

# TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 5 November 2012

97. årgang

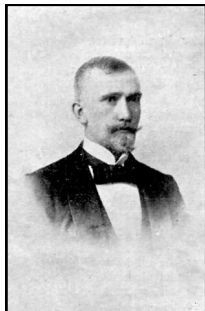
## IK Tjalve 2013



IK Tjalve får nye treningsdresser fra 2013. Som man ser på bildene har vi nå funnet en dress som er i tråd med gamle tradisjoner, hvit overdel (med sort besetning) og sorte bukser (med hvit besetning). Du kan lese mer om den nye kolleksjonen på side 5.



## 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 Sportsforeningen, blant annet om amatørspørsmålet, trakk de tre seg ut sent i 1890. Om kvelden tredje juledag møttes de i "den nye bodega i Prinsens gade", og der "beseglede" de dannelsen av den nye klubb med "et glass vin og et haandtrykk". I sin beretning om begivenheten 15 år senere konstaterte Gustav Thorp tørt at dette "var visstnok den mindste forening, baade her i landet og ellers, men vi var til gjengjeld enige og opfylt av iver for sagen"

### Styret 2012

Leder: Per Sletholt	90779536	per@pssport.no
Nestleder: Bjørn Henriksen	91793453	bjorn-he@online.no
Styremedlem: Ingrid Ness Rolland	97549846	
Styremedlem: Ole Petter Sandvig	90081518	
Styremedlem: Ada Holmen	22236150p	
Styremedlem: Egil Reidar Osnes	99040599	
Styremedlem: Andreas Høiby	90588223	
Styremedlem: Morten Mørck	41670807	
Styremedlem: Svein Søndena	95232321	
Styremedlem: Tonje Helle Flo	93896324	tonje.helle.flo@gmail.com

Daglig leder: Svein Lilleberg	99296254	mail@tjalve.no
Sportslig leder: John Ertzgaard	92899929	ertzgaard@tjalve.no

### Tjalvisten

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



### Norgesmestere 5000m MS

1909 Henry Dahl	17,45,4
1917 Alf Halstvedt	15,55,7
1918 Alf Halstvedt	15,50,7
1919 Alf Halstvedt	15,59,2
1933 Georg Braathe	15,18,7
1934 Georg Braathe	14,57,2
1956 Leif Egge	14,41,8
1959 Tor Torgersen	14,32,0
1969 Arne Kvalheim	14,11,6
1970 Arne Kvalheim	14,13,6
1971 Arne Kvalheim	14,05,0
1974 Knut Kvalheim	13,48,6
1976 Knut Kvalheim	13,41,4
1977 Knut Kvalheim	14,15,9
1978 Knut Kvalheim	13,35,0
1981 Knut Kvalheim	13,46,8
1982 Knut Kvalheim	13,42,5
1991 Eirik Hansen	14,01,3
2006 Bård Kvalheim	14,22,1
2007 Bård Kvalheim	14,27,8
2012 Hans Kr. Fløystad	14,20,2



Tor Torgersen og Leif Egge

Midtsidene: Til venstre; Kristine Helle. Til høyre; Jenny Gudmundsson

Foto: Eirik Førde

## Redaktørens hjørne

Sesongen 2012 er over og vi kan trygt slå fast at IK Tjalve har hatt et nytt godt år. Bronsemedalje i EM, 22 nye NM titler, 2 nye norske rekorder, seier i Holmenkollstafetten for herrer og seier i lagserien for menn sier alt. IK Tjalve er fortsatt Norges suverent beste friidrettsklubb.

Til de store internasjonale mesterskapene klarte fem av våre utøvere og kvalifiserte seg til EM. To av disse kvalifiserte seg også for deltakelse under OL i London.

Innendørs-NM i Steinkjer ble en god start på årets sesong. Ikke mindre enn 7 gullmedaljer ble vunnet av Tjalve-utøvere. Meget bra når man tar i betraktning at det er lite kast i innendørsmesterskapene.

Stafett-NM ble på ingen måte det vi hadde forventet. Vi fikk riktignok med oss to mesterskap, men i de klassiske Tjalve-øvelsene, 4x100m og 4x1500m ble resultatet magert. Etter et bra løp i forsøket på 4x100m fikk Tjalves ankermann krampe og fikk ikke fullført. På 4x1500m stilte vi ikke med vårt beste mannskap og måtte ta til takke med sølvmedaljen. Juniorlaget på 1500m derimot leverte en meget sterk innsats og vant klart. Det samme gjorde kvinnelaget på 4x800m. Her ble det til og med dobbeltseier.

Holmenkollstafetten ble en suksess både sportslig og økonomisk. Seier til herrerne i eliteklassen for tredje år på rad. Fine plasseringer til kvinnelaget og juniorlagene. 2800 påmeldte lag er ny rekord. Hvor lenge går det før vi må sette et tak på antall deltagende lag? Stafetten begynner å bli veldig stor. Neste år må vi kanskje forandre på løype-traseen igjen. Dette er ikke noe vi ønsker, men vi må innse at busser og T-baner også skal fram på denne dagen. Neste år vil stafetten hete YT Holmenkollstafetten da Tine går inn som hovedsponsor.

I noen år nå har Tjalve vært beste klubb i junior-NM. Det er vi ikke lenger. Et generasjonsskifte er på vei, noe som medførte at vi "bare" vant 3 gullmedaljer. Det kunne faktisk vært flere, men to av våre absolutt beste juniorer stilte for moderklubben (ferierepresentasjon). Det er greit at vi tillater at utøverne våre kan stille for hjemklubben på sommeren, men under NM må de stille for Tjalve. Utøverne som vant gull denne gang er for gamle neste år. Vi får derfor håpe at blant annet Alvilde Grønneberg tar steget videre slik at vi ikke blir stående uten noen mesterskap neste år.

Hoved-NM ble bedre enn på mange år. 10 mesterskap og en norsk juniorrekord lar seg høre. Kan det bli flere eller like mange neste år? Vi vet at Mona Holm Solberg teller på knappene om hun skal fortsette. Hun har nylig operert albuen og så for vi se om hun får gnisten tilbake. Det er ikke til å stikke under en stol at Mona har vært langt nede etter at hun for annen gang ble vraket til OL-troppen.

Aleksander Dahlstrøm Winger leverte et par sterke løp på 400m uten noe spesiell trening for denne øvelsen. Forhåpentligvis vil en vinter med god trening medføre at han

blir adskillig bedre både på 400m flatt og 400m hekk.

Tjalve stilte med hele 5 utøvere under EM i Helsingfors. Margrethe Renstrøm viste styrke ved å ta en imponerende bronsemedalje. Øyunn Grindem Mogstad var nær ved å komme med til finalen i høyde, men måtte finne seg i å ta den forsmedelige 13. plassen. Eivind Henriksen var heller ikke langt unna en finaleplass (ble tilslutt nr. 14) på en dårlig dag. Eivind hadde tydeligvis bommet helt på opplegget fram til mesterskapet og manglet det trykket i beina som skal til for å kaste over 75 m. Mona Holm Solberg og Gaute Myklebust, i henholdsvis slegge og diskos, var langt unna en finaleplass denne gang.

Margrethe og Eivind fikk æren av å representere Norge under OL i London. Margrethe kom aldri lenger enn til oppvarmingen i lengde kvalifiseringen da hun fikk en skade under den ene foten. Vi fikk derfor aldri svar på hvor god hun egentlig var på det tidspunktet. Eivind presterte en av sine beste konkurranser i sesongen og kastet 74,62m i tredje omgang. Det holdt lenge til en plass i finalen, men tilslutt måtte han ta til takke med 13. plassen, 7 cm fra finaleplass. Eivind kom til kvalifiseringen med 34. beste resultat av de 41 som startet. En 13. plass var derfor langt over hva man hadde lov til å forvente. Bittert er det også å innse at Eivind var 7cm fra en plass i elitegruppa for 2013. Mona og Gaute klarte begge B-kravet, men ble allikevel ikke tatt med til London.

I lagserien ble det seier til Tjalve i herreklassen. Her var vi helt suverene. I tillegg beholdt 2. laget plassen sin i 1. divisjon. Etter at vi tapte kvinneklassen knepent for BUL i fjor var det viktig å gjenvinne tronen i år. Dessverre klarte vi det ikke i år heller. Vidar mobiliserte kraftig på slutten (noe vi ikke klarte) og slo oss med 13 poeng.

Et av målene til Tjalve har vært å være beste klubb i NM. Neste år ønsker vi å komme oss videre. Det vil derfor bli satset på å bringe de aller beste et hakk videre slik at de kan kvalifisere seg til finaler og medaljer i de internasjonale mesterskapene. Styret ønsker også å satse på E-cup for lag etter at vi har vært borte fra denne arena i en del år. Etter hva undertegnede kan bedømme skulle vi nå ha et lag som er godt nok til å kunne hevde seg i Europa.

Neste år er det igjen klart for E-cup for landslag. Her vil Tjalve sikkert være godt representert på det norske laget. Nytt neste år er en landskamp i Frankrike mellom Norden, USA, Balkan, Ukraina, Tyskland, Russland, Italia og Frankrike. De som ligger best an fra Tjalve til å komme med på en Nordenlag er nok Margrethe Renstrøm, Mona Holm Solberg og Eivind Henriksen.

