

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR

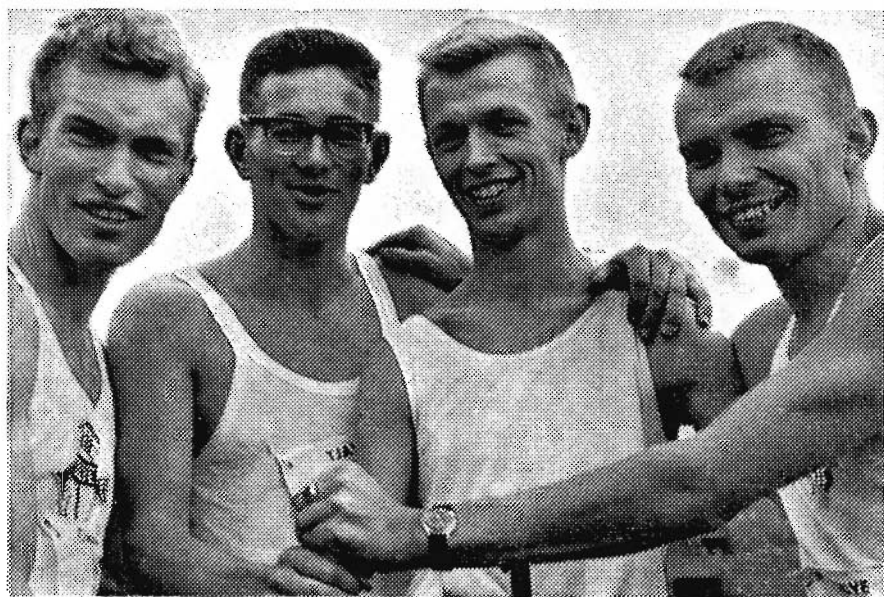


IDRETTSKLUBBEN TJALVE

NOVEMBER 1962

37. ÅRGANG

1 lag = 2 gull + 1 norsk rekord



Dobbeltmestrene fra N.M. i stafetter på Bislett lørdag/søndag 22/23. september. Gull på såvel 4 x 400 som på 4 x 100, samt en norsk rekord på 3.16.4 av de samme guttene: Carl Fr. Bunæs, Torbjørn Briseid, Bjørn Berglund og Ivar Saunes.

BILENDE TJALVISTER

Når dere er uheldige og punkterer, må dere passe nøye
på at slangen eller de slangeløse dekk,
blir reparert med

TIP TOP

GENERALFORSAMLING

*Herved innkalles til Tjalves 69. generalforsamling i restaurant Ribo, Universitetsgt. 24, tirsdag den 27. november kl. 19.
Forslag som ønskes behandlet, bes sendt Styret innen 15/11.*

Styret.

TORSKEAFTEN

Vi har herved gleden av å innby deg til årets TORSKEAFTEN i Grotten fredag den 9. november kl. 19.00.

*Vi går til bords presis kl. 19,30 etter å ha besøkt «kanna».
Prisen blir som i fjor, kr. 25,— pr. snute.*

Vennligst meld av så snart som mulig til en av styrets representanter.

TI-TO

står ikke som blikkfang for å henlede Tjalvistenes oppmerksomhet på det nylig avholdte EM i Beograd, det skal vi unnlate å kommentere her, men det er ikke dermed sagt at det ikke er plass i våre øvrige spalter. Vi minner om at det er to år siden sist Tjalvisten så dagens lys, til tross for at det i fjor på årsmøtet ble valgt en tilsyne«latende» tiltaks som redaksjonskomite, som skulle sørge for at bladet kom medlemmene i hende både titt og ofte. Ja det skulle sogar ikke koste styret det minste hodebry med å skaffe stoff eller penger.

Jommen sa jeg smør. Trykkern måtte for en tid siden slå ut «satsen». Den var blitt sur. Men heldigvis finnes det innsatsvillige karer som Per Haugs. Da vi ringte ham forleden, var han straks villig til atter en gang å hjelpe oss med Tjalvisten. Det var bare å komme med stoffet, så skulle han greie resten. Ja han mente faktisk at vi burde få sendt ut en juleTjalvist også.

Oppildnet av en slik hjelpsomhet og optimisme setter vi derfor i gang igjen. Vi minnes Wergelands ord: «Ta fatt på ditt verktøy min venn, uten votter, med hanske på labb fanger katten ingen rotter».

Og mens jeg er i ferd med å skrive, la meg i all beskjedenhets navn få opplyse at tallet ti er antall år siden jeg sist hadde ansvaret for Tjalvisten. Men den gangen var bladet så saftig på både ros og ris, ja jeg feiet så kraftig for vår egen dør, at styret fant ikke å kunne sende det ut til medlemmene. Nå som jeg er blitt både gammel og grå, tror jeg neppe dette vil gjenta seg. Ikke så å forstå at brodden er borte, men dog allikevel. Det gamle ordtak at det er

ikke nok med bare en god penn, det det kommer an på hvem som holder i skaftet, har jeg tilsynelatende glemt. Derved skulle det ikke være noen sak for skrivelestne tjalvister å komme med sine bidrag, «brannfakler» er det nok av allerede i dette nummer.

«Hvis du har varme tanker, spar ei på blide ord» skrev Helene Nyblom.

GÅ EN TUR FØRST

lyder Idrettsforbundets jubileumsordtak, og hvorfor ikke la det også bli vårt. Vi som har trådt ut av de aktives rekker, men som enda er for spreke til å innta plassen på sofaen, kunne f.eks. samles en gang pr. uke, kanskje torsdag passer, på Majorstua og ta spasserturen opp til badstua ved Frognerseteren. Etter noen tid kanskje vi kunne komme bortpå tanken å stile Old Boys lag i Holmenkollstafetten. Utpå vinteren felles skitur fra f.eks. Stryken. Jo det er mange muligheter bare en vil ofre litt på dem. Hvorfor ikke la Eldres avdeling ta opp denne saken, men det haster.

