

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 5 August 2010

95. årgang

Øyvind Heiberg Sundby vant NM i motbakkeløp



Øyvind Heiberg Sundby tok årets første NM for Tjalve da han vant NM i motbakkeløp på Voss. Øyvind var 44 sekunder foran nr.2, Kristen Skjeldal. Øyvind har i løpet av sesongen prestert mange sterke motbakkeløp og vi kan nevne at han også vant Vidasete opp dagen etter han ble Norgesmester. Vi gratulerer!

Foto: Kondis

Dette nummeret inneholder også reportasjer fra Verdensungdomsspelen i Göteborg og EM i Barcelona



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 opfyldt 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



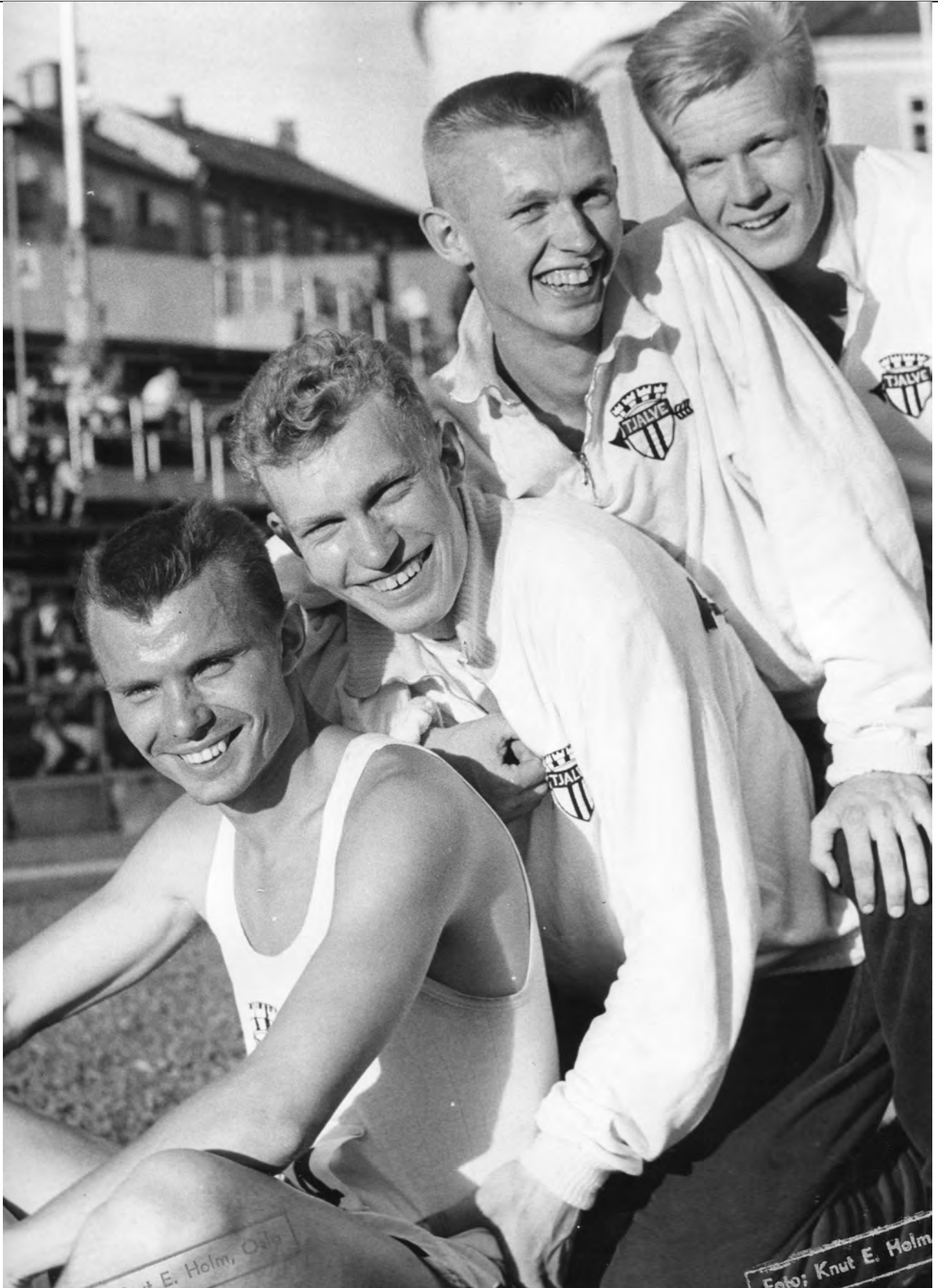
Gull i NM 100m MS

1896 Johan C. Johannesen	12,0
1897 Karl O. Olsen	11,4
1898 Olai Michelsen	11,2
1899 Hans Due	11,8
1900 Olai Michelsen	11,7
1904 Johs. G. Jensen	12,2
1932 Nils Schaug	11,0
1933 Petter Gulliksen	10,9
1934 Petter Gulliksen	10,9
1959 Carl Fredrik Bunæs	10,5
1960 Carl Fredrik Bunæs	10,6
1961 Carl Fredrik Bunæs	10,6
1962 Carl Fredrik Bunæs	10,8
1963 Carl Fredrik Bunæs	10,5
1985 Einar Sagli	11,03
1986 Einar Sagli	10,71
1988 Einar Sagli	10,58
2003 Aham Okeke	10,35
2004 Aham Okeke	10,52



Karl O. Olsen, norsk mester 1897

Historiske bilder



Laget som vant 4x100m stafett under stafett-NM på Bislett 19-20 september 1959. Tid: 41,7. Fra venstre: Ivar Saunes, Carl Fredrik Bunæs, Bjørn Berglund og Egil Hansen. Det samme laget satte norsk og nordisk rekord på 4x100m dette året med 41,5.

