

# TJALVISTEN

ME D L E M S B L A D F O R



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 1 Januar 2013

98. årgang

## Arne Nytrø er død

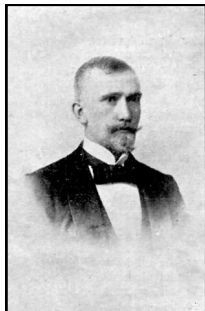


Arne Nytrø døde 16. januar 2013, 93 år gammel. Arne Nytrø ble ansatt som trener i Tjalve i 1953. I over 20 år hadde han dette ansvaret i klubben, og en rekke av landets mest fremtredende utøvere hadde han som trener.

Les Arne Kvalheims minneord på side 12.



## 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
Daglig leder: Vegard Henriksen	92262529	vegard@tjalve.no
Sportslig leder: John Ertzgaard	92899929	ertzgaard@tjalve.no

### Tjalvisten

Redaktør: Bjørn Henriksen	91793453	bjorn-he@online.no
---------------------------	----------	--------------------

### IK Tjalve

Underhaugsveien 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 10000m MS

1914 Parelius Finnerud	35,15,7
1917 Reidar Anderssen	34,15,5
1918 Alf Halstvedt	33,35,0
1919 Alf Halstvedt	32,47,6
1920 Alf Halstvedt	34,15,5
1931 Reidar Tandberg	33,21,4
1933 Georg Braathe	32,27,0
1934 Georg Braathe	32,20,4
1935 Georg Braathe	33,28,3
1959 Tor Torgersen	30,35,0
1976 Knut Kvalheim	28,53,6
1977 Knut Kvalheim	29,33,1
1978 Knut Kvalheim	27,50,8
1982 Knut Kvalheim	28,49,02
1990 Eirik Hansen	30,28,66
1995 Tesfaye Bekele	29,53,64
1996 Anders Aukland	29,56,25
1997 Anders Aukland	29,45,85
2012 Håkon Brox	30,22,35



Georg Braathe

Midtsidepikene denne gang er to flotte lengde/tresteghoppere: Fra venstre; Inger Anne Frøysedal og Oda Utsi Onstad

Foto: Bjørn Henriksen

## Vegard Henriksen ny daglig leder



Vegard Henriksen er ansatt som ny daglig leder i Tjalve. Han overtar etter Svein Lilleberg som går av med pensjon i løpet av 2013. Vegard startet i sin nye jobb 01.01.2013 og skal jobbe sammen med Svein fram til 1 juli, da Svein offisielt trer tilbake.

Vegard er født 08.06.1988 og kommer fra Bjørndal i Oslo. Han har vært medlem i Tjalve siden 2006 og har en aktiv karriere bak seg som diskoskaster og kulestøter.

Vegard er utdannet fysioterapeut fra Saxion University i Enschede, Nederland. Før studiene i Nederland tok han videregående på Wang Toppidrettsgymnas. Vegard har fullført Ung leder utdannelsen i Friidrettsforbundet og Idrettsforbundets Coaching studium på NIH høsten 2012. Frem til slutten av desember jobbet han som konsulent ved Idrettens helsesenter på Holtet.

Vegard har i flere år jobbet som assistent for Svein Lilleberg i forbindelse med Holmenkollstafetten og andre store arrangementer. Han vet derfor veldig godt hva han går til.

Vegard vant sin første medalje i et norsk mesterskap da han vant slegge under UM i Overhalla i 2003. Han fulgte opp med å ta sølv både i kule og diskos under det samme mesterskapet i Fagernes året etter. I 2006 vant han gull i diskos under UM i Byrkjelo og fikk også bestemannspremien for sitt diskoskast på 52,04m (1,75kg).

Sitt første juniormesterskap vant han i diskos under mesterskapet på Fana stadion i 2006. Han har diverse bronsemedaljer i senere mesterskap

Vegard tok bronse i diskos under NM 2010 og sølv i samme øvelse i 2011. Grunnet en skade i ryggen valgte han å legge opp etter 2011 sesongen.

Vi ønsker Vegard lykke til i jobben som daglig leder.



## Historiske bilder



Erling Vinne hopper tresteg under Gøtamatchen 28.07.1917 i Stockholm. Resultat ukjent. Dette var hans første konkurranse siden 03.09.1915. Vinne ble nr. 4 i tresteg under OL samme sted i 1912.



Portrettbilde av Johan Johnsen fra 1917. Johnsen var en av våre beste sprintere i årene 1915-1920 med en pers på 10,7 fra 1919.



## START TRENINGEN MED FULLE ENERGILAGRE

### Glykogen

Karbohydrater blir lagret i musklene dine som glykogen og er musklenes 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 -vedlikehold. Riktig påfyll gir deg et bedre utgangspunkt for en bra treningsøkt.

FØR

UNDER

ETTER

**FÅ MAKS UT AV HVER TRENINGSSØKT**



UTVIKLET I SAMARBEID MED  
TOPPIDRETTSSENTERET



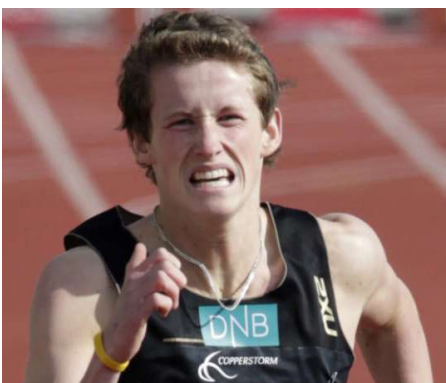
## Nye utøvere 2013



**Christina Bus Holth** er født 22.04.1980 og kommer fra SK Vidar.

Christina satser primært på maraton i 2013 og målet er VM i Moskva. Hennes personlig rekord fra Berlin Marat-hon lyder på 2,33,40.

Christina ble norsk mester på 5000m i 2011. Hun tok sølv i 2008 og bronse i 2007 på samme distanse. Hun vant sølv på 10 000m i NM 2007, 2008, 2009 og 2012. Videre vant hun gull i NM halvmaraton 2007 og 2011. Det ble sølv i 2009 og bronse i 2008. På maratondistansen har hun en sølvmedalje fra 2005.



**Sondre Nyvold Lid** er født 12.05.1994 og kommer fra Molde Olymp.

Under et stevne i Mannheim 23.06 2012 satte Sondre ny norsk juniorrekord på 400m med tiden 46,90.

Sondre ble norsk juniormester med tiden 48,02 i 2012. Han stilte ikke i NM grunnet skade.

Sondre var kvalifisert til junior-VM i Barcelona, men stilte ikke grunnet den samme skaden.



**Edvard Kamperud Nygaard** er født 13.03.1996 og kommer fra Ås IL.

Edvard har vært den beste 800m løperen i G96 de siste årene sammen med Anders Sørensen. I 2012 løp han 800m på 1,54,22 og 400m på 50,86.

Edvard vant UM på 800m i 2011 med tiden 1,57,41. Han stilte ikke opp i 2012 grunnet skade.



**Maria Therese Obst** er født 07.01.1996 og kommer fra Moss IL.

Maria Therese vant spyd i J16 klassen under UM i 2012 med resultatet 49,55m. Resultatet hadde holdt til en 10. plass på den norske årsstatistikken for senior (er oppført som tysk statsborger).

Maria Therese vant bronse i spyd under junior NM i Sigdal og ble nr. 8 i NM i Kristiansand.



