

TJALVISTEN



17. ÅRGANG Redaksjon: Ansvarsh. redaktør Otto Nordlie
Medarbeider Trygve Nordlie

NR. 3

Bladet sendes gratis til medlemmer. Abonnementspris for ikke-medlemmer kr. 2.00 pr. år.

APRIL 1937 Redaksjon og ekspedisjon: Idrettens Hus. Telefon 20373

IDRETTSKLUBBEN TJALVES MEDLEMSBLAD

Forhåndstrening.

Av „Albrecht“.

(Forts. fra forr. nr.)

Dette må imidlertid ikke forstås derhen at man skal trene og løpe 200 og 300 meter for full fart når man trener for 100 meter. Nei, en 50 meter lenger enn distansen man skal konkurrere over, er mere enn nok.

En annen sprinter har vanskelig for å starte raskt nok, og her må det da trenes start og atter start, og aller helst bør man være under en treners kontroll, slik at denne kan rette på feilene man gjør. Det vanskeligste ved en start er å finne en naturlig «ferdigstilling», en stilling som en ikke føler sig bundet i eller ligger i med spent muskulatur. Kan man finne den startstilling som passer en, er man kommet meget langt på vei, og kan ved stadig finpusning vinne frem til en hurtig start, og er således ikke lenger handicaped overfor sine konkurrenter.

Dette var et par eksempler på løperes feiltrening, men også for kastere og sprang-folk er der i hundrevis av tilfeller av feiltrening å ta frem, men dessverre vil det ta for lang tid å fremkomme med noen av disse her.

Men for å komme tilbake til utgangspunktet for dette lille foredraget, vil jeg påpeke at hovedtingen ved en planleggelse av sesongen er å finne frem av erindringen, fjorårsseongens sterke og svake sider og så legge treningen an etter dette.

Man bør ikke begynne med løpetreningen uten-dørs før veiene er noenlunde snebare.

Faren ved å løpe på glatte veier, hvor det er vanskelig, ja som oftest umulig å få ordentlig fraspark, er den at man må løpe med spent muskulatur for ikke å gli overende, og dette bevirker at man ikke får rettet benene helt ut i frasparket, og enden på visen er at man løper med krokete knær og ikke får utnyttet benets effektive kraft.

Samtidig vil det krokete kneet bli så godt innarbeidet at det blir vanskelig å få rettet på dette når man kommer på banen.

Gå derfor heller raske turer og vent med løps-treningen som sagt til veiene er helt bare.

Vær alltid godt klædd under treningen, og stå aldri stille for å snakke med kamerater eller lignende, det kan man gjøre etterpå.

Forser aldri treningen om våren, og tren heller aldri hardt, men jevnt og pent. Vi må huske at vi alle er mer eller mindre blodfattige etter en lang, mørk vinter, og med den skarpe og sterke vårluften følger der alltid en slappelse for legemet som følge av luftforandringen. Hvis man derfor samtidig med at vårslappingen innfinner sig, forserer treningen, ødelegger dette mere enn det gavner for formålet.

Nei, tren regelmessig og jevnt, og dere skal se at man kommer fortere til resultater enn om man sprengetrener.

Når dere begynner treningen, så finn dere hver især et par treningskamerater.

du f. eks. selv 400 meter-løper, så få tak i

Bjelland
KONGENSGT. 7

Herrekonfeksjon
Skredderverksted

Stort utvalg i moderne stoffer. — Skotøi.

Alle presenter i

Gull - Sølv - Plett

kjøpes billigst i

Juveler-
forretningen**BRILLANT**

en 1500 meter-løper og en langdistanseløper og tren fem ganger i uken. Første kvelden tar 1500 meter-løperen spissen og trener som han vil, og de andre følger bare med. Neste kveld er det 400 meter-løperen som er lederen og tredje kvelden er langdistanseløperen den som leder treningen, man får derved den fornødne variasjon i treningen, og samtidig hjelper man hverandre til å komme i best mulig form og får også anledning til å rette på hverandres stil o.s.v.

