

# TJALVISTEN

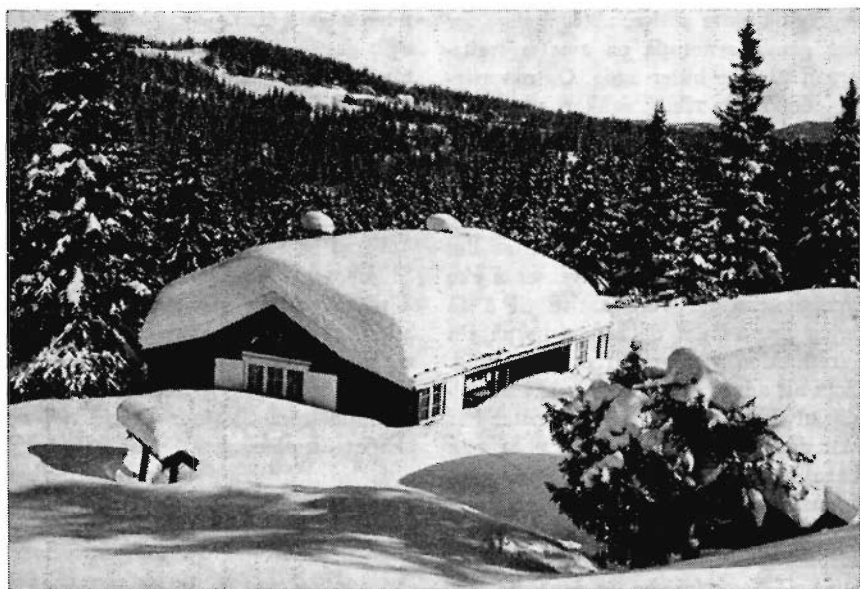
MEDLEMSBLAD FOR

NR. 2 - DESEMBER 1964



IDRETTSKLUBBEN TJALVE

39. ÅRGANG



*God Jul og  
Godt Nyttår!*





## NYE REGLER

Som et lite haleheng til debatten om våre olympieres innsats i Tokyo fikk vi også en debatt om amatørskap og moderne amatørregler. Denne debatten avslørte at en del idrettsvenner, ledere og eldre aktive, akter å slåss for det gamle synet på en amatøriddrettsmann til «the bitter end». Og naturligvis, det høres riktig vakkert ut når vi enda en gang får servert visa om amatøriddrettsmannen som driver sin idrett som hobby og ikke tjener ett øre på det.

Vi er heller ikke blind for at det kan få betenkelige konsekvenser å øke mulighetene for våre aktive til å få igjen noe av det de legger ut på sin idrett. Men vi tror det er nødvendig. Som alt annet er idretten inne i en veldig utvikling som på mange måter har satt den i en helt annen situasjon enn bare for noen tiår siden. Som samfunnsfaktor er ikke idretten blitt mindre viktig. Fortsatt er det siktepunktet for det idrettslige arbeidet i Norge å styrke folkets fysiske og psykiske helse. Våre toppidrettsmenn inngår som viktige ledd i dette arbeidet og er en inspirasjon for mange, ikke minst mange unge, til å finne veien til helsebringende idrettslig aktivitet. Idrettsarbeidet vil bli viktigere og viktigere for folkets sunnhet etter hvert som den tekniske utvikling går framover og det

## TJALVISTEN

Medlemsblad for  
Idrettsklubben Tjalve

Redaksjonskomité: Einar Førde, Jan  
Hernsvik, Svein Lilleberg.

Bladets adresse:

I.K. Tjalve, Idrettens Hus, Oslo.

Trykk:

K. Brevigs Boktrykkeri, Oslo.

vil bli nødvendig å tenke fordomsfritt gjennom disse problemene.

Å være toppidrettsmann i dag krever innsats ikke bare av fysiske krefter, men det er også en økonomisk belastning. Vi forstår godt at mange har vondt for å tilpasse sitt gamle vel innøvde amatørbegrep, men det er likevel meningsløst at våre toppidrettsmenn skal lide store økonomiske tap på sin hobby.

Vi vil ha romsligere regler for støtte til amatøriddrettsmenn. Det er hykleri å påstå at ikke slik støtte er utbredt allerede, og det vil skape mye rensligere miljø i idrettskretser om en fikk klarere regler og gjøre slutt på dette hykleriet som til sjuende og sist bare skader idretten.