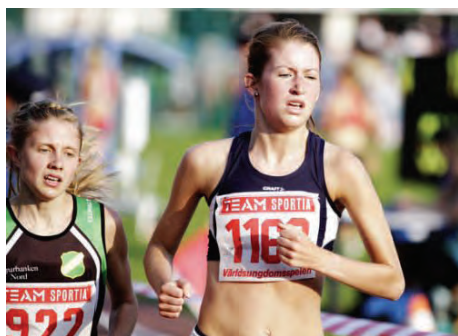
Foto: Knut E. Holm

Endelig!

Etter tre dager tett pakket med friidrett og over 7600 starter var det endelig klart for 800m MS i Verldssungdomsspelen på Nya Ullevi søndag 4 juli kl. 22.20. I feltet blant andre, Thomas Roth fra Ull/Kisa og Stian Flo fra Tjalve, som gjør sin årsdebut i dette løpet. Etter 750m er det fem løpere som spurter om seieren. I mål skiller det 33 hundredeler mellom nr.1 og nr.5. Thomas Roth vinner på 1,49,36 og Stian blir nr.5 på 1,49,69. Selv om Stian ble slått var det viktigste at han for første gang kom under 1,50 og forbedret sin personlige rekord fra 2007 som lød på 1,50,05. I fjor hadde Stian, som har slitt med skader de to siste årene, 1,51,12. Forhåpentligvis kan Stian bli enda bedre til NM slik at Thomas Roth kan tuktes.

Verldssungdomsspelen har etter hvert også blitt et attraktivt stevne for seniorklassene og mange Tjalvister hadde lagt turen til Göteborg 2-4 juli.

Det ble to seire til Tjalve i løpet av stevnet. Øyunn Grindem vant høyde KS og Eivind Henriksen slegge MS. Av andre pallplasseringer kan nevnes Hanne Lyngstad som ble nr.2 på 3000m hinder med tiden 10,40,62 og Philip Bjørnå Berntsen som ble nr.2 på 100m med 10,75. Vi har ikke regnet med Julie Haabeth som ble nr.3 på 3000m med tiden 10,00,39. Julie løp denne gang for Fredrikstad (ferierepresentasjon).



Julie Haabeth iført Fredrikstad drakt.

Foto: Eirik Førde



En glad makrell etter å ha brutt drømmegrensen på 1,50.

Foto: Eirik Førde



Øyunn Grindem vinner høyde i Verldssungdomsspelen på 1,85m, men hvor er listen?

Under: Vette Utsi Onstad blir nr. 7 i lengde med resultatet 7,27m.

Foto: Eirik Førde



Her følger alle resultatene:

100m MS

2. Philip Bjørnå Berntsen 10,75

400m MS

4. Lars Jahr Røine 48,25

31. Magnus Husby Rostad 50,19

800m MS

5. Stian Flo 1,49,69

42. Andreas Høiby 1,59,66

43. Magnus Skaar 1,59,75

1500m MS

25. Jan Chr. Kaltenborn 4,01,64

Lengde MS

7. Vetle Utsi Onstad 7,27

9. Lars Frantzen 7,04

Slegge MS

1. Eivind Henriksen 69,18

1500m KS

24. Tonje Helle 4,52,07

3000m KS

10. Linn Eriksen 10,29,52

14. Heidi S. Egeland 11,00,02

3000m H KS

2. Hanne Lyngstad 10,40,62

Høyde KS

1. Øyunn Grindem 1,85



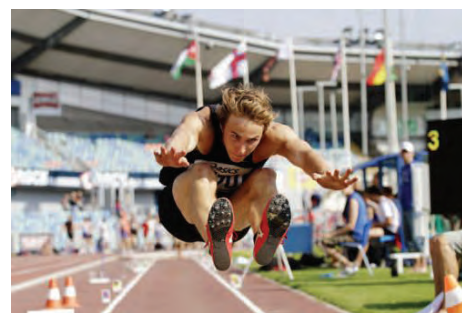
Eivind Henriksen stod for Tjalves andre seier i seniorklassene ved å vinne slegge på 69,18m på en dårlig dag. Eller var det vinden som spilte han et puss? Dagen etter vant han slegge i Bottnaryd med resultatet 70,50m.

Foto: Eirik Førde



Andreas Høiby og Marius Skaar i innspurten på 800m.

Foto: Eirik Førde



Lars Frantzen presterte over 7m for andre gang i år da han landet på 7,04m i sitt lengste hopp.

