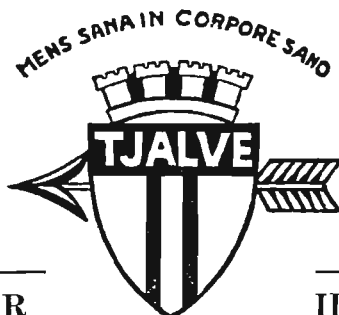


TJALVISTEN

NR. 1 - MARS 1958

TRETTIFJERDE ÅRGANG



MEDLEMSBLAD FOR

IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Viktige momenter i fri-idretts-mannens trening

Det er fire momenter som spiller den vesentligste rollen for en friidrettsmann som vil oppnå et godt resultat. De er:

1. Hurtighet.
2. Muskelstyrke.
3. Utholdenhet.
4. Teknikk.

En eller to av disse momenter vil være mere viktig enn de andre, men de kan variere fra gren til gren. F. eks. en sprinter trenger hurtighet og styrke.

En kaster styrke, hurtighet og teknikk.

En hopper hurtighet, styrke og teknikk.

En langdistanseløper utholdenhet og styrke.

En må da legge an treningen slik at en spesielt konsentrerer seg om å trene på momenter som er verdifulle; og da jeg mener det er av stor betydning at en vet hvorfor og hvordan en trener mest effektivt, skal jeg her ganske kort forsøke å begrunne og samtidig gi anvisning på hvordan jeg mener hurtighet, muskelstyrke, utholdenhet og teknikk utvikles.

I. Hurtighet. (trenes ute og inne).

All hurtighet er relativ. Derfor må også hurtighet oppøves med distansen for øye i løp, og med bevegelsesforløpet for øye i hopp og kast. Derfor må hurtighetstrentingen mest mulig skje i de bevegelsesbaner som øvelsen fordrer.

F. eks. sprinteren løper så hurtig han kan 40 - 80 m. Diskoskasteren roterer, vrir, strekker og slår til med armen så hurtig han kan, og høydehopperen forsøker å strekke satsfoten og slenge svingfoten opp mot lista, så hurtig som mulig.

Her bør innskytes at om en i konkurranse kanskje ikke klarer å beherske den store farten, så er årsaken at teknikken ikke er gjennomarbeidet og innlært godt nok.

Hurtighetstrening krever konsentrasjon. Den må trenes når kroppen er uthvilt. Det passer derfor å ta den så tidlig som mulig etter oppvarmingen. Hold heller ikke på med den for lenge av gangen. Ta den heller i flere serier, a 3 - 8 forsøk med 3 - 5 min. hvile mellom hver serie.

- F. eks. Sprinteren 3 x 50 m (hvile)
3 x 50 m («)
2 x 80 m («)

Tren aldri eksplosive øvelser når du er sliten eller kroppen er i ulage av andre årsaker, da er det lettere å pådra seg muskel- og seneskader.

II. Muskelstyrke (trenes helst inne).

Muskelstyrke oppnår en kun ved å belaste musklene. Det kan skje på mange måter: Under det daglige arbeid, og ved kunstig hjelp. En kan bruke deler av sin egen kropp, (stupfall liggende armbøystrekk) kamerat, (på ryggen, knebøy og strekk) steiner, stokker, medisinalbatter, sandsekker, og skivestenger.

Også her, som i hurtighetstrentingen, bør styrkeøvelser være mest mulig lik bevegelsesbanen, og en må før en begynner den spesielle vekttraining med tanke på en bestemt gren, på forhånd tenke gjennom hvilke muskelgrupper en bruker mest.

F. eks. løperen: hofte-, kne-, og vriststrekke og hoftebøyerne. Lengde- og høydehopperen: stort sett de samme musklene. Stavhopperen: armbøyerne, bryst- og magemuskler og armstrekke. Kulestøteren: Strekkene i bakre fot, rygg og støtarm.

Når det gjelder muskelstyrke skjeller jeg mellom to typer:

- A. En absolutt styrke som det bare er behov for i tiendedeler av et sekund (benets, ryggens og armens «eksplosjon» i kulestøt).
- B. En styrke som er mer utholdende i sitt vesen. (F. eks. hofte-, kne-, og vristens ca. 3000 strekninger i et 1500 m løp.)

Det er klart at disse to typer flyter mer og mer sammen etterhvert som en blir bedre og bedre trent.

For trening der absolutt styrke er mer nødvendig enn utholdende styrke, må en bruke stor belastning. Fra ca. 70 pst. av det en kan løfte, til maksimum.

Et godt mål på vekten en skal bruke er at en kan arbeide med den med god fart, men en gang i mellom er det nyttig med belastninger opp mot ens ytegrense.

Når en har valgt f. eks. en øvelsesserie på 5 øvelser som er viktig for ens gren, trener en etter følgende regel: Hver øvelse repeteres 6-8 ganger. Når alle øvelsene er gått gjennom, hviles litt og så tas hele serien på nytt. Ialt gjentas serien 3 ganger.

En bør øke vektene med 10 pst. hver måned til å begynne med, senere mindre.

Utholdende styrke trenes med lettere vekter, og øvelsene utføres i et stort antall, kontrollert enten ved telling, eller lettest ved tidtakning: 30 sek., 45 sek., 1 min. o.s.v. Eks: løpere tar en sandsekk på nakken og hopper lave og høye hopp på ett ben, på samlede ben, bendeling tilside og frem o.l.

Ved siden av økning i tid bør det også her skje en vektøkning etter hvert som formen blir bedre.

III. Utholdenhet. (trenes ute).

Med utholdenhet mener jeg her en løpers evne til å holde størst mulig fart fra start til mål, og treningen tar i første rekke sikte på å utvikle organstyrke, krets-løp- og stoffskifteorganer.