Det store målet for noen av Tjalvistene neste år er VM i Russland i august. Margrethe, Mona og Eivind skulle i utgangspunktet allerede være kvalifisert. Så får tiden vise om det er noen andre fra klubben som kan kvalifisere seg.

*Bjørn Henriksen*

## Historiske bilder



*Pallen på 5000m under et nasjonalt stevne på Elverum 21.06.1965. Fra venstre, Ole Ellefsæter, Odd Hovi og Ole Hermann Berger.*



*Propagandastevne på Elverum 28. juli 1965, 100m. I bane to ser vi Svein Johnsen fra Tjalve. Svein Lilleberg løper i bane fem. Bilder hentet fra Hedmarkmuseet.*

## Nye treningsdresser



Som omtalt på forsiden vil IK Tjalve få nye treningsdresser fra 2013. De nye paradedressene er bestilt og skal være klare til innendørs-NM i mars. Styret føler nå at man har oppnådd det målet man satte for en stund siden om å kunne presentere drakter som er i tråd med tidligere tradisjoner i IK Tjalve. De nye paradedressene er laget i vevet polyester.

I tillegg til den nevnte dressen vil det også finnes en dress i bomull. Denne vil være tilgjengelig i svart med hvit/grå besetning som vist på bildene over.

Mange utøvere har etterspurt en hettegenser. Det har vi nå klart å fremskaffe. Genseren er hvit og vil sammen med den hvite genseren vi har nå være offisielle Tjalveplagg fra 2013.



Nye bager er også bestilt. De er røde og sorte og vil leveres med Tjalveemblem påtrykket.

Regnfrakk vil også inngå i Tjalves kolleksjon fra 2013. Vi har her funnet en svart regnfrakk som matcher med resten av det tøyet som vil være tilgjengelig.



## Viktig informasjon til utøvere og ledere/trenere

I 2010 inngikk IK Tjalve en ny 5-årsavtale med firmaet Scantrade. Scantrade er leverandør av Mizuno utstyr i Norge. Denne avtalen gjelder til 31.12.2014.

Intensjonen med denne avtalen er at IK Tjalve og Scantrade skal samarbeide for felles merkevarebygging og utnyttelse av de muligheter som ligger i en sponsor og samarbeidsavtale som dette. Dette pålegger begge parter å se til at alle muligheter som avtalen gir søkes utnyttet.

Det skal være en gjensidig forståelse for at målet for denne hovedsponsor/utstysavtalen skal være økt forretning for begge parter.

Avtalen mellom IK Tjalve og Scantrade inkluderer følgende arrangementer; Holmenkollstafetten, Barnas Holmenkollstafett, Norway Games og Norway Cross.

Scantrade forplikter seg til å levere utstyr til IK Tjalve og klubbens utøvere/ledere/funksjonærer til disse arrangementene.

Scantrade leverer hvert år gratis Mizunotøy for en viss sum til klubbens utøvere, ledere og trenere.

Scantrade betaler hvert år en fast sum i kontanter for de profileringsiltak som denne avtalen gjelder.

I tillegg betaler Scantrade hvert år en bonus til:

- NM vinnere
- Vinnere av kongepokal i NM
- Deltakere i OL, EM og VM

Tilsammen dreier dette seg om store summer.

For å få til en slik avtale må vi levere noe tilbake.

Klubben forplikter seg til å gjøre avtalen kjent for medlemmer/foreldre ved blant annet rundskriv og klubbkvelder. Vi har valgt å bruke Tjalvisten til dette formål.

IK Tjalve forplikter seg til utelukkende å kjøpe Mizuno-produkter i så vel junior som senioravdelingen i den grad Scantrade kan levere de aktuelle produktene.

IK Tjalve forplikter seg til aktivt å markedsføre Mizuno-produkter overfor ledere og trenere og spesielt overfor klubbens aktive utøvere og andre samarbeidsklubber.

IK Tjalve forplikter seg til utelukkende å bruke Mizuno utstyr i samtlige arrangementer og treninger, samt når klubben representerer offentlig. Avtalen gjelder ikke når utøvere er på landslag.

Mizuno-dress er klubbens offisielle klubbdress.

Ved kontakt med media skal Mizuno-utstyr brukes og profileres når dette er i regi av IK Tjalve.

Scantrade kan fritt benytte bilder og omtale av utøvere i IK Tjalve i sin markedsføring med godkjenning av begge parter før iverksetting.

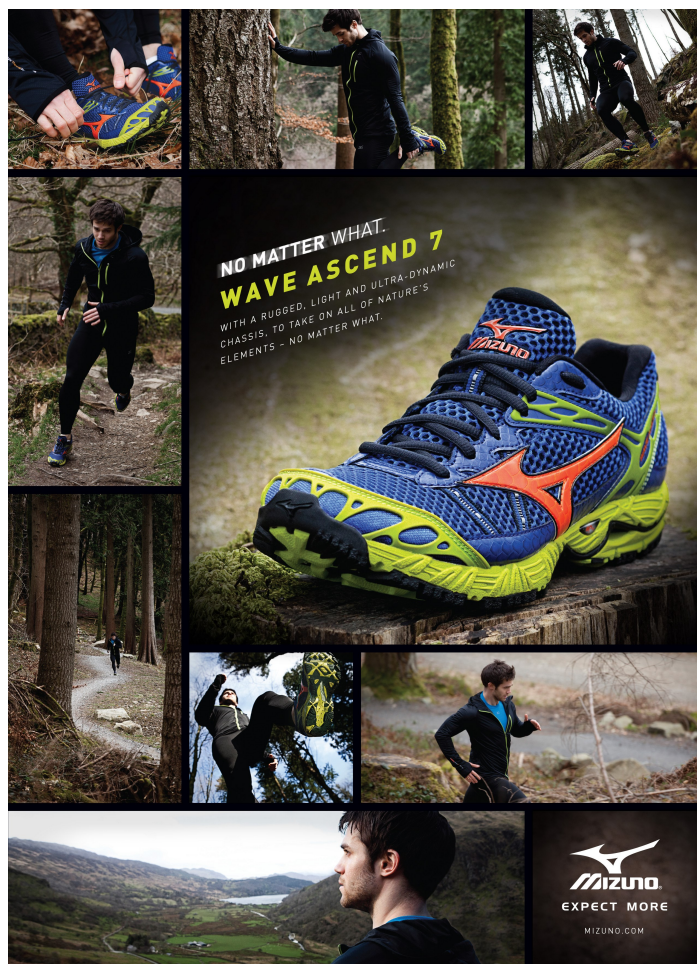
Klubben skal sørge for enhetlig profilering på trening slik at dette ser profesjonelt ut.

**Som alle må forstå er det viktig at vi holder oss til den avtalen vi har underskrevet. Det betyr at det er Mizuno-tøy som skal brukes i alle konkurranser i Norge og ikke noe annet. Dette betyr også at ingen utøvere i IK Tjalve som er på kontrakt kan inngå avtaler med andre leverandører av sportsutstyr. For IK Tjalve dreier dette seg om såpass store beløp at vi er nødt til å holde oss til reglene.**

Her følger litt mer informasjon om Scantrade. Scantrade AS er et sportsgrossistfirma med ansvar for Mizuno, Umbro, Nordica tekstil og Proline. Scantrade betjener kjeder og ca. 1000 kunder i Norge fra sitt hovedkontor i Vennesla. Totalt har firmaet 65 ansatte hvorav 7 er distriktselgere.

Firmaet har hatt en sterk vekst og hadde i 2011 en omsetning på 256 millioner kroner. I Norge har de inngått langsiktige samarbeidskontrakter med Norges fotballforbund, Norges håndballforbund, Norway Cup og flere av Norges beste fotball og håndballklubber. Hovedkontor og lager ligger i Vennesla, 15 km nord for Kristiansand.

Mange klager over at utvalget fra Mizuno er for dårlig. For å avlive denne myten er det bare å ta en tur til Per Sletholt på Ensjø å se hva de kan tilby. Utvalget her er ikke noe dårligere enn det de eventuelt måtte ha hos Nike eller Adidas. Det jobbes med planer om å få til en klubbkveld hos Per Sletholt hvor medlemmene kan møtes og få noe mer informasjon om Mizuno.



## Vi gratulerer!

Vår daglige leder, Svein Lilleberg, giftet seg med Janne Ringerike- nå Janne Hauglund Lilleberg- på øya Poros utenfor Peloponnes i Hellas 5. oktober. Paret hadde først en formell norsk vielse i Gamle Aker kirke, Oslos eldste bygning og flotteste kirke, mandag 24.09.

Vielsen på Poros foregikk på en høyde i byen Poros, som man kan se på bildet nederst på siden. Egen prest ble fløyet inn fra Oslo, forøvrig den samme presten som forrettet i Gamle Aker kirke. Presten er en barndomskamerat av Egil Reidar Osnes. Det ble en fin og høytidelig seremoni i vakre omgivelser med de fleste av brudeparets familie og venner tilstede.

Etter vielsen ble bryllupsfesten holdt på en typisk gresk, lokal taverna. 20 gjester sørget for stor stemning under bryllupet.

Dette er ikke første gang Svein har vært på Poros. Stedet har i mange år vært benyttet til treningsleir for Tjalvister i påsken. Svein har også tidligere vært der med Janne og hennes to døtre.