**Roxana Diaz** er født 16.05.1981 og kommer fra Cuba. Roxana representerte Cuba i Athen OL i 2004 og Beijing OL i 2008.

Roxana bor for tiden i Tromsø hvor hun er samboer med søskenbarnet til far til Henrik Johnsen. Hun har Martin Rypdal som trener. Roxana skulle ha løpt for Tjalve i innendørs -NM i begynnelsen av februar, men på grunn av problemer med innreisetillatelse til Norge etter juleferie på Cuba, må hun vente med debuten for Tjalve.

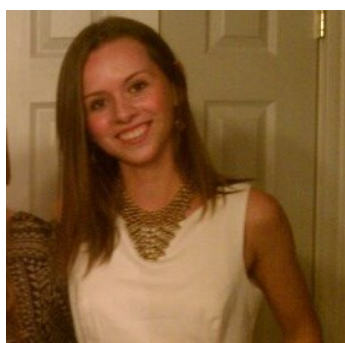
Hennes personlige rekorder er: 60m: 7,30, 100m: 11,31, 200m: 22,68 og 400m: 52,09.

Vi kommer tilbake med en mer omfattende artikkel i neste utgave.



**Jesper Vestbø** er født 13.04.1992 og kommer fra Orion IL. Jesper er tresteg og høydehopper med en personlig rekord i tresteg på 14,56m satt i 2011 og 2,00m i høyde satt innendørs i 2011. I 2012 hoppet han 14,29m og 1,95m utendørs.

Jesper vant gull i tresteg under junior-NM i Sigdal 2012 med resultatet 14,27m.



Ingvild Vedde



Karoline Blix-Nilsen Hansen

**Thomas Jefferson Byrkjeland** er født 11.02.1998 og kommer fra Koll.

**Ellen Johanne Gleditsch** er født 14.03.1993 og kommer fra Runar.

**Karoline Blix-Nilsen Hansen**, er født 01.09.1991 og kommer fra Lørenskog.

**Ingvild Vedde** er født 29.02.1992 og kommer fra Nes-byen.



Ellen Johanne Gleditsch



Annika Tollefsen

**Annika Tollefsen** er født 15.01.1993 og kommer fra Aurskog-Høland.

## Statistikk: kule menn gjennom alle tider

20.15	ARNE PEDERSEN	19.04.1961	ATHENS, GA, USA	07.05.1994
20.13	GEORG ANDERSEN	07.01.1963	SKI	01.08.1987
20.02	JAN SAGEDAL	19.06.1960	NADDERUD	07.08.1991
19.79	GJØRAN SØRLI	03.06.1978	OSLO/SOGN	12.08.2003
19.18	TROND ULLEBERG	14.01.1962	HOKKSUND	09.07.1986
18.68	HARALD LORENTZEN	09.01.1944	OSLO/BISLETT	20.06.1967
17.75	GAUTE MYKLEBUST	29.04.1979	LILLEHAMMER	31.07.2009
17.58	KÅRE SAGEDAL	19.06.1960	SPIKKESTAD	23.07.1993
17.51	SVEIN INGE VALVIK	20.09.1956	MOGLIANO VENETO, ITA	04.06.1988
16.33	THOMAS ROSVOLD	21.07.1967	OSLO/STOVNER	16.08.1999
15.85	SVERRE ØVERBY	26.02.1929	COLOMBES, FRA	22.09.1957
15.63	PAUL WARD ** (USA)	30.01.1937	OSLO/LAMBERTSETER	30.06.1966
15.41	RAGNAR SKAUTVEDT	18.11.1936	SKI	19.06.1965
15.31	VEGARD HENRIKEN	08.06.1988	TRONDHEIM	18.07.2008
15.22	ROLF ARNE BECHSTRØM	17.03.1967	LARVIK/LOVISENLUND	11.06.1988
15.19	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	BISMO	17.07.1978
15.16	HARALD VIKNE	11.05.1969	TØNSBERG	09.07.1996
15.04	TROND HØIBY	24.01.1973	MARIBOR, SLO	29.06.2002
14.85	BENJAMIN JENSEN	13.04.1975	GÖTZIS, AUT	26.05.2001
14.69	RUNAR HELTNE	21.04.1980	TIRASPOL, MDA	14.05.2008
14.65	EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	KRISTIANSAND	24.08.2012
14.59	BJARNE ENGEN	04.07.1918	OSLO/BISLETT	12.06.1952
14.58	ANDERS VARMAAN	19.01.1934	ÅLESUND	07.08.1954
14.53	WILLY RASMUSSEN	03.12.1937	HORTEN	06.08.1964
14.44	FINN MORTEN LARSSEN	10.03.1964	SANDVIKA	28.09.1985
14.27	ØIVIND BAKKEN	06.11.1940	OSLO/BISLETT	29.05.1963
14.10	NILS KRISTIAN DROLSUM	04.03.1943		1965
13.98	OTTAR KOSBERG	12.07.1953	OSLO/BISLETT	17.06.1972
13.96	TOR SKOTAAM	01.01.1958	HAUGESUND	07.08.1981
13.94	STEIN JOHNSON	20.10.1921	KØBENHAVN, DEN	21.06.1950
13.85	SVEIN HYTTEN	27.04.1940		1963
13.74	ALF ANDREASSEN	12.06.1953	LAKSELV	08.06.1977
13.72	HENRY ROSÉN	26.10.1904	OSLO/BISLETT	18.09.1927
13.70	OLE PETTER LILLEHAGEN	18.08.1961	NESBYEN	24.08.1986
13.70	MORTEN NÆSS	29.06.1967	BERGEN/FANA	13.09.1996
13.65	THORBJØRN HASSUM	02.10.1941		1962
13.48	EUGENE GILKES ** (GBR)	05.03.1962	BORRE	04.05.1985
13.47	LARS OLA SUNDT	07.01.1968	BRUMUNDDAL	02.07.2005
13.36	LARS HANSEN	09.06.1960	GRIMSTAD	16.06.1990
13.35	IVER HOLE	26.12.1944	SÆTRE	01.07.1974
13.20	BJØRN MORTEN MOSS	17.05.1960	LISLEBY	23.05.1993
13.06	TOM LAURITZ PERSVOLD	18.04.1956	OSLO/BISLETT	10.10.1980
13.05	BJØRN HOLM-JOHANSEN	21.12.1938	OSLO/FROGNER	29.05.1959
12.96	TRON ROSÉN	09.01.1949	OSLO/JORDAL	23.09.1967
12.94	DAG FRODE SKOGHEIM	25.03.1967	LISLEBY	08.05.1993
12.87	REIDULV FØRDE	03.05.1942	ALVDAL	06.06.1970
12.83	LEIV FRØYSET	07.12.1934	ÅLESUND	07.08.1954
12.80	STEEN PETERSEN (DEN)		OSLO/STOVNER	05.06.1978
12.78	MADS ANDENÆS	22.04.1940	OSLO/JORDAL	03.10.1961
12.77	BJØRN HANSEN (HEGGELUND)	18.04.1938		1957
12.73	TERJE HAUGLUM	22.08.1954	BAGSVÆRD, DEN	22.09.1990
12.70	TROND KRISTENSEN	20.03.1906	OSLO/BISLETT	07.10.1956
12.68	CHURT LOOSE	12.09.1926		1954
12.63	EIVIND SARTO	27.12.1961	OSLO/BISLETT	20.08.1980
12.63	TROND KNAPLUND	12.05.1960	VANCOUVER, WA, USA	16.07.1988
12.60	FREDRIK HALVORSEN	19.04.1987	OSLO/BISLETT	19.08.2007
12.43	REIDAR LANGKJÆR	08.12.1952	KRAGERØ	07.07.1979
12.40	TOR LYNAR	10.10.1938	ÅS	25.09.1959
12.35	ERIK DRANGE TØNNESSEN	29.08.1977	OSLO/BISLETT	13.06.1999
12.34	JOHN SKJELVAAG	13.08.1969	OSLO/BISLETT	23.09.1991
12.33	EINAR SAGLI	30.09.1958		1990
12.31	EINAR GUDIM	12.09.1945		1963
12.28	ANDREAS VAALER	11.10.1972	HALDEN	25.06.1992
12.26	THORLEIF BRODE	28.01.1944	OSLO/FROGNER	15.05.1964
12.15	HANS B. SKASET	10.04.1935		1961
12.12	PER NICOLAISEN	16.02.1961	OSLO/BISLETT	30.06.1992