Distansen avgjør hvor hurtig utholdenhetstreningen bør være, men som en norm kan en bruke gjennomsnittstiden pr. 100 m. av den sluttiden en har satt seg som mål. Har en f. eks. bestemt seg til å løpe 800 m på 2 min., vil gjennomsnittstiden pr. 100 m. være 15 sek. En må da legge løpstreningen slik at en under trening forsøker å løpe like fort eller fortere enn gjennomsnittsfarten.

Det gjør en best ved den såkalte intervalltrening. Her trener en mange distanser som alle er kortere enn konkurransedistansen, med kortere eller lengere opphold (intervall) mellom hver.

Mellomdistanseløperen kan velge følgende distanse: 100 m - 200 m - 300 m - 400 m - 600 m - 1000 m. Mest løpes 200 - 300 m, dernest 100 m og minst 600 - 1000 m (1-2 ganger. hver 14. dag). Så en treningsdag kan en enten velge å løpe samme distanse hele tiden, eller å blande litt, men hele tiden med hovedvekten på 200 - 300 m. Eks. på ukeprogram på efterjulsvinteren: for en mellomdistanseløper med pers. rekorder på 1.56 og 4.02 min. på 800 og 1500 m.

Mandag: 10 x 200 m

Tirsdag: 4 x 100 m, 3 x 200 m, 1 x 400 m

Torsdag: 8 x 200 m, 3 x 100 m

Fredag: 8 x 200 m, 2 x 400 m

En kan jogge eller gå mellom hver «spurt». Etter hvert som formen blir bedre, kan en øke belastningen ved å ta kortere pauser. Så flere «spurter» pr. treningskveld og ved å øke antallet av treningsdager (5-6 pr. uke).

Langdistanseløperen trener mest distanser rundt 200 - 400 m, men mange fler pr. kveld, og 5-7 ganger i uka. Sprinteren (se under hurtighet) trener mest under 80 m 2-4 ganger i uka.

Om en trener inne og ute på samme kveld, bør en

ta utetreningen først. Bruk piggsko når føret tilsier det, f. eks. veier med sne. Dette gir sikkerhet, god stil og mulighet til å løpe hurtig.

IV. Teknikk (trenes ute og inne).

Hovedregelen for innlæring av nye bevegelser er at de skjer i sakte tempo. Så øker en tempoet etter hvert som en behersker bevegelsen bedre og bedre. Selv om en øver på spesielle faser av et hopp eller kast ved å stykke opp øvelsen, må en hele tiden ha helheten for øye.

Gjenta og gjenta bevegelsen så den går helt automatisk.

En lærer fortere når en konsentrerer seg godt om det en arbeider med. Den tekniske treningen bør gjøres når en er uthvilt både mentalt og fysisk, og bør derfor foregå umiddelbart etter oppvarmingen.

Løpere kan ta den tekniske trening og oppvarming samtidig.

I kast kan en bruke sandsekker ved innlæring og forbedring av teknikken.

N.B!

Finn først ut hvilke momenter som er nødvendigst i grenen du har valgt. Tren fra det nivå du står og øk langsomt. Finn dernest ut hva dine personlige svakheter er. Arbeid mye med å eliminere disse.

Styrke, hurtighet og utholdenhetstrening bør gå side om side.

Det er den regelmessige, trening med jevn økning av påkjenningen over et langt tidsrum, som gir den stabile formen og de gode resultatene.

Derfor: tren året rundt, men med minsking av treningsintensiteten de 2 første måneder etter at konkurransesongen er slutt.

Arne Nytrø.



Carl Keilhau

Da jeg skulle ha stoff til julenummeret, ringte jeg Keilhau, og spurte om han ikke kunne være så snill å skrive litt i avisen. Jo da, det var i orden, og vi husker alle hans koselige, gutteaktige artikkel hvor han forteller om sine guttedager på idrettsbanen og i Tjalve. En morgen hører jeg i radioen at han plutselig var død. Det gikk så fort at jeg ikke engang hadde fått tid til å takke ham. Det ble ikke som idrettsmann med piggsko på bena Keilhau kjempet som hårdest, men som lyriker og journalist med pennen i sin hånd i kamp for sitt sprog, riksmålet. Til tross for sine unge år var han kjent og skattet og vi i Tjalve er stolte over å ha hatt ham som medlem. *Th. Ruud.*

<p>Holger Albrechtsen St. Halvardsgt. 17 - Tlf. 68 47 07 Privat 55 19 61</p> <p>Elektrisk - Mekanisk verksted</p> <p>Spesialitet: KAROSSERIARBEIDER MOTORBRANNSPRØYTER</p> <p>Reparasjoner utføres hurtig</p>	<p>STIGE-COMPANIET Nordal Brunsgt. 11 - Tlf. 33 49 58</p> <p style="text-align: center;">✻</p> <p>ALT I STIGER OG STILLASER</p>	<p>Arne B. Christiansen SPORTSFORRETNING Pilestredet 1 - Tlf. 33 39 43</p> <p><i>Eneleverandør av Tjalve-overalls</i></p> <p>Alt i sportutstyr til rimelige priser</p>
---	---	--



REDAKTØRENS HJØRNE

DEN STORE BØYGEN i norsk fri-idrett, ja, i idrett i det hele tatt er økonomien. Når et styre tar fatt på en ny sesong er der alltid så meget man ønsker å gjøre, ja, det er i grunnen aldri mangler på idéer, men alt koster, og penger er en mangelvare. Som alle vet sliter klubben med gjeld fra de to foregående sesonger, og styret ville gjerne ha gjort opp den først, men tiden går videre, og vi må følge med. Styret har satt opp følgende budsjett for kommende sesong:

Administrasjon	kr. 4 500.—
Trøningsutgifter	» 5 400.—
N.M. Trondheim	» 4 500.—
N.M. Junior, Lillehammer	» 1 000.—
N.M. Stafetter	» 1 000.—
N.M. andre arrangementer	» 500.—
Gutteavdelingen, reiser	» 1 500.—
Bøgeskogstafetten	» 1 000.—
Utenbys stevner	» 500.—
Startkontingent	» 1 500.—
Massasje	» 1 000.—
Andre utgifter	» 3 000.—

