

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Nr. 12 Desember 2013

98. årgang

Godt Nytt År!



Tjalvisten og styret i IK Tjalve ønsker alle utøvere og ledere et Godt Nytt År! La oss håpe at året 2014 vil bringe oss tilbake der vi hører hjemme, som Norges beste friidrettsklubb. Skader og andre faktorer som det er umulig å kontrollere er hovedårsaken til at vi i 2013 tok et lite steg tilbake. Med skadefrie utøvere og mange nye utøvere klare for klubben i 2014 regner vi med at dette blir lett match. I 2014 er det både EM i Zürich og VM for junior i Eugene. La oss håpe at mange Tjalvister kvalifiserer seg til disse mesterskapene. Vi kommer tilbake med krav og kriterier tidlig i 2014.



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 opphissede 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 2013

Leder: Per Sletholt	90779536	per@pssport.no
Nestleder: Bjørn Henriksen	91793453	bjorn-he@online.no
Styremedlem: Svein Søndena	95232321	
Styremedlem: Ole Petter Sandvig	90081518	
Styremedlem: Egil Reidar Osnes	99040599	
Styremedlem: Andreas Høiby	90588223	
Styremedlem: Eirik Førde	91121195	
Styremedlem: Annie Bersagel	98603664	
Styremedlem: Marte Helle Schia	95076760	
Daglig leder: Vegard Henriksen	90968371	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



Midtsidene:

Fra Norway Games 1994.

Fra venstre: Tri M. Dang og Kristian Brækkan

Redaktørens hjørne

Sesongen 2013 er over og vi kan slå fast at IK Tjalve ikke oppnådde de samme gode resultatene som i 2012-sesongen. Det er flere grunner til det. Mona Holm Solberg har fått barn, Margrethe Renstrøm og Eivind Henriksen har vært skadet. I tillegg la Philip Bjørnå Berntsen, Øyunn Grindem Mogstad, Christian Settemslie Mogstad og Gaute Myklebust opp før årets sesong.

Til VM i Moskva var det ingen Tjalvister som klarte å kvalifisere seg. Derimot fikk vi med utøvere både til U18 VM i Donetsk og Junior EM i Rieti. Det er gledelig.

I innendørs-NM i Haugesund vant vi to gull. Philip Bjørnå Berntsen vant en klar seier på 60m (før han la opp) og Oda Utsi Onstad vant lengde u.t. I innendørs-UM vant Jesper Vestbø tre gull (lengde, tresteg og høyde).

Resultatene i Stafett-NM var enda verre enn i 2012. Tjalve stilte ikke lag verken på 4x100m eller 4x1500m for herrer. Uten sprintere er det vanskelig å stille lag på 4x100m, men på 4x1500m burde vi ha stilt lag med såpass mange mellomdistanseløpere i klubben. Dette er for svakt. Her må det en mentalitetsendring til. Stafett-NM er like viktig som junior-NM og hoved-NM.

Holmenkollstafetten i år ble arrangert i kristihimmelfarts-helgen. Mange var derfor spente på hvordan dette ville slå ut på antall lag påmeldt. Det var heldigvis ingen grunn til bekymring. Med omtrent samme antall lag som i 2012 ble det en ny økonomisk suksess for klubben. Etter press fra Oslo Sporveier bestemte vi oss for å legge om løypa på 5. etappe for å unngå å løpe gjennom Vindernkrysset. Dette fungerte veldig bra, selv om vi ønsker å gjøre så få forandringer som mulig.

I år het stafetten YT Holmenkollstafetten etter at Tine gikk inn som navnesponsor. Denne avtalen gjelder for 3 år med mulighet for forlengelse.

Etter å ha vunnet eliteklassen for herrer tre år på rad ble vi i år slått av Gular fra Bergen. Grunnet skader klarte vi ikke å stille med vårt beste lag. I kvinneklassen ble vi igjen nr. 2 bak suverene SK Vidar. Gledelig var det derfor at kvinner junior vant sin klasse. Juniorene på herresiden klarte ikke å hevde seg i år da flere av utøverne også løp på elitelaget.