ØKONOMI

Den som ikke etterlater seg annet enn penger, dør fattig, sier et gammelt ord-sprog. All den stund vi fortsatt har ledelsen i norsk friidrett og samtidig er uten penger, får vi vel fortsette å leve og kjempe for vår økonomi.

Vi gjennomførte i fjor noen papirinn-samlinger samt en reklamespredende jobb som kastet godt av seg.

I år har vi hatt et lynlotteri med et vekkende armbåndsnummer som hovedgevinst (vunnet av Erling Andreassen) og fra 15. mai til 15. juni fullførte vi vår første basar på mange år i Backegården i Lille Grensen. Begge disse ekstraordinære til-

tak innbrakte kjærkomne kroner.

Vi ser imidlertid frem til nye oppgaver og går gjerne nye veier for at vi skal komme oss «over streken». At dette vil lykkes er jeg ikke i tvil om, men da håper Styret på all mulig velvilje i de kommende år.

Målet bør være at vi den dagen i 1965 vi feirer 75 års jubileum, har vi også en velordnet økonomi. Jeg vil si som Garborg «Tar hver og en sin vesle sten, blir snart vår aker ren».

Anton

KLOKKELOTTERIET

Det vekkende armbandsur som ved en lynaksjon ble loddet ut siste vår, ble vunnet av vår «gamle» hekkeløper Erling Andreassen. Det kan meddeles at klokken allerede er i sving med å få Erling opp om morran.

Til samtlige som støttet oss ved denne anledning sender vi vår hjertelige takk.

Styret

OVE JONSSON

IN MEMORIAM

Det var et fryktelig budskap som nådde meg søndag 30. september: Ove Jonsson var omkommet ved en bilulykke i Sverige.

Det var så helt ubegripelig og så vondt.

Ove død, det var ganske enkelt ufattelig.

Jeg tenkte uvilkårlig på alle de gode minnene jeg hadde fra møtene med Ove, hjemme og ute, i Sverige, i Sveits og nå sist i Jugoslavia hvor han gikk til topps som Europamester på 200 m.

Jeg husker den spontane gleden jeg følte ved å se ham vinne mesterskapet. Jeg som hadde fulgt Oves framgang fra «orkesterplass», visste at han var i stand til å vinne.

Han var i besittelse av de nødvendige fightereregenskaper og hadde det nødvendige overskudd som

kunne føre til topps. Jeg jublet da han sto på seierspallen og hadde sikret seg nordisk seier. Ingen av oss ante vel den gangen at dette var Oves avskjedshilsen til idretten og livet.

Det verste er ofte at et liv brytes når det er i ferd med å begynne.

Ove var en ener i livet, i alt han foretok seg. Han var bl. a. også en av de beste elevene på skolen.

Hans kamerater kommer alltid til å huske ham som den fremadstrebbende, glade og reelle kamerat — alltid opplagt til ærlig kappestrid. Nordens hittil største sprinter var en pryd for svensk og nordisk idrett.

Vi sørger alle over hans tragiske bortgang.

Carl Fr. Bunæs

HJERTELEG TAKK

Denne takken fra Styret kommer sent, men den er like oppriktig for det. Som alle husker, sendte Styret en oppfordring om støtte til premier for våre aktive seniors, juniors og gutter. Det kom en rekke bidrag som vi gjerne vil takke for på denne måten. Vi kan fortelle at disse hyggelige givere ble nevnt med navn på fjorårets generalforsamling, men som vanlig var ikke fremmøtet der av det store, hvorfor vi igjen tar frem navnene:

Fridtjov Strømme, Reidar Tandberg, Eivind Rasmussen, Kaare Thuesen, Asbjørn Andresen, Oddvar Dysthe, Georg Braathe, Thoralf Ruud, Oskar Sandvig, Ole Petter Sandvig, Sverre Gundersen, Storm Brevig, Einar Wiik, Håkon Ellingsen, Kåre Johannessen, Per Haugs, Erling Vinne, Henning Norgren, Bjørn Karstensen, Audun Boysen, Rolf Huse, Terje Thornes, Odd Bjørn Larsen, Arne Skonhoft. Vi håper at ingen er gått i glemmeboken i mellomtiden.

HJERTELEG TAKK !

IDRETTSKLUBBEN TJALVE
STYRET

ØKONOMIEN 1962

Snart har nok et år gått og det er derfor på sin plass og se litt på klubbens økonomiske stilling. Jeg må dessverre skuffe medlemmene med et trist kapitel, men vi må jo ikke gi opp av den grunn. For å begynne med det positive, kan det opplyses at vi høsten 1961 fikk en oppgave av en av våre medlemmer å distribuere noen reklametrykksaker og det innbrakte klubben vel kr. 3.000,—. Vi

skylder vedkommende medlem stor takk for dette.

Av andre inntektsgivende arrangementer har vi jo Holmenkollstafetten som ga ca. kr. 7.000,— i overskudd og så fikk vi tillatelse til å holde et lynlotteri fra 16/5—15/6. Dette ga en netto på kr. 6.700,— og det var vi meget fornøyd med, men så er det også slutt med inntekter for denne sesong. Noen vil kanskje etterlyse resultater fra internasjonale stevner, men det kan jeg dessverre ikke si noe om for regnskapene for disse befinner seg nemlig i Torggt. 2 hos Norges største og kanskje eneste friidrettsklubb. Jeg kan for ordens skyld nevne at vi skal ha 7½ % av eventuelt overskudd ved Oslolekene, og ca. 20 % av Amerikanerstevnet. Forbundet tar av disse arrangements henholdsvis 70 og 35 %, så det er forskjell på folk. Min personlige mening om denne saken er at vil man drepe interessen og lysten til å drive med friidrett så er det bare å fortsette på denne vei.

