gjoran Sørli	19,24	(2000)
Diskos:	Gjoran Sørli	59,20	(2000)
Slegge:	Eivind Henriksen	69,07	(2009)
Spyd:	Pål Arne Fagernes	85,06	(1996)
10-kamp:	Benjamin Jensen	7716	(1997)

Kvinner

60m:	Anne C. Bakken	7,53	(2002)
100m:	Anne C. Bakken	11,64	(2002)
200m:	Anne C. Bakken	24,20	(2002)
400m:	Heidi Maltun	55,89	(1987)
800m:	Toril Hatling	2,02,68	(1988)
1500m:	Heidi Maltun	4,33,07	(1987)
3000m:	Ingunn Opsal	9,17,12	(2007)
5000m:	Ingunn Opsal	16,07,04	(2007)
100m H:	Sally Gunnell (GBR)	13,87	(1985)
400m H:	Margit K. Strand	60,70	(2000)
2000mH:	Celine Brun-Lie	7,35,86	(2005)
Høyde:	Mona Andreassen	1,78	(1999)
Stav:	Elise Lehre	3,02	(2000)
Lengde:	Margrethe Renstrøm	6,33	(2007)
Tresteg:	Inger Anne Frøysedal	13,39	(2009)
Kule:	Mona Holtvedt	15,12	(1984)
Diskos:	Agnete Johansen	51,40	(2000)
Slegge:	Eva Danielsen	60,56	(2002)
Spyd:	Laila Bergskås	52,10	(1999)
7-kamp:	Inger Anne Frøysedal	4919	(2007)

Så langt i år har Inger Anne Frøysedal flyttet sin rekord i tresteg til 13,63m og Eivind Henriksen sin rekord i slegge til 71,57m.

Klipp fra Idrettsetatens nyhetsbrev 2/2010



Åpnet innendørsbanen: Jøran Kallmyr, byråd for miljø og samferdsel (midten), ønsket idretten velkommen på Bislett stadion. Fra venstre: Peter Osazuwa, Kristoffer Nyhus, Kallmyr, Andreas Totsås og Jaysuma Saidy Ndure.

- Det nye dekket er mykere og bedre å løpe på

Ndure & co jubler for ny innendørs løpebane på Bislett stadion

Dekket er skiftet ut, og banen bygget inn. Det gir optimale forhold for løping inne på Bislett stadion.

*Tekst: Kristian Skalland Moen
Foto: Aline Davidsen*

- Oslo har mange flotte anlegg, men vi har manglet en innendørs løpebane. Det har vi nå fått, sa Jøran Kallmyr, byråd for miljø og samferdsel, da han åpnet den nye løpebanen på Bislett torsdag 20. mai.

Da nye Bislett stadion stod ferdig i 2005 var det ikke midler til å klimatisere løpebanen eller legge nytt dekke. Det har man imidlertid fått til nå. Under tribunen på Bislett er det nå en 545 meter lang rundbane som er isolert, slik at det er varme der hele året. Det

gjelder også sprinthalen, hvor det er fire 60 metersbaner og en lengdegrop.

Underlaget innendørs er også skiftet ut i løpet av våren, og nå ligger det samme dekket både ute og inne.

- Det nye dekket har blitt mykere og bedre å løpe på, mener Norges raskeste sprinter Jaysuma Saidy Ndure.

Han mener innendørsbanen kan spare ham for noen utenlandsreiser, samtidig som treningsforholdene blir bedre for ham om vinteren her hjemme.

- Dette er kjempebra. Før har jeg måttet løpe på kunstgress i Valhall på vinteren, og der er det heller ikke noe særlig å løpe svinger. Her er det også mykere dekke. Nå får jeg løpt - og det er å løpe jeg vil, sier Ndure til VG Nett.

Bislett Games-generalen Steinar Hoen mener den nye banen også vil gi bedre resultater i fremtidige

Bislett Games-stevner.

- På litt kjølige dager var det et problem å få varmet opp her. Jeg husker vi måtte kjøre busser med folk ned fra Toppidrettssenteret. Nå får alle optimale oppvarmingsforhold, og det vil gi positive utslag under Bislett Games. Spesielt i de eksplosive øvelsene, sier Hoen til VG Nett.

Byråd Jøran Kallmyr poengterer imidlertid at anlegget ikke bare er beregnet for toppidretten.

