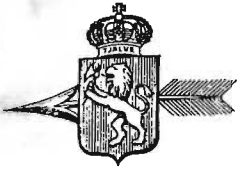


Mens sana
in corpore sano.



IDRÆTSKLUBBEN „TJALVE“S MEDLEMSBLAD

2. aarg. Nr. 2.

Redaktør: Sverre Gundersen.

Februar 1917.

Stiftet 27. december 1890.

Bladet utkommer 1 gang hver maaned. Sendes gratis til medlemmer. Abonnementspris for ikke-medlemmer kr. 1.— pr. aar. Ekspedition: Sigurdsgate 1, Kr.a.

Tjalvister.

Vaaren er allerede saa langt fremskreden at utetringen kan ta sin begyndelse. Mange av de forskjellige klubbers medlemmer har alt nu begyndt at komme i form. Skal vi Tjalvister med haab om at hævde os i konkurransen som før, maa vi ruste os, *derfor gutter, op paa loftet efter pigskoene og sweater'n litt fadelig fort og møt op ved Sogsvandet* paa „Gran“ hver søndag kl. 10. Der er ordnet med garderobe. Undertegnede har fra klubben mottat opfordring om at lede træningen i terrængløpning, og, som altid gode Tjalvister, har vi stillet os til disposition og vil vi fra førstkommende søndag og videre utover vaaren være til tjeneste. Av nye medlemmer har der været stor tilgang, og det er særlig disse vi maa ta os av. Foruten alle de aktive vil rette en kraftig appel til alle vore *ældre* medlemmer at møte op og vise litt interesse, da vi tror det har sin betydning.

Jim og Johs.

Til Tjalves ældre.

For nogen aar siden omfattet de ældre i Tjalve klubben med langt mere interesse end i de senere aar. Jeg vet ikke hvad det kom av. Vi yngre satte megen pris paa det, det var likesom vi hadde litt rygstø. *Altid*, enten det var en træningstur til Sogsvandet tidlig en søndagsmorra, eller paa Bislet ved klubkonkurrancer o. l. var de med alle som én. Efter som aarene har gaat har en efter en blit mer og mer usynlig, kun ved enkelte anledninger har vi hat glæden at se de igjen. Dette maa rettes paa. Der er blandt vore yngre mange som har traadt ind i den hellige egtestand, men allikevel har de holdt interessen for klubben vedlike, ja den har til og med blit sterkere. Jeg skriver dette for at mane dere ældre, — — dere som i „forna da'r“ har kjæmpet saa mangen haard kamp for Tjalve, baade ute og hjemme til at være med og være interessert i klubben. *Derfor gamle gode Tjalvister, vær med os yngre og vis at dere har interesse nu som i de dage da dere selv slet pigskoene paa „Klosterenga“, gamle Frogner og paa løkka.*

Jim.

Naar man sætter verdensrekord.

En av den moderne idræts fremste repræsentanter er A. C. Kraenzlein, olympiavinder og en av de mest fænomenale hækkeløpere og længdehoppere verden nogen-

sinde har set. Da Kraenzlein i 1901 satte sin verdensrekord i længdehop med 7.46 m. (siden slaat av O'Connor) var det neppe nogen, som trodde at dette resultat kunde bli slaat. Senere er jo idrætspræstationerne blit betydelig forbedret, og Kraenzleins rekordhop er overtruffet av bl. a. O'Connor, Iron, Prinstein m. fl. Men ogsaa efter nutidens maal er 7.46 m. i længdehop et overordentlig fint resultat. Kraenzlein beskriver selv paa følgende maate, hvordan hoppet i dets forskjellige detaljer utførtes.

