

TJALVISTEN

18. ÅRGANG

NR. 4

JUNI

1938

Redaksjon: Ansvarsh. redaktør S. Hultgreen

Bladet sendes gratis til medlemmer
Annonnementspris for ikke-medlemmer kr. 2.00 pr. år
Redaksjon og ekspedisjon: Idrettens Hus
Telefon 13588



IDRETTSKLUBBEN T J A L V E S M E D L E M S B L A D

Holmenkollstafetten.

Så er også dette års Holmenkollstafett gått over i historien. Og la oss med en gang si at arrangementet såvel på banen som ute i terrenget var så godt som det på noen måte kan bli når et slikt kjempearrangement skal avvikles.

Fra løipechefens bil hadde vi den beste oversikt over løipa og arrangementet ved hver veksling og det er oss en glede å konstatere at ordensvernet, elskverdig assistert av såvel Oslo som Akers politi, var sin oppgave fullt voksen. — Ordenen var mønstergyldig, til tross for at en del bilister vistnok hadde vanskelig for å forstå, at de helst burde vært voksne nok til å holde sig undav løipa, når løperne kommer. Det er selvsagt hyggelig at publikum er så interessert, men allikevel — — —

Når dette skrives er resultatene forlengst kjent såvel innen- som utenfor landets grenser; det er derfor ingen grunn til her å gjenta dem.

På banen var der fremmøtt en masse tilskuere, som med den største interesse påhørte de rapporter som gjennom høttalerne kom fra løipa og som med begeistring hyldet de seirende klassevinnere etter fortjeneste.

Den gigantiske kamp mellom Oslo Turnforening og Ready sekundert av Mode, Stockholm, og B. U. L., var dagens store sensasjon og holdt stemningen på tribunene oppe under hele løpet.

Defilerinen var som vanlig vakker å se på, men marsjen var for mange lags vedkommende elendig, enten det nu kom av deltagernes tretthet eller det var musikken,

som under defileringen holdt et tempo som ikke svarte til hensikten.

Tjalve hadde jo svært litet å skulde ha sagt i konkurransen denne gang, men det visste vi jo på forhånd.

Våre mange unge løpere skal derfor ikke bli motløse, fordi vi denne gang endog måtte gå ut av eliteklassen. — Det var kanskje nettopp bra.

Efter vår mening var det resultatet de opnådde i og for sig så godt at grunnlaget for et utmerket fremtidig lag må sies å være tilstede.

Derfor, op med hodet gutter, bit tennene sammen og gå på igjen.

Husk at kun gjennom nederlag går veien til seier — og snart har vi året 1940 — Tjalves 50. leveår. Da må vi sette alle seil til for å komme frem i teten igjen. Om det skal lykkes kommer an på dere selv.

Som Tjalves farver var og dens skjebne, sort og hvitt i en broket blanding,

skrev dikteren for 40 år siden og slik har det vært; men nu er tiden kommet, da det hvite skal ha overtaket igjen og enhver av dere har anledning til å hjelpe til med at så må skje. A k i.

4 x 400.

Vi går inn for mesterskap!

Tjalve skulde i år ha chancer til å stable et ganske godt 4 x 400 m. lag på bena. Magnus, Øfsdahl, Adler, Petter Gullik og undertegnede samt ikke å forglemme klubbens rekordholder på 400 m. «Albrecht» skulde vel kunne prestere å få 4 mann under 51 sekunder.

For å bevise mine egne ærlige hensikter vil jeg med engang opplyse at jeg personlig tar sikte på en av de 4 plassene og mener å kunne klare det. Den som mener noe annet får løpe under 50.5 sek.

For at kampen om plass på laget skal bli rettferdig vil jeg ikke hemmeligholde min viden om hvordan man kommer ned på 50.8, de 3 resterende tiendedeler er de vi skal kjempe om, dere får være fornøide når dere får hjelp helt til 50.8.

Nå, efter denne blanding spøk og alvor går vi over til bare alvor, (trudd'n da).

Saken er nemlig den at jeg i sin tid fikk opsatt et treningsskjema for spesialtrening på 800 meter med opplysning om at skjemaet (eller treningen om dere vil) passet også for 400 når man foretok et par små endringer i det (den).