Dett hva året har gitt oss til å dekke gammel gjeld, så da kan jo medlemmene selv tenke seg hvordan vi har det. Utgiftene har vi etter beste evne forsøkt å holde nede og stillingen er vel stort sett litt bedre enn i fjor.

Til slutt vil jeg komme med noen bemerkninger angående medlemmenes interesse ved våre tiltak med distribuering og lynlotteri. Styret sendte ut rundskriv om disse aksjoner og ba om hjelp, men dessverre må jeg si at oppslutningen var meget dårlig. Det var de samme som stadig går igjen når vi ber om en håndrekning, men det kan bli for meget, selv for disse, enkelte ganger. Trykksakene fikk vi dog ut med egne medlemmer, men lynlotteriet greide vi ikke helt å gjennomføre med egne kref-

ter. Vi måtte «ordne» hjelp noen dager og det mener jeg personlig skulle være unødvendig når klubben har ca. 500 medlemmer. Kjære gutter, hvorfor er dere medlemmer i I.K. Tjalve? Det er vel ikke bare for å sitte på tribunen med Tjalvenåla på brystet eller å delta på banen. Det er tross alt økonomien som avgjør om vi kan sende folk til stevner, mesterskap, holde instruktører og treningslokaler, ja jeg vil sogar si det så sterkt at skal I.K. Tjalve fortsette å eksistere, må vi alle være med og dra lasset.

Det er kanskje dystre spådommer, men etter å ha arbeidet med denne side av klubbens virksomhet i 10 år, mener jeg dette.

La oss derfor gå sammen om et krafttak i kommende år så vi kan komme ajour økonomisk igjen, da går arbeidet mye lettere. Har dere noen ideer så kom med dem!

KOLBJØRN Kasserer

Jeg ser redaktøren innleder med at han er blitt gammel og grå og av den grunn ikke vil feie for egen dør, men føre en mere moderat penn. Alder og gråhet preger også meg, men jeg feier kanskje hardere enn før, så jeg håper derfor at nedenstående ikke blir skrapet.

ANSVARSLØSHET

vil jeg kalle det når medlemmer direkte påfører oss unødige utgifter på grunn av at de ikke gidder å ta et tak for klubben. Hver krone som vi måtte betale til hjelp under vårt lotteri, er dere skyld i, det er dere som har skjøvet disse pengene ut av klubben. Det er ennå ikke for sent for dere å rette opp denne dårlige klubbånd. Lett din samvittighet og betal inn noen kroner fordi du slapp unna.

Per Haugs

KVINNENS NATUR

er som havet, som gir etter for det svakeste trykk, men dog kan bære de tyngste byrder. Ja slik lyder virkelig det gamle ord og sannelig kunne jeg ønske det fikk gjenklang i vårt mannssamsfunnske Tjalve også. Det ville være ønskelig at flest mulig av de Kvinneavdelingens motstemmende Tjalvister avla basaren i sommer et besøk og der virkelig fikk bevis for hvor fenomenal quinden er til å ordne opp med inntektsgivende arrangements. Fru Bergersen, som ofret 3 dager i uken i en hel basarmåned, samt noen få andre damer berget denne saken i land for oss på en glimrende måte. For å si det med Nå «Blomster er avsendt». Det er neppe tvil om at det blir en helt annen fart over veldedigheten når quinden slipper til. For ikke å snakke om den byggen og gleden hun bringer med seg.

Jeg håper at det i løpet av denne høsten og vinteren blir mulig å arrangere i hvert fall et par klubbafetener hvor vi bringer våre kvinner med.

Ja hvorfor ikke allerede nå ta peiling på et 75 års jubileum hvor Tjalvistene stiller med sine quinder.

Far til 2. Mann til en.

Lærerinnen i en småklasse fortalte elevene om løven, dyrenes konge. Hun gikk veldig opp i emnet da hun beskrev løvens styrke, hurtighet og ikke minst dens mot. Så laget hun en liten pause og sa:

— Og allikevel fins det et dyr som løven har stor respekt for. Kan en av dere si meg hva dette er for et dyr?

Det ble helt musestille en stund, men så kom det fra en av de bakerste benkene:

— Det er løvinnen

SVIKTER FORBUNDET JUNIORENE!

Jeg er sint nok til å spørre slik etter å ha lest stafett-rammen i Friidretts septembernummer. Skal virkelig klubber som Kamp og Tjalve være nødt til å betale for de tabber som Forbundet og eller dets medarbeidere begår. Når det først var meddelt at reisefordeling benyttes ved NM stafetter for menn og juniors, så får også Forbundet ta følgende av det. I stedet kommer de med en nokså arrogant ramme i siste Friidrett og sier at «selvfølgelig» er dette galt. Vi kan berolige våre venner med at denne saken vil komme opp på Friidrettstinget i Oslo i dagene 24-25. november. Men før det kommer så langt, henstiller vi til Forbundet å ordne sine forpliktelser. Det har norske juniorer krav på.

Ordtak: Det beste middel til å holde sitt ord er å ikke gi det.

ELDRES AVDELING KOKT BORT I KÅLEN!

Det fristet meg over evne å bruke en slik hard åpning, men siden avdelingen ikke på lange tider har latt høre fra seg, er jeg herved så fri å spørre hvem det er som i dag har ansvaret for at det gode opplegg vi i sin tid ble servert, er kokt bort i kålen. Spalteplass står til disposisjon. Med hilsen

Medlem av den avd. også

FLAGGET TIL TOPPS!

Vi kan ikke la være å rable ned følgende historie fra Lillehammer i sommer. Det var under åpning av ungdomsleiren at flagget med NFIF skulle heises og alle stod der og ventet på at så skulle

skje. Men gjett hva som hendte. Jo, da det fine hvite flagget under alles påsyn foldet seg ut så var det Tjalves flagg som var gått til topps.