## Statistikk: spyd menn gjennom alle tider

86.74	PÅL ARNE FAGERNES	08.06.1974	SYDNEY, AUS	22.09.2000
80.06	REIDAR LORENTZEN	22.09.1956	BYRKJELO	14.08.1988
74.58	NILS THOMAS FEARNLEY	07.03.1971	TUCSON, AZ, USA	19.05.1995
70.66	PAUL SOLBERG	30.06.1980	SANDNES	22.08.2010
66.71	TROND HØIBY	24.01.1973	HELSINKI, FIN	11.08.2003
66.26	OLE BJØRN KVAALE	16.05.1967	OSLO/BISLETT	14.05.1992
64.03	GEIR DAHL	24.03.1980	LILLEHAMMER	08.08.1998
63.55	BENJAMIN JENSEN	13.04.1975	OSLO/SOGN	07.09.2002
62.38	RUNAR HELTNE	21.04.1980	TIRASPOL, MDA	15.05.2008
62.30	GEORG ANDERSEN	07.01.1963	LILLEHAMMER	09.09.1987
61.50	BJØRN KRISTIANSEN	27.06.1968	OSLO/BISLETT	15.05.2007
58.90	FREDRIK HALVORSEN	19.04.1987	LILLESTRØM	17.07.2008
58.27	PAUL REDFORD *	07.05.1990	ASKIM	12.08.2007
56.56	EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	OSLO/SOGN	
55.94	ØYSTEIN VINDHEIM	11.05.1966	OSLO/BISLETT	26.06.1986
55.19	ERIK DRANGE TØNNESSEN	29.08.1977	OSLO/BISLETT	25.05.1999
54.64	ATLE McADAM	18.06.1977	SKI	13.09.1998
54.62	BJØRN OLSSON	10.08.1975	HEGGEDAL	05.08.1996
54.53	MAGNUS MOLTZAU	14.09.1987	OSLO/LAMBERTSETER	20.09.2005
54.50	RASMUS STENE	13.11.1994	OSLO/BISLETT	26.05.2011
53.62	JAN BRISEID * (IL KOLL)	19.11.1974	OSLO/BISLETT	02.06.1992
53.30	THOMAS ROSVOLD	21.07.1967	OSLO/BISLETT	14.08.1990
52.72	TROND KNAPLUND	12.05.1960	SPOKANE, WA, USA	23.06.1988
52.48	ROLF ARNE BECHSTRØM	17.03.1967	NOTODDEN	09.05.1988
52.24	LARS HANSEN	09.06.1960	OSLO/SOGN	06.09.1986
51.80	BJØRN MORTEN MOSS	17.05.1960	STAVANGER	13.06.1993
51.22	BO BREIGAN	17.12.1958	OSLO/SOGN	06.09.1986
50.90	MORTEN NÆSS	29.06.1967	GRIMSTAD	27.08.1996
50.88	DAG FRODE SKOGHEIM	25.03.1967	TØNSBERG	03.05.1992
50.24	JO EIDSVIK	30.11.1973	SKI	11.09.1994
50.16	JØRN STIAN DAHL	05.01.1973	STAVANGER	13.06.1993
48.46	JOHN SKJELVAAG	13.08.1969	OSLO/LAMBERTSETER	24.09.1991
48.44	LARS ENDRE KJØLSTAD	23.03.1970	PARKANO, FIN	08.07.1990
47.52	PER MARIUS HOLE	12.06.1989	OSLO/BISLETT	19.08.2007
47.46	KRISTIAN WRAA	26.01.1983	DRAMMEN	30.08.2003
47.38	RUNE ENGESET	09.02.1967	OSLO/BISLETT	12.08.1987
47.26	HÅKON SÄRNBLOM	03.03.1966	OSLO/BISLETT	05.08.1986
47.10	SVERRE BRISEID * (IK TJALVE)	11.11.1975	SKI	12.09.1993
45.50	ARJAN BOS	06.04.1976	OSLO/BISLETT	23.09.1999
45.08	THOMAS STUBERGH	24.02.1977	NADDERUD	17.06.1994
45.06	TORGEIR FALKUM	27.10.1980	NITTEDAL	11.09.2004
45.02	PER KRISTIAN EKEHEIEN	07.01.1964	OSLO/BISLETT	04.09.1986
43.30	ØYVIND LILAND	14.05.1960	KØBENHAVN, DEN	04.10.1988
43.30	TOR HENNING HUNSHAMMER	24.09.1972	SKIEN	09.08.1992
	<b>GAMMEL TYPE (FØR 1986):</b>			
88.54	REIDAR LORENTZEN	22.09.1956	LISLEBY	11.05.1985
84.18	WILLY RASMUSSEN	03.12.1937	OSLO/BISLETT	14.08.1961
73.12	MADS ANDENÆS	22.04.1940	OSLO/BISLETT	16.08.1960
70.96	HARALD LORENTZEN	09.01.1944	SKI	17.04.1971
67.04	OLAV SUNDE	17.08.1903	OSLO/BISLETT	19.06.1932
66.90	KJELL STORDAHL	28.08.1945	OSLO/FROGNER	12.05.1967
65.64	BIRGER HANSEN	21.01.1946	OSLO/FROGNER	02.07.1969
65.62 *	TOR ARONSEN	16.01.1950	OSLO/BISLETT	11.07.1969
64.40 *	AAGE EYLERTSEN	10.12.1945	OSLO/FROGNER	25.04.1971
64.06	SVEIN HYTTEN	27.04.1940	DRAMMEN	14.06.1961
63.78 *	JAN ARNESEN	30.08.1956	OSLO/BISLETT	03.10.1975
63.33	BJARTE REKDAL	09.08.1942	OSLO.	09.1962
61.96	EGIL GRANHOLT	30.06.1938	SARPSBORG	27.08.1958
60.92 *	THORLEIF BRODE	28.01.1944	OSLO/FROGNER	02.07.1963
60.58 *	BJØRN HOLM-JOHANSEN	21.12.1938	OSLO/BISLETT	17.09.1959
59.94	STEINAR ANDRESEN	27.02.1951	OSLO/JORDAL	28.09.1970
59.78	OLAV HARSTAD	04.09.1915	OSLO/BISLETT	09.09.1939
57.72	KNUT JEBSEN	13.03.1946	DRAMMEN	18.06.1971
57.18	REIDULV FØRDE	03.05.1942		1963
55.38 *	STEINAR BRÅTEN	23.02.1935	OSLO/BISLETT	19.06.1957
55.10	JAN OLAV LERVIK	18.06.1944		1962