Foto: Eirik Førde

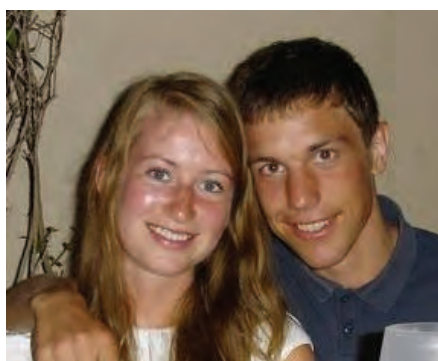
Slik bør det ikke være

Vi er IK Tjalve og ikke Job Zone. På konkurransedrakten bør derfor Tjalve- emblemet flyttes til midten på trøya og Job Zone logo ut på siden. Ta en titt på trøyene fra 50 og 60 tallet. Der hadde Tjalve et emblem som syntes. Det bør vi ha i våre dager også!



Slik bør det ikke være.

Månedens par



Månedens par er Julie Haabeth og Håkon Brox, her fotografert under en elskovsferie på Sicilia. Begge kommer fra langdistansemiljøet i Tjalve og traff hverandre under årets påskeleir i Italia. Begge har i år satt fine personlige rekorder slik at vi kan konkludere med at kjærligheten har hatt en positiv innflytelse på begge.

Slik bør det være



Her trenger man ikke briller for å se hvilken klubb vi representerer.

Gode resultater i OFIK's sommerstevner

Gledelig mange utøvere benyttet seg av muligheten til å konkurrere i OFIK's sommerstevner på Bislett 13 og 20 juli. For mange var dette siste mulighet til å kvalifisere seg til NM. Noen prøvde seg også på EM kravet uten å lykkes. En av dem var Stian Flo som stilte til start på 800m sammen med Jørgen Hasle Johansen og Thomas Solberg Eide. Stian gjorde et tappert forsøk på å løpe under 1,48,70, men stivnet på de siste 100 meterne og måtte tilslutt se seg slått av Thomas Solberg Eide omtrent på målstreken. Tidene ble 1,51,26 og 1,51,36.

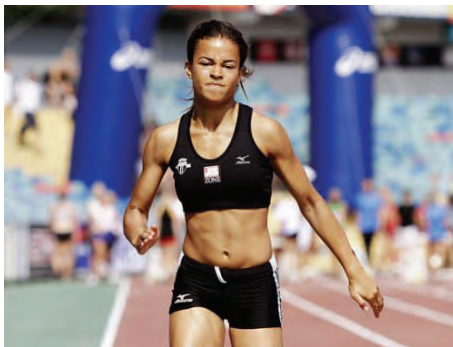


Thomas Solberg Eide kaster seg frem og vinner 800m foran Stian Flo. Foto: Kondis

Inger Anne gjennomførte en ny sterk trestegkonkurranse som hun vant på 13,88m, 5 centimeter over den norske rekorden. Dessverre var vinden noe for sterk til at resultatet kunne godkjennes. Det er nå kun et tids-spørsmål før rekorden ryker.



Inger Anne fotografert under åpningsstevne på Bislett 19 mai. Foto: Eirik Førde



Adeleine Bjelland løper inn til fine 12,91 på 100m Foto: Eirik Førde

Jan Christian Kaltenborn gjorde et aldri så lite comeback på 5000m etter skade problemer tidligere i år. Tiden ble så sterk som 14,43,44. Annie Bergsagel (som løp sammen med gutta) kom inn på 16,07,16. Nok et sterkt løp, selv om tiden var noe svakere enn i Sollentuna noen dager tidligere (15,50,59).

Lars Jahr Røine presterte nok en gang en sterk 400m i ensom majestet og satte årsbeste med 48,06. Med litt mer konkurranse løper han snart under 48 blank. Lars deltok også på 100m og presterte 11,14. Denne distansen ble vunnet av Philip Bjørnå Berntsen som løp på 10,80, ikke langt unna sin årsbeste. Philip løp



Annie Bergsagel løp nok en gang en sterk 5000m. Foto: Kondis

også 200m på 22,22 og har nok et stykke igjen til toppform på distansen.

Øyunn Grindem gjorde nok et forsøk på å kvalifisere seg til EM i Barcelona, men stoppet denne gang på 1,80m (krav 1,89m).

Magnus Rostad Huseby vant 400m hekk på 53,90. Det er fortsatt et stykke igjen til gammel storhet, men forhåpentligvis vil han være med å kjempe om medaljene når vi kommer til NM i Sandnes i slutten av august.

Ellers var det hyggelig å konstatere at flere av de yngre stilte til start og presterte gode resultater.



Jan C. Kaltenborn løp en sterk 5000m etter skade problemer tidligere i år.

Foto: Kondis

Eivind 72,86

Kampen om å kvalifisere seg til EM i slegge har i år vært hard. Ikke siden begynnelsen av 80-tallet har vi hatt to kastere som har prestert resultater over 70m. I forbindelse med Öresundspelen i Helsingborg 9 juli fikk vi det første møte mellom Eivind Henriksen og Steffen Nerdal (Norna-Salhus). I en konkurranse som ble meget jevn trakk Eivind det lengste strået med et kast på 72,72m. Steffen oppnådde 72,60m. Siste uken før uttaket hadde derfor Eivind et overtak. Steffen prøvde seg i tre stevner i Bergen, men oppnådde "bare" 72,42m. Eivind derimot kastet 72,86m på Bislett 17 juli og kapret plassen på EM-laget.