Løp aldri så hårdt i spurtene at du faller ut av stilen. Med en gang du merker at det blir vanskelig å holde tempoet oppe uten anstrengelse, må du slappe av øieblikkelig og ikke forsere dig frem på energien, det vil bli altfor kostbart.

Hvis du under treningen begynner å plages av søvnløshet og dårlig matlyst, så slutt straks treningen for en ukens tid, så skal du se at både matlysten og sovelysten kommer igjen.

Trening i sin helhet er et eneste selvstudium, hvor man skal finne frem til sine fordeler og utnytte disse på beste måte, samtidig som man stadig har sine feil for øiet, og på beste måte forsøker å rette også disse, slik at de blir til fordeler de også.

SLUTT.

Yngres avdelings premieutdeling.

Det avholdes møte i Idrettens Hus fredag 23. april for våre yngre medlemmer. Det blir premieutdeling for vinterens konkurranser. Bevertning. Møt frem. Kunngjøres kun på denne måte. Møt i «Den lille salen» 3dje etasje.

Utetreningen.

Tjalvistene trener mandag, onsdag og fredag fra Bislet garderobe. — Merk: Fremmøtet er nå fremskutt til kl. 19,30. Vi henstiller til alle aktive å møte minst én gang i uken på Bislet, da vi gjerne vil ha kontakt med guttene.

Treningskomiteen.

Norges største utvalg i Dresser og Vårkapper i alle fasonger.

Enestående utvalg i sportsklær. For øvrig alt i Herre- og Guttekonfeksjon.

Salg direkte fra spesialisten:

STOR-KO-FA
STORGATENS KONFEKSJONSFABRIKK

Utsalg: Storgt. 7
2 etg (1min. fra Stort.)

Telefoner:
20579, 25097, 16148
25659, 23036

Klubbmesterskapet i stille sprang.

Lengde:

Seniors:

1. Erling Kaas	3,02
2. H. Albrechtsen	3,00
3. Roar Adler	2,89

Juniors:

1. Harry Håkonsen	3,00
2. Olaf Fjeld	2,65

Gutter klasse 16—18 år:

1. Egil Mørk	2,90,5
2. Leif Ajaxon	2,86
3. Helge Spillhaug	2,56

Klasse 14—16 år:

1. Ove Øverland	2,75,5
2. Trygve Svendsen	2,58
3. Bjørn Wade	2,47
4. Rolf Nielsen	2,44

Klasse 12—14 år:

1. Kaare Berg	2,45
2. Magne Skjæraasen	2,07
3. Leif Bergstrøm	2,01
4. Leif Andresen	1,99
5. Paul Smith	1,95

Høidesprang:

Seniors:

1. Holger Albrechtsen	1,40
-----------------------------	------

Juniors:

1. Harry Håkonsen	1,35
2. Olaf Fjeld	1,25

Gutter klasse 16—18 år:

1. Egil Mørk	1,30
2. Leif Ajaxon	1,25

Klasse 14—16 år:

1. Bjørn Wade	1,15
2. Rolf Nielsen	1,10

Høide med tilløp:

Klasse 12—14 år:

1. Kaare Berg	1,25
2. Leif Bergstrøm	1,20
3. Paul Smith	1,15
3. Magne Skjæraasen	1,15
5. Leif Andresen	1,05



PIGGSKO:

«Hjalles Super»

«Hjalles modell»

Komplett lager hos

RESVIV

STORGATEN 20
Oslo

Innendørsmesterskapet.

Innendørsmesterskapet hadde samlet alle våre beste folk, dog savnet vi folk som brødrene Frøystad, Jacob Lange og T. Sunndal. Om resultatlistene var blitt noe forandret ved disses start er ikke godt å si, men at konkurransene hadde blitt enda mere spennende om så hadde vært tilfelle, er sikkert. Vi håper derfor at alle aktive slutter op om konkurransene neste år, slik at det blir riktig stor-konkurranse.

Ros og ris.

Man klemte iveri på to fronter. Gutteavdelingen hoppet lengde, mens seniors og juniors tok fatt på høiden.