Min præstation ved det stevne, hvor jeg satte rekorden, var en overraskelse baade for mig selv og for publikum. Jeg var meget tilfreds med at Mike Murphy stod ved satsplanken; jeg har altid hat en særskilt stor tiltro til ham og hans rop til mig, om at hoppe høit, kjendes som en opmuntring. Jeg maalte op farten, som var nøiagtig 26.5 m. Jeg løp de første 4 m. for at komme igang; de derpaa følgende 10 m. satte jeg op den haardeste fart jeg formaadde, og da jeg satte foten paa det sidste merke før planken, kjendte jeg, at jeg hadde en usedvanltig god fart, men saa fik jeg de to sidste steg for korte og fik egentlig ikke klemt i med et ordentlig hop. De korte steg foran planken kastet mig imidlertid ret op i luften. Det kjendtes som om jeg hvilte længere end vanlig paa planken med den fot jeg gjorde avspranget. Da jeg naadde marken kastedes kroppen til siden og jeg gjorde en fuldstændig kolbøtte. Dette kom av at jeg aldrig strakte benene ordentlig, men naadde marken med føtterne midt under kroppen istedenfor at ha dem strukket fremfor kroppen. Dette gjorde naturligvis at hoppet blev kortere end det behøvde, og jeg tror Mike Murphy hadde ret, da han sa, at hadde det sidste moment i hoppet været likesaa fuldendt som det første, saa hadde hoppet blit næsten 8 m.

(Efter „Idrottsbladet“).

Har du besøkt Idrættens Hus?

Hvis ikke, saa ta en tur opom der. Her er nu blit møtested for alle idrætsmænd. Kommer du fra di arbeide og vil ha litt mat eller en halv pils, eller du vil ha en hyggelig aften med gutta, kan du intet bedre stec finde. Allerede i trappen vil du høre de sidste smægtende melodier fra musikken, der er placert i det store lokale i 2. etg. Gaar du indover vil du finde flere smaa værelser, hvor du kan hygge dig og fordype dig i de sidste ferske sportsaviserne. Vil du væk fra musikker kan du bevæge dig op i 3. etg., hvor du vil finde de behageligste sofaer i røkeværelserne — selvfølgelig ser

K. M. BÆRULFSEN, Guldsmed :: Torvgaten 9, vis a vis Dampkj
Presenter - Præmier. Telf. 12406

vering ogsaa her. Alt er gjort for at man skal føle sig blandt idrætsmændene. Paa væggene findes veltrufne billeder av de bedste idrætsmænd.

Der ser du 'n Oscar i svingen, der er „Hellum i kula“, der er Nansen og Roald Amudsen og mange vakre fotografier fra vor natur; alle billeder er rene perler av vor fotografikunst.

Gulvet er dækket med tykke deilige tæpper i dæmpede farver, alt er lunt, maten den bedste fra restauratør Jacobsens kjøkken.

Naar jeg gik maatte jeg tænke paa disse mænd, som har skapt dette for idrætten saa gode hjem, og vil med tak mindes Blystad, Nordli, Ditlev-Simonsen, Ivar An. Christensen, som her har reist sig et monument i idrætsleiren.

Parelius N. Finnerud.

Terrængløp.

Nogen vink for nybegyndere.

Det var meningen at der dennegang skulde komme en artikkel om træning for terrængløpere. En saadan artikkel er dog ikke saa let at faa istand. Hvad der passer for den ene, passer ikke for den anden; nogen av vore løpere har naadd sine resultater ved let og forsigtig træning, andre ved flaaing. — Vore seniorløpere behøver jo heller ikke nogen instruksjon, og de juniorløpere, som agter at delta i aarets terrængløp, har anledning til at faa gode raad av de gamle praktikere Finnerud og Johs. Andersen.

En anden sak er det med de unge begyndere, som er i 16 aars alderen; disse bør faa nogen vink her i bladet. I den hensigt skal jeg forsøke at gjengi de raad, som den finske trener Pihkala gir sit lands ungdom. Pihkala kunde i sin tid regnes som en av Europas bedste mellemdistanseløpere, og hans ord grunder sig derfor ikke bare paa teori men ogsaa paa praksis. Hans raad gjælder ikke kun for blivende terrængløpere, men ogsaa for baneløpere.