*E. F.*

## FORMANNEN:

I 1965 er det 75 år siden Tjalve ble stiftet. Hva denne klubben har betydd for gamle og unge Tjalvegutter i de forløpne år, behøver jeg ikke å komme inn på her. La oss bare glede oss over det faktum at klubb-ånden og optimismen peker hen på mange nye og gledelige år for klubben.

Det faktum at noen unge entusiaster

har satt seg fore å blåse liv i «Tjalvisten» får vi ta som et godt varsel for tiden som kommer. Alle er vi dem meget takknemlig for dette. Det er også en stor tilfredsstillelse at vi denne vinter kan arbeide med en god økonomi, langt på pluss-siden av det skjebnesvangre null-punkt.

Klubben kan også se kommende sesonger lyst i møte med en garde av unge fremgangsrike, og noen litt eldre rutinerte aktive. De eldre medlemmene slutter som de alltid har gjort, opp om klubben på en måte som betyr uendelig mye.

Det nye styret har i skrivende øyeblikk ennå ikke trukket opp sine arbeidslinjer, men noen tanker i den anledning kan kanskje gjøre det lettere for klubbens medlemmer å stimulere de forskjellige medlemmer av styret til innsats på sine respektive spesialfelter.

Det er jo et håp nå om at Jan Hemsvik kan avlastes på noen av de mange felter han i en årrekke har arbeidet med. Kolbjørn Sæves er igjen med i styret, og som tidligere mangeårig styremedlem og kasserer er det rimelig at vi kan anmode ham om å konsentrere seg om de store oppgaver på økonomisektoren i samarbeide med kassereren Reidar Falch. Kolbjørn er også styrets representant i vår tekniske komité som består av Fridtjov Strømme, Per Haugs, Anton Bech, Bjørn Vade og Finn Nyquist.

Bjørn Bogeruds talent når det gjelder organisasjon er allerede vel kjent i klubben, og med ham som viseformann skulle vi ha alle muligheter til å få lagt opp vårt arbeide rasjonelt og effektivt.

For de aktive bør det være en stor

glede at Thorbjørn Briseid er med i styret, og vi håper at de aktive lar ham og Jan Hemsvik få kjennskap til ønsker de måtte ha, slik at vi kan legge det hele best mulig til rette.

Leif A. Ekeheien, som så utmerket virket som «samferdselsminister» i fjor, har fått sitt virkefelt utvidet i og med at han nå også er materialforvalter, og derved kan avlaste vår gamle tro tjener Parelus Finnerud. Ole Petter Sandvig er spesielt tiltenkt å ta seg av de yngste aktives interesser i klubben. I et aktivt jubileumsår er det rimelig at også varamennene, Egil Gustavson, Jan Nordvik og Jan Erik Larsen, vil få store oppgaver å løse.

Med de krav som vi idag vet stilles til aktive idrettsutøvere, er det en stor tilfredsstillelse at Tjalve kan stille en av Norges best kvalifiserte trener-veteraner til de aktives disposisjon. Jeg håper de aktive vil benytte seg av Arne Nytrø, både i fellestreningen og i de personlige samtaler som han med glede vil ta med hver enkelt. Jeg håper også at vi kan få til små samværsgrupper blant de aktive, hvor vi sammen kan sitte rolig ned og snakke om ting av interesse for treningsopplegg og kommende konkurranser. Vi må også ta sikte på «Øvelse Blefjeli» og lignende aksjoner, som for et par vintre siden ble meget vellykket. Vår Vestlandstur i 1964 frister absolutt til gjentakelse. På det nåværende tidspunkt er man inne på tanken om en ukes tur til Trøndelag i første halvdel av juli. Nærmere om disse planer vil komme senere, men det kan kanskje være en idé at de aktive allerede nå legger opp sine sommerplaner med henblikk på noe slikt.



## VÅRT STYRE

På Tjalves generalforsamling i Grotten 24. november ble følgende styre for klubben valgt:

Formann Audun Boysen, Viseformann Bjørn Bogerud, sekretær og oppmann Jan Hemsvik, kasserer Reidar Falch, materialforvaltere Leif A. Ekeheien og Parelius N. Finnerud, styremedlemmer Ole Petter Sandvig, Kolbjørn Sæves, Torbjørn Briseid. Varamenn Egil Gustavson, Jan Erik Larsen, Jan Nordvik.