Vi i Tjalvisten vil hermed få gratulere med den store begivenhet og ønske paret lykke til i årene som kommer. Vi trenger flere aktive i Tjalve Svein, så det er bare å stå på.

Bildene er forøvrig tatt av Tjalves hoff-fotograf, Eirik Førde.



# Lagserien 2012: Tjalve vinner klassen for menn

## 1. divisjon menn

1	IK Tjalve	(30/18)	26 646	(1)	Oslo
2	Sandnes IL	(30/12)	25 326	(2)	Rogaland
3	IL Norna-Salhus	(30/13)	24 395	(3)	Hordaland
4	IL Gular	(30/16)	24 061	(4)	Hordaland
5	IL i BUL	(30/20)	23 335	(6)	Oslo
6	IL Tyrving	(30/19)	22 641	(7)	Akershus
7	IK Herkules	(30/10)	22 002	(3/2d)	Telemark
8	IK Tjalve 2. lag	(30/14)	21 614	(1/2d)	Oslo
9	Florø IL	(30/12)	21 426	(5)	Sogn og Fjordane
10	IL Skjalg	(30/17)	21 253	(8)	Rogaland
11	Osterøy IL	(30/12)	20 936	(9)	Hordaland
12	Tønsberg FIK	(30/14)	20 573	(4/2d)	Vestfold
13	Steinkjer FIK	(30/13)	18 936	(10)	Nord Trøndelag
14	SK Vidar	(23/9)	18 403	(2/2d)	Oslo

## Obligatoriske øvelser

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO
100m	Philip Bjørnå Berntsen	1989	10.64	937	Lillestrøm 03.07
200m	Per Magnus Arjun Solli	1991	21.62	906	Oslo/Bi 07.06
400m	Alexander Dahlstrøm Winger	1989	48.05	889	Drammen 08.09
800m	Stian Flo	1985	1.50.09	914	Göteborg/SWE 14.06
1500m	Hans Kristian Fløystad	1989	3.40.61	978	Ninove/BEL 21.07
5000m	Håkon Brox	1985	14.09.24	895	Ninove/BEL 21.07
10000m	Asbjørn Ellefsen Persen	1987	29.47.03	881	København/DEN 19.05
400m hekk	Alexander Dahlstrøm Winger	1989	54.1	805	Oslo/Bi 17.09
Høyde	Eskil Brennmo	1991	1.95	780	Narvik 16.06
Stav	Henning Dahl Holti	1989	4.00	720	Oslo/So 10.09
Lengde	Vetle Utsi Onstad	1987	7.54	940	Oslo/Bi 24.05
Kule	Gaute Myklebust	1979	16.97	910	Kristiansand 24.08
Diskos	Gaute Myklebust	1979	64.08	1 067	Helsingborg/SWE 17.06
Slegge	Eivind Henriksen	1990	75.57	1 065	Florø 02.06
Spyd	Paul André Solberg	1980	65.93	841	Botnaryd/SWE 17.07

## Valgfrie øvelser

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO
3000m	Håkon Brox	1985	8.03.46	938	Mölnadal/SWE 04.08
3000m	Hans Kristian Fløystad	1989	8.04.27	934	Oslo/Bi 24.05
1500m	Håkon Brox	1985	3.44.58	927	Oslo/Bi 13.08
3000m	Asbjørn Ellefsen Persen	1987	8.12.38	895	Oslo/Bi 24.05
5000m	Asbjørn Ellefsen Persen	1987	14.10.36	892	Göteborg/SWE 14.06
100m	Per Magnus Arjun Solli	1991	10.81	891	Lillehammer 24.06
100m	Christian Settemli Mogstad	1985	10.83	886	Lillehammer 24.06
200m	Philip Bjørnå Berntsen	1989	21.82	882	Oslo/Bi 07.06
5000m	Audun Nordtveit	1988	14.16.61	876	Ninove/BEL 21.07
100m	Alexander Dahlstrøm Winger	1989	10.88	873	Stockholm/SWE 04.09
Diskos	Eivind Henriksen	1990	50.63	868	Oslo/So 09.09
Diskos	Thomas Rosvold	1967	49.26	846	Oslo/So 09.09
Lengde	Lars Tangnes Frantzen	1990	6.91	808	Prestfoss 28.07
Diskos	Svein Inge Valvik	1956	45.85	788	Oslo/So 23.07
Kule	Eivind Henriksen	1990	14.64	775	Kristiansand 24.08

<b>Antall noteringer obligatoriske øvelser:</b>	<b>15</b>	<b>Sum:</b>	<b>13 528</b>
<b>Antall noteringer valgfrie øvelser:</b>	<b>15</b>	<b>Sum:</b>	<b>13 079</b>
<b>Totalt:</b>	<b>30</b>	<b>Total:</b>	<b>26 607</b>

# Lagserien 2012

## Detaljer Tjalve 2, 1. divisjon

### Obligatoriske øvelser

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO
100m	Henrik Johnsen	1986	11.08	821	Oslo/Bi 24.05
200m	Henrik Johnsen	1986	22.12	846	Lillehammer 22.06
400m	Magnus Bordal	1986	50.07	781	Göteborg/SWE 07.07
800m	Anders Sørensen	1996	1.55.37	785	Sollentuna/SWE 10.06
1500m	Anders Sørensen	1996	3.56.83	792	Lillehammer 21.06
5000m	Jan Christian Kaltenborn	1980	14.45.80	805	Göteborg/SWE 14.06
10000m	Jan Christian Kaltenborn	1980	31.54.88	743	Kristiansand 26.08
400m hekk	Eivind Rudfjord Hillesund	1990	67.82	458	Prestfoss 28.07
Høyde	Rasmus Stene	1994	1.90	738	Göteborg/SWE 07.07
Stav	Rudi Kristiansen	1990	3.95	710	Oslo/So 11.06
Lengde	Rasmus Stene	1994	6.51	720	Ravnanger 31.08
Tresteg	Martin Nikolai Kanestrøm	1995	12.38	602	Oslo/Bi 24.09
Kule	Eivind Rudfjord Hillesund	1990	11.64	571	Indre Arna 26.05
Diskos	Eivind Rudfjord Hillesund	1990	38.07	649	Oslo/Bi 17.09
Spyd	Petter Ormsettrø	1991	60.41	765	Lillehammer 23.06

### Valgfrie øvelser

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO
800m	Jens Olaf Breivik Lingaas	1993	1.55.74	777	Oslo/Bi 18.08
3000m	Jan Christian Kaltenborn	1980	8.38.49	776	Oslo/Bi 24.05
800m	Martin Breivik Smebye	1993	1.55.94	772	Oslo/Bi 18.08
1500m	Jan Christian Kaltenborn	1980	4.00.66	754	Göteborg/SWE 07.07
3000m	Anders Sørensen	1996	8.44.14	752	Nadderud 15.06
200m	Magnus Bordal	1986	23.09	739	Göteborg/SWE 08.07
800m	Simon Paul Sandbakken	1995	1.57.57	737	Mariehamn/FIN 23.07
1500m	Jens Olaf Breivik Lingaas	1993	4.02.57	736	Göteborg/SWE 07.07
400m	Simon Paul Sandbakken	1995	51.11	729	Lillehammer 23.06
400m	Frode Urdal	1990	51.40	716	Oslo/Bi 17.07
Spyd	Rasmus Stene	1994	56.19	709	Lillehammer 23.06
Stav	Andreas Gjesdal	1995	3.80	679	Oslo/Bi 05.09
Høyde u.t.	Rasmus Stene	1994	1.50	672	Oslo 22.03
Spyd	Eivind Rudfjord Hillesund	1990	52.80	664	Oslo/Bi 24.05
Høyde	Eivind Rudfjord Hillesund	1990	1.76	616	Indre Arna 26.05

Antall noteringer obligatoriske : 15 Sum: 10 786  
 Antall noteringer valgfrie øvelser: 15 Sum: 10 828

**Totalt: 30 Total: 21 614**

Det ble 1. og 8. plass til Tjalves to herrelag i lagserien. Tjalve var aldri truet. Avstanden ned til Sandnes på 2. plass var over 1300 poeng. Den totale poengsummen er ikke langt fra rekorden fra 2003 som lyder på 26 864. Vi er fortsatt for svak i enkelte øvelser som høyde og stav. Eskil Brennmo vil sikkert fortsette framgangen neste år. I tillegg får vi håpe at Henning Dahl Holti finner tilbake til gamle takter og lukter på 5 meteren igjen. Vi regner også med at Alexander Dahlstrøm Winger presser tiden på 400m langt ned på 47-tallet i løpet av neste sesong. Dette vil også medføre adskillig bedre tider på 400m hekk. Eivind Henriksen bør kaste 77m i slegge neste år. Målet for 2013 sesongen må være å passere 27 000 poeng.



