

Mens sana
in corpore sano.



IDRÆTSKLUBBEN „TJALVE“S MEDLEMSBLAD

2. aarg. Nr. 3.

Redaktør: Sverre Gundersen.

Mars 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.

Hvordan jeg trænnet for terrængløp.

Hr. Red.

De ber mig skrive litt om træning. Jeg skal forsøke at gi mine klubkamerater litt opplysning om min træning i de aar 1908—1912 da jeg opnaadde mine bedste resultater.

Terrængløpene i de sidste har skiftet karakter siden 1910. Tidligere gik alle terrængløp med start fra en eller anden kafé i byens omegn og da var det terrængløp i ordets rette betydning. Siden er alle løp lagt med start fra Bislet og følger landeveien ca. $\frac{3}{4}$ av distansen, og løpet bør da helst kaldes landeveisløp. Men tilbake til træningen for virkelig terrængløp.

Jeg begyndte som regel i slutten av februar at træne ved Sognsvandet. Til at begynde med var man nødt til at benytte den nu saa populære løipe Gran—Ankerveien—Gautstadveien—Sognsveien—Gran, ca. 6 km. Denne rute benyttet jeg til skogstierne begyndte at bli farbare, for da at begynde for alvor med skogtræningen. Som regel var jeg i skogen 3 gange i uken med søndagen. Distansen og farten varierte efter som tiden for de store konkurranser nærmet sig. Vi var jo dengang henvist til os selv, da vi ingen trener hadde. Saasnt banerne var aapne reducirte jeg skogtræningen til 1 gang i uken og søndagen; men da maatte jo dette tages igjen paa banen. Denne træningsform benyttet jeg i aarene 1908—1911. I november 1911 kom han „Chas.“ hit som trener fra Amerika og gik igang med det samme for at dygtiggjøre „gutta“ for Spelen i 1912. Jeg vil med det samme si, at en mer paapasselig og omsorgsfuld trener neppe kunde opdrives, og med den innsigt i træning og den kameratslige optræden var det intet under at 'n Chas. blev populær, og alle underkastet sig ham. Jeg var uttatt til terrængløp.

Nedenstaaende træningsliste viser hvordan han gik frem, for at terrængløperen ogsaa kan bli baneløper. Træningen begyndte i Ridehuset. Løpebanen her er 108 m. 800 m. var 7 runder + 44 m. 1500 m. var 13 runder + 96 m. 5000 m. var 46 runder + 32 m.

- 3. jan. 30 min. jevn fart.
- 5. „ 300 m., hvil 10 min., 600 m. haard fart.
- 6. „ Lang spadsertur.
- 7. „ 400 + 600 m. haard fart.
- 8. „ do. do.
- 9. „ 25 min. ute jevn fart.
- 10. „ 3000 m. god fart.
- 11. „ Hvil, bad, vekt 59.75.
- 12. „ 400 m. h. f. + 400 m. s. f.
- 15. „ 20 min. jevn f.

- 16. jan. 15 min. ute middels f.
- 17. „ 400 + 400 m. (2 brek).
- 18. „ Hvil, bad, 60.25 kg.
- 19. „ 5500 m. (20.19 min.).
- 22. „ 1500 m. (5.05 min.).
- 24. „ 18 min. jevn f.
- 26. „ 800 m. (2.24 min.).
- 29. „ 400 m. h. f., 300 m. sagte.
- 31. „ 5000 m. (18.10 min.).
- 2. febr. 800 m. (2.22).
- 5. „ 500 m. h. f.
- 7. „ 10 min. h. f.
- 9. „ 6000 m. s. f.
- 12. „ 1500 m. (4.52).
- 16. „ 5000 m. middels f.
- 19. „ 1200 m. s. f.
- 21. „ 1200 m. h. f.
- 23. „ 4000 m. h. f.
- 26. „ 3000 m. s. f.
- 1. mars. 6000 m. ute, jevnt.
- 4. „ 1000 m. h. f.
- 6. „ 3000 m. (10.20).
- 8. „ 1100 m. h. f.
- 10. „ Sognsvandet (24.55).
- 11. „ 400 m. h. f.
- 13. „ 6000 m. j. f.
- 15. „ 1400 m. j. f.
- 17. „ Sognsvandet (21.45).
- 18. „ 1000 m. j. f.
- 20. „ 1000 m. h. f.
- 22. „ Vekt 57 $\frac{1}{2}$ kg.
- 24. „ Sognsvandet (23.47, sneslaps).
- 25. „ 2000 m. j. f.
- 27. „ 5000 m. j. f.
- 31. „ Sognsvandet (21.02).
- 1. april. 4000 m. s. f.
- 3. „ 1000 m. h. f.
- 4. „ 1 mil ute j. f.
- 8. „ 8000 m. ute j. f.
- 9. „ 2000 m. ute j. f.
- 10. „ 4500 m. (16.56 min. ridehus).
- 12. „ 7000 m. j. f.
- 14. „ Sognsvandet 2 runder (45.58).
- 16. „ 6000 m. j. f.
- 19. „ Bislet 6 runder (7.30).
- 21. „ Vaarterrængløpet 33.52 (2. præmie).
- 23. „ 3200 m. j. f.
- 25. „ 4000 m. (13.20).
- 28. „ Rundt vandet, Norli (15.29).
- 30. „ 19 runder (24.39).
- 3. mai. 1500 m. (4.39 $\frac{3}{10}$).