## Statistikk: diskos menn gjennom alle tider

67.70	SVEIN INGE VALVIK	20.09.1956	ALAVIESKA, FIN	12.07.1987
65.86	GJØRAN SØRLI	03.06.1978	OSLO/SOGN	13.09.2004
64.08	GAUTE MYKLEBUST	29.04.1979	HELSINGBORG, SWE	17.06.2012
62.10	GEORG ANDERSEN	07.01.1963	BODØ	04.06.1986
61.55	THOMAS ROSVOLD	21.07.1967	OSLO/SOGN	28.05.2000
59.54	IVER HOLE	26.12.1944	MALMÖ, SWE	11.08.1970
56.66	HARALD LORENTZEN	09.01.1944	HAMMERFEST	05.09.1967
54.78	RAGNAR SKAUTVEDT	18.11.1936	OSLO/BISLETT	27.08.1963
54.70	BJØRN OLSSON	10.08.1975	PORSGRUNN	31.05.1997
54.34	ARNE PEDERSEN	19.04.1961	ÅGOTNES	09.10.1990
53.28	KÅRE SAGEDAL	19.06.1960	ARENDAL	01.09.1993
53.16	VEGARD HENRIKSEN	08.06.1988	FLORØ	06.06.2009
53.16	EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	KRISTIANSAND	05.08.2011
52.98	TROND ULLEBERG	14.01.1962	SPIKKESTAD	25.07.1985
52.94	TORGEIR SKOGSET	17.06.1958	OSLO/BØLER	13.10.1980
52.04	OTTAR KOSBERG	12.07.1953	SPIKKESTAD	12.10.1971
51.68	ALF ANDREASSEN	12.06.1953	LAKSELV	08.06.1977
50.33	STEIN JOHNSON	20.10.1921	KØBENHAVN, DEN	28.08.1952
50.30	LARS OLA SUNDT	07.01.1968	SKI	14.06.2000
50.00	HARALD VIKNE	11.05.1969	TØNSBERG	18.07.1995
49.79	ARNULF THANEM	20.06.1930	OSLO/FROGNER	22.08.1962
49.54	TROND HØIBY	24.01.1973	OSLO/SOGN	06.08.2003
47.70	OLE PETTER LILLEHAGEN	18.08.1961	OSLO/STOVNER	04.06.1986
47.32	TOR SKOTAAM	01.01.1958	DRAMMEN	11.05.1982
46.33	JAN SAGEDAL	19.06.1960	OSLO/SOGN	12.09.1998
45.68	KRISTIAN WRAA	26.01.1983	OSLO/SOGN	01.05.2004
45.56	BENJAMIN JENSEN	13.04.1975	OSLO/SOGN	07.08.2003
45.32	PAUL WARD ** (USA)	30.01.1937	OSLO/BISLETT	08.07.1966
45.32	TERJE HAUGLUM	22.08.1954	SPIKKESTAD	01.08.1974
45.00	SIGURD STEEN	28.06.1957	SPIKKESTAD	11.09.1979
44.96	BJARNE ENGEN	04.07.1918	HELSINGFORS, FIN	08.09.1951
44.03	ZAKKEN JOHANSEN	10.04.1904	STOCKHOLM, SWE	14.07.1930
43.98	ROLF ARNE BECHSTRØM	17.03.1967	HØNEFOSS	05.10.1986
43.95	HANS B. SKASET	10.04.1935	OSLO/BISLETT	09.06.1961
42.92	HALFDAN WESTAD	02.08.1914	OSLO	14.06.1946
42.80	PER MARIUS HOLE	12.06.1989	SPIKKESTAD	09.05.2008
42.76	BJØRN MORTEN MOSS	17.05.1960	NADDERUD	22.05.1991
42.33	TOR HOLMØY	01.01.1927	OSLO/BISLETT	01.08.1950
42.22	WILLY RASMUSSEN	03.12.1937		1962
42.05	CHURT LOOSE	12.09.1926	OSLO/BISLETT	02.06.1955
41.81	SVERRE ROGNERUD	12.05.1917		1946
41.50	DAG FRODE SKOGHEIM	25.03.1967	OSLO/BISLETT	04.08.1992
41.32	TROND KRISTENSEN	20.03.1906		1946
41.24	EUGENE GILKES ** (GBR)	05.03.1962	BORRE	05.05.1985
41.24	JOHN SKJELVAAG	13.08.1969	OSLO/LAMBERTSETER	26.09.1991
41.06	SVEIN HETLAND	07.02.1941	OSLO/FROGNER	07.05.1965
40.96	TORE HETTY	29.08.1957	OSLO/BISLETT	08.09.1977
40.96	TROND KNAPLUND	12.05.1960	VANCOUVER, WA, USA	17.07.1988
40.54	SVEIN HYTTE	27.04.1940		1961
40.46	SVERRE ØVERBY	26.02.1929	OSLO/JORDAL	08.10.1957
40.41	HENRY ROSÉN	26.10.1904	OSLO/BISLETT	17.09.1927
40.40	PÅL ARNE FAGERNES	08.06.1974	HEGGEDAL	23.09.1996
40.18	SVERRE HELLAND	02.12.1980	NADDERUD	16.06.2001
40.05	ØIVIND BAKKEN	06.11.1940	OSLO/FROGNER	01.07.1963
39.96	REIDULV FØRDE	03.05.1942		1961
39.82	BJØRN H. HANSEN (HEGGELUND)	18.04.1938		1957
39.70	JAN ARNESEN	30.08.1956	OSLO/BISLETT	08.10.1975
39.64	LARS HANSEN	09.06.1960	OSLO/BISLETT	03.07.1990
39.58	ODD SANGVIK	25.04.1939		1963
39.28	ERLING ROMSTAD	23.10.1925	OSLO/JORDAL	07.10.1958
39.06	TRON ROSÉN	09.01.1949		1967
38.58	ANDERS VARMAAN	19.01.1934		1955
38.56	RUNE ENGESET	09.02.1967	OSLO/BISLETT	11.08.1987
38.32	REIDAR LANGKJÆR	08.12.1952	HELSINGFORS, FIN	21.08.1980
37.74	ARNE NYGAARD	04.03.1935	SLEMMESTAD	09.09.1956
37.73	NILS KRISTIAN DROLSUM	04.03.1943	OSLO/FROGNER	12.05.1961

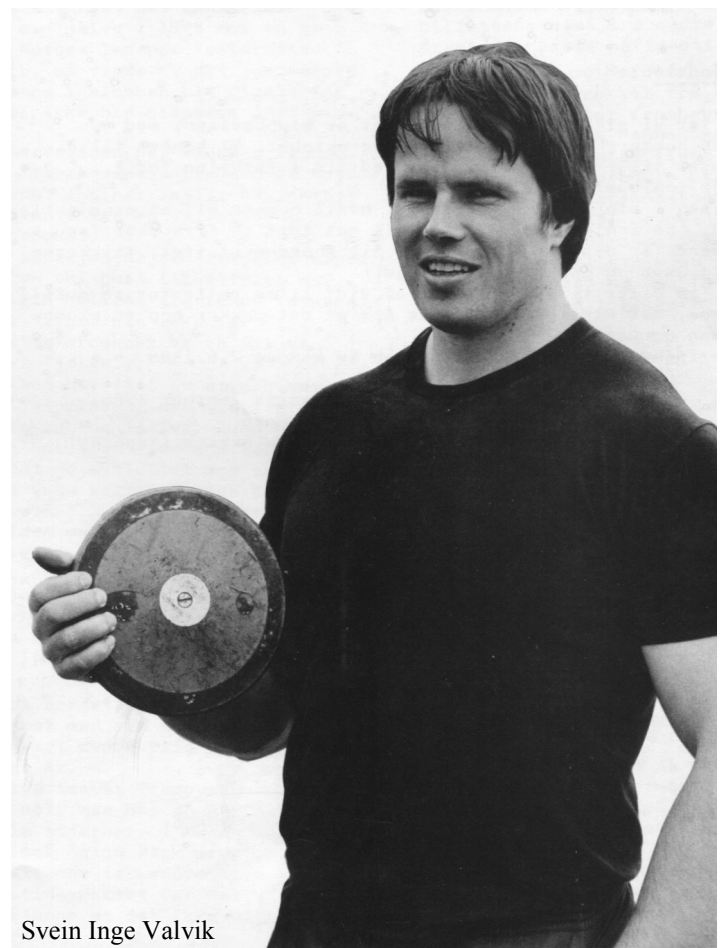
## Statistikk: slegge menn gjennom alle tider