Tilsammen kr. 25 400.—

Sammenligner vi tallene med fjorårets, finner vi at det må spares inn kr. 1.300.- på hovedmesterskapet, kr. 2.000.- på juniormesterskapet og kr. 3.000.- på andre utgifter. Den største besparelsen faller dog på deltagelse i utenbys stevner med kr. 4.000.- En naturlig reaksjon etter tingbeslutningen om stevneavgift. Vel, å sette opp et utgiftsbudsjett går nok an, men når inntektene hovedsakelig baseres på stevner, så er jo dette en temmelig usikker og ukjent faktor. Vi håper at styret får balanse, ja helst overskudd på årets regnskap, og så har vi tilbake gjelden som interesserte medlemmer har overtatt og garantert for. For å komme ut av gjelden arbeides det med å få satt igang et større lotteri, helst et bil-lotteri, og så må medlemmene selv gå alvorlig inn for at salget blir vellykket, hvis vi skal holde samme standard og service som vi har hatt i de senere år, og som er nødvendig skal vi hevde oss internasjonalt.

KLUBBAVISEN bruker vanligvis å være en inntektskilde i klubbene. Vi har basert vår på balanse, men da må vi ha flere annonser, eller må vi renonsere på julenummeret og bare sende et vanlig nummer. En annen utvei er å ta et par kroner for julenummeret. Planen er å sende ut et nummer i hvert kvartal og et julenummer i likhet med årets, men det beror på om noen av medlemmene kan skaffe annonser for 1 eller flere ganger. Prisen er kr. 25.- pr. gang.

Alsidig junior

Odd Rui er tiltross for sin unge alder en gammel Tjalvist. Han kom inn i klubben i 1951 og har vært med både aktivt og i styret. I to år var han med i gutteavdelingens styre og da vi skulle få fart i klubbavisen igjen, var Odd med og hadde ansvaret for guttesiden. Han har alltid vært meget hjelpsom og tatt seg av sine yngre kamerater og har bestandig hatt klubbens beste for øye.

Første gang Odd henledet oppmerksomheten på seg, var da han kastet 80 m med liten ball på folkeskolens uttagningsstevne for nordiske hovedsteders konkurranse i Stockholm. Men i Stockholm var han ikke riktig heldig, han var nemlig flaggbærer for Oslo og dette tok for meget på 12 årings armer. Konkurransen ble vunnet på 72 m, og Odd klarte bare 68.

Odd er en allsidig kar og deltok 5 ganger i Tyrvinglekene, debuterte med 4 plass i lengde og ble ifjor nr. 3 på 800 m. To ganger har han klart å bli nr. 2 i kampen om bestemannspremiene på Rollo-Vikas stevne, hvor hans beste øvelser var 60 m og høydehopp. Hans argeste konkurrent har vært Vidars Jan Gulbrandsen. Allerede i 1951 fikk han Sverre Gundersens premie i yngste klasse. Mange rådet ham til å spesialisere seg for kast. 16 år gammel veide Odd 84 kg. og mange mente, han ble for tung som løper, men han gikk på tvers av alle velmente råd og gikk inn for 400 og 800 m, og ble ifjor 4 beste på Norges-statistikken for junior med 1.57.0 på 800 m og 4.06.2 på 1500 m. Dette viser hva energisk trening kan utrette. Han har i år frasagt seg arbeidet med gutteavdelingen og avisen, og det er ingen hemmelighet, at Odd går inn for fullt i sin siste sesong som junior og håper å komme med på junior landslaget og lurer litt på å ta klubbrekorden fra Eckhoff på 1500 m, som lyder på 4.03.2. Dessuten vil han prøve seg på 1500 m hinder, før han tar fatt på sin militærtjeneste i september. Odd er utdannet boktrykkersvenn og tar seg for tiden av utdannelsen til en ikke ukjent tjalvist, nemlig «Bassen» Bunæs. Vi ønsker Odd lykke til.

<p>Påse at Deres bilslanger og dekk blir reparert med <i>TIP-TOP metoden</i></p> <p>SKANDEX Erling P. Berger</p>	<p>Tjalvister! Benytt Odmar Spedisjon til fortolling av Deres varer</p> <p>Telefon 42 73 08 Dronningensgt. 21 - Oslo</p>	<p>POSSEMENTMAKER H. Sommer Etablert 1837</p> <p>Kirkegaten 34 Telefon 42 52 12</p>
---	---	--

Ivar Saunes:

AMERIKABREV

Under ovennevnte tittel har vi i tidligere nummere av klubbavisen bragt artikler fra våre «halv-emigranter» i Amerika. Denne gang kommer vi med noen linjer fra yngstemann hittil — juniorsprinter Ivar Saunes (junior er pr. dags dato feil idet kommende sesong er Ivars første som senioridrettsmann). Som det fremgår av artikkelen studerer Ivar for tiden ved Eugene-universitetet i Oregon og har i følge et senere brev til Arne Nytrø avsluttet første semester med utmerket resultat (1 S o 3 M). Treningen skjøttes øyensynlig på samme fine måte under overoppsyn av den kjente «Coach» Bowerman, og Ivar bebuder at han skal klå Leamon til sommeren, noe som bekjent Bassen ikke greide siste sesong. Vel, det var sterke ord, men Ivar kan godt få sine ord i behold for han nevner jo ikke etternavnet skjønt vi vel må gå ut fra at det er King han mener. Unge Saunes trives bra blant yankeene, men savner gutta og fleipen i gymnastikksalen samt Tjalves samlede mannskor når det legges i vei med «Kyss meg Per». Han gleder seg således til å komme hjem til Norge ut på året, sannsynligvis i september en gang. Det blir kanskje ikke så mange starter på Ivar her i Norge denne sesong, men vi får allikevel håpe at han rekker er par noteringer for serien. Ellers ønsker vi ham lykke til med studier og idretten i Amerika i sommer og lar ham slippe til med det han har på hjertet:

Hallo tjalvister!