- Det meste som skjer her på Bislett er breddeidrett, sier Kallmyr.

PS. Løpebanen på Bislett Stadion er åpen for alle hver dag. Mer informasjon om åpningstider finner du på www.bislettstadion.no.

Fra Tjalvistens historie: "Oppvarmingens mysterium"

(Tjalvisten nr. 1, mars 1950)

At en skal jogge og varme seg opp før stevner og trening er praktisk talt alle klar over. Hvordan er imidlertid langt fra alle på det rene med. Dette gjelder også tjalvistene. Jeg fikk en rekke beviser på det i sommer da klubbkamerater til stadighet kom med forespørsler vedrørende oppvarmingen.

Jeg tror derfor at noen små tips om emnet vil falle i god jord. Jeg bygger i det vesentligste på en artikkel i «Svensk Idrott». Artikkelen er forfattet av Paul Hogberg og Olle Ljunggren og het: «Uppvärmningens inverkan på löpprestationerna». Artikkelen er skrevet etter fullførte systematiske undersøkelser ved Den Fysiologiske Institutionen ved G.C. (Gymnastiska Centralinstitutet, Stockholm). Å referere forsøkene i sin helhet ville føre for langt, en kort redegjørelse får klare seg.

KROPPSØVNINGER øker kroppstemperaturen. Dette har lenge vært kjent. Den danske fysiolog Marius Nielsen påviste i 1938 at om en forsøksperson fikk arbeide på en ergometersykel med en viss arbeidsintensitet steg rectaltemperaturen til samme verdi selv om yttertemperaturen varieres mellom + 5° og + 35° C. Han fant videre at temperaturen øket med arbeidsintensiteten. Han påviste dermed at temperaturøkningen må oppfattes som en hensiktsmessig regulering. Det første spørsmål de stilte seg var: «Forbedres løpsprestasjonene ved oppvarming og i så fall hvor meget?» For å få svar på spørsmålet lot de en rekke forsøkspersoner på forskjellig idrettslig nivå gjentakende ganger løpe forskjellige distanser på Stockholm Stadion, tildels med tildels uten oppvarming etter utarbeidete skjemaer.

Uten unntakelse viste det seg at resultatene ble best etter oppvarming, opp til 5-6/10 sek. på 100 m samtidig som temperaturen var ca. 1 grad høyere i mål. Jeg kan dessuten nevne at to danske vitenskapsmenn, fysiologene Assmussen og Boje ved undersøkelser har funnet at resultatene også forbedres ved passiv oppvarming, f. eks. kortbølgediatermi,

varm dusj, karbad eller badstue. Liggende undersøkelser ved G. C. I. viste også uten unntakelse forbedring etter oppvarmingen, men ikke i samme grad som ved aktiv oppvarming. Vi kan altså først slå fast at resultatene forbedres ved oppvarming og at den beste form er jogging og lett gymnastikk.

HVOR LENGE skal en varme opp? Forsøkspersonene måtte igjen i ilden. Denne gang løp de samme distanse, men etter oppvarming i henholdsvis 5 -10-15-20 osv. t. o. m. 45 min. For alle viste det seg at den gunstigste tiden for oppvarming ligger mellom 15 og 30 min. Dette beror selvsagt på hvor hardt en arbeider. For å klarlegge arbeidsintensiteten målte en syreopptagningen under oppvarmingen. Denne var 3-3,40 liter syre pr. min. Mengden tilsvarende omtrent den syreopptagning som forsøkspersonen bruker å ha ved løpning med en hastighet av 12 til 14 km pr. time. (Tilsvarende 45 til 50 min. på 10 000). Tiden beror også i noen grad på yttertemperaturen og beklædningen.

HVOR LENGE skal man hvile etter oppvarmingen? For å besvare spørsmålet lot en forsøkspersonene varme seg like lang tid hver gang. Etter hvilepauser av forskjellige lengder fikk de så løpe 100 m. Resultatet for samtlige var at tiden ble best etter kun noen min. hvile. Under enhver omstendighet bør en ikke hvile mer enn 15 min. Grunnen til at prestasjonene synker er at såvel mennesket som kroppstemperatur synker under den mest hensiktsmessige arbeidstemperatur. Undersøkningene viste at en temperatur på 38,5° sank gjennomsnittlig til 37° på 45 minutter.