# Lagserien 2012: Kvinnene slått på målstreken

## 1. divisjon kvinner

1	SK Vidar	(30/14)	24 321	(1/2d)	Oslo
2	IK Tjalve	(30/17)	24 308	(2)	Oslo
3	IL Gular	(30/12)	23 480	(8)	Hordaland
4	IL Tyrving	(30/12)	23 026	(4)	Akershus
5	IL i BUL	(30/18)	21 4463	(1)	Oslo
6	FIK BFG Fana	(29/13)	20 903	(3)	Hordaland
7	Kristiansand IF	(28/12)	20 773	(7)	Vest Agder
8	IL Norna-Salhus	(30/16)	20 593	(5)	Hordaland
9	IF Urædd	(30/13)	20 420	(3/2d)	Telemark
10	IL Skjalg	(30/15)	20 149	(10)	Rogaland
11	Gloppen FIL	(30/15)	20 033	(2/2d)	Sogn og Fjordane
12	IF Herkules	(30/11)	19 347	(4/2d)	Telemark
13	Steinkjer FIK	(28/11)	18 830	(6)	Nord Trøndelag
14	Haugesund IL	(28/10)	17 321	(11)	Rogaland

## Obligatoriske øvelser

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
100m	Alvilde Grønneberg	1992	12.12	831	Jessheim	21.07
200m	Alvilde Grønneberg	1992	24.91	814	Prestfoss	29.07
400m	Agnes Ellingsdottir	1990	58.60	726	Göteborg/SWE	07.07
800m	Christina Maria Toogood	1989	2.11.31	782	Göteborg/SWE	08.07
1500m	Lisbeth Pedersen	1975	4.37.05	743	Stockholm/SWE	17.08
5000m	Kristine Helle	1994	16.51.3	797	Oslo/Bi	25.06
10000m	Kristine Helle	1994	35.31.33	798	Kristiansand	24.08
400m hekk	Christina Maria Toogood	1989	71,9	555	Oslo/Bi	25.10
Høyde	Øyunn Grindem Mogstad	1985	1.88	940	Lillestrøm	03.07
Lengde	Margrethe Renstrøm	1985	6.67	988	Helsinki/FIN	28.06
Tresteg	Inger Anne Frøysedal	1989	13.71	948	Kristiansand	24.08
Kule	Grete Etholm	1976	12.50	738	Kristiansand	25.08
Diskos	Grete Etholm	1976	55.67	940	Helsingborg/SWE	09.06
Slegge	Mona Holm Solberg	1983	69.69	1 034	Oslo/Bi	24.05
Spyd	Tove Beate Dahle	1988	50.64	865	Bar/MNE	18.03

## Valgfrie øvelser

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED DATO	
Slegge	Mari Strange Øya	1990	57.19	893	Prestfoss	27.07
Lengde	Oda Utsi Onstad	1990	6.22	892	Lillestrøm	26.05
Tresteg	Oda Utsi Onstad	1990	13.06	880	Kristiansand	24.08
Høyde u.t.	Inger Anne Frøysedal	1989	1.47	846	Steinkjer	03.03
Lengde u.t.	Oda Utsi Onstad	1990	2.81	826	Steinkjer	04.03
Lengde	Inger Anne Frøysedal	1989	5.86	810	Oslo/Bi	18.08
3000m	Kristine Helle	1994	9.46.55	781	Nadderud	15.06
3000m	Astrid Uhrenholdt Jacobsen	1987	9.49.59	772	Nadderud	15.06
Diskos	Mona Holm Solberg	1983	42.33	757	Kristiansand	24.08
1500m	Christina Maria Toogood	1989	4.38.36	735	Kristiansand	26.08
1500m	Agnieszka Jaskurzynska	1980	4.38.59	734	Göteborg/SWE	07.07
200m	Jenny Gudmundsen	1992	25.93	731	Kristiansand	25.08
400m	Jenny Gudmundsen	1992	58.67	723	Prestfoss	27.07
5000m	Astrid Uhrenholdt Jacobsen	1987	17.37.62	723	Kristiansand	26.08
400m	Maren Vigerust Graff	1992	59.18	706	Oslo/Bi	13.08

Antall noteringer obligatoriske øvelser: 15 Sum: 12 499

Antall noteringer valgfrie øvelser: 15 Sum: 11 809

Totalt: 29 Sum: 24 308

## Lagserien 2012

### 3. divisjon herrer

1	Stord IL	(20/9)	14 414	(5)	Hordaland
2	Moss IL	(20/10)	13 945	(11)	Østfold
3	Ranheim IL	(20/8)	13 728	(13)	Sør Trøndelag
4	IL Gular 2. lag	(20/10)	13 534	(7)	Hordaland
5	Ask Friidrett	(20/9)	13 370	(10)	Hordaland
6	Sandnes IL 2. lag	(20/11)	13 212	(11/2d)	Rogaland
7	Bodø FIK	(20/9)	13 047	(16)	Nordland
8	Snøgg Friidrett	(20/7)	12 804	(14)	Telemark
9	IL i BUL 2. lag	(19/13)	12 673	(12)	Oslo
10	GTI	(20/12)	12 382	(20)	Rogaland
11	Gloppen FIL	(20/9)	12 090	(12/2d)	Sogn og Fjordane
12	IK Tjalve 3. lag	(20/14)	11 881	(6)	Oslo
13	Modum FIK	(20/11)	11 869	(14/2d)	Buskerud
14	Stjørdal FIK	(20/9)	11 795	(15)	Nord Trøndelag
15	Bækkelaget SK	(20/9)	11 664	(19)	Oslo
16	Sørild FIK	(20/9)	11 397	(8)	Aust Agder
17	Larvik T&IF	(20/9)	11 301	(28)	Vestfold
18	Tingvoll FIK	(19/8)	11 276	(41)	Møre og Romsdal
19	Laksevåg T&IL	(20/7)	11 207	(18)	Hordaland
20	FIK BFG Fana 2. lag	(20/14)	11 183	(21)	Hordaland

### 3. divisjon kvinner

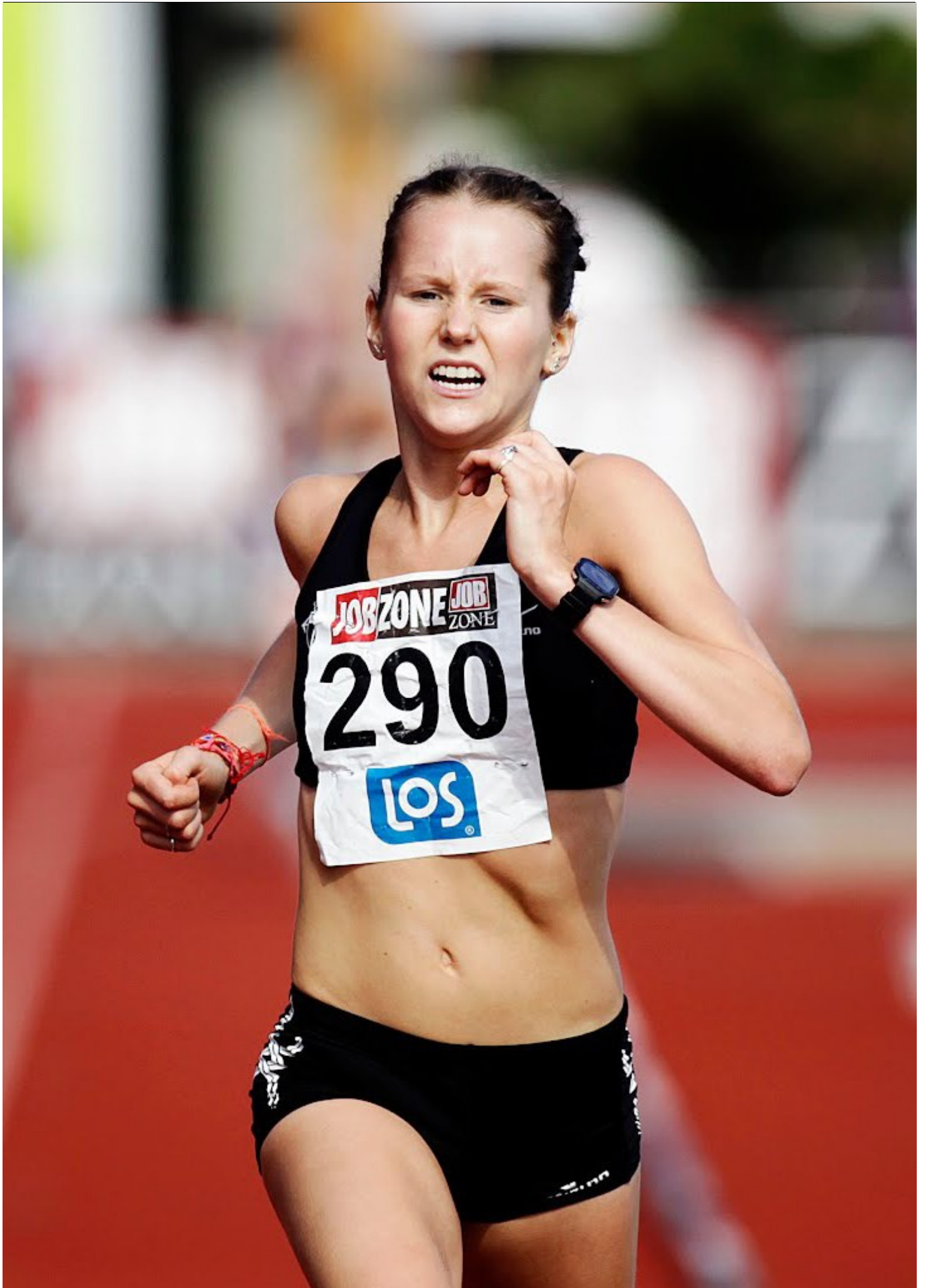
1	IL Tyrving 2. lag	(20/13)	12 407	(8)	Akershus
2	Fagernes IL	(20/9)	12 285	(6)	Oppland
3	Strindheim IL	(18/7)	11 995	(23)	Sør Trøndelag
4	IL i BUL-Tromsø	(20/10)	11 982	(13)	Troms
5	IL Runar	(19/8)	11 881	(22)	Vestfold
6	Ski IL	(18/9)	11 642	(9)	Akershus
7	Ullensaker/Kisa IL	(20/14)	11 420	(17)	Akershus
8	IK Tjalve 2. lag	(20/9)	11 328	(30)	Oslo
9	Kristiansand IF 2. lag	(20/9)	11 235	(21)	Vest Agder
10	Ranheim IL	(17/8)	11 173	(37)	Sør Trøndelag
11	Bryne FIK	(20/7)	11 011	(26)	Rogaland
12	IK Våg	(18/6)	10 987	(11)	Vest Agder
13	IL Sandvin	(19/10)	10 811	(14/2d)	Vestfold
14	Stjørdal FIK	(20/7)	10 769	(12/2d)	Nord Trøndelag
15	FIK BFG Fana 2. lag	(18/10)	10 706	(7)	Hordaland
16	Aurskog-Høland FIL	(20/7)	10 687	(14)	Akershus
17	Sørild FIK	(17/6)	10 549	(46)	Aust Agder
18	IF Sturla	(19/13)	10 537	(36)	Buskerud
19	Ås IL	(20/11)	10 462	(25)	Akershus
20	Egersunds IK	(20/7)	10 434	(10)	Rogaland
18	Sem IF	(19/9)	10 176	(61)	Vestfold
19	FIK BFG Fana 2. lag	(17/10)	10 172	(7)	Hordaland
20	Bodø FIK	(19/9)	10 137	(47)	Nordland