75.57	EIVIND HENRIKSEN	14.09.1990	FLORØ	02.06.2012
67.00	BJØRN ERIK PETTERSEN	21.09.1976	SANDEFJORD	12.06.2002
66.76	KÅRE SAGEDAL	19.06.1960	FROLAND	28.07.1991
64.12	RICHARD OLSEN	19.04.1958	LISBOA, POR	01.06.1986
62.00	TROND ULLEBERG	14.01.1962	ARENDAL	01.10.1989
60.45	GJØRAN SØRLI	03.06.1978	OSLO/SOGN	14.09.2003
59.96	THOMAS ROSVOLD	21.07.1967	BOURG-EN-BRESSE, FRA	20.06.1993
56.76	ANDREAS VAALER	11.10.1972	KONGSVINGER	25.07.1992
55.76	RUNE ENGESET	09.02.1967	FREDRIKSTAD/LISLEBY	25.09.1987
53.82	VEGARD HENRIKSEN	08.06.1988	ENSCEDE, NED	19.09.2010
53.58	HANS GJERMSHUS	16.10.1932	OSLO/FROGNER	04.08.1961
53.20	HARALD LORENTZEN	09.01.1944	OSLO/SOGN	01.10.1969
50.48	ODD SANGVIK	25.04.1939		1963
49.90	PAUL WARD ** (USA)	30.01.1937	OSLO/FROGNER	18.07.1966
48.72	TORE W. TEIGEN	08.06.1940	OSLO/FROGNER	08.10.1967
48.56	PER MARIUS HOLE	12.06.1989	NADDERUD	14.06.2009
47.93	JAN SAGEDAL	19.06.1960	HOKKSUND	01.10.2000
46.34	ROLF ARNE BECHSTRØM	17.03.1967	MOSJØEN	02.07.1988
44.88	REIDULV FØRDE	03.05.1942	OSLO/SOGN	25.10.1969
43.68	RAGNAR SKAUTVEDT	18.11.1936	OSLO/FROGNER	10.10.1964
43.34	GEORG ANDERSEN	07.01.1963	LILLEHAMMER	08.09.1987
42.86	ALF ALSAKER	21.02.1939		1960
41.70	BJØRN SÆTER SJUE	07.06.1979	USA	30.04.2002
39.57	ODD STYRMO	06.10.1931		1954
39.32	BJARNE ENGEN	04.07.1918	OSLO/FROGNER	03.10.1953
38.40	IVER HOLE	26.12.1944	OSLO/BISLETT	04.09.1976
38.23	STEIN JOHNSON	20.10.1921	OSLO/JORDAL	30.09.1955
36.28	JON TERJE HAGENLUND	26.06.1957	DRAMMEN	19.08.1974
35.66	LARS OLA SUNDT	07.01.1968	OSLO/SOGN	24.07.1999
33.10	THOR HENNING VOLLA	27.03.1975	OSLO/FROGNER	20.06.1994
32.50	SVEIN HYTTE	27.04.1940		1962
31.58	REIDAR LORENTZEN	22.09.1956	KARLSTAD, SWE	07.08.1985
30.79	ANDERS VARMAAN	19.01.1934	OSLO/FROGNER	29.09.1954



Reidar Lorentzen

Reidar Lorentzen under NM på Byrkjelo 1988



Svein Inge Valvik

## Arne Nytrø 1919-2013

Tjalves legendariske trener, Arne Nytrø døde 16. januar i en alder av 93 år, etter lengre tids sykdom. Som friidretts-trener var Arne Nytrø en bauta. Selv om han virket som forbundstrener i en rekke øvelser i flere tiår, er det først og fremst som trener i Idrettsklubben Tjalve han vil bli husket. Og vi tror at han selv, når hans trenergjerning skal oppsummeres, ville vært enig i dette. Som trener var hans forhold til klubben profesjonelt, men på det personlige plan var han Tjalvist i tanker, ord og gjerning. Han var selv et godt eksempel Tjalves slagord ”mens sana in corpore sano”, - en sunn sjel i et sunt legeme. Han fremmet også betydningen av disse visdomsord overfor sine aktive utøvere.

Arne Nytrø var født og oppvokst i Selbu i Sør-Trøndelag, og selv om han tilbrakte størstedelen av sitt voksne liv i Oslo, forble han trønder i mange sammenhenger. Etter å ha deltatt i motstandsarbeidet mot okkupasjonsmakten som kurer for hjemmefronten, kom han mot slutten av 2. verdenskrig til Sverige som instruktør i politistyrkene. Opplevelsene fra krigen slapp aldri taket i han, og han slet med dette resten av livet.

Hans faglige bakgrunn som trener var Statens Gymnas-tikksskole som var forløperen til Norges Idrettshøgskole. Arne Nytrø hadde et langt yrkesaktivt liv med idrettsteori og idrettspedagogikk, først ved Oslo Lærerhøgskole og senere som fagansvarlig for friidrett ved Idrettshøgskolen.

I 1953 kom Arne Nytrø som da også var trener i Friidrettsforbundet, til Tjalve som trener. I motsetning til dagens friidrett hvor det er trenere for hver enkelt øvelse og ofte personlig for den enkelte aktive, hadde Nytrø ansvaret for alle klubbens utøvere i alle øvelser- kast, sprang, sprint og mellom- og langdistanseløping. I over 20 år hadde han dette ansvaret i klubben, og en rekke av landets mest fremtredende utøvere hadde han som trener. Hans utøvere har satt verdens-, europeiske- og nordiske rekorder. De har deltatt og tatt medaljer i Olympiske leker og Europamesterskap, har deltatt på Nordens og Europas lag. Antallet norske mesterskap og norske rekorder hans utøvere har, er det knapt noen som kan telle.

Arne Nytrø var den første norske friidrettstrener som hadde en solid teoretisk og faglig bakgrunn. Foruten utdannelsen ved Statens Gymnastikkskole hadde han studieopphold i Storbritannia, USA, Frankrike og Tyskland. Han abonnerte på utallige tidsskrifter fra utlandet, tyske, engelske, amerikanske og sågar russiske friidrettspublikasjoner. Sistnevnte fikk han oversatt av aktive som gikk på Gardens russisk- kurs. Hans internasjonale kontaktnett var stort, og han var i en tid styremedlem både i den internasjonale og den europeiske trenerforening. Denne kontaktheten førte med seg mange fordeler. Mange av hans aktive har opplevd hvordan han traff trenere han kjente fra ulike land rundt i verden på stevner. Ofte fikk han og hans aktive hjelp av hans utenlandske kollegaer med hvordan man skulle tilpasse seg lokale forhold. Det sier ikke lite at da den legendariske, amerikanske treneren Bill Bowerman skulle skrive sin bok om friidrettstrening,

inviterte han Arne Nytrø til å samarbeide. Dette sa Arne selvsagt ja til.

Nytrø brakte moderne treningsprinsipper inn i Tjalve og norsk friidrett. Han så behovet for å trene de enkelte utøvere ulikt avhengig av idrettslig bakgrunn, lynne og fysiske forutsetninger. Arne Nytrø så tidlig behovet for at man måtte trene året rundt, og således var han med på å gjøre friidrett til en helårsidrett. Frognerparken, Oslo Handsgymns gymsal, Bislett og Frogner Stadion ble arenaene for Tjalves aktivitet under Nytrø. Han var også med på å skape et miljø som førte til at de fleste aktive trivdes så godt at man sjelden sløyfet treningen. Man hadde det gøy på treningen på tross av hard innsats.