K. M. BÆRULFSEN, Guldsmid :: Torvgaten 9, vis a vis Dampkj. Presenter - Præmier. Telf. 12 406.

5. mai. „Falken“s 5000 m. 16.32^{9/10} (2. pr.)
7. „ 1600 m. h. f., 1600 m. s. f.
9. „ 40 min. terræng.
10. „ 1200 m. s. f.

Dette er i korte træk den av „Chas.“en opstillede træningsliste for mig. Men nu er det jo engang saa, at om han trodde det passet for mig, saa passer det ikke for andre igjen, *saa man bør være yderst forsiktig*. Nogen behøver svært liten træning for at komme i form, andre maa ha meget, det beror meget paa individets konstitution og anlæg.

Jeg skal i neste nr. fortsætte træningslisten fra 12. mai og utover. Jim.

Terrængløpet for medlemmer

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

Da det er av stor betydning at deltagelsen blir størst mulig, anmodes klubbens terrængløpere om at møte fuldtallig.

Medlemsmøtet 20. mars.

Det var daarlig fremmøte, noget som vel skyldtes det sene varsel. Der behandledes forskjellige indre anliggender, bl. a. et utkast til vimpel for klubben. Endel medaljer og distancemerker blev utdelt.

Skirend.

Hoprendet 4. mars.

„Møte paa Majorstuen søndag den 4. mars kl. 9 morgen.“

Ja, saa lød ordren i al sin spartanske knaphet. Klokka 9! Og jeg som syntes jeg var tidlig ute, naar jeg var paa Majorstuen ca. $\frac{1}{2}$ 11 og skulde staa i kø, kanskje i bitende norasno, $\frac{1}{2}$ time à 3 kvarter.

Jeg frøs alt ved tanken paa det om lørdagskvelden, da jeg gik op paa mit værelse for at kjøie, efter at ha gitt ordre om at reveljen skulde gaa kl. 7 $\frac{1}{2}$. Dagen opprandt med solskin og en pen temperatur — en 6—7 graders kulde, tænkte jeg ved mig selv, da jeg drog ned til Majorstutrikken.

Jeg hadde tat niste og fotografiapparat med mig i sækken, vindtrøien hadde jeg næsten tænkt at la bli igjen hjemme, men stoppet den i sidste øieblik ned til det andet i sækken, og glad var jeg for det. Ved Majorstuen møtte jeg Røien, men av de øvrige saaes intet. „Har de ikke tænkt paa at dra opover, eller hvad er meningen med at de ikke møter op?“ Røiens stemme

Fest med dans

avholdes **søndag 22. april** kl. 7—1 i Idrættens Høstfestsalen med kabinetter i 3. etg.

Utdeling av præmierne for det nationale terrængløp samt vinterens klubkonkurranser.

Adgang for alle. — Entré kr. 1.50.

I forbindelse med festen avholdes en mindre

seksa

for klubbens medlemmer med damer. Servering i spisesalen, 2. etg., kl. 9 præcis.

Entré kr. 4.00 pro persona. — Deltagerne har gratis adgang til festsalen.

Anmeldelse til seksaen maa ske senest fredag 20. april til styrets medlemmer — formandens telefon Bækkelaget 388 — eller til A. Schjerven Østbye, telefon: A 1999.

røbet en umiskjendelig trang til at faa sagt de respektive sin mening om saken, og vi undret os begge over de andres uteblivelse, ti trikken — omforladelse „toget“ — gik, og vi med det, uten at der var tegn til at flere av „gutta“ som skulde opover. — Jo høiere vi kom jo klarere og koldere blev det, saa da vi kom op Bonveien til Frønsvoldstraakka maatte jeg ta paa vanter og trække luen over ørene.