«Stiller» for tiden i Oregon, i en nydelig universitetsby med navnet Eugene, og trives aldeles utmerket. Som dere sikkert vet (fremhevet av artikkelforfatteren), er dette universitetet et av de flotteste i hele U.S.A., så her er jeg «real living». Byen har ca. 50 000 innbyggere — hvorav 6000 er studenter — og er aldeles nydelig. Her er parker og gressplener nær sagt overalt, og når det gjelder selve universitetet, så overgår det alt hva jeg tidligere forestilte meg når det gjaldt amerikanske universiteter. Her har de sandelig ikke spart på dollaren.

Studenter her er som studenter flest, men de legger nok adskillig mer vekt på «rent selskapsliv» enn hva jeg er vant til fra Norge. (Red's anm.: Artikkelforfatteren er øyensynlig vant til et mer «urent selskapsliv»). Dessuten har de en ustyrtelig trang til og slåss med studenter fra nabouniversiteter når disse besøker Eugene i anledning av en «footballmatch». Sist søndag hadde vi opprør her. 3000 studenter fra University of Oregon og Oregon

State College (the aggies) føyk sammen i en voldsom slåsskamp etter en «footballmatch» mellom disse to universitetene tidligere på dagen. Personlig forholdt jeg meg rolig — jeg er for glad i meg selv til å risikere liv og lemmer.

En annen ting som karakteriserer studentene her, er deres hengivenhet til «conformity». Alle skal på død og liv gå mest mulig likt kledd — d.v.s. i hvit cordfløyelbukse og Ivy-leange skjorte. Dessuten må en ha crew-cut. Resultatet av det siste er for mitt vedkommende at jeg for tiden har verdens absolutt korteste crew-cut. Jeg ble faktisk tvunget inn i en barbersalong hvor jeg for 1.75 ble nesten aldeles skalpert.

Ellers har jeg vært i kontakt med en rekke kjente friidrettsmenn her borte, bl. a. Bob Richards og Jim Bailey. Bob Richards besøkte jeg i går kveld sammen med noen kamerater fra dette universitetet. Han skulle holde et foredrag i en by ca. 150 miles sør for Eugene, og vi var innbudt. Han viste seg å være en aldeles praktfull kar som ikke nok kunne få rost Norge, Oslo, Bislett, Tjalve, Boysen og Danielsen. Han holdt en aldeles fengslende tale — «The desire to win» — og han refererte spesielt til den fenomenalt harde 800 meteren fra Melbourne. Spesielt nevnte han Boysens innsats til tross for at han langt fra var i sin beste form.

Bailey er student ved dette universitetet. Han er en kjempemyggelig kar, noe jeg ikke hadde inntrykk av de første ukene her. Han er svært interessert i Skandinavia og går med planer om å bosette seg i enten Norge eller Sverige.

Ellers kan jeg fortelle dere at vårt universitetslag i friidrett er det nest beste på «the Pacific coast» og at vårt «footballteam» er Pacific Coast Champions. Friidrettstreneren Bill Bowerman er utpekt som Amerikas «head coach» ved sommerlekene i 1960 i Roma. Han viste seg å være en venn av Nytrø og ikke bare det, han er kolossalt imponert av Nytrø. Selv sier han at han trener mellomdistanseløperne her etter de retningslinjer Nytrø trakk opp for mellomdistanseløping da han var i U.S.A. En rapport som ble utarbeidet av Nytrø, blir nå nyttet ved en rekke fysiske klinikker her på vestkysten.

Personlig så trener jeg i følge Nytrø og «stiller» i god form allerede. Jeg er innbudt til et stevne i New Orleans nyttårsdag, men må nok bli hjemme. Jeg har nemlig fått jobb som skitrener på et høyfjellshotell i nærheten i juleferien, simpelthen fordi jeg var norsk, og Stein Eriksen er jo også fra Norge.

Efter jul skal jeg fortsette friidrettstreningen og venter å nå bra form i april. Da begynner nemlig sesongen her på vestkysten. Jeg skal «som vanlig» gå inn for å pynte på «persen» 10.9, som feirer 4-års jubileum nå til sommeren. Jeg er overtroisk og optimistisk som vanlig og har

FALLING & GJEILO KAROSSERIVERKSTED Ole Deviks vei 14, Bryn Telefon 68 06 91 Alt i karosserireparasjoner utføres. Garantert arbeid	G. FOLKESTAD BILGUMMIVERKSTED Trondhjemsveien 154 - Tlf. 37 47 76 ALT I BILGUMMI SALING OG VULKANISERING	BENSINSTASJONEN MARIDALSVEIEN 10 Innehaver: Eilif Halvorsen Telefon 41 04 73 Tjalvister fyller bensin, og får beste service hos meg
---	---	---

bestemt meg for ikke og la meg «duppe» så lett mere.

Ellers kan jeg fortelle dere at Tjalve også her borte er et kvalitetsmerke når det gjelder anerkjennelse. Alle som har noe greie på friidrett, kjenner også dette navnet. Bassen har til og med vært avbildet i noen amerikanske magasiner med Tjalve-merke på brystet. Nei, nå får jeg se og dra meg av gårde til 2 o'clock forelesningen i Public Relations. Ha det bra alle sammen. De beste ønsker for et fremgangsrikt nytt år fra Ivar.

P.S. «Dusør Fjodor» er svært savnet av undertegnede. Massørene her — 5 i alt — «stiller» langt fra i samme klasse. D.S.