Foto: Eirik Førde

Hans Kristian 3,48,53

Svenskene har klart noe vi ikke klarer å få til her hjemme, nemlig en internasjonal konkurranseserie som går under navnet Folksam Grand Prix. 1. og 15. juli var det stevner på henholdsvis Sollentuna stadion i Stockholm og Tingvalla stadion i Karlstad.

Ved stevnet i Sollentuna oppnådde flere av tjallvistene sterke resultater. Annie Bergsagel løp en meget sterk 5000m på 15,50,59 og ble nummer 2. Asbjørn Ellefsen Persen ser ut til å nærme seg den formen han hadde tidligere i år ved å løpe samme distanse på 14,22,01. Dette er ny personlig rekord som ga han en 2.plass i B-heatet. Petter Eggan satte også personlig rekord med tiden 14,31,97 noe som resulterte i en 6 plass i samme heat. Lisbeth Pedersen løp 800m på 2,12,57 som er årsbeste for henne.

Under stevnet i Karlstad to uker senere løp Hans Kristian Fløystad for første gang under 3,50 på 1500m og satte en sterk personlig rekord med 3,48,53.



Hans Kristian drar feltet under 1500 meteren i Karlstad

Øyunn Grindem har den siste tiden gjort mange forsøk på å kvalifisere seg til EM i Barcelona. Nærmest var hun i Öresundspelen hvor hun hoppet 1,86m. Krav: 1,89m.



Øyunn fotografert under åpningsstevne på Bislett tidligere i år. Foto: Eirik Førde

Agurknytt: Skjørt eller ikke skjørt?

I følge VG (15/7) blir Mona nektet å kaste i skjørt under EM i Barcelona. Det er blitt favorittplagget mitt, sier Mona til VG som må legge igjen skjørtet når hun reiser til Barcelona i slutten av juli. Da hun satte ny norsk rekord i sleggekast i år på 67,96 meter, var det iført - nettopp, skjørt. Nå nektes hun å bruke favorittplagget under EM. Når jeg har på meg tights er jeg i treningsmodus. Når jeg har på meg skjørt er jeg i konkurransemodus, sier Mona.

Problemet er at Puma ikke har skjørt i riktig farge, i tillegg vil ikke sportssjef Ronny Nilsen søke om dispensasjon fra regelverket. Han uttaler til VG at han har viktigere ting å prioritere. Alle er vi nok enige om at det er viktigere ting her i livet, men å få sydd et skjørt i riktig farge må da være en bagatell!



Mona avbildet på NIH. Til venstre i treningsmodus. Til høyre i konkurransemodus. Foto: VG

Og vi som trodde at sportssjefen var en ekte skjørtejeger!

Fra Tjalvistens historie: Arne Nytrø om alkohol og idrett

(Tjalvisten nr. 1/2 mai 1977)

Når det gjelder alkoholforbruket eventuelt misbruket her i landet, så later det til at en ikke ser dette som noe stort problem, sett f.eks. i relasjon til narkotika. Avisene bringer en gang i året en oversikt over hvor mye A/S Vinmonopolet har økt omsetningen fra forrige år, og Statistisk Sentralbyrå forteller hvor mange liter ren alkohol hver innbygger consumerer. Som regel fulgt av den vanlige "trøstens" kommentar at finne- ne, svenskene, danskene, og mange andre nasjoner drikker mer enn oss. Det stadfestes også at yngre og yngre årsklasser blir vanedrankere. Mer indirekte blir en minnet om at alkoholproblemer kan være alvorlig nok, når statistikken viser at en nokså stor del av druknings-, skyte-, arbeids og bilulykker skjer under påvirkning av alkohol. Og for ikke å snakke om det som nesten aldri blir avisstoff: All sorg og elendighet som alkoholmisbruk skaper rundt om i mange hjem. Grunnen til at denne artikkelen ble skrevet var en artikkel i Scholastic Coach (U.S.A.) som het: "Spørsmål og svar om idrett og alkohol" og hvor flg. spørsmål ble stilt:

1. Virker alkohol stimulerende på hurtigheten?

Nei. Når alkohol blir konsumert av mennesker, vil den fra et fysiologisk synspunkt, virke depressiv på sentralnervesystemet. Den vil videre virke forstyrrende på det perifere nevro-muskulære system ved dehydrering av kroppsvesken generelt, og den kjemiske ballansen i de vesker som står i nær tilknytning til nervernes funksjonsevne

2. Øker alkohol utholdenheten?

Nei. Alkohol tapper kroppen for energi og vil i høy grad senke evnen til å utføre langvarig arbeid. Årsaken til dette er at alkohol minsker musklens evne til å nedbryte (omforme) melkesyren som oppstår ved hardt arbeid over kortere og lengre tid. Hvis ikke melkesyren forsvinner hurtig, trettes muskelen fort.