Vi skal først se hvordan det gikk med ungguttene. I klasse 12—14 år lå nok Kaare Berg et temmelig stort hestehode foran de andre, og han tok da også førstepremien med glans. Som nummer to kom Magne Skjæraasen; han tøide sig det han var god for og beslagla annenplassen foran «Krølle» Bergstrøm. Ja, Magne, du er vel i minste laget ennu, men med en tre-fire julegrøter under pullover'n, så blir det nok adskillige «cm.» tillegg skal du se. «Krølle» får nok også se å få sig noen «grøter», så kommer resultatene. Tett etter disse tre fulgte Leif Andresen og Paul Smith også på ganske bra resultater.

I klassen 14—16 år var Ove Øverland temmelig overlegen, og han har utvilsomme anlegg for stille lengde. Vi får håpe at hans anlegg for idrett også ellers er like gode som disse. To'er her blev Trygve Svendsen, som var et stykke foran Bjørn Vade og Rolf Nilsen.

I klassen 16—18 år stod kampen mellom Egil Mørk og Leif Ajaxon. Mørk avgjorde striden til sin fordel ved å tøide sig de nødvendige centimeter foran «Ajax», som med sitt gode resultat 2,86 kom til kort overfor Mørk's 2,90, et meget flott resultat.

I senior høidesprang mente man at kampen vilde komme til å stå mellom Holger og Kaas. Dette

Grønlands Høvleri A/S

Etablert 1867

Kontor Lakkegt. 7. Tlf. 80204

Lager Grønland 12. » 80795

Disp. R. C.
Anderssen

Tørr trelast

skulde dog vise sig ikke å holde stikk, da Kaas ikke på langt nær innfridde de forventninger man efter treningsresultatene skulde ha lov til å stille til ham. Holger nappet som så ofte før «första prisen». Kaas måtte sammen med Nordlie stoppe på 1,25.

I junior hoppet «Spent-Harry» flott som ventet, og vant overlegent på 1,35 og med gode forsøk på 1,40.

Så byttet man roller, guttene tok fatt på høidesprang og de andre på lengden.

Høidesprang for guttene var raskt undagjort. I klassen 16—18 år blev de to som også hadde tatt lengdespranget, nemlig Mørk og Ajax, henholdsvis nr. 1 og 2 på gode resultater. Mørks resultat hadde endog rukket til annenplass i senior, og det må man si var flott.

I klassen 14—15 år blev Bjørn Vade vinner på 1,15 (slett ikke så værst). Rolf Nilsen var to'er her på 1,10.

Senior- og junior-lengdespranget skulde vise sig å bli mesterskapenes mest spennende øvelse.

Efter de tre ordinære sprang gjenstod til finalen Kaas (som allerede da hadde hoppet seiersspranget), Holger og Harry Haakonsen. Kaas øket ikke som nevnt sitt resultat i finalen, mens derimot både Holger og «Spent-Harry» øket til faretruende nær Kaas' resultat. Imidlertid klarte de ikke å øke det nødvendige antall centimeter, og Kaas var dermed klubbmester efter en spennende fight. Holger måtte nøie sig med annenplassen og «Spent-Harry» tok seiren hjem i juniorklassen, knusende overlegent.

Kulestøt var det også meningen å ha arrangert, men dessverre lot dette sig ikke gjennomføre, og det var dobbelt ergerlig, da et par mann var fremmøtt ene og alene for å kaste kule.

Vi håper dog at dette lar sig gjøre ved neste mesterskap, hvor vi ønsker vel møtt.

Reporter.

En fornøiet kasserer.

Vi treffer klubbens kasserer på «strøket».

— Hallo, hvordan behager så den herre å befinne sig? spør vi.

— Som dere ser, mine herrer, helt strålende.

— Hvad kommer så den strålingen av?

— Økonomisk velvære. Oversvømmelse i kassa. De gode utsikter for å få inn de få restbeløp av kontingenten, etc.

Om søndagen plutselig hadde dukket op midt i uka, hadde vi ikke blitt mere forbauset, og vi hadde vondt for å tro vår kjære kasserers eventyrlige beretning.