Da vi kom frem til maalet for dagen, „Vossekneika“ var der fuldt op av gutter, og det opplystes at „Kredsen“ gutterend skulde avholdes der; men da vi hadde våre papirer i orden, eller rettere sagt „vort papir“ effersom samme var en svarskrivelse fra „Foreningen til Skiidrættens Fremme“ med tillatelse til at disponere bakken, sa tok vi saken med ro. Der møtte da op Hellum som hadde kjørt med „Thor“ — ikke ham med hammeren da — nei, motorcyklen hans er en „Thor“-maskin, og den var det han hadde kjørt med til Frognersæteren og spadsert resten av veien tilfots. Der kom Parelus — vel at merke ikke mineralvandfabriken — og efter ham Strøm, Dagfin Carlsen, Tangvald Thorsen, Bjørnstad og flere. Men Reidar — — — han saa vi ikke saa mye som „fillene“ av. Ja, saan gaar det! Pokalforsvareren! Hm, dette var ærgerlig. Det skulde været morsomt og set et nappetak mellom ham og Dagfin Carlsen, som fikk sin andel i pokalen; men det blev der desværre ikke noget av.

Efter endel diskusjon blev det bestemt at Hellum og undertegnedé skulde være dommere og Parelus Finnrud skulde maale hoplængderne, mens Strøm skulde hjelpe til med traakingen i bakken.

Resultatet blev:

Nr. 1. Dagfin Carlsen 24, 24, 25, det sidste var

Telefon 35 59

Telefon 35 59

Thorvald Nilsen

(Thv. Nilsen og Osw. Gundersen)

Fortoldning - Transport - Spedition

Hurtig

Dronningensgt. 40

Billig



Adolf L. Nielsen

BOKTRYKKERI

Grønsen 19, Kristiania - Tlf. 128

fald, men hans stil er nydelig. Nr. 2. Tangvald Thorsen 20^{1/2}, 22, 20^{1/2}, samtlige staaende og med bra holdning. Nr. 3. Johs. Bjørnstad 19, 18^{1/2}, 19^{1/2}, det første fald, da han skar stygt paa skraa ut fra hoppet. Der blev tat hensyn til de 2 bedste hop av de 3 samtlige utførte, og resultatene maa siges at være meget respektable.

Alf Schjerven Østbye.

Orienteringsløpet for juniors 11. mars.

Der deltok 8 mand, hvorav 6 fuldførte. Man hadde ventet større deltagelse, men det ser ut til at guttene har en vis respekt for dette løp.

Starten foregik fra kafé „Gran“ med 2 min. mellomrum for hver mand. Posterne var dennegang sat paa kjendte steder for at undgaa en gjentagelse av fiaskoen ifjor. 1. post stod ved Brekke i Maridalen og 2. post ved Store Aaklungen. Disse steder burde jo være godt kjendt, men det viste sig ved starten, at ingen av deltagerne hadde nogen anelse om, hvor Brekke var.

Moxness, vinderen ifjor, drog først avgaarde. Han tok straks feil vei og kom helt nedom Korsvold. Ved fremkomsten til Brekke hadde Olavsrud, som startet 2 min. senere, omtrent tat ham igjen. Olavsrud kom, som rimelig kan være, i godt humør og saa sig allerede som vinder av pokalen. Moxness fik dog lurt sig undav paa veien til Aaklungen og Olavsrud maatte renoncere denne gang. Moxness blev forresten straks efter at ha passert Aaklungen ganske alvorlig forskrækket, idet han træffer Finnerud, som hadde startet 6 min. efter ham. Farten blev derfor sat op til den høiest mulige og han kom ind til „Gran“ helt utpumpet. Saa alvorlig behøvet han dog ikke ha tat det; Finnerud var nemlig sliten allerede ved Aaklungen og kunde ikke sætte nogen større fart paa den sidste del av løpet. De øvrige deltagere gjorde mange omveier og blev derfor adskillig efter Moxness og Finnerud. Guttormsen tok saaledes fra starten for langt mot nord og kom frem til Maridalsvandet litt nedenfor Hammeren.

Resultatet blev:

1. Birger Moxness 1.20.44. 2. P. N. Finnerud 1.28.10.
3. Reidar Guttormsen 1.40.12. 4. Bjørn Olavsrud 1.59.09.
5. Rolf Strøm 2.19.07. 6. Eivind Trondsen 2.26.—.

Jens Jensen og Kristen Hylin ga op ved 1. post.
Moxness vandt for 2. gang „J. L. R. pokalen“.