3. Virker alkohol positivt på koordinasjonsevnen?

Nei. Den forstyrrer både de bevisste og de refleksive bevegelser i kroppen, slik at samspillet mellom de forskjellige muskelgrupper og hjernen blir dårligere. Med andre ord: En innøvd teknikk forstyrres på grunn av dårlig koordinasjonsevne.

4. Øker alkohol dømmekraften?

Nei. En av de mest alvorlige følger av alkoholinntak er den effekt det har på den delen av storhjerne (cortex) som dirigerer våre "tanker, ord og gjerninger". Den hemmende og kontrollerende effekt på følelser, tale, drifter og bevegelser svekkes slik at enkelte gjør ting under alkohol påvirkning, som de aldri ville ha gjort i edru tilstand.

Diskusjon

Det er klart at en slik problemstilling, med enkle svar, kan være lite tilfredsstillende, i og med at svarene, selv om de er korrekte, ikke er diskutert og begrunnet. Da det foreligger flere vitenskapelige arbeider, som går på temaet: "Idrett og alkohol", vil jeg referere noen av de resultater en er kommet til:

Alkohol er en gift som påvirker kroppsfunksjonene i mer eller mindre grad hos alle mennesker. Dess større volum, dess alvorligere funksjonssvikt. De organer som blir påvirket negativt, selv av ganske små doser alkohol er:

Leveren - må nøytralisere eller filtrere alkoholen i blodet, da leveren behandler alkohol som gift.

Hjernen - dens funksjoner forstyrres

først, fordi alkohol generelt virker bedøvende.

Nyrene - hjernens overordnende effekt utskiller hormoner fra nyrene til blodet. Dette forandrer nyrenes funksjon.

Hjertet - slagfrekvensen og blodtrykket forandres.

Lungene - pusten blir påvirket, fordi hjernens funksjon er forandret p.g.a. alkohol. Kort kan en konkludere med at selv små doser alkohol påvirker hjernen og nervesystemet. Dette utløser forandringer i andre organer, som i neste omgang skaper ennå flere negative biologiske forandringer. Alkoholens effekt på blodsukkeret (glukose) er et godt eksempel på dette. Glukose som videre omdannes til glykogen, er musklens energikilde og er av vital betydning for gode resultater. Under alkoholpåvirkning svekkes glukoseutskillelsen fra leveren, og et lavt blodsukkernivå er resultatet. Selv en liten dose alkohol påvirker utskillelsen av et hormon som kontrollerer urinutskillelsen. Resultatet er en økt utskillelse av urin og ekskrementer. Dette forandrer det osmotiske trykk i vevet. Veske forlater cellene, og en må drikke for å erstatte denne væske.

Denne vekslingen av kroppsvesken fra intracellulær til extracellulær tilstand, resulterer i senkning av kaliumnivået i muskelen. Dette mineral virker som en katalysator ved frigjøringen av energi i glykogenmolekylene. Sammen med senkningen av blodsukkernivået vil arbeidsevnen synke i vesentlig grad. Kalium er også viktig for nervernes ledningsevne, noe som har betydning både for hurtighet og koordinasjon.

Et annet viktig mineral som blir påvirket av alkohol, er magnesium. Magnesium har to vitale funksjoner: 1. Det er med å danne aminosyrer til protein. 2. Det virker avslappende på muskulaturen ved å ivareta den kjemiske ballanse i muskelcellene og ved nervernes endeplater. Etter inntak av alkohol synker magnesiumnivået. Dette resulterer i muskelspenninger, irritabilitet, og andre nervøse symptomer.

Dette skulle tilsi at en person som er nervøs før konkurransen, bare gjør saken verre ved å drikke alkohol. Relativt sett vil dette gi størst utslag hos toppidrettsmenn, og spesielt hos sprintere, hekkeløpere, hoppere og kastere. Disse utøvere er også mest "sårbare" ved påvirkning av sentralnervesystemet, ved at dømmekraften, konsentrasjons-, koordinasjons- og synsevnen svekkes. Mellom- og langdistanseløpernes resultater påvirkes også. Hos disse vil en svekkelse av hjernens åndedretsregulerende senter virke på utholdenhetsprestasjonene. Små mengder alkohol har en depressiv effekt på respirasjonen, d.v.s. muligheten til å bli kvitt kuldioxsyd fra blodet blir mindre. P.g.a. dette minsker blodets alkaliereserver og dette vil igjen virke slik at blodets melkesyreinnhold øker.

Konklusjonen blir da at evnen til å kvitte seg med slaggproduktene kuldioxsyd og melkesyre blir mindre, og utholdenheten likeså. Det er også mange ting som taler for at idrettsfolk som drikker alkohol har lettere for å pådra seg skader enn andre, fordi koordinasjonsevnen og dømmekraften svekkes. Til slutt bør nevnes at alle forsøk viser at alkoholens negative virkning på kroppsfunksjonene varer lang tid etter at den blir så lav at den ikke kan måles. Spesielt vil dette være tilfelle i aktiviteter som krever finkoordinering, f.eks. start, hekk, hopp og kast. (En har målt ettervirkninger fra 2 til 6 dager hos skyttere, som har konsumert 10 cm 45% alkohol (2 pjoletere).