Man vil kanskje faa det indtryk, at han anviser for let træning; men dertil er det bare at bemerke, at skal vore unge idrætsmænd virkelig naa toppen og skal vor idræt kunne bevare sit ideelle præg, saa maa det ske ved en noget langsiktig men naar det kommer til stykket mere formaalstjenlig træning.

En del løpere kan paa ingen maate lære sig at løpe paa en gang kraftig og let, slik som stilen fordrer, uten at anvende unødige muskler, som hindrer de muskler der utfører arbeidet. Disse løpere bør først lære sig at løpe *helt slapt og uten kraftanvendelse*, med hænderne hængende. Den bedste skole herfor er bl. a. *terrængløp*. „Riktig anvendt er det et av de bedste opkvikkende midler som jeg kjender,“ skriver Mike Murphy. „Det styrker hele kroppen, og jeg har set mange idrætsmænd, som den har gjort til nye mænd.“ — Den berømte W.

G. George, for 30 aar siden Englands Kohlemainen, og hans bror A. B. G., ogsaa en ypperlig løper, kom som gutter, naar de førte sin fars — jægermesterens — hunder, til at løpe lange strækninger gjennom skogene, men de løp sagte. Derved lærte W. G. sin viktigste treningsregel: bedre at løpe i *brutt terræng lange strækninger og sagte* end kortere og haardt.

Terrængløpet kan ofte bare være maskert langdistanseløp og som saadant skadelig. Derfor bør du nøie iagttå følgende regler:

1. Løipen bør være *omvekslende og ujevn*, gaa over skogmark, bakker, jorder o. s. v., men ikke langs landevei, jevne skogstier eller lignende, som kan friste til at løpe mekanisk og med jevne steg.

2. Løipen bør *ikke være længere end 8 km.*, men heller ikke kortere end 2 km.; den bør dog *heller være for lang* end for kort.

3. Løp *aldrig* naar du er træt, syk eller paa anden maate uoplagt.

4. Løp *ikke oftere end én gang i uken*, eller om løpet kjendes opmuntrende, med 5 dages mellemrum. Løpenes antal i aaret maa dog ikke bli større end 30 og ikke fordele sig paa længere tid end 6 maaneder.

5. Løp *sagte og jevnt*,

6. Løp ikke i koldere veir end 5 grader.

7. Løp alltid saa varmt klædd, at om du *svetter*, f. eks. i skogen eller andetstede i ly for vinden, saa maa *ikke svetten tørre* paa aapne steder, hvor vinden tar.

8. Stil vaskevand færdig allerede før starten, saa at du efter løpet og etterat ha tat litt gymnastik, med 15—25 graders vand kan *vaske væk* svetten, enten direkte eller med et i vandet fugtet haandklæ og derefter *masseres huden varm*.

9. *Lad helt og holdent være at løpe, hvis du røker tobak.*

Disse regler tillater ikke den mindste avprutting. Bedre er det ikke at drive med terrængløp før ved 18—19 aars alderen end at drive det uten hensigt. Og husk endelig at der maa løpes sagte.

Men om: 1) løipen er passe lang (mindst 3, men ikke over 5 km.); 2) du paa træning og under nøie iagttagelse av reglerne har løpet løipen mindst 4 ganger med tilstrækkelig mellemrum; 3) har hvilt godt de foregaaende dager og er godt oplagt,

da kan du delta i terrængløp 2 eller 3 ganger om aaret med mindst 1 maanedes mellemrum.

S. G. G.

Nye præmier.

Flere av klubbens medlemmer har i det sidste vist sin interesse ved at opstille præmier for klubbens medlemmer.

Det begyndte med at én, som mente at man burde holde klubkonkurranser i terrængløp, opsatte et litel bæger for bedste junior ved et klubløp, som skal avholdes 15. april.