To Tjalvister kvalifiserte seg til U18 VM i Donetsk. Marie-Therese Obst var først ute i spydkvalifiseringen for kvinner. Etter et dødt, men langt første kast hadde hun to mislykkede kast og klarte ikke å kvalifisere seg til finalen. Edvard Kamperud Nygård løp kvalifisering på 800m. Edvard måtte ha vært blant der fire beste i sitt heat, men kom inn som 5. mann. Selv om det ikke ble finaler i dette mesterskapet fikk de med seg en god del erfaring som de kan benytte allerede i 2014, da det er nye sjanser i U20 VM i Eugene.

Vi fikk også med to utøvere til U20 EM i Rieti. Sondre Nyvold Lid kvalifiserte seg til semifinalen på 400m, men fikk aldri løpt denne grunnet en krampe i leggen. På 5000m for kvinner var det direkte finale. Kristine Helle løp inn til en fin 12. plass.

Som nevnt i fjor er vi inne i et generasjonsskifte på juniorsiden. Allikevel klarte vi å kapre 3 gullmedaljer,

2 sølvmedaljer og 5 bronsemedaljer i årets junior-NM. Årets norgesmestere for junior ble Kristine Helle (3000m), Sondre Nyvold Lid (400m) og Jesper Vestbø (tresteg). Sølvmedaljene gikk til Ingvild Vedde (3000m) og Kristine Helle (2000m hinder). Bronsemedaljene ble vunnet av Jesper Vestbø (høyde), Edvard Kamperud Nygård (1500m), Marie-Therese Obst (spyd), Eskild Brennmo (lengde) og Marte Jørgensen (200m).

Hoved-NM ble det dårligste på mange år. Fasiten ble 4 gull, 2 sølv og 4 bronsemedaljer. En klar nedgang fra 2012 hvor vi vant 10 gull og 7 sølvmedaljer. Årets norgesmestere ble Grethe Etholm (diskos), Tove Beate Dahle (spyd), Inger Anne Frøysedal (tresteg) og Eivind Henriksen (slegge). Sølvmedaljene gikk til Oda Utsi Onstad (tresteg) og Håkon Brox (10 000m). Bronsemedaljene ble vunnet av Håkon Brox (5000m), Astrid Uhrenholdt Jacobsen (5000m), Eivind Henriksen (diskos) og Vetle Utsi Onstad (tresteg).

I 2012 hadde vi fem utøvere med til EM i Helsingfors og to utøvere til OL i London. Ingen av våre klarte i år å kvalifisere seg til VM i Moskva. Av de fem som var med i EM i 2012 har to lagt opp, en har fått barn i løpet av 2013 og to var skadet.

Etter å ha tapt seieren på målstreken to år på rad klarte kvinnene å vinne tilbake tronen i lagserien. Dette var overraskende da verken Margrethe Renstrøm eller Mona Holm Solberg har deltatt i år. For første gang på 7 år ble vi slått i lagserien for herrer. Hovedgrunnen til dette er at Gaute Myklebust ga seg før årets sesong. Med normale resultater fra Gaute hadde vi vunnet, større var ikke avstanden fram til Sandnes som vant i år.

Hva så med framtiden? Som nevnt i november nummeret er Stian Andersen klar for Tjalve. Stian vil være med å bidra med medaljer i NM og poeng i lagserien. Det samme vil Folake Akinyemi, hvis hun klarer å holde seg skadefri. Eivind Henriksen kan ikke begynne å kaste slegge igjen før i begynnelsen av april. Vil kneet hans bli så bra at han kan komme opp på tidligere nivå og evt. bli enda bedre? Det er for tidlig å si. Vi er ikke redd for at det nye korsbåndet ikke skal gro og fungere som det skal. Vi er mer bekymret for at han måtte fjerne 50% av den ene menisken. Muligens må det en menisktransplantasjon til før han blir helt bra.

Hva så med Margrethe Renstrøm og Mona Holm Solberg? Vil foten til Margrethe bli så bra at hun kan hoppe opp mot 6,80m, noe som nok er nødvendig for å kvalifisere seg til finaler i de store mesterskapene? Vi får håpe det beste. Margrethe har OL i 2016 som sitt store mål. Mona er i gang med treningen etter fødselen og vi håper at hun i hvert fall kan komme opp på et nivå hvor hun igjen kan vinne NM.