— Det er ikke første april idag, forsøkte vi.

— Neida, neida, men det jeg forteller er heller ingen aprilspøk, svarte han.

— Du må ikke bli fornærmet om vi spør: Er du aldri så lite full?

— Full så tidlig på dagen! Tillat mig å returnere spørsmålet med den tilføielse at der intet «livets vann» er å få nu på morrakvisten, og at jeg av gammel vane ikke drikker mig full hverken morgen, middag eller kveld. Nei, mine herrer (her strålte kassereren som en sol), det er bare det at tjalvistene nu er blitt sig sitt ansvar bevisst hvad den økonomiske støtte til klubben angår, og at de derfor betaler sin kontingent villigere enn noensinne. Det er bare noen ganske få som ennå ikke er «vakt», men jeg tenker at når de får høre hvad deres klubbkamerater har gjort, så kommer de alle som en flyende og vil betale sin kontingent.

— Jo, det må vi si var godt nytt. Kan vi publisere dette i klubbpressen?

— Værsgod, værsgod!

Kassereren er lutter solskinn og elskerdigheten selv.

— Publisert alt det dere orker og mere til, det har dere mitt ord på.

Hvilket vi herved har gjort, og vi håper de seks-syv som ennå ikke har gjort rett og skjell for sig, innbetaler sin kontingent snarest mulig, slik at også disse få tjalvister kan si med *alle* de andre:

— *Jeg har gjort min plikt som tjalvist.*

Felix.

Foreningsliv.

Vi leste følgende for en tid siden i et herværende ukeblad, og mente det var forskjellige ting i artikkelen som kunde interessere våre medlemmer. Så leser vi:

1. Er De medlem av en forening med idealistisk formål (og hvis interesser faller sammen med

Deres egne), så delta med liv og lyst. — Vær aktiv og arbeid på å få andre aktive.

2. Er De blitt medlem av en forening som De av en eller annen grunn ikke lenger sympatiserer med, så meld Dem ut. Man skal ikke være redd for å vise sin mening.

3. Å bli innvalgt i en forenings ledelse er et æres- og tillitshverv. Slikt forplikter. Et styremedlem er en representant for sin organisasjon i alt hvad han gjør. En uforsiktig bemerkning, en klanderverdig opførsel skader foreningen like meget som ham selv. Vær slik i alt at foreningen tjener på Dem. Vær slik at Deres personlighet blir et uttrykk for foreningens ånd.

4. «Streb» ikke efter tillitshverv. Folk som gjør slikt, er ikke intelligente nok til å vite at andre gjennomskuer «anstrengelsene» og oppfatter dem som barnslig affektasjon.

5. Motarbeid de ting som De er overbevist om skader foreningens fremtid og mål.

6. Et foreningsmedlem er å sammenligne med et ledd i en stor kjede. Og en kjede er som bekjent ikke sterkere enn det svakeste ledd. Jo sterkere foreningen gjør hvert enkelt medlem — jo sterkere blir den selv. —

Ja, kjære alle dere tjalvister, vi har vist litt av hvert å lære av disse små «gullkorn» om foreningsliv noen og hver av oss. Vi får alle efter beste evne forsøke å gjøre hvad disse «gullkorn» råder oss til. Altså, klem iveri!

Observer.

Trekningsliste.

Ved trekning idag av Tjalves medlemutlodnings gevinster tilfaldt gevinstene følgende nr.:

1.	gev.	nr.	2269
2.	»	»	0321
3.	»	»	2971
4.	»	»	2274
5.	»	»	0946
6.	»	»	5031
7.	»	»	1212
8.	»	»	0788
9.	»	»	1157
10.	»	»	2442

Oslo, 30. mars 1937.

Treknings riktighet bevidnes:

Otto Nordlie	Reidar Olafsen	Knut Backe
(sign.)	(sign.)	(sign.)
Erik Thoresen	Einar Nordlie	
(sign.)	(sign.)	

Gevinstene kan mot fremvisning av gevinstloddet avhentes hos: Otto Nordlie, adr. Diana A/S, Universitetsgaten 10, Oslo.