Telefon 35 59

Telefon 35 59

Thorvald Nilsen

(Thv. Nilsen og Osw. Gundersen)

Fortoldning - Transport - Spedition

Hurtig

Dronningensgt. 40

Billig



Adolf L. Nielsen

BOKTRYKKERI

Grænsen 19, Kristiania - Tlf. 12875

Saa kom der fra *Godfred Hansen* et større beløb, som skulde anvendes til en præmie for bedste resultat opnaadd av en tjalvist under kommende idrætsæsong. Forbundets tikampstabel lægges til grund ved beregningen. — Denne præmie vil forhaabentlig drive vore gutter til at lægge sig ordentlig i sælen til sommeren.

Da en av vore gamle løpere hørte snak om disse præmier kom han til at huske paa, at alle gode ting er tre, og satte fluksens op en præmie til bedste senior ved klubløpet 15. april.

„All round pokalen“.

Efter de 2 første øvelser (500 m. skøiteløb og 5 km. skirend) er stillingen: 1. Bjørn Olavsrud 2 points. 2. Magnus Skaugstad 4 points.

Det ser ut til at deltagelsen i konkurrancerne om denne pokal skal bli daarligere end ifjor. I skøiteløpet deltok der mange. men kun 2 av disse møtte til 2. øvelse.

3. øvelse — 5 km. terrængløp — avholdes søndag 15. april samtidig med terrængløpet for medlemmer.

Fri idræt.

Uno Tuomala

som ifjor gik ind i en anden herværende forening, har nu fra 1. januar meldt sig ind hos os igjen. Han er jo en flink idrætsmand og vil styrke vor representation til sommeren ganske betydelig. Da han agter at træne ivrig, kan vi nok vente bra resultater av ham.

Sommerprogrammet.

Programmet for sommeren er endnu ikke færdig, men vi kan med sikkerhet meddele, at Tjalve den 22. april vil indlede sæsongen med sit vaarterrængløp.

Eivind Rasmussen

kommer sandsynligvis tilbake til Kristiania ca. 1. mai.

Referater.

Skøiteløpene.

Vore skøiteløb holdtes 14. og 21. februar med god tilslutning — adskillig bedre end ifjor. Konkurransen var ogsaa haardere. Som ventet blev *Alfred Kristiansen* bedstemand. Han har jo i vinter vist sig at være en av byens bedste juniorløpere. En god nr. 2 blev *Erik Sparre*,

som ogsaa er kjendt mand blandt juniorløperne. Sparre er i besiddelse av tilstrækkelig energi og vilje, saa han vil nok komme til at gjøre sig gjældende senere. *Gøthe*, som ifjor blev bedstemand i vore skøiteløb, maatte i et slikt selskap være en beskeden nr. 3.

Resultatet blev:

500 m.: 1. Alfred Kristiansen 50 sek. 2. Erik Sparre 31.1. 3. Olav Gøthe 57.4. 4. Georg Iversen 59.3. 5. E. Mølsted 1.03.1. 6. Georg Wiik 1.03.2. 7. Johs Kristoffersen 1.06. 8. Bjørn Olavsrud 1.09.9. 9. Magnus Skaugstad (fald) 1.10.8. 10. Erling Schjerven 1.12.8.

1500 m.: 1. Alfred Kristiansen 2.42.2. 2. Erik Sparre 2.47. 3. Olav Gøthe 3.09. 4. E. Mølsted 3.20.4. 5. Georg Wiik 3.21.7.

5000 m.: 1. Alfred Kristiansen 10.05.2. 2. Erik Sparre 10.09.1. 3. Olav Gøthe 11.35. 4. Georg Wiik (fald) 11.39.2.

Tidene for de bedstes vedkommende maa sies at være udmerkede naar man tar hensyn til at løpene holdtes om aftenen og at de mange trænende var til stor genø for vore løpere.

Slutresultatet blev: 1. Alfred Kristiansen 3 points. 2. Erik Sparre 6 p. 3. Olav Gøthe 9 p. 4. Georg Wiik 14 points.

5 km. rendet 25. februar.

Denne prøve om All round pokalen samlet kun 3 deltagere, hvorav 2 hadde deltat i 1. prøve, skøiteløpet.

Løipen blev lagt fra Kafé Gran ved Sogsvandet og over Maridalsvandet, saa noget norover og tilbake til Gran. Strækningen blev ca. 7 km., noget længere end bestemt.