Forfatteren av dette verk het og heter forhåpentlig enda Eivind Rasmussen, hvilket skulde gi skjemaet den nødvendige garanti.

Personlig har jeg med held benyttet mig av dette Rasmuske verket i sesongen 1936 med, beste tid 50.8 sekunder på 400 meter. I 1937 brukte jeg det ikke og tilbakegangen var som alle vet be-

Alle presenter i
Gull-Sølv-Plett
kjøpes billigst i

JUVELFORRETNINGEN
BRILLANT

Grønlands Høvleri A/s

Etablert 1867
Kontor Lakkegt. 7 — Telefon 80204
Lager Grønland 12 » 80795

Tørr trelast

Disp. R. C. Anderssen.

vislig og dessverre stor. Iår går jeg inn for revansje, men undlater ikke derfor å gi konkurrentene tips om treningen.

Altså er hermed hansken kastet og hvo som lyster tager den op — og så til kamp.

Her følger treningsskjemaet og med følgende endringer: — Eks. 1. 600 m. full fart kan utgå samt 2 x 500 meter løp finnes under 3. dags program, istedet kan løpes 2 x 300 m. samt 400 m. med $\frac{3}{4}$ fart.

O. Nordlie.

Selve programmet lyder således: (Forutsetningen er at kondisjonen er iorden).

1. Mosjonstrening.
2. Hurtighetstrening.
3. Fysisk utholdenhetstrening.
4. Stiltrening.
5. Lett-trening.
6. Kontroll.

1.

Mandag: Mosjonstrening eller jogging, oppmykningsløp.

Løpes sving både høire og venstre, eller 8 tall, korte raske spurter, arbeid på høit kneløfte, og varierende skritt lengder.

Gymnastikk: Strekninger og oppmykninger. Hold dig i aktivitet i ca. 20 minutter uten noe særlig kraftforbruk. (Denne trening mest beregnet på å få muskulaturen iorden igjen etter konkurranse, eller hvis man ellers forøvrig føler sig stiv.

2.

Tirsdag: Hurtighetstrening.

Forslag 1. Start fra gropene, 6—10 starter uten å ta i, bare oppøve raskhet.

Forslag 2. 4 løp over 150 meter med ca. 4—5 minutters hvil mellom hvert løp.

Forslag 3. Jogge ca. 4 runder med 100 meters spurt på hver runde.

Forslag 4. Ca. 300 meter sagte dilt, 300 meter god fart, 400 meter sagte og puste godt ut, 400 meter god fart, alt i sammenheng.

Pust alltid godt ut før du begir dig til garderoben.

3.

Onsdag: Fysisk utholdenhetstrening.

Løp distanser, kortere enn specialdistansen med jevn hård fart.

Eks. 1. 600 meter full fart.

Eks. 2. 3 x 200 meter med 7—10 minutters mellomrum mellom hver. Eller hvis du tåler hård trening 2 x 500 meter med godt pusterum mellom hver.

4.

Torsdag eller fredag: Stiltrening eller smidighetstrening og varighetsutholdenhet.

Oppøvning av best mulig stil. Husk alle løpets momenter, rådfør dig med trener, instruktør eller annen kyndig, der vil kritisere saklig. Løp ca. 40 pct lengere enn specialdistansen med en finish tilslutt.

5.

Lørdag: Lett-trening, eller avsluttende perioden.

1 mosjonsrunde, 1 runde god fart, 1

mosjonsrunde og 100 meters finish — alt i sammenheng. Hvil alltid minst 2 dage før en krevende konkurranse. Let-trening bør være den siste trening før konkurransen.

6.

Søndag. Kontroll: Specialdistansen løpes for kontroll, beregn innsats og resultat. Med litt mere sprintertrening og avkortelse av de lengste distanser egner denne trening sig også for 400 meter.

Kontroller vekten. Hvis du ikke taper dig for meget, sover godt, så bare klem iver og tren; det finnes intet annet der bringer resultater.

Behersk din tørst. Drikk intet like før eller etter treningen, men om morgenen eller tidlig på formiddagen bør du drikke det du trener og vel så det.