Litt av hvert

OSLO FRI-IDRETTSKRETS's ting 1957 er gått over i historien og med det også Oslo-alliansen. Det kunstige og lite praktiske alliansesystemet, som ble innført på kretstinget i 1956, fikk altså ett års levetid. Efter stemningen å dømme i Idrettens Hus tirsdag 19. november er det vel lite sannsynlig at et slikt prinsipp kommer på tale igjen med det første. Ifjor samlet 25 av de 36 stemmeberettigede representantene seg om allianseforslaget, mens B.U.L. nå overhode ikke fikk med seg noen da deres representanter, lanserte et mere moderert alliansesystem som motforslag til Tjalves og kretsstyrets innstilling om å gå tilbake til den tidligere praksis, nemlig fordeling av de internasjonale stevner etter ansøking og behovsprøving. Vårt viktigste argument mot alliansesystemet i 1957 som i 1956 var det desentraliserte ansvarsområde som i vesentlig grad går ut over stevneopplegget og derved kvaliteten av arrangementene. Oslo-alliansen 1957 var et slående bevis på dette i så måte. På forhånd regnet man med at 3 internasjonale arrangements på deling skulle være den beste garanti for et godt økonomisk utbytte for alle parter. Vel, det er ikke bare å få seg tildelt stevner. De skal også gjennomføres, og erfaringen viser at det skal godt gjøres for de samme ansvarshavende og lage mer enn ett godt stevne i sesongen. I år betalte således Ready/Tjalve på ett arrangement vel 75 pst. av stevneavgiften til Oslo Fri-idrettskrets, mens alliansen kun greide de resterende 25 pst. på 3 stevner. Dette faktum fikk vel også 23 av de 43 representanter på kretstinget til å gå inn for Readys ansøking om å slippe innbetalingen av de resterende 13½ pst. som en jubileumsarrangør i følge tingvedtak skulle betale utenom de vanlige 20 pst.

MENS VI SNAKKER OM Oslo Fri-idrettskrets's ting

ifjor så viser den fremlagte beretning ganske interessante tall. Den inneholder bl.a. en statistikk over Oslos 10 beste resultater i hver øvelse. Av de 21 øvelser som er tatt med i statistikken, topper Tjalve de 12, herav samtlige løpsøvelser unntatt 3000 m. og begge hekkeløpene. Vi er nok adskillig sterkere i løp enn i de tekniske grener, men vi synes allikevel at det er gledelig at vi teller blant de 10 beste i samtlige 1 øvelser på statistikken for menn. Gir vi poeng fra 10 til 1, får Tjalve 368 21/26 pts. B.U.L. er nr. med 204 10/13, Vidar nr. 3 med 174 4/13 og Torodd nr. 4 med 9 87/13 pts.

Det fremgår av statistikken at i alt 18 lag er kommet med. For øvrig forteller beretningen om ytterligere 10 lag som driver barneidrett, har medlemmer i kretsens styre og utvalg, har vært arrangører av stevner, vært behjelpelige med dommere o.s.v. De resterende 14 lag, d.v.s. en tredjepart av Oslos friidrettsklubber, hører man ingen ting om. Med andre ord: 28 av 42 friidrettsklubber i hovedstaden driver friidrett. »

NORGES FRI-IDRETTSFORBUND har også sendt ut sin årsberetning for sesongen 1957, og som vanlig inneholder den Norgesstatistikken for de 10 beste i hver øvelse. Gir vi poeng fra 10 til 1, får Tjalve som beste klubb i alt 1848 13/20 pts. Den videre rekkefølge er: Gular 111 1/2, Norrøna 76 7/30, B.U.L. 72 7/12, Halden 66 9/10 og Vidar 61 pts. Tjalve har noteringer i 16 av de 25 øvelser og topper 8 øvelser. Vi mangler folk i begge hekkeløpene, høyde, tresteg, spyd, slegge, diskos (Thanem nådde sitt beste resultat i år som medlem av Nidelv) samt begge mangekampene.

CARL-FREDRIK BUNÆS har det ikke bare i bena. I siste nummer av Njård-Posten leser vi at Bassen har besøkt Njårds friidrettsavdeling på årsfesten og kåsert om sin trening, sine yngste guttedager i sin gamle klubb og sine reiser i inn- og utland som deltager på Norges Landslag. At Bassens besøk og kåseri var populært og vellykket forteller referatet tydelig om. Det heter bl.a. videre: «Bunæs's kåseri bunnet ut i en oppfordring om å gå inn for idretten med alvor, ikke på bekostning av andre ting, men med den begrunnelse at når man går hardt inn for en ting, har man så meget større utbytte av sin sport. Efter kåseriet lot Bunæs tilhørerne komme til med spørsmål, noe som sikkert falt i god jord hos de unge tilhørerne. Til tross for sine 18 år har Bunæs meget god greie på sin idrett. Bunæs delte også ut en oppmuntringspremie, ett års abonnement på Norges Friidrettsforbunds medlemsblad «Friidrett», til hver av de 7 beste friidrettsrekrutter under 18 år.» På årets torske-aften fikk også tjalvistene bevis for at Bassen også behersker talekunsten meget godt. Hans lille speech ved bordet var sikkert en av torskefestens høydepunkter.

J.H.

<p>Forsikringselskapet A.s Norske Alliance</p> <p>Representert ved fru Kitty Bjerke</p> <p>Havnabakken 8 - Tlf. 69 42 96</p>	<p>FRASCATI</p> <p>* ET HYGGELEG STED * Morgen - Middag - Aften GOD MUSIKK Åpent alle dager fra kl. 9 morgen</p>	<p>Kjøttvarer og pølser</p> <p>EN GROS - EN DETAIL</p> <p>R. Tandberg</p> <p>Tlf. 41 25 14 - Munkedamsv. 21, Oslo</p>
--	---	---



«FRA INNENDØRSFRONTEN»:

Sterk fremgang i gutteavdelingen

Det er høysesong i guttenes innendørsfriidrett for tiden, og Tjalves gutteavdeling har startet i en rekke stevner til nå. Det har utelukkende gått i lengde uten tilløp hittil, og sammenlignet med ifjor, viser denne øvelsen sterk fremgang i de forskjellige årsklasser. Ifjor greide vi ikke et eneste resultat over 1000 poeng i Tyrving-tabellen i gutteavdelingen på innendørsøvelsene, best var Erik Grønn (1943) i høyde uten tilløp som for sine 1.20 fikk 940 pts. I år har vi allerede fått 2 gutter over denne eksklusive poenggrensen. Best er foreløpig Ståle Bjaanæs (født 1944) som har greid hele 2.86 i lengde uten tilløp — et resultat som gir hele 1160 pts. Vi kan sammenligne denne notering med Erik Lundgrens høyde-resultat på 1.61 for 2 år siden i hans siste sesong som guttehopper, som ga hele 1220 pts. Da forstår man hvor godt unge Bjaanæs's resultat er. Andre «mann» over 1000 poeng i vinter er Per Dahl (1941) som under skolestevnet i Møllergaten Skole hoppet 3.00 i lengde, et resultat som sikkert kan forbedres ytterligere. Men vi har også andre karer som ligger og lur i vannskorpen, og som når som helst kan passere 1000-grensen. Vi tenker da på vår siste nyhervervelse i 1944-klassen — Kristiansandsgutten Eirik Afdal — som har hoppet 2.65 i lengde (950 pts.). Ståle Bjaanæs og Eirik Afdal er to fine typer som vi sikkert vil få glede av, og som vil bidra til å styrke den tidligere relativt svake årsklassen 1944 i betraktelig grad. Vi har også fått et par nye rekrutter til i denne årsklassen som vi tror kan bli verdifulle til sommeren. Vi nevner bare ikke navn ennå. For øvrig har Erik Bautz-Holter (født 1942) greid 2.81 i lengde (910 pts.) og har vel også muligheter til å øke med de nødvendige 9 cm. for å nå 1000 poeng.

Sluttelig vil vi nevne en av våre aller yngste, 10-åringen Richard Arnesen (født 1948), som altså i år må starte sammen med gutter som er 1 år eldre (1947-klassen er som bekjent den yngste gutteklassen i år). Han har hittil hoppet 2.18 i lengde uten tilløp som gir 860 pts. i 1947-klassen. Vi skulle anta at resultatet er verdt ca. 1000 poeng regnet i hans «riktige» klasse.

Vi nevnte innledningsvis at det var høysesong i innendørsfriidretten for tiden. Vi er midt oppe i Oslo-mesterskapene i hopp uten tilløp for gutter som vi arrangerer sammen med Vika Idrettsforening over 5 kvelder. Når dette skrives er vi ferdige med 2 av disse kvelder og vi bringer nedenfor en kort omtale samt resultatene for våre gutter i disse stevner. Dessuten tar vi med resultatene fra to treningsstevner som våre gutter har deltatt i før i sesongen.

Oslo-mesterskapet for gutter født 1946 og 1947:

Dette arrangementet gikk på Ruseløkka Skole tirsdag 4. februar, og Tjalveguttene gjorde en flott innsats, særlig i 1946-klassen hvor vi fikk 4 av våre karer i finalen. Støe og pålitelige Knut Mohn forsvarte sitt krets-mesterskap i lengde fra ifjor skjønt det var adskillig verre i år. Først i sitt siste hopp gikk han forbi klubbkameraten Jon Nygaard som var ubeskjeden nok til å ta ledelsen foran Knut to ganger i konkurransen. Fint gjort av begge to. Lars Flatla kom på 4. plass og var så nære bronsemedaljen som det lar seg gjøre. Hadde han greid en centimeter til i et av de tre hoppene han gjorde på 2.15, så hadde Tjalve fått 3-dobbel seire. I den yngste klassen nådde Richard Arnesen helt opp til 2. plassen på tross av at han var 1 år yngre enn sine konkurrenter og var for øvrig den eneste tjalvist som fikk finaleplass i denne klassen. Her er resultatene:

1947 og yngre: 1. ERIK BECKLUND, TORSHAUG 2.27
2. Richard Arnesen 2.18 7. Per Koren 2.04 11. Roy Frank Pettersen 1.88. 20. Kai Thune (født 1949!) 1.80. 27. Bjørn Harald Jordan 1.71. 28. Haavard Nordlie 1.71. 29. Per Harald Wammer 1.68. 37. Kjell Berge 1.51. 3.8 Morten Grønn (født 1950!) 1.48 15. Ragnvald Lunde 1.58.

1946: 1. KNUT MOHN, TJALVE 2.29 2. Jon Nygaard 2.25. 4. Lars Flatla 2.15. 5. Svein Juel Bystrøm 2.08. 8. Svein Andersen 2.01. 9. Terje Grønn 2.00. 13. Bjørn Erik Karstensen 1.98 20. Knut Foss Jensen 1.85 28. Carsten H. Lileng 1.72 30. Per Engebretsen 1.56.

Oslo-mesterskapet for gutter født 1945 og 1946:

Disse to klasser konkurrerte i lengde uten tilløp på Handlungymnasiet fredag 7. februar. Særlig i 1944-klassen ble det levert fremragende hopping, og det var en stor prestasjon bare å komme med i finalen i denne klassen. Like forbitret var striden om plasseringene i 1945-klassen og tjalvegutten Jan Stensrud var kun 1 fattig cm. fra finaleplass. Vi fikk to karer til finalen i hver av klassene, og utdelingen til Tjalve av medaljer ble en sølv

Gunnar Helstad

Storgt. 8 - Telef. 33 38 67 - 33 34 44

BØKER

for alle fag
om alle emner
for alle aldre
til alle priser

Kroken & Melbye

Nordahl Bruunsgt. 11
Tlf. 42 24 39 - 33 49 58Sand & Singel
Byggeartikler

Sportsklær, Skinn og Pelsklær

S		S
P		P
O	Antilope	O
R		R
T		T

Sportsklær, Skinn og Pelsklær

ved Ståle Bjaanæs i 1944-lassen kun 4 cm. kortere enn storfavoritten Roger Becklund, og 1 bronse i yngste klasse til Leif Svenningsen. Eirik Afdal og Ola Syse fikk meget hederlige plasseringer i sine klasser, henholdsvis 5. og 6. plass. Og så over til resultatene:

1945: 1. BJØRN OLAF KROGDAHL, OSLO-KVIKK 2.45 3. Leif Svenningsen 2.34 6. Ola Syse 2.29 7. Jan Stensrud 2.21. 15. Charli Marti 2.12. 18. Njål Ingar Moe 2.10 24. Per Erik Mohn 2.00 28. Freddy Braathen 1.95 30. Jan Stensrud (II) 1.67.