Bak disse har vi en gjeng meget lovende sprintere og mellomdistanseløpere. Sammen med de etablerte utøverne vil disse bringe Tjalve tilbake hvor vi hører hjemme; som Norges beste friidrettsklubb.

Bjørn Henriksen

Historiske bilder



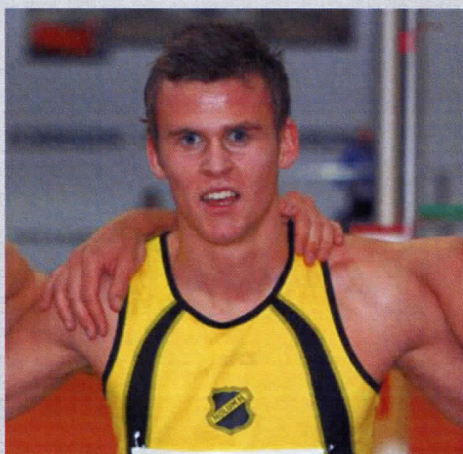
Laget som vant 4x100m stafett under NM på Bislett i 1953. Fra venstre: Egil Hanssen, Ole Lie, Bjørn Vade og Harald Ødegaard. Tid: 43.4. Bilder fra Jan Hemsviks private samling.



Laget som vant 4x100m stafett under NM i Larvik 1954. Foran og bakover: Egil Hanssen, Ola Lie, Harald Ødegaard og Bjørn Vade. Helt til venstre: Ivar Saunes og Svein Oseid fra 2. laget som ble nr. 3. Tid: 44.2. 2. laget fikk tiden 46.1.

Nye utøvere 2014

Erik Udø Pedersen



Født: 09.04.1994

Kommer fra Holum IL

Personlige rekorder:

800m: 1.53.35

1500m: 3.47.03

3000m: 8.23.71

Nordisk mester i terrengløp U20 2013.

Sølv 2000m hinder junior-NM 2012

Sølv 1500m junior-NM 2012

Sølv 800m junior-NM 2013

Gull 1500m junior-NM 2013

6. plass 1500m hoved-NM 2013

Sindre Løchting



Født: 11.07.1993

Kommer fra FIK Orion

Personlige rekorder:

800m: 1.51.68

1500m: 3.46.33

3000m: 8.09.96

7. plass 800m junior-NM 2012

5. plass junior-NM 2012

8.plass 1500m hoved-NM 2013.

Mathias Berntzen Engevik



Født: 24.09.1996

Kommer fra Nittedal IL

Personlige rekorder:

400m: 51.43

800m: 1.53.28

1500m: 4.01.73

7. plass 800m junior-NM 2013

Nye utøvere

Hedda Utsi Onstad, lengde og tresteg

Nickolai Jallow, sprint

Kristian Iverin, sprint

Colin Eriksen, sprint

Emma Suhonen, sprint

Ingvild Hjortnes Larsen, sprint

Jeanette Fischer, sprint

Maren Sofie Hoel, sprint

Tine Helene Bergem, langhekk

Silje Bæra Hørthe, mellomdistanse

Solveig Olsen, mellomdistanse

Anders Knutsen, langdistanse

Marcus Thomsen, kast

Rasmus Stene, mangekamp







Idrettsklubben Tjalve

TORSKEAFTEN 2014

Vi fortsetter den gamle tradisjonen med årsfest (Torskeaften) for våre medlemmer fra 18 år og oppover - og ber alle holde av kvelden fredag d. 17. januar!

Festen vil også i år bli holdt på Scandic KNA, Parkveien 68

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. 300,- for vordrink, 3-retters middag og to glass vin for alle aktive utøvere, kr. 400,- for andre.