MINE BESTE VENNER

Mine konkurrenter gjør meg større tjenester enn mine venner. Av høflighet vil mine venner nødig sette fingeren på mine svakeste punkter. Men mine konkurrenter! De skyr intet middel for å gjøre dem kjent.

Mine konkurrenter er effektive, flittige og oppmerksomme. De tvinger meg stadig til å finne nye måter å forbedre mine produkter på og til å yde bedre service. Mine konkurrenter vil ta forretningen fra meg, om de kunne. Det gjør meg årvåken så jeg ikke slapper av, men forsøker å holde på det jeg har.

Hvis jeg ikke hadde noen konkurrenter, ville jeg kanskje bli doven og likegyldig. Jeg trenger den selvdisciplin som de tvinger meg til.

Jeg tar hatten av for mine konkurrenter. Jeg har meget å takke dem for, de har drevet meg fram til hva jeg er i dag.

Disse velsignede ord skriver seg fra et firmablad i denne by og jeg håper inderlig at disse ord med god samvittighet kan brukes til Tjalves ære på dens 75 års dag.

Idrettsmerket! Du kan hvis du vil.

Jeg lurar på om det er mange av oss avdankede Tjalvister som er i besiddelse av idrettsmerket eller som endog har erobret Statuetten eller Kanna. Det kan berettes at to av styrets medlemmer, om alt går som det skal, til neste år vil møte opp i Rådhuset og motta sine statuetter. Er det noen bedre.

Styremedlem.

VI UTFORDRER

ridderordenens skattmester til å sende oss en liste over samtlige riddere av Tjalves orden. Håper dette kan skje innen 1. desember, da julenummeret går i trykken.

VI RISER FORBUNDET

for at det i sommer lot Charles Werner fra Penn State University gå arbeidsledig i 2 uker i Oslo. Mr. Werner, en av Amerikas mest fremragende trenere, var kommet over for å virke gratis i et par uker, men ble nærmest gående for lut og kaldt vann.

Når vi samtidig hører at Forbundet kaster ut tusenlapper for å få weekendbesøk av en tysk trener, da må en snart lure på hvilken suppe som egentlig kokes nede på Forbundskontoret.

VI ROSER PRESIDENTEN

Aage Møst for de gode og korte taler han har servert i sommer enten det var landskamp eller annet internasjonalt. Hans evne til å trekke frem nøyaktig det som er nødvendig, håper vi hans etterfølgere tar seg ad notam.

HVOR BLE FORBUNDET AV ?

Vi vil ikke unnlate å nevne at det til NM i stafetter for juniors på Bryne på Jæren ikke fantes en Forbundsrepresentant. Men når det gjelder feitere turer som f.eks. EM i Beograd, da er det ikke vanskelig å finne reisevillige karer. Ja det ble til og med tatt med tre trenere, hva de nå enn hadde der nede å gjøre. Var det derfor at kulen stoppet på 16 meter, at slegga og diskosen kom for tidlig ned, at spydet kom til kort og at staven ikke rakk opp!

Sannelig greier Forbundet å plasere den harde valuta på en effektiv måte. Menneskets vilje er menneskets skjebne, sa Wildenbruch.

3 NYE GULLMERKEMENN.

I løpet av sesongen har vi fått 3 nye gullmerkemenn i Tjalve. Med de høye fordringer som man i dag har for distansemerket i gull, er dette en ganske imponerende prestasjon i klubben når man vet at folk som Carl-Fredrik Bunæs, Gunnar Husby, Reidulv Førde og Willy Rasmussen, som alle har gullmerket tidligere, også har greid kravene i år. De 3 nye Tjalve-medlemmene av «Gullmerkeklubben» er Ragnar Skautvedt, Karl Johan Løwe og Svein Hytten, nevnt i den rekkefølge de har greid merket. Skautvedt var førstemann i år idet han allerede lørdag 2. juni på Hamar slengte diskosen hele 51,40 (40 cm over kravet). Han utslattet samtidig Stein Johnsons gamle klubbrekord på 50,38 fra 1950. Den 15. juni fulgte vår nye tresteghopper Karl Johan Løwe opp med hele 15,19 (9 cm over kravet), og dette resultatet øket han med nok 1 cm. under årets studentermesterskap i friidrett på Frogner Stadion. Løwe var også mann for å stryke en av Tjalves eldste klubbrekorder, nemlig Erling Vinnes 14,65 fra 1917!, et resultat han har overskredet flere ganger. Og endelig hoppet Svein Hytten under avmønstringsstevnet på Bislett 26. september 1,98 i høyde hvilket også kvalifiserer til distansemerket i gull. Det pussige er at samtlige 3 gullmerkekarer er fra Vestfold, Skautvedt fra Larvik, Løwe fra Kjøse og Hytten fra Olsrød ved Tønsberg. Vi gratulerer med merket og samtidig med den fine innsatsen i år.

NAJ

31 KRETMESTERSKAP TIL TJALVES GUTTER

6 gull til Ola Syse.

Kretsmesterskapene er sikkert noe av de gjeste stevnene for friidrettsguttene i Oslo. Å bli mester i et eller annet, det er jo noe stort for de fleste, og slik som Oslomesterskapene for gutter har utviklet seg i de senere år, er det også en meget god prestasjon og nå til topps i de aller fleste øvelser. I det hele tatt henger alle 3 medaljer veldig høyt, og bare det å komme til finalene er litt av en prestasjon som kanskje burde verdsettes høyere. Hverken 4., 5. eller 6. mann i kretsmesterskapene får noe synlig bevis for sin innsats.