Husk: Pust godt ut mellom hver impuls, og er du frisk så vær aldri redd for å trene. Sett aldri op strengere program enn du kan gjennomføre. Det du har bestemt dig for må og skal gjennomføres. Moralen er av største betydning.

SENIORKLUBBEN

Det var hyggelig å få et svar selv om opplysningene ikke var så oppløftende.

Det er første gang jeg har fått et svar i Tjalvisten på to år og f skal ha takk for det svaret, omenn aldri så lite opmuntrende det var.

Jeg skal bare få opplyse at noen spesiell «trang» til å «ta fatt» var det ikke som fikk mig til å «begå» den omtalte epistel. Jeg hadde bare lyst å melde mig som medlem, men, men —

Jeg forstår F.'s opplysning slik at seniorklubben er borte for godt, er det ikke så? Hvis så er tilfelle lyses herved fred over dens minne, samtidig som jeg uttaler håpet om at vi også i Tjalve får vår «aldermannsliga».

La aldermannsligaen være et faktum 26. desember 1940. Hermed idéen om stiftelse av Tjalves aldermannsliga gratis til den som vil. —

Jeg venter spent. Forøvrig er det min mening at jubileumskomiteén snart bør velges og begynne sitt arbeide snarest.

O. Nordlie.

STOR-KO-FA

STORGATENS KONFEKSJONSFABRIKK

Utsalg: Storgaten 7 2. etasje.

Telefoner: 25 659, 23 036, 20 579, 25 097, 16,148,

Norges største spesialforretning i Herre- og Gutteklær

Egen avdeling for måltagning

<u>H e r r e s k o</u>	Skotøimagasinet „MODERNE“ — Bestyrer TRYGVE HØGBERGH — Storgaten 2 Alltid godt utvalg fra de ledende norske og utenlandske fabrikker. Konkurrerende priser. «Tjalvister» kjøper fordelaktig hos oss.	<u>S p o r t s s k o</u>
<u>D a m e s k o</u>		<u>A r b e i d s s k o</u>
<u>B a r n e s k o</u>		<u>G u m m i s k o</u>

4 × 100.

Av fri-idrettens øvelser kan jeg ikke tenke mig mange som, vel å merke utført på rette måte, tiltrekker publikums oppmerksomhet i en slik grad som 4 x 100 meter stafett.

Denne øvelse har nu gjennom allfor mange år vært en direkte skam for norsk fri-idrett, og det er nu sandelig på tide å få en slutt på galskapen. Som eksempel på elendigheten er det mer enn nok å nevne den ynkelig rolle våre stafettlag har spillet i praktisk talt samtlige landskamper. Har laget en gang tilfeldigvis pinnen i behold og en enkelt gang greid å holde sig innenfor 20 meterfeltet, så kan man være alldeles sikker på at det med vanlig rutine somler sig til en sikker jumboplass. For hver gang man gjør en bommert har man haugevis av undskyldninger, på ekte nordmanns vis. Trøster sig med at det var et uheld og så går det neste gang videre i samme dur. Av skade blir man klok, heter det jo, men det gjelder selvfølgelig ikke for stafettløpere. De er og blir en rase for sig selv.

Hvordan foregår så mesteparten av treningen bort over i klubbene? Jo, man holder først en slags uttagning på 100 meter og de fire beste som den aften tilfeldigvis er i «slag» blir uttatt. En 2—3 mann som løper 1/10 eller 2 dårligere er ubrukelige. Så skal laget begynne å trene. Det første man gjør er å plasere de fire. En mener at han må ha starten, da han er flinkest til å starte. En annen gjør krav på samme strekning fordi han ikke greier å ta imot pinnen (lære er de jo ikke meningen han skal). En

tredje kan ikke på noen måte løpe sving og en fjerde vil i det hele tatt ikke være med på laget, hvis han ikke får ha innspurten. Etter endel diskusjon kommer man da til en slags enighet. Det måles op et vekslingsfelt på 20 meter, ikke med metermål, men i skritt, det er jo nøiaktigere. Avstanden som markerer når den skal løpe som skal ta imot pinnen måles merkelig nok op i fot. Der veksles en 10—12 ganger på en avstand av 30, maksimum 40 meter. Det går tilsynelatende bra, farten er glimrende og alt lover godt for den kommende konkurranse. — Konkurransedagen kommer. Mister man ikke pinnen, mister man iallfall sans og samling plus farten. Hvorav kommer så alt dette? Saken er enklere enn man tror.