Mye av det som ovenfor er berørt er ting som et vanlig menneske ikke vil reagere på. Men for en idrettsutøver som vil utnytte sine ressurser helt ut i trening og konkurranse, vil selv små mengder alkohol virke negativt på resultatene.



Australsk diskoskast, eller...?

www.peugeot.no

"LITT JAGERFLY"

VG.NO - 05.05.2009

NYE PEUGEOT 3008 ER BLITT VARMT MOTTATT AV MOTORPRESEN. 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 en crossover, med det beste fra både kombi, flerbruksbil 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 ...

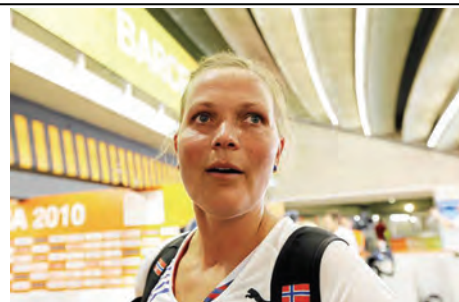
IDK Idrettskompetanse AS
Tlf: 67 92 13 80
E-post: info@idk.no
Internett: www.idk.no
Adresse: Industriveien 12
1473 Lørenskog

Norsk rekord av Margrethe i Barcelona!



Margrethe Renstrøm: Presterte når det gjaldt som mest.

Foto: Scanpix



Grethe Etholm: "Ikke der jeg burde være".



Inger Anne: "Skuffet over egen hopping"

Margrethe Renstrøm kom til Barcelona med et vondt kne. Hun bestemte seg allikevel for å hoppe kvalifisering i lengde. Det angrer hun nok ikke på nå! Norsk rekord med 6,68m i hopp nummer to i kvalifiseringen. Det holdt til direkte finale. Dessverre holdt ikke beinet i to konkurranser to dager på rad. I finalen ble det 6,18m og ut etter tre omganger. Margrethe vurderer nå å bytte satsfot. Ryktene forteller at hun allerede har hoppet over 6m med det andre beinet.

Eivind Henriksen var først i ilden av Tjalvistene under EM. Allerede på morgenen første dag var det tid for kvalifisering i slegge. Førstekastet på 69,98m var godkjent, men deretter ble det to "burkast" og dermed langt fra det han har prestert tidligere i år.

Nestemann ut var Grethe Etholm i diskos. Grete startet med et totalt mislykket kast på 40,63m før hun økte til 52,17 og deretter 54,01m.

Dagen etter var det klart for nok en sleggekonkurranse, denne gang med Mona Holm i ringen. Etter et beskjedent førstekast fikk hun opp 66,10 i andre og 66,18 i tredje forsøk. Mona var kun 30cm fra å gå til finale, noe hun selv syntes var noe bittert.

Inger Anne har vist stabil form i tre-steg gjennom hele sesongen og leverte nok en god konkurranse. 13,51m er bare 12 cm bak hennes norske rekord. Dette må være godkjent i hennes internasjonale debut, selv om hun selv var skuffet over at hun ikke hopper lenger.

Lørdag formiddag var det klart for diskoskvalifisering med Gaute Myklebust og Philip Bjørnå Berntsen i 4x100m stafett.

Gaute sliter for tiden med ryggproblemer, noe som førte til at diskosen ikke fløt lenger enn 58,38m i tredje omgang, etter å ha startet med 55,80m og deretter et ugyldig kast.

Philip løp første etappe på det norske laget som kom inn på 40,04 etter ikke helt gode vekslinger. På norsk TV stod så gutta fram å fortalte at de ikke hadde trent på vekslinger, noe som fikk Dagbladet til å legge ut en spørreundersøkelse om det er noe vits i å sende utøvere til EM som ikke har trent. 69% svarte NEI. Så da så!



Mona Snurreline: "Bittert."

Foto: Scanpix



Eivind Henriksen: "Verken fornøyd eller misfornøyd". Foto: Scanpix

Ungdomsavdelingen on the road again

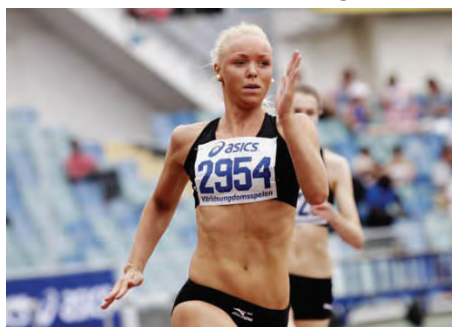
Etter at Hellas-feberen hadde roa seg, var den harde kjerne i ungdomsgruppa Koll/Tjalve igjen klare for nye opplevelser i det store utland. I begynnelsen av juli gikk turen til søta bror, nærmere bestemt Världss-ungdomsspelen på Nya Ullevi i Göteborg. Den såkalte VU-spelen er et stort stevne, som de siste årene har vokst seg enda større, og de norske deltakerne utgjør en betydelig del av de drøyt 7500 startene. Tjalvistene liker som kjent å være med der det skjer, og fra og med 2009 har ungdomsgruppa hatt organisert tur til EM-arenaen fra 2006. Fjorårets tur bar preg av planlegging i siste liten, med overnatting på vandrehjem i særdeles lite sentrale Kungälv, og utøvere som mista bussen – men turen var likevel en flott opplevelse som fristet til gjentakelse for reiselederen og ”kidsa”.