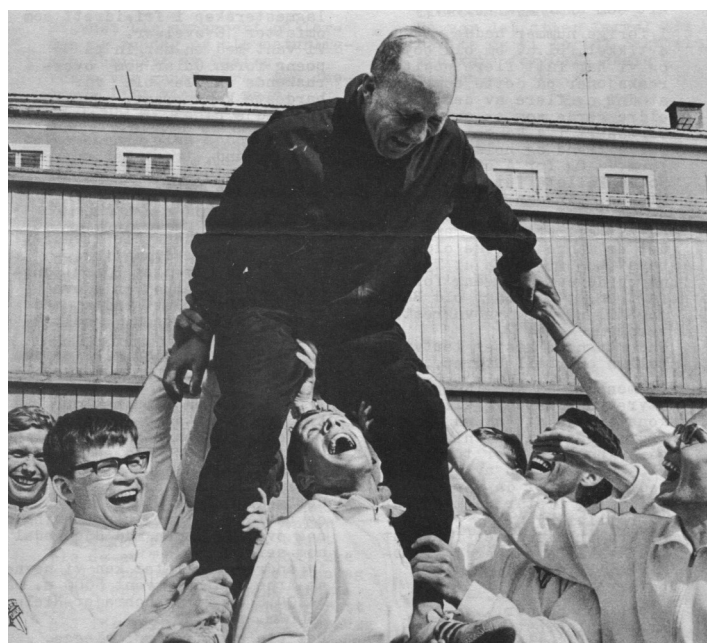
Studenter og andre som kom fra hele landet til Oslo, og yngre utøvere fra mindre Osloklubber, kom til Tjalve for å satse på friidrett og trene under Arne Nytrø. Men også utøvere fra andre klubber, særlig trøndere, fikk gode råd fra Nytrø. For mange aktive ble han mer enn en idrettstrener. Han ble også en rådgiver og støttespiller som kunne veilede i de mange spørsmål og problemer som unge mennesker er opptatt av utenfor idretten, men som åpenbart betyr mye for ens prestasjoner på idrettsbanen. Hans og kona Kirstens hjem i Suhmsgate stod ofte åpent for aktive som trengte noen å snakke med. Kirstens hjemmelagde blåbærsaft ble da ofte servert, og alltid sammen med en god samtale.

Hans trenerfilosofi kan vel best beskrives som at det er bedre å forebygge enn å reparere. Dette betød at enkelte unge utøvere kanskje utviklet seg saktere enn hva mange syntes om. Filosofien bak dette var å forebygge skader og skape grunnlag for at den aktive fortsatte med idrett oppover i årene. ”Å trene er som å sette penger i banken. Regelmessighet er det som teller. Da har du reserver når du trenger det! ”, sa han ofte. Resultatet ble jo til slutt svært godt, og ingen norsk friidrettstrener har satt slike spor etter seg, hverken når det gjelder resultater eller faglig ettermæle som Arne Nytrø.

Vi er mange som har mye å takke Arne for. Tjalve lyser fred over hans minne!

*Arne Kvalheim,  
på vegne av aktive i Tjalve*





Venstre kolonne: Arne Nytrø og laget som vant 4x100m i NM 1961. Fra venstre; Arne Nytrø, Roger Becklund, Carl Fredrik Bunæs, Bjørn Berglund, Helge Svaar og Tjalves massør. Midten: Eirik Berge sammen med Arne Nytrø etter at Tjalve vant Holmenkollstafetten i 1983. Nederst: Arne Nytrø fylte 50 år i 1969 og feires her av utøverne etter seieren i Holmenkollstafetten det året. Høyre kolonne: Arne Nytrø sammen med laget som vant 4x100m i 1959 (Egil Hansen, Carl Fredrik Bunæs, Bjørn Berglund og Ivar Saunes). Midten: Arne Nytrø (med hatt) hjelper Harald Ødegaard etter at han fikk en pigg i foten under NM i 1955. Nederst: Arne Nytrø instruerer utøverne foran Holmenkollstafetten i 1964. Tjalve ble nr. 2 det året.





# Kvalifiseringskrav til VM i Moskva 2013

## ENTRY STANDARDS

*Approved by IAAF Council - March 2012 and November 2012*

Men		Event	Women	
A Standard	B Standard		A Standard	B Standard
10.15	10.21	100m	11.28	11.36
20.52	20.60	200m	23.05	23.30
45.28	45.60	400m	51.55	52.35
1:45.30	1:46.20	800m	2:00.00	2:01.50
3:35.00	3:37.00	1500m	4:05.50	4:09.00
13:15.00	13:20.00	5000m	15:18.00	15:24.00
27:40.00	28:05.00	10,000m	31:45.00	32:05.00
2:17:00		Marathon	2:43:00	
8:26.00	8:32.00	3000m SC	9:43.00	9:48.00
13.40	13.50	110m H / 100m H	12.94	13.10
49.40	49.60	400m H	55.40	56.55
2.31	2.28	High Jump	1.95	1.92
5.70	5.60	Pole Vault	4.60	4.50
8.25	8.10	Long Jump	6.75	6.65
17.20	16.85	Triple Jump	14.40	14.20
20.60	20.10	Shot Put	18.30	17.20
66.00	64.00	Discus Throw	62.00	59.50
79.00	76.00	Hammer Throw	72.00	69.50
83.50	81.00	Javelin Throw	62.00	60.00
8200	8000	Decathlon / Heptathlon	6100	5950
1:24:00	1:26:00	20km Race Walk	1:36:00	1:38:00
4:02:00	4:16:00	50km Race Walk		
39.20		4x100m	44.00	
3:05.00		4x400m	3:33.00	

Kvalifiseringskravene til VM i Moskva er klare. De fleste kravene er de samme som til VM i Daegu 2011 og OL i London 2012. Den eneste store forskjellen er at B-kravet i slegge menn er hevet fra 74,00m til 76,00m. Det betyr at Eivind Henriksen ikke automatisk er klar for VM slik vi skrev i en tidligere utgave av Tjalvisten. Allikevel tror vi det er bra at Eivind får noe å bryne seg på. Eivind bør kaste minst 77m i 2013.

For Margrethe Renstrøm er A-kravet 6,75m. Margrethe er i skrivende stund fortsatt ikke kvitt skaden hun pådro seg i OL. Tiden vil vise om hun blir klar for VM.

Mona Holm Solberg klarte B-kravet i slegge i 2011. Blir hun skadefri klarer hun B-kravet også i 2013.

Christina Bus Holth bør klare B-kravet i maraton for kvinner (2,43,00). Christina har en pers på 2,33,40 fra Berlin Marathon.

Hans Kr. Fløystad må løpe 1500m på 3,37,00 for å bli sendt til Moskva. Det kan bli tøft. Persen fra 2012 lyder på 3,40,61.

Da ser det lysere ut for Inger Anne Frøysedal i tresteg. Her er B-kravet 14,20. Det kan gå. Inger Anne hoppet langt på slutten av 2012 sesongen og 14,20 er innenfor rekkevidde.

Sondre Nyvold Lid satte norsk juniorrekord på 400m i 2012 med tiden 46,90. B-kravet er 45,60. Sondre løper nok tiden sin ned i løpet av 2013, men 45,60 er nok fortsatt ikke oppnåelig.