Tjalve har også i år gjort en utmerket innsats i Oslomesterskapet for gutter, fullt på høyde med tidligere år. Vi fikk riktignok 2 gullmedaljer mindre enn i fjor, men årets 31 Oslomesterskap forteller om en stor og fin gutteavdeling. Dessuten har Tjalves gutter erobret 30 sølv- og 26 bronsemedaljer foruten en rekke finaleplasseringer ellers, og med det høye nivå og den store bredde det er i hovedstadens guttefriidrett for tiden så er dette imponerende tall. La oss gjenta dem: 31 gull - 30 sølv og 26 bronse! Jeg synes det er en passende anledning i dette nummer av medlemsbladet, som kommer litt bus på en opptatt friidrettsleder midt i serieinnsparingen, og lage et lite tverrsnitt gjennom årets Oslomesterskaper for gutter. Av tids og plasshensyn må vi denne gang dessverre innskrenke oss til stort sett å behandle medaljevinnerne, men vi skal i neste nummer forsøke oss på en mer detaljert gjennomgåelse av guttenes prestasjoner gjennom hele sesongen. Det enkleste og greieste blir å ta sakene klassevis, og vi starter

da med de eldste gutta som har et stort og interessant øvelsesprogram. I 1944-klassen ble det 8 gull, 6 sølv og 2 bronse til tross for at klassens beste gutt i de senere år Roger Becklund på grunn av skolegang og arbeid nesten ikke har hatt anledning til å være med i år. Vår fremste allrounder i klassen Jan O. Lervik har også vært satt tilbake på grunn av en lei kneskade tidlig i sesongen, og Roger Johansen og Thorleif Brode har vært plaget av skader. Vi er godt forspent med rekrutter i de aller fleste øvelser i denne eldste gutteklassen. Størst fremgang har vel mellomdistanseløperen Harald Schartum-Hansen og diskoskastere Iver Hole hatt i år. I KM erobret Harald med letthet 2 gull i 800 m og terrengløp og fikk dessuten sølv på 400 m. Iver, som har øket sin «pers» i diskos ganske vesentlig og frem for alt har stabilisert seg på lengder godt over 40 m, hadde heller ingen vanskeligheter med å greie gullet i sin øvelse. Thorleif Brode greidde også 2 mesterskap, nemlig i sin besteøvelse spyd samt i høyde uten tilløp og fikk dessuten noe overraskende bronzen i den poulære 5-kampen for 18-åringene hvor han bl.a. hoppet 6.17 i lengde. Jan O. Lervik fikk i år kun 1 mesterskap, nemlig i lengde uten tilløp hvor han hadde en voldsom fremgang i år, men han var ytterst nær på i flere andre øvelser, særlig i 5-kampen hvor bare et par tiendedeler bedre på 800 m hadde gjort utslaget i hans favør. Nu ble det kun sølv, og det samme fikk han også i spyd og 110 m hekk. Roger Johansen tok en pen seier i lengde under meget vanskelige forhold, men var uheldig med banetrekningen på 100 m, hvor han ble 3. mann. Ragnvald Hansen er den desidert beste stavhopper i Oslo og tok et nytt mesterskap, og endelig greide Roger

Becklund med nød og neppe å berge sølvet i lengde uten tilløp. Ellers møtte Roger opp på startstrekken i 4x100 m stafett og lagde en førstesving av gammelt godt merke. Dessverre gikk ikke vekslingene godt nok senere i løpet, og hele forspranget var nesten spist opp da Odd Alvar fikk pinnen på siste etappe. Der hadde Vestheim Bjørn Amundsen, og vi måtte nøye oss med sølvet. Ved siden av Becklund og Alvar løp Roger Johansen og 17-åringen Øivind Bergeren som rykket opp en klasse.

1945 klassen.

1945-klassen har vært vår beste klasse i år, og det var den også til gagns i Osломesterskapene. Hele 11 gull, 6 sølv og 3 bronse ble det på Tjalves 17-åringer i år, og her toppte Ola. Syse med 6 mesterskap. Andre medaljer har ikke Ola brydd seg om å ta i år. Nu hang riktignok flere av årets KM i svært tynne tråder, men det heter at hellet er med den beste, så det gikk godt til slutt i flere øvelser hvor det så riktig mørkt ut. På sprinten har Ola vært suveren i

TRENING I OVERGANGSTIDEN

Sesongen er gjerne slutt hvert år den 10. oktober, idet denne dato er siste frist for resultater som kan telle med i seriene. Selv om det blir en pause frem til innendørs-treningen begynner omkring 10. november, så ber styret og trener de aktive om å holde treningen vedlike slik at man ikke må begynne helt fra grunnen av når treningen for neste sesong tar til igjen en måneds tid etter.

La oss derfor møtes i garderobene på Frogner Stadion fortsatt på våre treningskvelder mandag, onsdag og fredag så holder vi også kontakten med hverandre. Hvis høsten blir så fin som den lover i skrivende øyeblikk, så er det jo bare hyggelig å holde på utover. Det kan da også være aktuelt å legge inn et par konkurranser av mindre høytidelig art, og styret vil også forsøke å realisere en idé som Arne Nytrø kom med i fjor, nemlig å lage til et lite skogsløp på ca. 3 og 5 km fra Korsvoll-huset en helg.