Torsdag 1. juli 2010 møtte derfor første tropp opp på bussterminalen for avreise. I kjent stil var ikke alle ute i like god tid, men takket være behjelpelige foreldre og god kondis-trening gjennom vinteren havnet faktisk alle på bussen. Dette medførte derimot ikke at lederteamet Helle & Førde kunne forbli i komfortsonen. En velta tankbil på E6 ledet vårt reisefølge på avveier, og Bus4you-sommervikaren svingte inn på en liten landevei, som man ved å legge godviljen til toppen kunne kalle sjarmerende. På livets landevei stoppet trafikken opp i begge ender, og den ene traileren etter den andre la seg ned på tvers av veien. Minuttene, og etter hvert timene gikk, og det brøt ut en lett grad av panikk blant busspassasjerene. Sjelden har en pose med eplebåter vært like høyt verd-satt. Heldigvis dukket det opp en svensk kamerat med refleksvest og gode veivisningsevner, så tre timer på overtid rullet vi inn på Nils Ericsson-terminalen. I god sportsånd dro vi vel framme mannsterke til The Golden Arches, før sengene på Scandic Opalen sto for tur.

Stevnet åpnet fredag 2. juli, og det i strålende solskinn og 30 grader. Reiseleder trekløveret var endelig

komplett da E.R. Osnes smilende dukket opp på stadion. Flere utøvere kom også til byen, både med rutebuss og rânebil. Første mann i ilden var Andreas Gjesdal fra Koll, som klarte UM-kravet på 300m hekk. Deretter fulgte Jens-Olaf Lingaas opp med god 800m-pers (1:58.74). 800m løp også Rikke Bergsvand, Josefine Brekke og Eira Hammeren. I B-heatet på 3000m i KS vant Linn Eriksen med 10:29.52 og ny personlig rekord etter en sterk avslutning, og Heidi Sydnes Egeland ble nr 4. Kvelden ble avsluttet på hotellrestauranten, der tidsskjema ble forkynnet og den superstrengte beskjeden om max 1,5 time shopping per dag ble gitt.

Lørdag var nok en tropisk dag. Osnes holdt fortet på stadion, Helle lå på hotellrommet og ladet opp og Førde sjonglerte på utmerket vis jobbene som trener, fotograf og medieansvarlig. Marte Jørgensen (J17) var dagens uheldige Tjalvist. Etter sterke 12.39 i forsøksheatet, med 1.7m/s i motvind, var forventningene store. Dessverre ble hun et offer for de nye diskvalifikasjonsreglene i sprint, som førstemann i klynga som forlot blokkja før startskuddet var gått.



Marte i fint driv på 100m i forsøksheatet.

Også blant resten av den yngre garde var konkurranseaktiviteten stor. Fra Koll hoppet Andreas Gjesdal høyde, Henrik Grønstad løp 800m, og Marte Helle Schia debuterte på 400m med 61.60 i 17års-klassen. Av Tjalvistene satte Jens-Olaf helgas andre, men ikke siste, pers, denne gang på 1500m med tida 4:10.79. Magnus Bakke prøvde seg på samme distanse, imens bror Eirik testet sprintkapasiteten på 400m. Adeleine Bjelland løp 100m uten å få det helt

til, Rikke Bergsvand prøvde seg for første gang på 400m med 62.17 som resultat, og Linn Eriksen satt nok en pers, nå på 1500m med 4:47.76. Etter endt dyst var de fleste nokså varme i toppen, og for å komme litt i mer i balanse satt ungdomsgruppa, med noen spesielt utvalgte på slep, kursen mot La Terrazza. På den italienske restauranten ble de håpefulle påspandert middag, og fikk kjasa litt om løst og fast. En bonus var at Diamond League-stevnet fra Eugene, Prefontaine Classic, ble vist på restaurantens TV-skjerm. Og det ble kveld, og det ble natt, og det ble morgen, tredje dag.

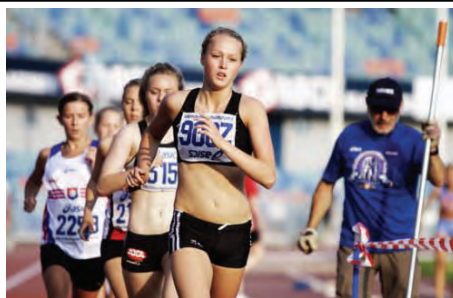
Stevnets siste dag ble åpnet av mangekamp-spiren fra Koll, Andreas Gjesdal, på korthekk og deretter i stavsprang. I sistnevnte øvelse kom han endelig i overskudd på innbetalt startkontingent, da lista knakk. Dette var heldigvis etter han hadde satt ny personlig rekord, med 2.55. Kollingene løp også 2000m, Henrik på 5:50.09, samt Eira og Live Grøn-vold. Marte Helle Schia fikk det ikke helt å klaffe på 800m, men det gjorde derimot navnesøster Jørgensen på 200m. Revansjesugen fra gårsdagen, ble det gull søndag, med ny pers på 24.74! På 2000m viste Rikke og Josefine stå på vilje, og slåss om hundredelene på oppløpssida. De kom i mål på henholdsvis 7:09.54 og 7:09.62. Jens-Olaf dro i land helgas tredje pers, da han imponerte på 3000m med tøff og taktisk løping, som resulterte i fjerdeplass og 9:02.08. Linn Eriksen var ikke dårligere, tross stive legger satt hun 800pers med 2:18.87.