1944: 1. ROGER BECKLUND, TORSHAUG 2.90 2. Ståle Bjaanæs 2.86 5. Eirik Afdal 2.65 14. Roy Hellvin 2.37 15. Ole Petter Sandvig 2.36 18. Lasse Glomm 2.34 27. Tom Dietrichson 2.22 31. Yngve Erfjell 2.18 32. Tom Johansen 2.13 34. Dag Urholt 2.11 35. Per Arild Dahl 2.08.

Skolestevnet 1958:

Det tradisjonelle stevne for de høyere skoler gikk av stabelen i Møllergaten skole onsdag 5. februar. Det deltok noen ganske få tjalvister, men vi savnet en del navn som vi vet går på realskole, men det var mange skoler som glimret med sitt fravær på stevnet, og det kan vel ikke skyldes annet enn slapphet fra de lærerne som stiller med idretten på disse skolene. Vi gir vår honnør til Per Dahl (1941) som greide hele 3.00 m. i lengde og vant sin klasse:

Klasse I lengde: 9. Nils Chr. Nilsen 2.83. Klasse II lengde: 4. Jan Nordvik 2.75. Klasse III lengde: 1. Per Dahl 3.00.

Vikas treningsstevne 17.12.1957:

På Vikas treningsstevne på Ruseløkka Skole 17. desember deltok en god tropp med tjalvister som gjorde sine saker fint. Det ble utdelt 10 premier til de beste uansett klasse etter gjeldende poengtabell, og av disse 10 var 7 fra Tjalve. Best var Ståle Bjaanæs og kun 10 poeng etter ham som nr. 2 kom 10-åringen Richard Arnesen. Gunnar Gjerde ble nr. 4, lille Kai Thune (9 år) nr. 5, Erik Bautz-Holter nr. 6, Jon Nygaard nr. 8 og Leif Svenningsen nr. 9.

1942: 1. Erik Bautz-Holter 2.71.

1943: 1. Gunnar Gjerde 2.68 4. Nils Kr. Drolsum 2.55 5. Frode Aschim 2.40.

1944: 1. Ståle Bjaanæs 2.60 4. Roy Hellvin 2.35 5. Ole Petter Sandvig 2.32 7. Tom Dietrichson 2.20.

1945: 1. Leif Svenningsen 2.33 2. Ola Syse 2.24 4. Charli Marti 2.18 5. Jan Stensrud 2.15 6. Pål Syrrist 2.15 9. Terje Schrøder-Nielsen 2.07 12. Per Erik Mohn 1.92 13. Hans Petter Lippert 1.85 15. Jan Stensrud II. 1.61.

1946: 1. Jon Nygaard 2.22 2. Knut Mohn 2.16 4. Lars Flatla 2.03 5. Bo Svård 2.01 6. Bjørn Erik Karstensen 1.96 7. Terje Grønn 1.91 11. Henning Evensen 1.86 12. Hans Petter Tveten 1.80.

1947: 2. Per Koren 1.90 8. Leif Rune Aschim 1.72.

1948: 1. Richard Arnesen 2.05.

1949: 1. Kai Thune 1.83.

Vestheims treningsstevne

på Marienlyst Skole 28. januar 1958:

1942: 1. Erik Bautz-Holter 2.81 3. Bjørn Terje Larsen 2.64.

1943: 2. Nils Kr. Drolsum 2.50.

1944: 1. Ståle Bjaanæs 2.74 2. Eirik Afdal 2.59 3. Lasse Glomm 2.49 7. Yngve Erfjell 2.32 9. Svein Andersen 2.26 11. Per Arild Dahl 2.16 18. Kjell Langaard 1.83.

1945: 3. Ola Syse 2.29 5. Leif Svenningsen 2.24 7. Pål Syrrist 2.15 8. Erik Bakken 2.09 9. Per Erik Mohn 2.07 11. Jan Stensrud II 1.86.

1946: 1. Lars Flatla 2.24 2. Knut Mohn 2.22 4. Jon Nygaard 2.15 5. Svein Juel Bystrøm 2.08 6. Terje Grønn 2.06 7. Svein Andersen 2.05 9. Ola H. Bjørnstad 2.02 16. Sven Ivar Borgen 1.61.

1947 og yngre: 1. Richard Arnesen 2.15 4. Per Koren 2.01 8. Kai Thune 1.81 9. Kjell Berge 1.81.

J. H.

HALLO GUTTER!

Drakter og overalls

Det viste seg ifjor at det var interesse i gutteavdelingen for Tjalve-treningsoveralls, i likhet med dem som de store gutta bruker på banen. Vi har nu fått hjem noen gutteoveralls i 3 størrelser, og disse kan nu kjøpes hos Arne B. Christiansen, Pilestredet 1. Prisen er kr. 50.- pr. stk., og dere må ha med dere medlemskort.

Korte Tjalve-bukser er også ferdigsydd og kan fåes kjøpt på treningskveldene. Prisen er kr. 8.- pr. stk. og buksene er laget i 3 størrelser.

Vi har likeledes fått Tjalve tøymerker til å sy på idrettstrøyene. Disse merker koster kr. 4.- pr. stk. og kan også kjøpes på treningskveldene. Idrettstrøyene våre er vanlig hvite trøyer og kan kjøpes i sports- eller herrekvipperingsforretninger.



NÅR SKAL SPESIALISERINGEN BEGYNNE?

Odd Rui spør meg i den siste «Tjalvisten» når jeg mener valg av spesialøvelse(r) i fri-idrett bør begynne. Jeg antar at for de flestes vedkommende er valget skjedd ved 16-17 års alderen, og det syns jeg er en fin alder.