Definitivt beskjed om dette blir sendt til hver enkelt, og ellers går vi inn for å møtes på Frogner 2 eller 3 kvelder i uken.

klassen i sommer, når vi ser bort fra norsk-engelskmannen Ricard Simonsens korte gjestespill her i byen midt i sesongen. I finalen på 100 m. måtte han i siste liten skifte sko — jeg tror til og med han løp med en fra hvert par — og han var kun hårsbredden foran Finn Gravem fra Oslo Turn i mål. I lengde så det også stygt ut for Ola. Det ble såvidt finaleplass etter 2 døde hopp, og først i siste forsøk ble det ordentlig planke, og da seilte han forbi de andre på ny «pers». På 400 m. regnet alle med at det ville bli beinhardt mellom Ola Syse og Terje Schrøder-Nielsen. Ola var nok heldig med trekningen, men han løp taktisk meget klokt og gav ikke fra seg det han vant i løpets første del. Det ble en ny gullmedalje på Ola Syse i 3-kampen hvor han også kan takke sin fine konsentrasjon i lengde for seieren. Den femte kom pussig nok i høyde uten tilløp, og så satte han kronen på verket med seieren i 4 x 100 m. sammen med Terje Schrøder-Nielsen, Per Nygaard og Arne G. Larsen. Tjalves «coming man» på mellomdistansene Terje Schrøder-Nielsen, som gjorde atskillige bravader i andre mesterskap i år, tok gull på 800 og i terrengløp samt i stafett og fikk som nevnt sølv på 400 m. På mellomdistansene har det vært en voldsom kniving mellom ham og nykomlingen Arne Kvalheim i år.

I KM i terrengløp hadde vi det første harde basketaket som Terje vant, men på grunn av indisposisjon ble vi snytt for det på 800 m. i Oslomesterskapet da Arne ikke fikk vist sitt beste. Arne er derfor uten gull i KM i år og fikk altså sølv på 800 m. og i terrengløp samt bronse på 400 m. hvor altså Tjalve tok samtlige medaljer. Kjell Stordahl har som vanlig gjort en pålitelig inn-

sats med gull i 110 m. hekk, sølv i høyde og bronse i spyd til tross for skade i vinter. Einar Gudim tok igjen gullet i kule og drog med seg en annen ny Tjalvist Thorolf Granum til en hyggelig sølvmedalje. Ellers dukket Per Erik Mohn opp igjen på banen under Oslomesterskapet etter flere års fravær — i stavhopp, og «come back'en» resulterte i et mesterskap. De øvrige medaljevinnere i 1945-klassen var Arne G. Larsen med bronse på 100 m. og Kjell Bråten med sølv i 110 m. hekk.

1946 klassen.

Vi er også fornøyde med 16-åringene i Oslomesterskapene i år, og fasit ble 3 gull, 5 sølv og 8 bronse i en klasse hvor O.I. har hatt hegemoniet i flere år. Jon Nygaard tok en fortjent seier i lengde u/tilløp, mens Kjell Moe noe overraskende tok gullet i lengde hvor forholdene var svært sjanseartetede. Det ble også bronse til Kjell på 100 m. Den 3. gullmedaljen i klassen gikk til en ny kar, Ole Drangfelt, som hoppet hele 3,00 i stav i silregnet. Ellers har Tore Berger, som har hatt fin fremgang i år, vist pålitelig innsats i KM med sølv på 100 m. og bronse i lengde og 3-kamp. Klassens beste kaster er Birger Hansen som fikk annenplass både i spyd og diskos samt bronse i kule og i stav. Erling Seeberg og Per Woldene hører også blandt de spenstigste i klassen, og førstnevnte tok sølv i lengde u/tilløp, mens Per greide bronse i begge innendørsøvelsene. Endelig tok Bjørn Paulsen 3. plassen i 80 m. hekk og var ikke langt fra sølvet. Kvartetten Tore Berger, Kjell Moe, Jon Nygaard og Ulrik Malt løp seg til 2. plass bak O.I. i 4 x 100 m. stafett.

1947 klassen.

I 1947-klassen ble det kun ett mesterskap på Tjalve i år, men der var klassens all-rounder Reidar-Rune Larsen så uheldig å brette et ben i foten på sen vinteren slik at han måtte stå over hele forsesongen. Han stilte første gang opp i KM først i september uten særlig trening, men gikk likevel til topps i sin nye øvelse stav. Ellers ble det sølv i 80 m. hekk, spyd og i lengde uttilløp hvor selv hele 3,04 ikke var godt nok til et Oslomesterskap. I denne klassen har vi et fint løperemne — Ola Thune — som i vår tok en annenplass i terringløp og på banen i høst løp til bronse på 400 m. En annen ny fin all-rounder-type er også kommet til i klassen, nemlig Tore Vik som i år fikk bronse i 80 m. hekk. Kvartetten Ole Thune, Tore Vik, Finn Gyllstrøm og Arne Stendov tok bronsemedaljer i 4 x 100 m. etter Oslo Turn og Ready.

1948 klassen.

I 1948-klassen ble det 3 fine mesterskap til Tjalve, og 2 av dem kom i sterke øvelser som 60 m. og lengde hvor konkurransen er veldig hard. Rolf Gunnar Runhovde er nu vår beste sprinter i klassen, og han gikk suverent til topps i Oslomesterskapet, og at han også er spenstig beviste hans to sølvmedaljer i lengde, både med og uten fart. Tor Brevig har i år vært Oslos beste lengdehopper blant 14-åringene, og det ble en fortjent gullmedalje på ham. Dessuten gikk han bort og tok bronse i den nye 200 m-øvelsen. Her fikk Tjalve også en annenplass ved Paal Andersen, en sterk og fin sprintertype. Tjalves sterke gutt i klassen er kraftige Tom Hansen som har gode muligheter i kast. Tom fikk nu 2 bronsemedaljer i kule og spyd,

og greide dessuten sølvet i 3-kampen. Endelig greide de 4 nevnte gutta i 1948-klassen en suveren seier på 4 x 60 m stafett på 29,1 som er ny Oslorekord. I gjennomsnitt pr. mann betyr denne tid snau 7,3, og det er brukbart av 14-åringer.

1949 klassen.