## Klubbmestere 2012



### Kvinner

#### Sprint: Alvide Grønneberg

Alvide er årets store overraskelse på sprint. Tok sølv på 100m i NM. Løp 100m på 12,12 i debutsesongen

#### Lange løp: Kristine Helle

Kristine satte norsk juniorrekord U23 på 10 000m under NM i Kristiansand med tiden 35,33,31



#### Hopp: Margrethe Renstrøm

Margrethe vant bronse i lengde under EM i Helsingfors. Under oppvarmingen til kvalifiseringen i OL i London ble hun skadet og fikk ikke hoppet. Er i skrivende stund fortsatt ikke skadefri.

#### Kast: Mona Holm Solberg

Mona kvalifiserte seg til EM i Helsingfors, men klarte ikke å komme videre til finalen. Selv om hun klarte B-kravet ble hun ikke tatt ut til OL i London.

### Herrer

#### Sprint: Philip Bjørnå Berntsen

Philip ble norsk mester på 100m i 2012. Philip løp 100m på 10,80 og 200m på 21,70 i løpet av sesongen.

#### Lange løp: Hans Kr. Fløystad

Hans Kr. ble norsk mester på 5000m i 2012 og tok sølv på 1500m. Han forbedret sin personlige rekord på 1500m til 3,40,61.



#### Hopp: Vetle Utsi Onstad

Vetle ble norsk mester i lengde i 2012. Vetle hoppet 7,60m i løpet av sesongen.

#### Kast: Eivind Henriksen

Eivind Henriksen ble nr. 13 i kvalifiseringen i slegge under OL i London og var kun 7 cm fra en finaleplass. Under EM i Helsingfors ble han nr. 14 i kvalifiseringen og var også her veldig nær en finaleplass. Eivind satte norsk rekord med 75,57m i 2012.



## Torskeaften

Torskeaften ble avholdt i Sjømannsforeningens lokaler 18. januar. Dessverre var veldig mange av dagens aktive ikke til stede grunnet forskjellige årsaker. Desto mer hyggelig var det at veldig mange av våre utøvere fra 50 og 60-tallet møtte opp. For første gang på lenge var hele stafettlaget som satte norsk rekord på 4x100m i 1961 (40,9) tilstede. Laget bestod av Helge Svaar, Bjørn Berglund, Carl Fredrik Bunæs og Ivar Saunes

Etter at Per Sletholt hadde ønsket velkommen, hadde Svein Lilleberg en kort introduksjon av vår nye daglige leder Vegard Henriksen, før sistnevnte stod for kåringen av årets klubbmestere. Klubbmesterne 2012 er omtalt annet sted i denne utgaven. Tilstede var kun tre utøvere; Margrethe Renstrøm, Mona Holm Solberg og Eivind Henriksen. De fikk sine velfortjente premier.

I forbindelse med at Arne Nytrø døde onsdag 16. januar holdt Arne Kvalheim en minnetale over sin tidligere trener. Arnes minneord kan leses i sin helhet på side 12.

Kveldens toastmaster var Svein Søndena. Svein hadde forberedt en rekke spørsmål angående Tjalves innsats opp gjennom årene. Disse ble på en imponerende måte besvart av festdeltakerne.

Som seg hør og bør avsluttet Grete Etholm med å takke for maten med et selvkomponert stev.

Tilslutt en stor takk til de som stod for serveringen. Torsken smakte fortreffelig og ble servert i henhold til ønske fra toastmaster.

Vi lar bildene fra festen tale for seg.



# Torskeaften i bilder



# Torskeaften i bilder



# Torskeaften i bilder



## Klubbmestere



Tre av våre klubbmestere i 2012 var tilstede på Torskaften 18. januar. Fra venstre; Margrethe Renstrøm, Eivind Henriksen og Mona Holm Solberg. I tillegg til medaljene fikk Eivind også tildelt en plakett for sin norske rekord i slegge, satt i Florø 2. juni 2012.

Både Margrethe og Mona er for tiden plaget med skader, men vi håper at begge etter hvert blir såpass bra at de kvalifiserer seg til VM i Moskva i august. Fra 2013 har Margrethe fått ny teknisk trener. Håkon Särnblom tar over etter mor Reidunn som har flyttet tilbake til Kristiansand. Det skal bli spennende å se hva Håkon får til (muligens også med litt hjelp fra Hanne Haugland). Margrethe har bestemt seg for å satse videre mot OL i 2016. Det har også Eivind. Eivind er relativt sett skadefri, bortsett fra noen små problemer med rygg og lår. Låret har vært til MR og nå gjenstår det bare å se hva som forårsaker smertene.

## Stafettlaget 52 år etter



Dette laget satte norsk rekord på 4x100m i 1961 med tiden 40,9. Rekorder holdt helt til et annet Tjalve lag løp på 41,09 i 1986. Her er de avbildet på Torskeaften 52 år senere. Fra venstre: Helge Svaar, Bjørn Berglund, Carl Fredrik Bunæs og Ivar Saunes. Nedenfor har vi satt inn bildene som ble tatt av gutta henholdsvis 20 og 30 år etter. Ingen tvil om at de holder seg godt. På kne foran sitter Arne Nytrø.



## Margrethe håper å rekke VM



Margrethe Renstrøm har ikke hoppet lengde siden OL i London i august på grunn av skade. Likevel har hun tro på at hun bli klar til VM i Moskva i august.

**- Jeg har ikke gitt opp håpet ennå. Jeg har gått glipp av grunntrening i høst. Jeg har ikke kunnet løpe eller hoppe i det hele tatt, seier Renstrøm til NRK.no.**

Margrethe tok sin første internasjonale medalje da hun sikret bronse under EM i Helsingfors i sommer.

Mange trodde at sørlendingen kunne kjempe om gode plasseringer også i London-OL. Men OL-drømmen ble knust allerede i innhoppingen til kvalifiseringen. Margrethe forlot Olympiastadion med store smerter.

– Jeg fikk en skade under foten i det jeg gikk tilbake fra innhopp. Hva som skjedde vet jeg ikke. Men jeg kan nesten ikke gå, ikke løpe og i alle fall ikke hoppe, fortalte Margrethe i presseområdet like etter.

Skaden var langt verre enn man først trodde. Fem måneder seinere har hun altså ikke kunne verken hoppe eller løpe.

**– Det har tatt lengre tid enn jeg hadde trodd. Treningen har bestått av mye basistrening, seier hun.**

Allerede før jul varslet hun at hun dropper innendørs-sesongen. Dermed går hun glipp av innendørs-EM i Göteborg i mars.

– Jeg hadde sett veldig fram til EM. Jeg tror jeg hadde hatt gode muligheter til å gjøre det bra. Men nå må jeg bare se fram mot utendørssesongen, seier hun.

Nå håper hun at et solid treningsgrunnlag vil gjøre det lettere å komme tilbake i toppform til VM i Moskva.

– Jeg har vært skadet tidligere og kommet tilbake og gjort det bra. Så jeg har god erfaring fra dette området, seier Margrethe.

**Ronny Nilsen, sportssjef i forbundet tror at Margrethe blir klar til VM i Moskva.**

26-åringen får god oppfølging fra Olympiatoppen for å komme seg så raskt som råd tilbake på friidrettsbanen. Også friidrettsforbundet vil gjøre det de kan for å hjelpe Margrethe mot VM.

**– Det er Olympiatoppen som er det primære. Det er de som har behandlingsapparatet. Friidrettsforbundet vil hjelpe henne på veien tilbake på banen, seier Ronny Nilsen.**

– Skader er en del av idretten. Vi håper dette ikke vil være ødeleggende for hennes motivasjon til å satse mot OL i Rio i 2016, sier han. Ronny Nilsen påpeker at det er viktig at Margrethe jobber seg tilbake steg for steg, for ikke å få tilbakeslag underveis.