Efter en 4-5 års fornuftig allsidig trening skulle en da i begynnelsen av 20 års alderen være istand til å kjøre for fullt.

Statistikk og erfaring viser at en fri-idrettsmann gjør sine beste resultater rundt 25 års alderen.

Arne Nytrø.

<p>LOUIS G. LARSEN</p> <p>SVEISEVERKSTED</p> <p>Markveien 41, Telefon 38 13 77</p> <p>Utfører alt i beslag- og stålrørartikler</p>	<p>● JERNVARER</p> <p>● KJØKKENUTSTYR</p> <p>● BESLAG</p> <p>SIGURD SIMONSSEN</p> <p>Wm. Thranesgt. 6 - Telefon 46 80 81</p>	<p>OTTO NORDVIK</p> <p>MALERMESTER</p> <p>Tlf. 37 68 69</p> <p>Alt i MALERARBEDE utføres av fagmann</p>
--	--	---

Hvor var de aktive?

«HOLMENKOLLSTAFETTEN»:

Gode idéer premieres

Et av de vanskeligste problemer Holmenkollstafettkomiteen har hvert år er å finne frem til en brukbar programpost i pausen mellom løpets avslutning og defileringen. Vi 6 i komiteen vrir hjernen noe aldeles forferdelig, og det kan ikke nektes for at det blir verre og verre for hvert år og klemme ut nye ideer. Aftenpostens representanter fant da ut for en tid tilbake og lage en liten idekonkurranse blant Tjalves medlemmer, og vi offentliggjør herved konkurransen som altså går ut på å sende inn forslag til en programpost under årets Holmenkollstafett i pausen før defileringen. Fra de senere år husker alle sikkert de ting som har foregått i denne pausen. Ifjor og året før hadde vi en innlagt spydkastkonkurranse, ellers har vi hatt sykling med deltagelse av noen av verdens beste skøyteløpere, 4 x 100 m. stafett mellom våre olympiaskøyteløpere og skihoppere, turnoppvisning m.m.

Man bør finne frem til en post med et idrettslig innslag helst som man tror vil øke publikumsbesøket inne på Bislet.

Aftenposten vil altså premiere det best brukbare forslag hvis ikke da komiteens medlemmer nok en gang får en lys ide.

Forslag kan sendes til Tjalves Kontor, Idrettens Hus, innen 1. april i år.

Lykke til! H.K.-komiteen 1958

Lægekort

Som dere alle vet, må dere ha lægekort for deltagelse i alle slags idrettskonkurranser. Det har ikke vært forlangt lægekort for innendørsstevnene, men så snart stafettene og banestevnene veggynner vil det bli nødvendig med lægekort.

Vi oppfordrer derfor alle gutter til å ordne med sitt lægekort i god tid før sesongen begynner. Nu er det nemlig adskillig lettere å skaffe seg lægekort enn på vårparten da alle skal ha og det blir lange ventetid. Gå derfor snarest til lægekantoret på Bislett Idrettsplass, inngang ved Maratonporten, og få ordnet med lægekortet. Kantoret er åpent mandager, tirsdager, torsdager og fredager fra 16-18. Lægekort kan også fåes hos skolelægene.

Lørdag 8. februar arrangerte Tjalve en konsert i Domkirken. Som honnør til klubbens styre vil jeg si at det ikke bare er på en idrettsbane at Tjalve kan arrangere. Dette har vist seg flere ganger og ikke minst denne lørdag.

Men hvor var Tjalves aktive?

Det var bare 10 tjalvister som var møtt frem, og jeg var den eneste aktive, hvis jeg får kalle meg det. Det var en stor skuffelse for meg og sikkert også for klubbens styre og se hvor liten interesse dere viste.

Det er vel ingen klubb i Norge som yter så mye for de aktive som Tjalve. Men vi må yte noe igjen, ikke bare gode resultater på banen, men vi bør også prøve og støtte klubben økonomisk under slike arrangements. En slik lørdag kunne dere ofre for Tjalve. Hemsvik prøvde og unnskyldte dere med det kalde været, men når flere av gamlekara kunne trosse kulda, kan også vi. Når Tjalve neste gang har et lignende arrangement, møter vi frem alle mann. «½5»

Styret var nok skuffet over det dårlige fremmøtet, både av klubbens medlemmer og av publikum ellers, men det var fullt forberedt på at det ville bli liten tilslutning i det kalde været og også nettopp fordi at det var lagt på en lørdag. Det siste var det dessverre ikke noe å gjøre ved da vår svenske gjest sangerinnen Ingeborg Nyberg kun hadde denne dagen disponibel. For øvrig er styret meget fornøyd med den gode mottagelse tiltaket fikk i pressen. Tross alt så betyr det nokså meget. Ellers kan vi fortelle at det ble en fin og stemningsfull aften i Domkirken med vakker musikk og sang og vektige ord om idrettens plass og betydning i samfunnet fra domprost Godal. Sekr.

Han Ola i Lia ble lagt inn på sykehus i Oslo. Sykepleiersken skulle hjelpe ham av med klærne, før det obligatoriske badet skulle foretas. Hun spør ham om han har pyjamas? «Nei, det er je itte helt sikker på, men doktoren mente det måtte være ischias», svarte Ola.

«TJALVISTEN»

Medlemsblad for I.K. Tjalve

Redaktør: Thoralf Ruud.

Redaksjon: Jan Hemsvik, J. Fr. Løchen.

Trykt i MB-TRYKK, Oslo.

Bennetts's Reisebureau A.s

Karl Johansgt. 35 — Tlf. 33 70 80



Ved alle reiser:

Kontakt nærmeste Bennett-kontor

Alt i

● BILGUMMI

og

● VULKANISERING

Strømsveiens

Vulkaniseringsverksted

Strømsveien 2 — Telf. 68 24 57

Tjalvister, velg TORPEDO
dere også!

Noiseless

Skrivemaskinforretning

Kongensgt. 7, Oslo

Tlf. 41 15 65 — 42 56 54

v/Harald Ødegaard jr.