1949-klassen har nok vært vår svakeste klasse i år, og det er blitt med den ene bronsemedaljen som Trond Rosén fikk i 3-kampen. I denne klassen har Readyguttene Harald Sommerfeldt og Rolf-Egil Kronkvist dominert noe ganske forskrekkelig så vi får avvente begivenhetenes gang og tro på forandringer med alderen. Vårt stafettlag i denne klassen hadde nok hatt sjansen på en medalje, men spolerde denne da de mistet pinnen.

1950 klassen.

I 1950-klassen debuterte Arne Kvalheims bror, Knut for Tjalve, og det gjorde han så godt at han gikk til topps i høyde. Pål Benjaminsen holder stillingen som beste sprinter i Tjalve blandt 12-åringene og greide sølvet på 60 m på ny «pers». I denne klassen har det dukket opp en kraftig kar fra Torodd i år som får de andre i klassen til å se ut som spurver sammenlignet med ham. Tor Aronsen er en ny gutt i Tjalvetrøya i år med jevnt gode egenskaper både i løp, hopp og kast. Det ble en fin 2. plass for Tor i 3-kampen og bronse i lengde på ny «pers». Videre er Erik Hansen fortsatt stø med 2 fine bronser i 3-kamp og høyde. Stafettlaget vårt i klassen satte også ny Oslorekord på 4 x 60 m med 33,2, og kretsmeisteren der het Pål Benjaminsen, Tor Aronsen, Per Aaby og Erik Hansen.

Yngste klasse.

Endelig er vi kommet frem til yngste klasse hvor vi har en rekke fine gutter som har tatt 3 gull, 3 sølv og 3 bronse i årets KM. John Rein tok kaka i lengde, fikk sølv i 3-kampen og bronse i 60 m, mens Morten Askersrud gikk til topps i 3-kampen og fikk sølvmedalje på 60 m. Leif Rosén fikk også 2 medaljer, nemlig sølv i lengde og bronse i 3-kamp, mens Tom Vidar Falao erobret bronse i lengde uten tilløp. Også i denne klassen fikk vi ny Oslorekord av Tjalves stafettlag på 4 x 60 m, og gutta på laget var Morten Askersrud, John Rein, Leif Rosén og Per Erik Aronsen.

NAJ

STYRKETRENING

Mange har sett styrketreningen som et «sesam, sesam» i friidrettstreeningen.

Dessverre er det ikke slik. Men *den er et viktig middel til å forbedre fysikken*, og er derved med å skape bedre resultater. Styrketreningen må alltid sees som bare en del av treningen, og det må alltid tas hensyn til alder, utviklingsnivå og idrettsgren.

Generelt kan en si at *før* en begynner spsialtreningen med tunge vekter, så bør en være all round trent, ellers kan det lett oppstå skader. Det samme kan være tilfelle om en *før* tidlig i treningsperioden begynner med tunge vekter som ligger opp imot ens egen maksimale yteevne. Skader kan også oppstå når en ikke har varmet godt opp før en begynner treningen med tunge vekter. Det bør også være klart at behovet og formen for styrketrening vil være forskjellig fra gren til gren. Kasterne må være sterkest, hopperne og sprinterne mindre, og mellomdistanseløperne minst sterke. Men jeg vil atter en gang understreke at den

spesielle styrketreningen *alene* er ikke nok. Ved siden av må en *alltid drive sprint-trening, spenst-trening, tøyninger for å vedlikeholde bevegeligheten og teknisk trening.* (Dette er selvfølgelig mynnet på hopperne og kasterne. For løperne vil den spesielle styrketrening spille mindre rolle.)

Så en ganske kort repetisjon av de forskjellige former for styrketrening, deres metodikk og hensikt:

1. *For å oppnå stor kraft* (utvikling av muskelfibrene) må en arbeide med vekter som er 70-100 % av den maksimale arbeidsevne i de respektive øvinger. Utføres i 3-6 serier, med 3-6 repetisjoner, 3-6 ganger pr. uke. Øker styrken, hurtigheten og dermed spensten.
2. *For å oppnå eksplosiv styrke* (forbedring av det nevromuskulære system) må en arbeide med mellomtunge vekter. Øvelsene må utføres *hurtig, med maksimal konsentrasjon og innsats.* Utføres i 3-6 serier, med 6-10 repetisjoner 3-6 ganger pr. uke. Gir hurtighet og spenst.
3. *For å oppnå utholdende styrke* (utvikling av musklens kapilærnett) må en benytte lette vekter (5-10 kg), og repetisjonenes antall kan være fra 20 til 100 ganger, 3-6 ganger pr. uke. Gir muskulær utholdenhet.

Arne Nytrø.

Badstua på Frognerstrøa er åpen tirsdag og torsdag fra kl. 14 til 20.

Vi ønsker flest mulig av Tjalvistene gamle og unge velkommen til bakkeklyving disse dager.

HOVEDSERIEN I FRI IDRETT

mellom BUL's rødgule og våre sorthvite, ser i år ut til å bli temmelig close race. Resultatet tør ikke engang vår seriegeneral uttale seg om.

GODT BEGYNT —

HALVT FULLENDT

Da vi snakket om å få igang Tjalvisten igjen, tok vi som en spe begynnelse, peiling på 8 sider, men etterhvert som dagene gikk, strømmet stoffet inn og vi må dessverre si stopp med disse 16. Julenummeret, som vil se dagens lys omkring 5. desember, antar vi blir på 20 sider.

HVA ER ERFARING

Det eneste som er tilbake, når det annet er vekke!

HOS DE NYGIFTE

— Men, elskede, har ikke denne lapskausen en litt sværegen smak, da?

— Lapskaus du, lissom, det er slettes ikke lapskaus. Kan du ikke engang kjenne at det er plumpudding?