Stian Flo viste fram dagens bredeste glis, da han endelig kryssa den magiske 1.50-grensa. I et sterkt A-heat på 800m ble han nr 5 med ny pers, 1:49.69. I et av de senere heatene løp Andreas Høiby og Magnus Skaar, og i P19 løp Magnus Bakke på 2:01.65. Parallelt med at Flo varma opp, utspilte det seg litt drama på sidelinja. Bussen mot Oslo skulle gå 20:15, og lederteamet hadde vært litt bekymra for jentene som løp 800m en snau time før dette. Disse viste seg til å

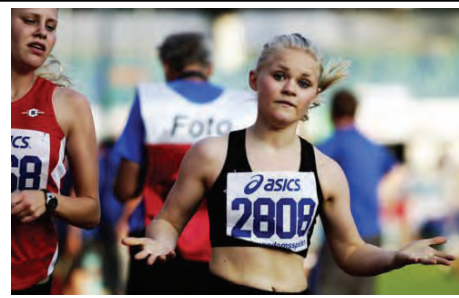
være lynraske på nedjogg og dusj, imens troppen som kun hadde bedrevet aktiv Liseberg besøk sviktet. Etter å ha forlatt koffert og veske med mobil i på tribunen, var jentetrioen sporløst forsvunnet. Leteaksjonene førte ikke fram, og størstedelen av gruppa strente i springmarsjtempo mot bussterminalen. Nest siste pulje var framme ved bussen et lite minutt før avreise, og akkurat da ringer et smørblidt triomedlem, for å meddele at de nå "tuslet" mot bussen. Leder Helle måtte hente fram strenge-stemmen, og brølte ut instruks om å gå over i løping, og pelle seg av gårde. Å spurte gatelangs med trillekoffert på slep viste seg å være mer slit-somt enn langdistanseløping, og det ble utført flere hasardiøse passeringer av trikkeskinnene. Heldigvis fikk surrehuene karra seg inn på bussen, og Tonje rakk akkurat å spurte tilbake til Nya Ullevi tidnok til å se samboeren sette opp max-farta på sisterunda.

Tross drama i siste del av Gøteborg-helga, var helhetsinntrykket etter dagene i Sverige svært godt. Fantastisk vær, en stor og trivelig ungdomsgjeng med godt humør og flotte resultater, samt sterke prestasjoner fra Tjalve-seniorene, gjorde helga til en flott opplevelse. Som Arnold sier: We'll be back!

Tonje Helle



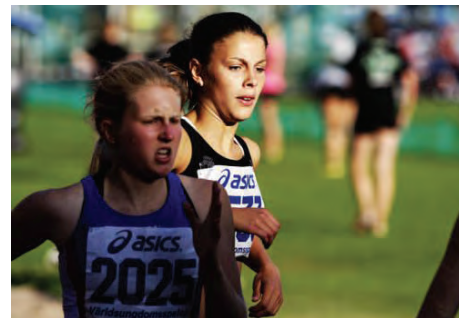
Linn Eriksen i tet. Huske til neste gang: Nummeret skal sitte andre veien!



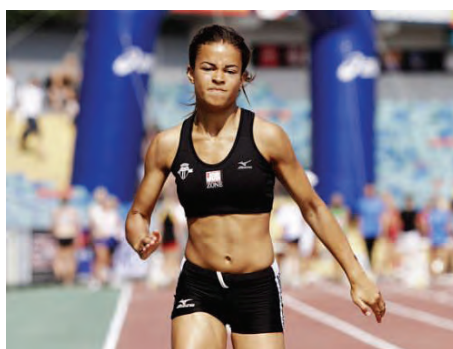
Heidi Sydnes Egeland etter fullført 3000m.



Josefine Brekke og Rikke Bergsvand løp 800m.



Marte Helle Schia (t.h.) løp også 800m



Adeleine Bjelland i fint driv på 100m.



Jens-Olaf Lingaas satte tre perser i Gøteborg.

Alle bilder: Eirik Førde

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.



Ungdomsavdelingens primus motor, Tonje Helle, i innspurten på 1500m i Världsongdomsspelen

UNGDOMSAVDELINGEN

Styret

Leder: Kjetil Myrtun
Oppmann: Tonje Helle
Medlem: Bjørn Henriksen

Trenere

Tonje Helle
Ingrid Næss Rolland
Eirik Førde

Trening

Mandag, onsdag og torsdag på NIH kl.17.00