Deltagerne startet med 1 minuts mellemrum. *Olavsrud*, som i vore tidligere skirend har vist sig som en god skiløper, blev nr. 1. *Hylin*, som man fik overtalt til at være med, blev dog ikke saa langt efter.

Resultatet blev:

1. Bjørn Olavsrud 44.16. 2. Kristen Hylin 47.17. 3. Magnus Skaugstad 57.00.

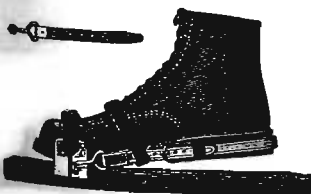
„Njaal“s langrend 11. februar.

Tjalve har i vinter været repræsenteret kun et par gange ved skirend. Som ifjor starter mange av vore medlemmer for skiklubber.

Ved Njaals rend for foreninger filsluttet Kra. idrætskreds deltok fra os Johs. Bjørnstad, Erling Schjerven, Birger Moxness og Jens Jensen.

I 1. klasse blev resultatet ikke særlig glimrende. Bedstemand var Schjerven som placerte sig som nr. 6 med 45.55 (1. Osc. Larsen, Bækkelagets Sportsklub, 41.15). Moxness blev nr. 7 med 46.06 og Jensen nr. 10 med 48.52.

I 2. klasse — under 20 aar — startet Bjørnstad, som løp udmerket. Han blev en overlegen nr. 1 med 40.27, rendets bedste tid.



Ludvig Munthe,

Akersgt. 32 — Kristiania.
Telefoner 6811 og 16791.

Ski og Skiutstyr, Skøiter og Kjælker.
Jagt- og Fiskeredskaper, Sportsutstyr m. m.



Skikredsens 30. km. langrend 4. februar.

I dette rend deltok Asbjørn Røien og Erling Schjerven. Røien blev nr. 16 med 3.24.38. Schjerven ga op. Bedstemand blev Harald Schjølberg, Lyn.

Medlemsmøte

avholdes 20. mars kl. 7 i Idrættens hus, 3. etage.

De av klubben i de senere aar vundne pokaler vil bli utstillet.

Terrængløp for medlemmer

avholdes 15. april fra Kafé Gran ved Sognsvandet. 2 klasser, seniors og juniors. — Start kl. 11.

Notiser.

Styremøter.

Styret avholder nu sine møter hver tirsdag kl. 8^{1/2} aften paa Kr.a Idrætskreds' kontor, Idrættens Hus. Kassereren er at træffe fra kl. 8.

Nye medlemmer.

1917.

- 5. Alf Schirøe.
- 6. Uno Tuomala
- 7. Rolf Andresen.

Adresser.

Formandens adr.: Villa „Vesteraas“, Bækkelaget. Telefon: Bækkelaget 388.

Sekretærens adr.: Akersgaten 70. Telefon efter kl. 7 efterm.: 1999.

Kassererens adr.: Neuberggaten 7.

**C. Østbye-Hansen
Tricotagefabrik**

Uts.: Hj. Carl Johan—Kongensgt.

Undertøi

SVENDSRUD & LANDE

Fabrik for Filigrans- & Emaljearbeide

Møllergt. 16 II

Foreningsmerker og Medaljer fordelagtigst

Telefon 13401

A/s L. H. Hagen & Co.s Df

Karl Johansgd. 18.

Udstyr for

Sommer- og Vintersport.

Wilhelm Blystads

Baad, Veke og Sytraadfabrik

Etablert 1906

Kontor og Fabrik Sandakerveien 52

Kristiania

Telefoner: 2065 og 15370

Hallstein Bjerke

Cigar & Tobaksforretning

Søgaten 22

Telefon 15374

Bergans meis er indført i den norske arme.

Patenteret i 22 lande.



Patenteret i 22 lande.

Vogt Dem for efterligninger, der stadig forsøkes. Norgesrekord i marschkonkurrance er sat med denne ryggsæk