I kvinneklassen ble Tjalve, i år som i fjor, slått på målstreken. 13 fattige poeng er forskjellen mellom SK Vidar og Tjalve. Hadde ikke Christina Toogood falt på sin 400m hekk i oktober ville Tjalve vært vinner. SK Vidar arrangerte stevne i hopp uten tilløp helt i slutten av oktober og klarte å mobilisere såpass mye at de gikk forbi.

Tjalve derimot klarte ikke å mobilisere en eneste deltaker til dette stevnet. Det er for dårlig. Her har Sportssjefen noe å ta tak i. Hvis det fortsatt er slik at vi har som mål å vinne Lagserien kan vi ikke la slike muligheter gå fra oss.

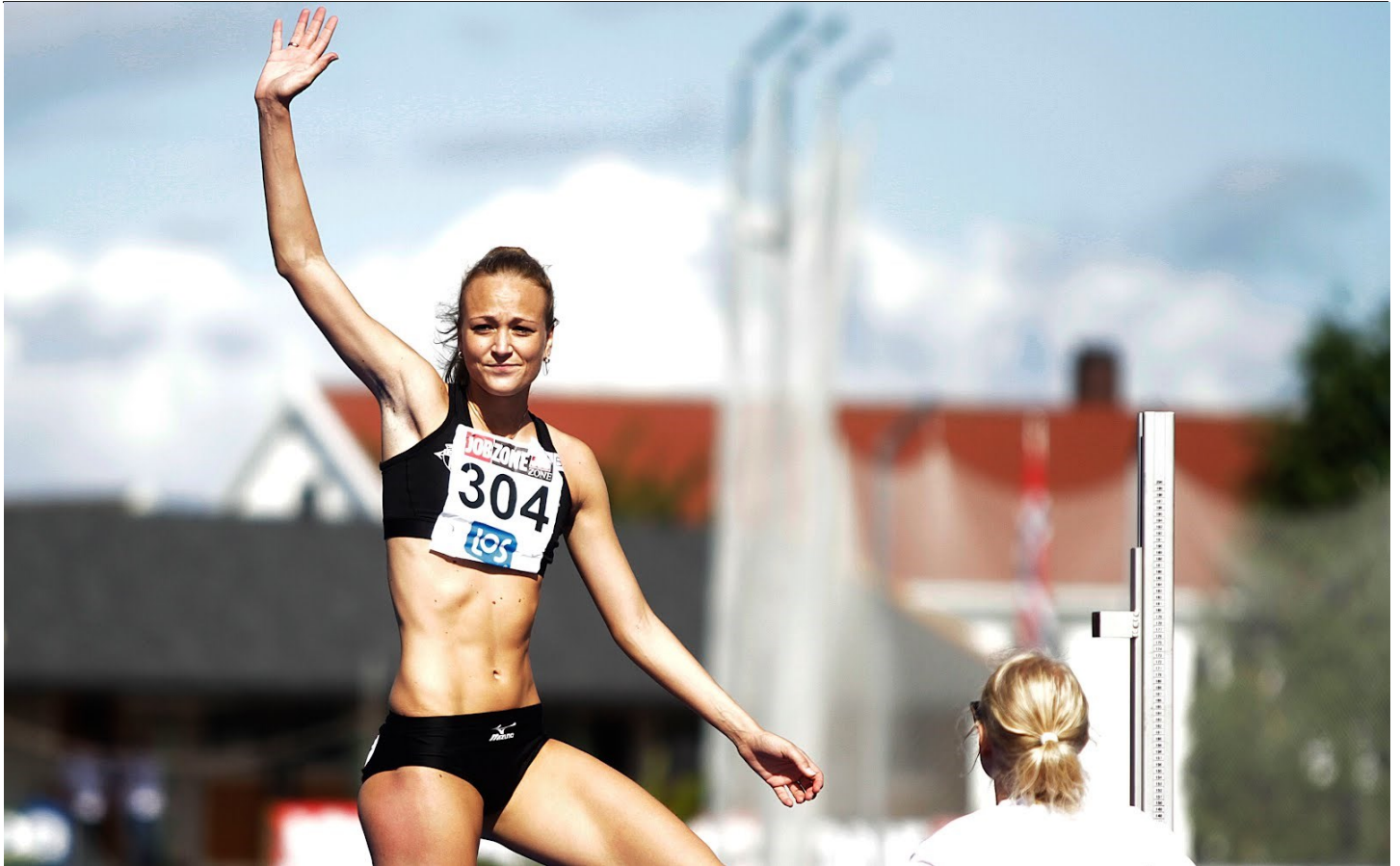
Resultatet til Mona Holm Solberg i slegge var eneste resultat som ga over 1000 poeng.







## Øyunn takker for seg



Øyunn Grindem Mogstad har bestemt seg for å legge opp etter årets sesong. Hun følger dermed Christian (gubben) over i "pensjonistenes" rekke. Vi takker Øyunn for strålende innsats i de årene hun har vært i Tjalve, selv om avslutningen nok kunne ha blitt noe annerledes. Øyunn rev tre ganger på åpningshøyden under NM og ble stående uten resultat. Vi ønsker lykke til videre og håper at vi etter hvert får se henne i en trenerrolle. I spesialøvelsen høyde blir hun stående med resultatet 1,90 fra 2011. Ved utgangen av 2012 holder dette til en 5. plass på Norgesstatistikken gjennom alle tider.

## Ny norsk juniorrekord!

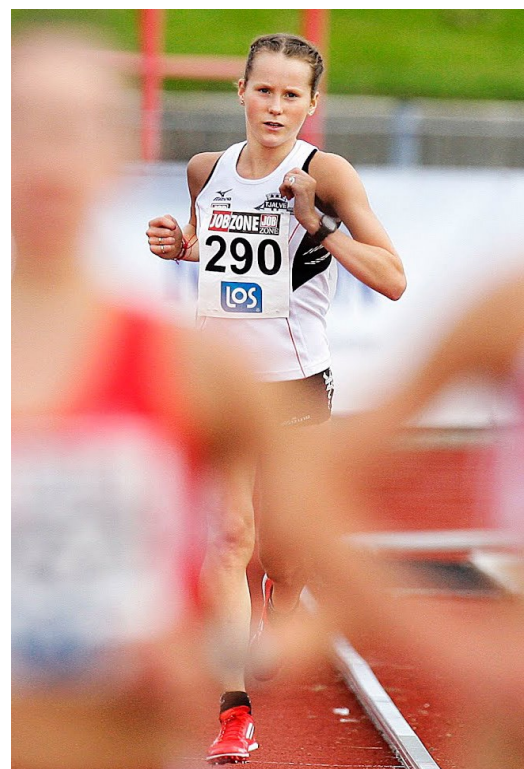
Under NM i Kristiansand satte Kristine Helle ny norsk juniorrekord på 10 000 m med tiden 35,33,31. Den tidligere rekorden tilhørte Annicke Stranda fra Lillehammer IF, ble satt i 1993 og lød på 36,38,44. Det var altså en klar forbedring av den tidligere rekorden.

Dessverre var det ikke mange på stadion som til å begynne med fikk med seg at dette var ny norsk juniorrekord. Dessverre klarte heller ikke Tjalvisten å få med dette i forrige utgave som blant annet omhandlet NM i Kristiansand.