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

Betale til konto 9041 05 51127 så raskt som mulig og innen 15/01 - 2014

Tjalvekontoret, 10 12 13

Vegard Henriksen
Daglig leder
IK Tjalve

Postadresse:
Postboks 5905 Majorstua
0308 OSLO
Besøksadresse:
Underhaugsvn. 1

Telefon: 22 60 43 40
Telefax: 22 56 70 35
Bankgiro: 9041 05 51127
Postgiro: 0805 5139076
E-post: mail@tjalve.no

Frontløpernes grunner og tanker

Noen løpere må bare ligge i tet. Ron Clarke, Steve Prefontaine og Filbert Bayi er tre av disse. Hva drev dem? Mange vil tro at den eneste måten de kunne vinne på var å dra hardt fra start og plage spurterne så mye underveis at de mistet stinget på oppløpssiden. Men andre drivkrefter var mye viktigere.

Ron Clarke var en frontløper av prinsipp. Hans forbilder da han startet å konkurrere var Zatopek og Landy, hardtrekende, frontløpere og gentleimen. Clarke så på hvert løp som en eksamen, en forpliktelse til å løpe så fort han kunne. Jeg var alltid ute etter å teste meg selv, sier Clarke. Det var mye viktigere for meg enn det at jeg risikerte å tape. Og ofte visste jeg ikke om jeg orket fullføre før jeg var inne i den siste runden. Dessuten kjente jeg det som et nærmest "moralisk påbud". Det gjør meg bare trist å se en god løper vente i feltet og så spurte de siste hundre meterne. Det er umoralsk. Og en fornærmelse mot konkurrentene og en fornektelse av egne ferdigheter. Noen få ganger løp han på en annen måte enn sin vanlige. Da slo han sterke avsluttere som Keino og Harald Norpoth. Men han ser ikke tilbake på disse seirene som særlig sterke eller setter dem spesielt høyt. Den store hop tenker på Ron Clarke som mannen som aldri vant noen gullmedalje. Og de samme tror at alle toppfolk løper bare for å vinne eller få sitt navn udødeliggjort. Men blant løpere og de som verdsetter store prestasjoner, vil han for alltid være blant de aller største.

Steve Prefontaine vokste opp i Coos Bay i Oregon. Der fikk du respekt hvis du jobbet hardt, i landbruket, i tømmer skogen, i stålverket eller i annet kroppsarbeid. Skulle du utføre et arbeid, skulle det gjøres ordentlig, uten unnas luntring. Denne innstillingen preget Pre's løping. Et løp var en jobb for Pre, sier Bill Bowerman. Og han så ikke utover det løpet han var i for øyeblikket. Ja knapt utover neste runde. Full innsats, på trening så vel som i konkurranser. For hjemmepublikum på Hayward Fields ble Pre et forbilde, og de så hans frontløping som et symbol på å gjøre en jobb skikkelig og grundig. De 7000 som så ham løpe 10 000 m i april 1974 fikk en stor stund. I regn og vind løp han i front, runde etter runde. Det blåste så halve runden gikk på 32, den andre halve i motvind på 35. De identifiserte seg med frontløperens nesten umulige kamp og smerte. Pre løp på 27.43.6 den dagen, amerikansk rekord og bare fem sekunder etter Virens verdensrekord. Han hadde oppfylt frontløperens kontrakt med sitt publikum: Løp så fort du kan så lenge du kan. En gang viste Bill Dellinger ham et bilde av pallen fra 5000 m i OL i Tokyo i 1964. "Der er han, den kyllingdritten som hang på meg i Tyskland!", ropte han da han så sølvvinneren Harald Norpoth. Jeg skulle ha løpt som Clarke, jeg skulle ha dratt hardt i front hele veien. "Kyllingdritt da, kyllingdritt nå, kyllingdritt for alltid." Respekten for den som ikke jobbet underveis var lik null.

Filbert Bayi var en notorisk frontløper. Tidlig adopterte han "fang meg om dere kan" taktikken, og satte av sted i et tempo som bare harer som ikke skal fullføre bruker. Mange så metoden som selvmorderisk, men Bayi overhørte innvendingene. Dette er slik jeg ønsker å løpe sa han, det er tilfredsstillende for meg og dessuten morsomt.