Undersøkelsene kan oppsummeres slik :

1. Den beste form for oppvarming for løp er å løpe i rolig tempo, ta, litt gymnastikk (meget lett) samt gjøre noen korte rykk.
2. Løper en med rolig fart tilsvarende 45 til 50 min. på 10000 m blir effektiviteten best hvis en holder på i 15 til 20 min.
3. Etter oppvarmingen bør en hvile maksimum 15 min.
- 4.. For å bli raskere oppvarmet bør en særskilt i kald vær være godt kledd. Klærne tas ikke av før umiddelbart før løpet.



Bjørn Vade på joggetur på Bislett.

Hva som her er sagt om oppvarming vedrørende løp gjelder sikkert også for sprang. Hvorvidt det passer for kast er ennå ikke klarlagt.

Dermed skulle vi ha skissert opp en ganske snever ramme innenfor hvilken hver enkelt får avpasse sin oppvarming med hensyn til sine personlige egenskaper.

Petter Gulliksen

Petter Gulliksen var formann i Tjalve fra 1946 og fram til 1951. Red.

Ungdomsavdelingen

Tyrvinglekene

15 utøvere fra ungdomsgruppa stilte til start i årets Tyrvinglekene. Meget gledelig med henblikk på videre rekruttering til seniorklassene.

Vi har merket oss dobbeltseier til jentene på 3000 i 16 årsklassen ved Linn Eriksen og Heidi Egeland. Ellers fine 2. plasser til Thekla Brun-Lie på 3000m i J18/19, Oscar Moe på 600m i G12 og Sindre Henriksen i slegge G17.

Her følger resultatene:

J15 200m

11. Rikke Bergsvand 27,91

J15 800m

7. Rikke Bergsvand 2,24,29

J15 2000m

4. Kaja Storken 6,55,94

J16 3000m

1. Linn Eriksen 10,30,31

2. Heidi Egeland 10,49,76

J17 300m hekk

6. Ida H. Bakke 52,64

J17 400m

6. Adeleine Bjelland 1,02,98

J17 800m

6. Adeleine Bjelland 2,29,74

J18/19 400m

5. Pia Blomdal 1,01,39

J18/19 3000m

2. Thekla Brun-Lie 10,47,03

Funksjonshemmet 60m

1. Torger Helle Schia 9,18

Funksjonshemmet 200m

1. Torger Helle Schia 30,50

G12 600m

2. Oscar Moe 1,39,08

G16 3000m

9. Anders B. Hatlelid 9,32,72

G17 200m

6. Torjus Halden 23,62

G17 400m

8. Torjus Halden 52,36

11. Jens-Olaf B. Lingaas 53,31

20. Martin Smedbye 55,73

G17 800m

8. Torjus Halden 2,00,99

12. Jens Olaf B. Lingaas 2,01,79

15. Martin Smedbye 2,04,84

G17 Slegge

2. Sindre Henriksen 43,22

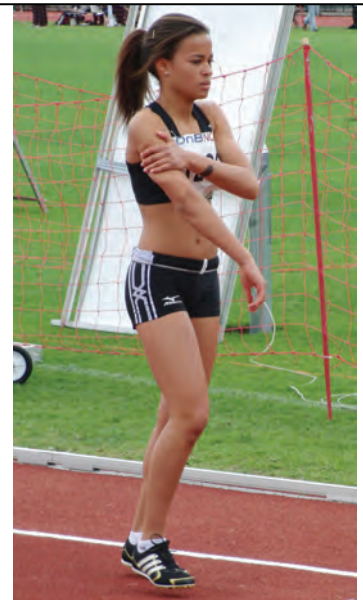
G18/19 200m

21. Rasmus Ulven 24,66

G18/19 400m

17. Rasmus Ulven 54,20

Da håper vi at ingen er glemt og ønsker utøverne lykke til videre i sesongen. Neste store stevne blir Verdensungdomsspelen i Göteborg i begynnelsen av juli. Hit reiser flesteparten av dem som var med i Tyrvinglekene.



Adeleine Bjelland rett før start på 400m .



Jens-Olaf B. Lingaas fotografert på Nadderud

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.



Ungdomsgruppas leder, Kjetil Myrtun, anno

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