Fri idræt.

De offentlige stevner iaar.

Efter indstilling fra kredsstyret har nu Idrætsutvalget approbert følgende stevner, som skal arrangeres av os:

- 22. april. Nationalt terrængløp.
- 21. juni. Aftenstevne.
- 12. august. Internationalt stevne.
- 14. — Aftenstevne.

Vi søkte ogsaa om at faa holde internasjonalt terrængløp og om mesterskapet i tikamp. Terrængløpet er frafaldt til fordel for Torshaug Idrætsforening og mesterskapet i tikamp har Idrætsutvalget tildelt „Viking“, Stavanger.

Da der til forbundet ikke er indkommet noget andragende om mesterskapet i terrængløp, har vort styre besluttet at søke om dette stevne. Mesterskapet skal avholdes 7. oktober.

Vaarterrængløpet.

Vort nationale terrængløp 22. april startes fra Frogner Stadion kl. 1. Det blir for seniors og juniors ca. 8 km. og for fotballspillerne ca. 6 km. langt.

Medlemmer som ønsker at delta, bedes melde sig til styret senest 19. april.

Styret trænger en del assistenter ved løpet, hvorfor vi anmoder medlemmerne om at stille sig til disposition.

Træningen ved Sognsvandet.

25. mars blev første træningsdag ved Sognsvandet iaar. Det er betydelig senere end i foregaaende aar, men de fleste av vore løpere har trænet for sig selv helt fra midten av februar, saa konditionen er nok bra allikevel.

Det var ikke mindre end 10 mand som trænet 25. mars. Vore instruktører, Andersen og Finnerud, gav besked om at der ikke maatte løpes haardt, men motbakkerne maatte klares i løp. Saa bar det iveri med Bjørn Olavsrud i teten. 6 mand holdt følge helt til maal, Olavsrud, Rolf Tande, Ragnar Torp, Karsten Solli, Reidar Guttormsen og Eivind Trondsen. De øvrige, Georg Wiik, Th. Trondsen, Frithjof Bugge og Kristen Hylin, blev et stykke efter. Bedste tid 27.55.

Stevner i april og mai.

29. april. „Thor“s nationale terrængløp. Dæhlenengen.
6. mai. Kjelsaas Idrætsforenings nationale terrængløp.
13. mai. „Njaal“s nationale terrængløp og stevne. Dæhlenengen.

20. mai. Torshaug Idrætsforenings internasjonale terrængløp. Stadion.

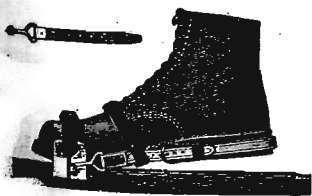
28. mai. „Torodd“s nationale stevne. Dæhlenengen.
28. mai. Høibraaten Idrætsforenings terrængløp for juniors.

Anmeldelser til disse stevner sker ved sekretæren, Erling Schjerven.

„Gøta“—„Tjalve“.

Matchen, som iaar arrangeres av „Gøta“, avholdes 28. og 29. juli.

I likhet med „Gøta“s arrangement ifjor har vort



Ludvig Munthe,

Akersgt. 32 — Kristiania.
Telefoner 6811 og 16791.

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



styre besluttet at oprette en sparekasse for de medlemmer som ønsker at slaa følge med vort lag til Stockholm. Indskud mottas av kassereren, Olav Gøthe.

Vet du:

At vort første klubterrængløp avholdes paa søndag fra „Gran“ og er inddelt i 2 klasser?

*

At sæsonen aabnes med nationalt terrængløp næste søndag fra Stadion og arrangeres av os?

*

At vi i den sidste tid har hat stor tilgang paa nye medlemmer og at uindviiede utenom klubben fantaserer om det motsatte. *Jim.*

Notiser.

Styremøter.

Styret avholder nu sine møter hver tirsdag kl. 8 1/2 aften paa Kr.a Idrætskred's kontor, Idrættens Hus.

Kassereren er at træffe fra kl. 8.

*

Nye medlemmer.

1917.

8. Olaf Hagen.
9. Ragnar Klemp-Eriksen.
10. Gunnar Holstad.
11. Helge Olsen.
12. Henning Norgren.

*

Adresser.

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

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

Kassererens adr.: Neuberggaten 7.

Tak!

for den smukke krans som blev nedlagt paa min fars baare.
Parelius N. Finnerud.

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 D

Karl Johansgd. 18.

Udstyr for

Sommer- og Vintersport.

Wilhelm Blystads

Baand, 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 rygsæ