Andre får løpe slik de vil. I det legendariske 1500 m løpet i Christchurch i 1974, tidligere beskrevet i HOR, holdt han på å bli tatt igjen av John Walker, men hadde nok krefter igjen til å vinne med to meter. Gull i Commonwealthlekene og verdensrekord med 3.32.2 var belønningen for motet. Det var vanskelig for konkurrentene å fange den lettløpende tanzanieren når han hadde fått et forsprang. Men i lekene i 1978 fire år etter hadde noen lært. Dave Moorcroft og skotten Robson lot ham aldri gå, og da klarte Moorcroft å vinne løpet en meter foran Bayi. Det ble årets beste 1500 m tid. I OL i Moskva to år etter med Ovet og Coe på 1500 m, valgte Bayi 3000m hinder. Han løp finalen slik han alltid gjorde, fra front og så raskt han kunne. Med elendig hinderpassering, men farten mellom dem gjorde opp for dette. To runder fra mål var han stadig 35m foran nestemann. Seieren syntes sikker. Men den gamle reven Malinowski hadde nå fått los på afrikaneren. Ved siste vanngraven passerte han en "døende" Bayi. Men denne var ikke så nedtrykt som man kunne vente.

Jeg gjorde alt jeg kunne. Det er en god trøst at jeg ble slått av en konkurrent som var bedre enn meg. Slik sier en frontløper som vet at han har gjort sitt aller beste.

Øystein Madsen 25.10.2013



Rekordløpet i Christchurch New Zealand under Samveldelekene 2. februar 1974, var et sensasjonelt løp der Filbert Bayi ledet "from gun to tape". Mange mener dette er det største mellomdistanseløpet noensinne, det var usedvanlig dramatisk i måten det forløp. Løpet fins nå i sin helhet på Youtube.

Tjalvetøy



Tjalve singlet
Dame og herremodell
Størrelser: XS-XXL
Pris: Kr. 150



Tjalve T-skjorte
Dame og herremodell
Størrelser: XS-XXL
Pris: Kr. 200



Treningsdress 2013 modell
Størrelser: XS-XXL
Pris: Kr. 650



Topp for damer
Størrelser: XS-XXL
Pris Kr. 200



Hotpants damer
Størrelser: XS-XXL
Pris: Kr. 175



Kort tights for menn
Størrelser: XS-XXL
Pris Kr. 150



Treningsdress 2012 modell
Størrelser: XS-XXL
Pris: Kr 300
Til bruk på trening



Hettegenser dame og herre
Størrelser: XS-XXL
Pris: Kr. 250

Alt tøy kan kjøpes hos PS Sport (Per Sletholt) på Ensjo.
Besøksadresse: Ensjoeveien 18A, 2. etasje.
Prisene er halvpris av veiledende pris.

peugeot.no

508 RXH

NESTE GENERASJON ALL ROAD



Alle Peugeot's personbiler har 5 år/100.000 km Norgesgaranti. Priser inkl. frakt og leveringsomk. levert Drammen. CO2 utslipp: 107 g/km. Drivstoff-forbruk v/blandet kjøring: 0,41 l/mil. Forbehold om trykkfeil. Bildet er illustrasjonsfoto og utstyr kan avvike. Importør Bertel O Steen AS.

OPPLEV VERDENS FØRSTE DIESELHYBRID MED 4X4.

Nye Peugeot 508 RXH er en 4X4 hybrid hvor vi har fokusert like mye på kjøre glede som miljøet. Ved å kombinere egenskapene til en all road med el-bilens miljøfordeler har vi laget en drivstoffvennlig kraftplugg som er som skapt for norske veier. Du kan kjøre helt elektrisk med null lokale utslipp eller trække til med alle 200 hk og 450 Nm for maksimal kraft. Neste generasjon all road får du fra kun 499.900,-. Oppdag flere sider av 508 RXH på peugeot.no

MOTION & EMOTION


PEUGEOT



WAVE ASCEND 8
NATURAL SUPPORT.

Battle the off-road track and the Wave Ascend 8 will take care of the rest. When running on uneven terrain, our upper construction of strategically placed Dynamotion Fit support straps naturally move in multiple directions, to help steer and secure your foot.



 MizunoNorge
mizuno.no