## RAGNAR SKAUTVEDT

fikk på torskeaften 20. november Tjalves fornemste premie, den evigvandrede pokalen til Tjalvist i tanker, ord og

---

Skulle vi ønske noe for vårt jubileumsår, måtte det være nærliggende å sette opp:

Fortsatt fremgang for 'e aktive — et internasjonalt jubileumsstevne med den store susen — et aktivt klubbmiljø i den gamle gode Tjalve-ånd, med hyggelige medlemsmøter fremover vinteren og en stilfull jubileumsfest ved juletid 1965.

Godt år til Tjalve og alle Tjalvister!

gjerning. En velfortjent og populær avgjørelse. Denne pokalen er da hittil vunnet av følgende:

- 1946 Einar Saxhaug
- 1947 Leif Ajaxson
- 1948 Bjørn Vade
- 1949 Stein Johnsen
- 1951 Erik Sarto
- 1952 Roar Adler
- 1953 Hallgeir Brenden
- 1954 Bjarne Melbye
- 1955 Audun Boysen
- 1956 Fridtjov Strømme
- 1957 Jan Hemsvik
- 1958 Ulf Bertil Lundh
- 1959 Bjørn Berglund
- 1960 Roar Berthelsen
- 1961 Carl Fr. Bunæs
- 1962 Kolbjørn Sæves
- 1963 Arne Nytrø
- 1964 Ragnar Skautvedt.

## SPRINTERNE ER SLAPPE

Jeg har ofte lurt på hva sprinterne i Norge gjør galt, trener de for lite eller .....

Hvis man ser på Norges-statistikken for 1910 har bestemann 10,9 på 100 m. (16.06,6 på 5 000 m). I dag, 1964, henholdsvis 10,6 og 13.53,4.

Alle er selvfølgelig klar over at en sprinter er mer handicapet av vinteren enn en langdistanseløper, men det var tross alt vinter i Norge i 1910 også! Nordmenn har prestert å løpe på 10,8 i landskamp i år. I 1918 løp 2 nordmenn på samme tid i triangelmatchen mot Danmark og Sverige.

I f. eks. 1918 var idrettsbanene langt dårligere enn i dag, samt startteknikken og sikkert også instruksjonen.

Dette tatt i betraktning er det trist å se sprintere streve med å løpe under 11 sek. i dag.

Jeg mener at sprinterne, og deres trenere, har en alt for stor skrekk for å bli trege, hvis en løper 10—12 km under en treningskveld om vinteren, eller f. eks. løper 300 m eller 600 m tempo om sommeren. Dette er noe av det blant annet Mike Agostini (Trinidad) har i sitt program. Han har 10,2 på 100 m.

Dette er bare noen eksempler. Sprinternes innstilling til treningen og videre fremgang, (fra f. eks. 10,9), er for slapp.

Tjalve-sprintere:

Selv om en har 100 m som spesialdistanse, er det vel ikke nok med litt start-trening en kveld, noen sprintdrag over 80 m en annen osv. Disse to nevnte ting er jo viktige, men ikke nok alene etter min mening.

La oss få i gang en diskusjon om slike ting i «Tjalvisten». Kanskje kan det bli fast spalte av det.

*Trygve Sommerfeldt.*

## VELKOMMEN

Jan Henrik Bentzon, Njaards fremragende 800 meter-løper har meldt seg inn hos oss. Vi ønsker velkommen og håper at vi skal bety like mye for Jan Henrik som han utvilsomt vil bety for vårt mellomdistansemiljø. Han er ingen ukjent kar for oss, er kjent med og populær blant tjalvister fra stevner og samlinger og vil ikke ha problem med å finne seg til rette hos oss.

Riktig hyggelig er Njaards reaksjon på overgangen. Vi vil svært gjerne ha

Jan Henrik blant oss og forstår at dette er et tap for Njaard som driver så utmerket på en rekke områder. Dobbelt hyggelig er det derfor at Njaard-lederne forstår Jan Henriks motiver for å drive fri-idrett hos oss. Vi vil gjerne sitere litt fra Njaardposten fra 1. oktober:

*Jan Henrik Bentzon har søkt Hovedstyret om dispensasjon fra klubbens lover — for å kunne representere Tjalve i fri-idrett. Søknaden ble enstemmig innvilget.*

*Hans begrunnelse er at det ikke lenger i hans årsklasse finnes noe miljø for fri-idrett i Njård. De som i sin tid bygget opp våre sterke stafettlag i fri-idrett, er falt fra grunnet studier eller skader.*

*Jan Henrik var kjernen i denne fine gjengen — han gikk ikke fra borde før det var helt på det rene at valget var nødvendig. Uten et miljø i ryggen kan man ikke nå til topps.*

*Jan Henrik beklager at han må ta denne avgjørelsen, det vet vi. For Njård er det naturligvis et tap. Men la oss samtidig slå fast at vi så inderlig vel forstår ham, og la oss rette en takk til ham for det han betød for fri-idretten i Njård i disse årene. Han vil fortsatt i sin framtidige karriere ha hele Njård i ryggen.*

## LEILIGHET

Vårt nye medlem, Gustav Andersen, har hustru og ett barn, men ingen leilighet. — Kan noen Tjalvister hjelpe ham?