Kjære Kristine; Vi legger oss flate og beklager så mye. I kampens hete med å få ut av ny utgave av Tjalvisten ble dette glemt. Vi kan ikke love at slike ting ikke skjer igjen, men vi skal gjøre vårt beste for at det ikke skjer.

Vi må legge til at Kristine ble nr. 4 i øvelsen. Kristine stilte også på 5000m på fredag (10 000 m gikk på søndag). At hun i hele tatt klarte å fullføre to slike løp i løpet av 3 dager er meget imponerende. At hun i tillegg setter juniorrekord er bare helt fantastisk.

Vi ønsker Kristine lykke til med 2013 sesongen.



## Stian trapper ned



Stian Flo har bestemt seg for å trappe ned etter årets sesong. Stian skal ut i turnus som avslutning på medisinstudiet og har innsett at dette ikke lar seg kombinere med full satsing på løpingen. Stian har vært mye skadet de siste årene og har vel ikke fått ut det potensiale han har. Stian har allikevel et mål for neste år, og det er å kvalifisere seg til Holmenkollstafettlaget. Det regner vi med at han klarer med glans. Stian har persenen sin på 800m fra 2011. Den lyder på 1,49,63 og ble satt på Bislett 9. juni i fjor. Stian ble norsk mester på 800m i 2007.

## ENWA stipend til Eivind Henriksen

Det ble en spennende kamp om stipendene for august måned og denne gangen var det en kaster og en utholdenhetsutøver som vant disse.

*Jan Jørgen Moe, juryens stemmekoordinator og eminent statistikker, oppsummerer runden slik:*

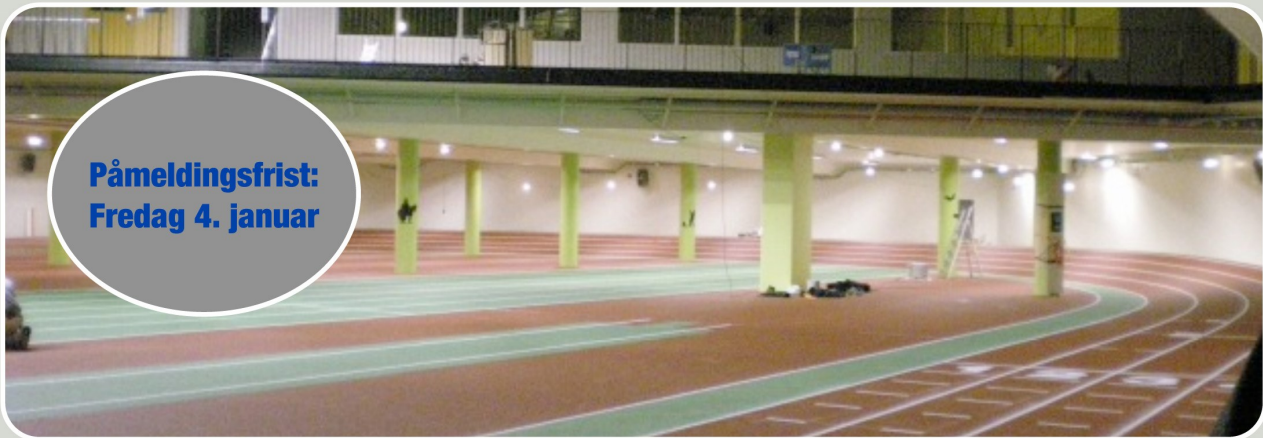
August måned 2012 er gått til historien og månedens stipendiater er to sisteårs U23-utøvere, nemlig Karoline Bjerkeli Grøvdal, SK Vidar og Eivind Henriksen, IK Tjalve.

Eivind er en av verdens beste sleggekastere i sin aldersgruppe. Han er vokst opp i et uhyre tynt sleggekastermiljø i Oslo, der treningsmulighetene i sleggekast vinterstid tidligere knapt har eksistert. Men med bl.a. god støtte fra nærmeste familie, forbund og trenere som Anders Hoff og Einar Brynemo og andre støttespillere, har han i år vist seg som den mest stabile og fremste U23-ere i de internasjonale mesterskapene som EM og OL. I kvalifiseringsomgangene i OL og EM havnet han på henholdsvis 13. og 14.plass. I OL (3. august) var han bare en knapp meter bak sin norske rekord i kvalifiseringen og Eivind manglet bare 7 cm på å nå den etterlengtede finaleplassen.



18-19-20 Januar 2013

# TRENINGSHELG



**Påmeldingsfrist:  
Fredag 4. januar**

## LAMBERTSETER - KOLL - TJALVE

**Samarbeidsklubbene inviterer medlemmer og ungdomsgruppene til en helg med trening og annet gøy i Rimmershallen, Uddevalla. Datoene vil være 18-19-20 januar.**

### Alder:

Født 2000 og eldre kan reise uten forelder  
Født 2001 - 2002 må ha med en forelder

### Ledere:

Tjalve John Ertzgaard  
LIF Tor Ivar Kanestrøm  
Koll Baddi Dormagen

### Fasiliteter:

Rimmershallen er leid til vår disposisjon følgende tider:

lørdag kl. 09.00 - 11.00  
kl. 16:30 - 18:30  
søndag kl. 10.00 - 12.00

### Transport:

Det vil være busstransport og bussen vil være til disposisjon hele helgen.

### Hotell:

Vi bor på Carlia Hotel som er en seks minutters busstur fra hallen. Hotellet har følgende nettside [www.carlia.com](http://www.carlia.com)

### Påmelding og pris:

Tjalve: [ertzgaard@tjalve.no](mailto:ertzgaard@tjalve.no)  
Lif: 970 79 732, [torivark@gmail.com](mailto:torivark@gmail.com)  
Koll: [tjesdal@netcom.no](mailto:tjesdal@netcom.no)  
Kollmedlemer melder seg på via skjema på [www.koll.no](http://www.koll.no)

Egenandelen er kr. 1400,- som inkluderer alle måltider og hotell.

Innbetales til:  
Ik Tjalve  
P.B. 5905 Majorstua  
0308 Oslo

**Bankgiro: 9041 05 51127**

Merkes:  
«*Treningshelg Rershallen og navn*»



Årets tur for ungdomsgruppen går til Rimmershallen i Uddevalla. Det tar i underkant tre timer å kjøre dit. Det er lagt opp til tre treningsøkter samt vil det være andre sosiale aktiviteter. Vi håper at flest mulig kan bli med slik at utøvere på tvers av klubber blir bedre kjent.

## Noen blir aldri ferdig med å leke i sanda!



*Eirik Førde har tatt noen fine bilder under lengdekonkurransen i NM. Her ser vi Vette Utsi Onstad og Lars Frantzen i lekegrinda.*