Klipp fra Rollons medlemsblad

Men alle de før nevnte må finne seg i at vi framhever en framfor alle de andre —stevnets speaker, herr Jan Hemsvik, han var «et eventyr» foran mikrofonen. På en glimrende måte holdt han publikum underrettet om alt som foregikk, hans make har i hvert fall ikke tidligere latt sin røst høre på Stadion!

Hyggelige ord om en hyggelig speaker.

Ali Baba ringte hjem til sitt borem:

— Hallo, elskede, det er din mann. Hvem er det jeg taler med?

DET VAR ENGANG

Ja, slik begynner jo alle eventyr, men dette er «bare» et hyggelig minne om noe som også en gang har hendt. I dag virker det fjernt, så derfor synes jeg vi skal ta en titt på det som var en gang.

Det var Eldres avdeling. Pussig nok så det ut som «peppen» gikk ut av gutta da de skiftet over fra Old Boys.

Den aktiviteten som hersket den gang bør stå som et eksempel for eventuelle som kanskje har tenkt å ta et tak for gjenreising.

Der var møter, sammenkomster og vi hadde til og med harde oppgjør for å komme med på laget som skulle «utenlands» for å representere klubben.

Det som var det mest positive ved disse turene, var vel at pokalmatchene gjaldt for både Old Boys og juniors. Dette satte nok en egen liten spiss på konkurransen, i og med at de kjempet side om side med gamle landskamps«løver», og det var jo moro å se hvem som fikk mest poeng i sammendraget.

Det skapte et kameratskap mellom eldre og yngre. Gjorde de eldre det litt dårlig enkelte steder, var det godt å ha juniorene i ryggen, og omvendt for juniors. Denne pokalmatchen med Ørgryte var meget populær, og vi har ikke hatt noen siden vi avsluttet det hele på Bislett, (lurer på om vi ikke glemt å betale hovedstyret de fem hundre som de la ut ved denne anledning).

Forholdene var nok ikke de beste valutamessig sett den gang, men en god salgsvare var det jo i «tigermelk», som ble benyttet som clearing i stor utstrekning.

Det sittende styre i Eldres avdeling har jo gjort noen tiltak (utenom idrettslige) for å samle interessen i avdelingen. Vi har jo således hatt en fisketur til Tjøme,

selv om jeg ikke forstår hva det er godt for, da der ikke finnes noen gode friidrettsgutter i Tjøme som skulle være verd en slik tur.

Som sikkert alle har sett, har vår kasserer gitt en kort oversikt over inntekter og utgifter, så vi har en liten peiling på dette når vi møter opp på generalforsamlingen. Kanskje det var en tanke for kassereren i Eldres avdeling å gjøre det samme, for jeg er nemlig så spent på hva siste møte i Grotten innbrakte, og om ikke noen av disse gyldne dukater kunne tilfalle klubben.

Per.

TJALVES STYRE

Formann

Jan Hemsvik

Viseformann

Odmar Aukner

Kasserer

Kolbjørn Sæves

Oppmenn

Erling P. Berger

Einar Saxhaug

Materialforv.

Parelius N. Finnerud

Styremedlem

Anton Bech

Revisorer

Otto Nordlie

Einar A. Nordlie

Sekretær

har klubben i navnet ikke hatt det siste året, men formannen har på en suverene måte skjøttet dette verv.

Tjalvisten

Redaktør for dette nummer og inntil forandring skjer, Anton Bech.

Bonden kom kjørende langs veien med et stort lass møkk. Bybarna sto nysgjerrige og så på kjerrens duftende innhold.

— *Hva skal du ha alt dette til? spurte de.*

— *Jo, dette skal jeg bruke til jordbæra, sa bonden.*

— *Hahaha, kneget bybarna. — Hjemme hos oss bruker vi alltid fløte til jordbærene vi*

EN TALE

bør gjerne komme fra hjertet, men det gjør ingen ting om den har vært en tur innom hjernen.

JULENUMMERET

Da vi regner med å få ut Tjalvistens julenummer omkring 5. desember, ber vi om at stoff som skal være med, blir innsendt innen 20. november.



BESKJEDENHET ER EN DYD.

Derfor plasseres redaktøren på denne beskjedne plass som en siste hilsen fra dette nummer av Tjalvisten.

ASCHEHOUGS IDRETTSBIBLIOTEK

FINN AMUNDSEN

Stjerner på bølgelengde
Kr. 18,—. Innb. 22,—

LARS BERGENDAHL

Løypa ut av Sørkedalen
Kr. 11,10. Innb. 14,40

EINAR BERGSLAND

Skiing — a Way of Life in Norway
Kr. 15,— innb.

AUDUN BOYSEN

Fri-idrett i dag
Kr. 17,50 innb.

EGIL DANIELSEN

Til topps med spydet
Kr. 14,—. Innb. 19,—

GUNNAR HARALDSEN

Jeja — hodespiller nr. 1
Kr. 17,—. Innb. 21,50

JOHAN HAANES

1001 tenniskamp
Kr. 6,10. Innb. 8,55

KNUT JOHANNESSEN

Fra Kampen til Squaw Valley
Kr. 17,50. Innb. 22,50

TORJUS LOUPEDALEN

Frå Morgedal til Holmenkollen
Kr. 12,20

JAN FR. LØCHEN

Vi viste verden vinterveien
Kr. 15,— innb.

LAILA SCHOU-NILSEN

Lykkelige idrettsår
Kr. 5,55. Innb. 7,80

MAGNE LYSTAD

Sjumilsskritt i skogen
Kr. 21,50. Innb. 27,50

GUNNAR NORDAHL og ODD TYRIHJELL

Norsk idrett gjennom 100 år
Kr. 45,— innb.

MARTIN STOKKEN

Med piggsko og ski
Kr. 18,—. Innb. 23,—

HENRY TILLER

Ringen klar
Kr. 8,30 innb.

PER JORSETT

Midt i blinken
Kr. 18,50. Innb. 24,50