Den første betingelse for at en klubb skal kunne få sig et eller flere ordentlige stafettlag, er at man kan få samlet alle sprintere i klubben til bestemte tider og få dem til å møte regelmessig op til trening. Øvelse i stafettveksling er ikke noe som skal drives særskilt, men skal gå inn som et ledd i den ordinære trening i sprint. Til å ordne med alt dette må man finne en dertil

skikket mann som får alt ansvar, men også alt å si.

Uttagningskonkurransene for plasering på laget må ikke være bindende, men kun være en veiledning for lederen, og slikt uttagning bør holdes på en noe lengere distanse, f. eks. 150 meter. Derved undgår man dette berømte 1/10 sekund, det blir ikke starten som avgjør alt og der fåes samtidig en bedre oversikt over de forskjelliges kondisjon i øieblikket. Ved all trening må man ha for øie å legge den slik an at den blir så lik konkurranseforholdene som mulig. Er det således flere lag som trener må de såvidt mulig trene sammen mot hverandre. Det er på konkurransedagen når man har kanskje et lag på hver side av sig i vekslingsøieblikket at nervøsiteten kommer og bidrar ikke så litet til et dårlig resultat. Vekslingsfeltet må også måles nøiaktig op og avstanden vedkommende løper skal ha på den som leverer pinnen bør måles nøiaktig i fot. Å trene i veksling på en avstand av 30 til 40 meter, anser jeg som helt forkastelig. Ved å trene på ca. 70 meter, iallfall ikke under 60, får man den farten som noenlunde svarer til ens ydeevne i



Før De anskaffer Dem

treningsantrekk

for sesongen se vårt

enestående utvalg

Nordens største sportsforretning

RESVIV

STORGATEN 20

OSLO



Pokalmatchen med Borås

blev en kamp så spennende og interessant som vel mulig.

Guttene våre gikk inn for seiren med en vilje og energi som måtte gi resultat og hadde ikke Magnus og Braathe måttet melde forfall, så spør det om ikke Tjalve vilde erobret de tapte points fra ifjor.

Om enn svenskene seiret med 52—51, så gikk jeg fra Ullevål Stadion i en ganske oppløftet stemning, for våre gutter hadde prestert resultater så flotte, at «bølgedalen» innen sesongens utgang skulde være et tilbakelagt stadium.

Første øvelse 110 m. hekk blev en blanding av godt og ondt. Al-

vekslingsøieblikket i en ordinær konkurranse. Stafetttreningen bør hver gang avsluttes med en full 4 x 100 meter. De fleste synes vel at det er vel meget av det gode å forlange at man skal veksle en 7—8 ganger på en aften på en såvidt stor avstand og dertil avslutte med en full stafett. I betraktning av det tempo som drives på våre idrettsplasser særlig når det gjelder sprint, er det nok riktig, men tempoet må op. Å trene sprint og stafett på den rette måte er virkelig hård trening og ikke den «walk over» som de fleste anser det for å være. Derfor sprinteremner: Gå inn for en virkelig trening, blir den for hård, så merkes det nok, men det skal etter min mening meget til. Tren fremfor alt regelmessig og slurv ikke unda for en regnskvetts skyld. En dårlig plan i treningen er bedre enn ingen.

Gå ikke fra tidlig om eftermiddagen til langt på kveld og «tren».

Tren ofte, grundig og med plan, det blir i det lange løp til glede både for dig selv og din klubb.

Op av dvalen, la fornyelsen i stafett- og sprintertreningen her hjemme komme imorgen den dag.

P a d d o c k.

brechtsen vant selvsagt i gammel god stil, men Kaas brøt ved 2. hekk og dermed gikk 1 point tapt som vilde bragt oss a point. Men jeg vil allikevel ikke på noen måte bebreide Kaas, for uhellet skyldtes utelukkende for stort fighterhumør.

Nordli sørget for seier i 1500 m. Vel visste jeg at han hadde prøvet sig med hell tidligere på mellomdistansen, men at han skulde slå begge svenskene og gå på 4.16 — ja det var vel dagens største overraskelse.