## Statistikk: 5000m menn gjennom alle tider

13:20.54	KNUT KVALHEIM	14.06.1950	HELSINKI, FIN	26.06.1974
13:26.4	ARNE KVALHEIM	25.04.1945	OSLO/BISLETT	30.07.1974
13:35.19	EIRIK HANSEN	18.05.1963	KOBLENZ, GER	06.08.1986
13:45.6	EIRIK BERGE	22.09.1948	OSLO/BISLETT	07.06.1978
13:46.2	PEDER ARNE SYLTE	16.04.1954	LARVIK/LOVISEN.	10.08.1979
14:03.86	ENDRE EVENSEN	16.04.1973	SANDNES	08.06.2002
14:04.0	SVEIN ARVE PEDERSEN	15.04.1952	OSLO/BISLETT	27.06.1978
14:04.4	TERJE SCHRØDER-NIELSEN	29.01.1945	UDDEVALLA, SWE	27.07.1970
14:05.48	ESPEN BORGE	08.09.1961	OSLO/BISLETT	18.05.1989
14:06.2	JOHAN KAGGESTAD	12.10.1943	OSLO/BISLETT	20.06.1976
14:07.94	BÅRD KVALHEIM	17.09.1973	HEUSDEN, BLE	28.07.2007
14:09.24	HÅKON BROX	18.01.1985	NINOVE, BLE	21.07.2012
14:10.2	PER HAGA	05.03.1948	OSLO/BISLETT	13.07.1976
14:10.36	ASBJØRN ELLEFSEN PERSEN	19.05.1987	GØTEBORG, SWE	14.06.2012
14:13.8	TOR TORGersen	20.03.1928	LEIPZIG, GER	30.08.1959
14:13.8	INGE LUNDEBY	08.01.1944	LODZ, POL	15.05.1969
14:15.8	REIDAR HJERMSTAD	10.10.1937	OSLO/BISLETT	11.08.1964
14:16.61	AUDUN NORDTVEIT	08.06.1988	NINOVE, BLE	21.07.2012
14:16.65	ANDERS AUKLAND	12.09.1972	KRISTIANSAND	16.08.1996
14:16.99	TORE VENÅS	03.06.1957	OSLO/BISLETT	03.07.1984
14:17.8	LEIF EGGE	26.06.1928	BERGEN/KROHNS.	16.09.1956
14:18.73	TORE NEBY	10.05.1955	OSLO/BISLETT	22.06.1981
14:20.29	HANS KR. FLØYSTAD	03.04.1989	KRISTIANSAND	24.08.2012
14:21.6	THOROLF SCHRØDER-NIELSEN	02.04.1948	BERGEN/KROHNS.	13.06.1972
14:22.11	BÅRD KVALHEIM	17.09.1973	OSLO/BISLETT	29.07.2006
14:22.35	PER KRISTIAN MØRK	29.05.1965	BERGEN/FANA	02.08.1991
14:23.6	ODD AKSNES	11.05.1949	OSLO/BISLETT	25.07.1973
14:24.7	ARNT ERIK HOLTER	23.02.1952	OSLO/STOVNER	07.09.1977
14:24.94	JON ANDRÉ PRESTSTULEN	30.01.1976	SOLIHULL, GBR	21.07.2007
14:28.10	TESFAYE BEKELE ** (ETH)	05.02.1971	OSLO/BISLETT	01.06.1995
14:29.0	MAGNE BJØRDAL	04.08.1946	OSLO/BISLETT	26.09.1968
14:29.8	CLAUS HAGLI	02.04.1950	OSLO/BISLETT	22.08.1978
14:31.00	KETIL EVJEN HANSEN	11.03.1965	OSLO/BISLETT	04.08.1994
14:31.30	ALEM ADHOMEN ** (ERI)	03.03.1980	OSLO/BISLETT	30.06.2011
14:31.97	PETTER EGGAN	13.12.1976	SOLLENTUNA, SWE	01.07.2010
14:32.40	RONNY NORDLI	27.10.1966	ØYESTAD	17.06.1992
14:36.20	JAN CHRISTIAN KALTENBORN	05.04.1980	SOLLITUNA, SWE	08.07.2008
14:38.53	RUNE HØIGAARD	23.02.1962	OSLO/BISLETT	01.07.1985
14:38.88	FREDRIK NAALSUND	05.06.1978	WALNUT, CA, USA	14.04.2000
14:40.4	TRYGVE SOMMERFELDT	29.03.1941	HAUGESUND	27.08.1965
14:40.58	DAG SOLVOLL	22.05.1961	OSLO/BISLETT	15.08.1989
14:44.4	SVEIN OLAV HAUGEN	25.07.1951	OSLO/STOVNER	28.08.1976
14:46.2	STIG REKDAL	08.09.1939	ÅLESUND	08.08.1965
14:46.6	NARVE LØNSETH	02.04.1946	OSLO/BISLETT	14.08.1974
14:47.4	BØRRE KITTELSEN	06.12.1952	OSLO/STOVNER	16.06.1976
14:48.57	TORMOD TJØRNHOM	16.10.1973	OSLO/BISLETT	13.07.2006
14:50.23	EGIL REIDAR OSNES	11.10.1978	OSLO/LAMBERTSETER	20.07.2004
14:52.6	OLE HERMANN BERGER	26.02.1941	DRAMMEN	01.07.1966
14:53.41	JUL FREDRIK KALTENBORN	27.05.1976	SOLIHULL, GBR	25.06.2005
14:54.08	TOM ERIK LUKKEDAL	01.02.1980	OSLO/BISLETT	12.09.2007
14:54.3	GUDMUND HØST	15.11.1960	OSLO/BISLETT	10.07.1980
14:55.39	HENRIK STRØM ANDERSEN	27.08.1972	GEITHUS	04.09.2004
14:57.2	GEORG BRAATHE	15.12.1903	OSLO/BISLETT	18.08.1934
14:58.54	BÅRD SOLVOLL	29.04.1959	OSLO/BISLETT	16.09.1989
14:59.1	ALF HALSTVEDT	10.12.1897	STOCKHOLM, SWE	20.07.1919
14:59.4	KONRAD YSTBORG	02.05.1941	OSLO/BISLETT	27.09.1967
14:59.78	ØYVIND LILAND	14.05.1960	OSLO/BISLETT	16.09.1989
15:04.0	KÅRE DYRSETH	08.02.1950	OSLO/STOVNER	16.06.1976
15:04.6	ERIK EVENSEN	04.03.1948	OSLO/BISLETT	23.09.1975
15:04.74	ODDBJØRN SKOGEN	26.04.1966	OSLO/BISLETT	21.07.1992
15:05.36	TERJE GAUTVIK	05.11.1961	ØRSTA	23.08.1997
15:06.34	TOR MARIUS TORGersen	16.09.1973	OSLO/BISLETT	27.05.1997
15:06.79	ANTERO RINNE	21.11.1959	OSLO/BISLETT	18.08.1987
15:08.2	RAGNAR SCHIE	20.06.1948	OSLO/STOVNER	18.08.1980
15:08.8	MORTEN JURJ	16.01.1960	OSLO/LAMBERTSETER	30.09.1986

## Statistikk: 10 000m menn gjennom alle tider

27:41.26	KNUT KVALHEIM	14.06.1950	PRAHA, TCH	29.08.1978
28:47.0	ARNE KVALHEIM	25.04.1945	OSLO/BISLETT	09.07.1974
28:54.5	PEDER ARNE SYLTE	16.04.1954	LARVIK/LOVISEN.	12.08.1979
29:01.2	EIRIK BERGE	22.09.1948	OSLO/STOVNER	22.09.1976
29:07.95	EIRIK HANSEN	18.05.1963	OSLO/BISLETT	02.07.1988
29:13.7	SVEIN ARVE PEDERSEN	15.04.1952	STEINKJER	13.08.1978
29:16.4	PER HAGA	05.03.1948	OSLO/STOVNER	19.05.1976
29:23.4	TERJE SCHRØDER-NIELSEN	29.01.1945	OSLO/BISLETT	04.06.1973
29:30.8	TOR TORGENSEN	20.03.1928	OSLO/BISLETT	17.07.1959
29:42.75	TORE NEBY	10.05.1955	HAUGESUND	09.08.1981
29:45.85	ANDERS AUKLAND	12.09.1972	OVERHALLA	20.07.1997
29:47.03	ASBJØRN ELLEFSEN PERSEN	19.05.1987	KØBENHAVN, DEN	19.05.2012
29:53.64	TESFAYE BEKELE ** (ETH)	05.02.1971	LILLEHAMMER	20.08.1995
29:54.4	ENDRE EVENSEN	16.04.1973	OSLO/BISLETT	11.09.2003
29:55.44	JØN ANDRE PRESTSTULEN	30.01.1976	NEERPELT, BLE	02.06.2007
30:16.81	ALEM ADHOMEN ** (ERI)	03.03.1980	OSLO/BISLETT	21.07.2011
30:22.04	JAN KRISTIAN KALTENBORN	05.04.1980	OSLO/STOVNER	31.08.2011
30:22.35	HÅKON BROX	18.01.1985	KRISTIANSAND	26.08.2012
30:24.8	OVE TALSNES	22.06.1962	OSLO/BISLETT	29.09.1993
30:27.7	PER KRISTIAN MØRK	29.05.1965	OSLO/BISLETT	29.09.1993
30:32.6	THOROLF SCHRØDER-NIELSEN	02.04.1948	OSLO/BISLETT	12.09.1972
30:34.6	REIDAR HJERMSTAD	10.10.1937		1964
30:45.8	SVEIN OLAV HAUGEN	25.07.1951	OSLO/STOVNER	22.09.1976
30:46.0	ARNT ERIK HOLTER	23.02.1952	OSLO/STOVNER	22.09.1976
30:55.8	NARVE LØNSETH	02.04.1946	OSLO/BISLETT	19.07.1978
30:56.2	LEIF EGGE	26.06.1928	OSLO	17.09.1956
31:10.0	KÅRE DYRSETH	08.02.1950	OSLO/STOVNER	22.09.1976
31:13.28	KETIL EVJEN HANSEN	11.03.1965	OSLO/BISLETT	29.09.1994
31:13.4	TRYGVE SOMMERFELDT	29.03.1941	OSLO/FROGNER	09.10.1966
31:13.5	HENRIK STRØM ANDERSEN	27.08.1972	OSLO/SOGN	24.10.2004
31:40.8	GEORG BRAATHE	15.12.1903	STOCKHOLM, SWE	03.09.1933
31:43.2	OLE HERMANN BERGER	26.02.1941	KRISTIANSAND	02.07.1967
31:43.77	KRISTIAN NEDREGÅRD	28.08.1974	OSLO/BISLETT	17.07.2007
31:51.07	ØYVIND HEIBERG SUNDBY	05.09.1983	ÅS	25.06.2008
31:53.0	PER EHRNST	23.03.1931	OSLO/BISLETT	04.10.1957
31:55.9	ALF HALSTVEDT	10.12.1897	KRISTIANIA/FROGNER	11.08.1919
32:17.3	MORTEN AASEBØ	17.05.1973	TRONHEIM/LERKENDAL	19.09.1995
32:29.7	JØRN BRYNSTAD	14.05.1954	OSLO/STOVNER	19.09.1979



## Går for stafettrekord med nytt navn



# 90 år HOLMENKOLL Stafetten



**3000 lag, 45.000 stafettløpere i norsk idretts største enkeltarrangement er målet for Holmenkollstafetten anno 2013. 11. mai neste vår skytes stafetten i gang under nytt navn!**

Stafettens nye navn er YT Holmenkollstafetten etter at TINE nå inngår en treårskontrakt med IK Tjalve for å promotere sin produktserie YT.