– Jeg opplever at hun er fornuftig i forhold til progresjon i treningen. Hun jobber som fysioterapeut og har mye kunnskap om skadeforebyggende tiltak og oppbygging etter denne type skader. Jeg er sikker på at hun tar det forsiktig og vil være godt rustet når hun kommer tilbake i konkurransesituasjon, seier Nilsen.

*Intervjuet er hentet fra nrk.no*

## Smått og stort fra hele verden



**Einar Førde** ville fylt 70 år 20. januar 2013. Dessverre døde han så altfor tidlig i 2004. I tillegg til å være en meget dyktig politiker og kringkastingssjef var han også en meget habil løper med mange flotte plasseringer på 800 og 1500m. Han vant sølv på 1500m under NM i 1963 og ble norsk juniormester på 1500m samme år. Førde var også med å vinne 4x400m for Tjalve under NM i 1961. På laget løp også Svaar, Berglund og Bunæs.



**Einar Førde Jr.** er fortsatt en ung herremann, men har allerede skjært at det er viktig å holde seg oppdatert på det som skjer i verden. Han leser derfor nøye hver utgave av Tjalvisten. Kanskje en kommende toppidrettsutøver?



**Tonje Helle Flo og Stian Flo** har nå fullført legestudiet og kaster seg ut i den virkelige verden. 15. februar setter de kursen mot Mo i Rana for ett års praksis. Vi takker Tonje for hennes innsats i hovedstyret så langt. Stian har lovet å holde seg i form slik at han er klar for Holmenkollstafetten i mai. Vi ønsker begge to lykke til videre.

**Atle McAdam, Jan Chr. Kaltenborn og Anders Knutsen** har forlatt Tjalve ved utgangen av 2012. Atle har gått tilbake til Bækkelaget etter mange år i Tjalve. Han konkurrerte for Tjalve i junior og seniorsammenheng i 1994 og 1995 (samarbeid med Bækkelaget) før han meldte overgang før 1996 sesongen. Hans norske rekord på 400m hekk (50,67) ble satt i Tjalve drakt i Florø i 2003.

Jan Chr. Kaltenborn har vært i Tjalve siden 2003 og Anders Knutsen siden 2007. Begge har valgt å prøve lykken i Vidar.

Vi ønsker alle tre lykke til i deres nye klubber.

**Usain Bolt** er klar for Exxon Mobil Bislett Games 13. juni. I år skal han løpe 200m. Vi håper han fyller tribunen slik at Bislettalliansen får et skikkelig overskudd.

## Byggenæringen med egen klasse i Holmenkollstafetten



Trine Nicolaysen Dahl (næringslivsansvarlig i Kreftforeningen), Eirik Gjelsvik (konsernsjef i BackeGruppen) og Per Sletholt (leder for IK Tjalve) oppfordrer hele byggenæringen til å delta i byggenæringens pulje i Holmenkollstafetten.

Byggenæringen har tradisjonelt vært godt representert i Holmenkollstafetten. Nå har BackeGruppen sammen med Kreftforeningen og arrangøren av Holmenkollstafetten (Tjalve IL) opprettet en egen klasse for byggenæringen i årets utgave av massemonstringen.

Her kan bransjekolleger starte side om side og konkurrere om hvem som har de sprekeste medarbeiderne. Ved å melde seg på i denne klassen løper man også for en god sak ved at 3.000 kroner per lag går til inntekt for Kreftforeningen, forteller Eirik Gjelsvik, konsernsjef i BackeGruppen.

BackeGruppen satser på å stille med minimum ett lag per selskap og håper å ha 12-15 lag på startstreken.

– Vi ønsker å motivere til at ansatte kommer seg ut og mosjonere og at flest mulig stiller opp på en etappe som de mestrer. Dette skal være et lavterskeltilbud som motivasjon for mer trening. Den korteste etappen er på 390 meter, så konkurransen burde passe for absolutt alle, mener Gjelsvik.

Per Sletholt, leder for Tjalve IL, sier interessen for året utgave av stafetten er meget god.

– Jeg regner med at det totalt blir rundt 3.000 lag og 45.000 løpere som stiller på startstreken i Oslo 11. mai, sier Sletholt. Mange av disse løperne kommer fra

byggenæringen, og Backe og Kreftforeningen håper disse nå vil samle seg i næringens nyopprettede klasse.

– Det beste laget i klassen får første napp i en prestisjefyllt vandrepokal fra Kreftforeningen. Alle får et armbind fra Kreftforeningen som de løper med, slik at de skiller seg litt fra mengden. Alle får også diplom fra både Kreftforeningen og stafetten.

Vi håper på minst 100 lag, sier Gjelsvik og Trine Nicolaysen Dahl, næringslivsansvarlig i Kreftforeningen.

BackeGruppen og Kreftforeningen inngikk i starten av 2012 et omfattende samarbeid, og har sammen kjørt flere konsepter for å øke kunnskapen rundt kreft.

– Det er slik at byggenæringen er overrepresentert i kreftstatistikken. Vi håper dette tilbudet vil være med på skape økt fysisk aktivitet samtidig som man kan få et økt fokus på ernæring, sier Nicolaysen Dahl. Så langt har interessen for konkurransen vært god, og de håper nå næringen kjenner sin besøkelsestid.

– Man får her mulighet til å mosjonere, møte konkurrenter på en annen arena og samtidig støtte en god sak, sier Gjelsvik, som selv naturligvis stiller på startstreken.

Byggenæringens klasse er åpen for alle som driver innen bygg, anlegg og eiendom.

## BACKEGRUPPEN UTFORDRER BYGGEBRANSJEN!



### Bli byggebransjens beste lag - og løp for Kreftforeningen!

BackeGruppen har sammen med Kreftforeningen og arrangør av Holmenkollstafetten opprettet en egen pulje for byggebransjen i årets stafett. Om dere er et selskap som driver innen bygg, anlegg eller eiendom – meld på ditt lag i klasse A1 og start side om side med dine bransjekolleger. Beste lag i bransjen får første napp i en prestisjefylt vandrepokal fra Kreftforeningen.

Ved å melde seg på i denne klassen støtter dere samtidig Kreftforeningen med 200 kr pr person. Klassen åpnes for inntil 100 lag. Få med deg din kollega og gjør en innsats som er bra for bedriften, helsen og ikke minst Kreftforeningen!

#### PÅMELDING

- Meld på ditt lag i klasse A1, skriv "Byggebransjen for Kreftforeningen" i bransjefeltet og betal avgift til Holmenkollstafetten.
- Giro for gave til Kreftforeningen, kr 3.000 pr lag, blir sendt i posten sammen med spesiallagde armbind som brukes under løpet som et symbol på at dere støtter saken.
- Alle lag som løper i denne puljen får treningstips og kostholdsråd på e-post.



«Det er svært positivt at BackeGruppen og arrangøren oppfordrer alle i byggebransjen til å løpe for Kreftforeningen. Byggebransjen er hyppigere rammet av kreft enn gjennomsnittet og det er veldig viktig at vi retter søkelyset på dette. Ved å løpe Holmenkollstafetten for Kreftforeningen håper jeg at mange tenker ekstra over egen helse og kanskje gjør noen små endringer i livsstilen. Det er ikke mye som skal til. Vi håper mange i byggebransjen ønsker å kjempe om Kreftforeningens vandrepokal og samtidig bidra til livsviktig kreftforskning!»



# ACCELERATE THE MOMENT



### MIZUNO WAVE RIDER 16

THE PARALLEL WAVE, SR TOUCH AND DYNAMOTION FIT TECHNICAL INNOVATIONS DELIVER A SMOOTHER, LIGHTER AND FASTER RIDE.

[MIZUNO.COM](http://MIZUNO.COM)