Adler som i parentes bemerket ennu ikke har tapt en 400 m. på Ullevål, lot såvisst ikke seiersrekken bryte. En prestasjon av rang, når en tar i betraktning at Bror Svärd er svensk landskampsman på 400 m. — og det sier jo ikke lite. Make til den finish Adler presterte skal en lete lenge efter.

Vårt nye medlem Fr. Strømme sørget for seier i lengdesprang med 6.82 m.

Under så dårlige vilkår å prestere et slikt resultat beviser hvilken eminent hopper han er. At han blir en av årets 7 meters menn er hevet over enhver tvil. Tjalve har vært heldig med den tilveksten. Wickstrøms resultat 6.48 m. lover også det beste.

Forøvrig fortjener Arne Svennebye en omtale. Idag hadde vi for første gang på lenge fornøielsen av å se ham løpe; ja med litt bedre taktikk hadde også han notert sig for seier. Nu blev det en sikker 2nen plass. Husk Svennebye at når du for fremtiden deltar i stevner så løp — og tenk på stilen når du trener — da kommer nok resultatene, for krefter har du en masse.

Et eget kapitel fortjener Olav Sunde, som alltid er villig til å kjempe for klubbens farver. Hans innsats idag gir oss håp om at Norgesmesterskapet også i år vil bli vunnet av «den evigunge».

Den stilige avslutningsfest med middag blev et vellykket arrangement, som såvel de svenske gjester som våre egne aktive gav uttrykk for i sine bordtaler. Den svenske leder gav således uttrykk for sin og gjestenes mening i følgende ord: «Vel slo dere oss ikke i pokalkampen, men arrangementsmessig har dere satt en rekord, som nok aldri lar sig slå».

Efter middagen overrakte Tjalves formann hver av de svenske gjester et vakkert askebeleg med

Tjalves klubbmerke i emalje til minne om den vellykkede dyst.

Dessuten blev der utdelt 2 bestemanns-pokaler.

Arne Sundström fikk den for den mest overraskende svenske innsats.

Holger Albrechtsen for beste norske resultat. r e l é.

100 meter løp:

1. Åge Roos, Borås	11.7
2. Johs. Ludvigsen, Tjalve	11.9
3. Leif Ajaxon, do.	12.0
4. Bror Svärd, Borås	12.1

400 meter løp:

1. Roar Adler, Tjalve	52.1
2. Bror Svärd, Borås	52.2
3. Sixten Larsson, do.	54.6
4. Harry Haakonsen	57.0

1500 meter løp:

1. Otto Nordlie, Tjalve	4.16
2. Torsten Larsson, B.	uml muu
2. Torsten Larsson, Borås	4.19.6
3. Gunnar Lindh, do.	4.24.1
4. Th. Ruud, T.	uml mub
4. Th. Ruud, Tjalve	4.24.8

3000 meter løp:

1. B. Larsson, B.	9.17.5
2. Arne Svenneby, T.	9.19.2
3. Birger Fråhn, B.	9.24.3
4. Harald Hauglie, T.	9.49.2

110 meter hekk:

1. H. Albrechtsen, T.	15.8
2. Sixten Larssen, B.	17.00
3. Gustaf Lagergren	20.8

4 x 100 meter:

1. Tjalve	45.2
Borås blev diskvalifisert.	

Spydkast:

1. Robert Tegstedt, B.	61.36
2. Olav Sunde, T.	60.71
3. Stig Olsson, B.	54.40
4. Erling Kaas, T.	44.50

Diskoskast:

1. Arvid Tegstedt, B.	37.42
2. Robert Tegstedt, B.	37.02
3. Erling Kaas, T.	35.90
4. Hans Dahl, T.	34.29

Høidehopp:

1. Arne Sundström, B.	1.75.5
2. Harry Haakonsen, T.	1.66
3. Victor Wickström, T.	1.66
4. Arvid Tegstedt, B.	1.61

Lengdehopp:

1. Fridtjov Strømme, T.	6.82
2. Victor Wickström, T.	6.48
3. Ebbe Jonasson, B.	6.17
4. Stig Olsson, B.	5.92

Ansvarlig redaksjon:
Sverre Hultgreen.

Hurtigtrykk A/S