Avtalen genererer, i tillegg til økonomisk støtte, tilgang på YT-produkter til Tjalves aktive konkurranseutøvere. Dette er en meget verdifull avtale for oss. I tillegg til avtalen med YT, vil også organisasjonene "Right to Play" og "Aktiv mot kreft" fremdeles være med i stafettsamarbeidet, sier Per Sletholt.

Vi får en seriøs samarbeidspartner som spiller på lag med idretten. Ikke bare blir TINE klubbens største sponsor på stafetten. I årets stafett stilte TINE med over 50 lag og er således allerede en stor sportslig aktør, sier Tjalves styreleder Per Sletholt.

I årets stafett var det 2507 lag som fullførte sammen med 65 personer som løp stafettens 15 etapper alene.

Målet for 2013 er minst 3000 lag som med sine 45.000 stafettløpere vil gjøre YT Holmenkollstafetten til det største enkeltarrangementet i norsk idrett. Også denne gang går klubben ut med tilbud til lag som melder seg på før 1/1 2013 og før 1/3 2013.

**START TRENINGEN  
MED FULLE  
ENERGILAGRE**

*Glykogen*  
Karbohydrater blir lagret i musklene dine som glykogen og er musklens viktigste energikilde på trening med høy intensitet.

YT mellommåltid gir deg riktig påfyll av energi 0,5-1 time før trening. Et lett måltid som gir karbohydrat for at glykogenlagrene skal holde lenger, og protein som bidrar til muskelvekst og vevlilkehold. Riktig påfyll gir deg et bedre utgangspunkt for en bra treningsøkt.

UTVIKLET I SAMARBEID MED  
TOPPIDRETTSSENTERET

FÅ MAKS UT AV HVER TRENINGSBØKT

## Klar for prøvedrift om fire måneder



Friidrettshallen på Rud i Bærum skal være klar for fire måneders prøvedrift midt i februar. Hallen inneholder det meste av det du kan drømme om!



De doserte svingene er støpt ferdig. Gropene for lengde og tresteg venter bare på noen lass med sand!

Før første gang slapp friidrett.no opp på galleriet for å kunne vise hallen slik den tar seg ut fire måneder før forventningsfulle utøvere og trenere fra Tyrving kan storme inn i Norges flotteste friidrettshall.

Ifølge teknisk konsulent Ole Petter Sandvig i Norges Friidrettsforbund, er dette noe av alt det som venter Norsk Friidrett når den nye storstuen kan tas i bruk om snaut fire måneder:

- \* 200 meters rundbane med seks løpebaner
- \* Joggebane utenfor ovalen
- \* 8x60m sprint på midten
- \* 6x100m utenfor ovalen (Her vil stå flyttbare tribuner når det er behov for det)

- \* To lengdegroper, en utenfor og en innenfor ovalen
- \* Bane for 100 m hekk
- \* Tilløp for spydkast mot seil
- \* Permanent sektor for kule utenfor ovalen
- \* Stav og høyde innenfor ovalen
- \* Elektronisk "lyshare" på rundbanen
- \* Dobbelt sett elektronisk tidtakerkamera
- \* Startkontrollapparat med startblokker
- \* Fem elektroniske øvelsestavler, sannsynligvis festet på bortre vegg
- \* To lerret og projektor for informasjon (Banefordeling, resultater etc).

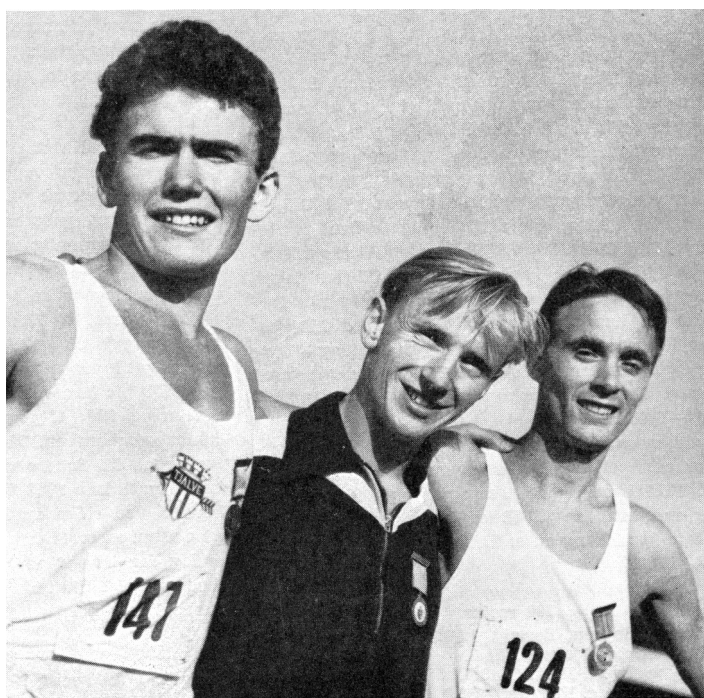
I tillegg blir det to permanente høydestativer og to permanente stavstativer. Det er dessuten to permanente ringer for utkast i slegge og diskos samt et styrkerom i tilknytning til friidrettshallen hvor det også vil bli felter for kast med medisinball etc, opplyser Tyrving's Jo Nesse før han legger til:

- Vi gleder oss!

**PS:** Den elektroniske "haren" blir unik. Her kan trenere og løpere bli enige om farten på "haren", programmere den, og så er det bare følge "lysets hastighet" i gulvet!

*Artikkelen er skrevet av Tore-Erik Thoresen og er klippet fra friidrett.no*

I tillegg til hallen i Bærum arbeides det med å få bygget en friidrettshall på Mortensrud, syd i Oslo. Målet er å ha en hall klar innen 2015.



Ola Lie (t.v.) tar bronse på 200m under NM i Trondheim 1953. Tid: 22,9. Foto fra Sportsrevy 1953.

## Nordisk mesterskap i terrengløp



Nok en gang måtte en utøver fra SK Vidar se seg slått av en utøver fra IK Tjalve. Under nordisk mesterskap i terrengløp (9K) i København 10.11.2012 knuste Asbjørn Ellefsen Persen Øystein Sylta på de siste meterne og kapret bronsemedaljen i menn senior. Vi husker fortsatt veldig godt at Håkon Brox gjorde det samme på 10 000m under NM i Kristiansand.

Asbjørn trives tydeligvis godt i København. Det var her

han tidligere i år ble nordisk mester på 10 000m.

Som vi ser av bildet over var Asbjørn tydeligvis meget fornøyd med innsatsen. Asbjørn var også en del av det norske laget som vant gull i lagkonkurransen. På bildet nederst ser vi fra venstre; Asbjørn Ellefsen Persen, Øystein Sylta (SK Vidar), Urige Buta (Haugesund IL) og Ørjan Grønnevig (GT International). *Foto: Thore-Erik Thoresen*





# Idrettsklubben Tjalve

## TORSKEAFTEN 2013

Vi fortsetter den gamle tradisjonen med årsfest (torskeaften) for våre medlemmer fra 18 år og oppover - og ber alle holde av kvelden fredag d. 18. januar!

Festen vil også i år bli holdt i Oslo Sjømannsforenings selskapslokaler i Kronprinsens gate.

Festen begynner klokken 19.30.

Ridderne samles klokka 18.00.

Det vil som vanlig bli servert kjøtt for dem som ikke spiser torsk (og denne gang med lever og rogn!!) – og med rødvin selvsagt.

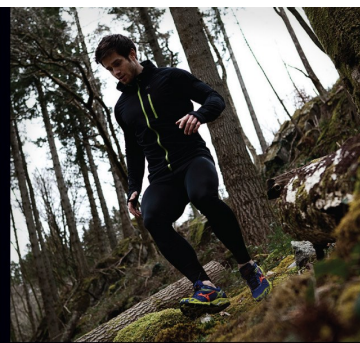
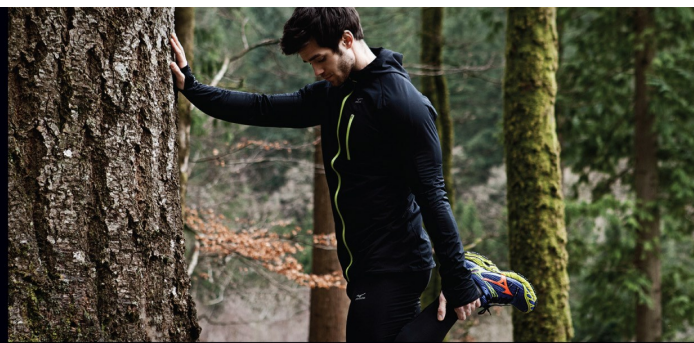
Pris – sterkt subsidiert - kr. 400,- for vordrink, 3-retters middag og to glass vin.

Meld dere på til kontoret så snart som mulig.! Ring eller bruk vår mail-adresse: [mail@tjalve.no](mailto:mail@tjalve.no) - Si fra om hva du vil spise.

Betale til konto 9041 05 51127 så raskt som mulig og innen 15/01 – 2012

Tjalvekontoret, 23.11.12

Svein L



**NO MATTER WHAT.**  
**WAVE ASCEND 7**  
WITH A RUGGED, LIGHT AND ULTRA-DYNAMIC CHASSIS, TO TAKE ON ALL OF NATURE'S ELEMENTS - NO MATTER WHAT.



**Mizuno**  
EXPECT MORE  
MIZUNO.COM