Adresse: Geitemyrsvn. 75, h/Stene. Tlf. 41 39 25, kl. 9—15.



## TJALVEPORTRETET

### Jan Hemsvik

*En av klubbens medlemmer har laget en rekke portretter av andre medlemmer. Vi har tenkt å bringe disse i framtidige nummer av Tjalvisten. Første mann ut er — naturligvis Tjalves rygg-  
rad, vår mangeårige formann som nå har overtatt et viktigere embete, generalsekretærstillingen. Hvis dette skulle gi østlige assosiasjoner, kan vi forsikre at Jan Hemsvik ikke står i fare for å bli avsatt.*

Det fortelles at da Jan Hemsvik gikk sammen med Finn Gustavsen på folkskolen i Horten, møttes de to bak regnværsskuret for å smugrøyke og konkurrere i veltalenhet. Konkurransen var alltid innbitt og jevn. Jan vil være den første til å innrømme at Finn Gustavsen seinere har dradd noe i fra. Til gjengjeld samler Jan Hemsvik langt flere tilhørere når han sommer-tids opptrer offentlig med høyttaleren enn Gustavsen ennå har kunnet gjøre seg håp om å klare.

Folk utenfor klubben kjenner Jan best som herold på Bislet. Det må være vår oppgave her å fastslå at de triumfer han feirer i dette vervet på ingen måte betyr at han konsentrerer seg bare om denne oppgaven. Heroldjobben er helt perifær og kommer bare til å bli nevnt i en parentes når en historiker i framtida skal lage det store

bindet om «Store Norske Idrettsledere Gjennom Tidene». Jan er først og fremst Norges dyktigste klubbleder i fri-idrett. Hadde han vært leder i Forbundet (noe han gudskjelov ikke er) ville han vært den dyktigste der også. Han ligger langt oppe på lista over de mange fine folkene som har gjort en uvurderlig innsats for ungdomsarbeidet i hovedstaden. Dessuten er Jan dommer. Ja, forsyne oss, om han ikke synes å være blant de fremste der også.

Det er ingenting i veien for at Jan utfører en rekke av disse funksjoner samtidig. Ta nå f. eks. dette stevnet som ble arrangert på Hermansverk under Tjalves propagandaturne til Sogn i sommer. Hemsvik fra Oslo var stevnets selvsikrevne overdommer og leder. Herold var han også. Og lagleder. Et øyeblikksbilde av Jan ved

dette stevnet kunne da også se ut som slik: Med munnen forkynte han at det var opprop i diskos samtidig som han med høyre øye kontrollerte at alle tekniske detaljer ved diskosringen var i orden i tilfelle Iver Hole skulle sette «pers». Med høyre hånd sorterte han premier samtidig som et par fingre var satt av til leting etter «Cassius» Kvalheims startnummer som på tradisjonelt vis var «kommet bort». Venstre hånd var forbeholdt tidtaking med to klokker. Venstre øye var engasjert i den internasjonale poengtabellen med å sjekke mulige utsikter til nye hovedseriepoeng. Føttene var forbeholdt personlige oppgaver.

Jan er svært forsiktig med å nevne sin egen aktive fri-idrettskarriere. Faktisk hører han opprinnelig hjemme i fotball-leiren. Bedriftsdommer Hemsvik var en kjent og fryktet person på Ekeberg og Voldsløkka og erhvervet seg tidlig oppnavnet «Legekortet» for sin absolutte uvillighet til å la visse spillere bruke sin svogers legekort. Den lysende dommer-karrieren fikk en brå slutt med hin beryktede kamp mellom Spigerverket og Ila Sikringsanstalt, også kalt «Blodbadet». Etter kampen ble Jan helt mot sin vilje involvert i et lengre terrengløp i et felt hovedsakelig bestående av illsinte patrioter og spillere fra sistnevnte lag. Jan ledet feltet helt til løpet ble avbrutt av offentlige funksjonærer. En riktig vakker løpsprestasjon var det, og nå var ikke veien lang over i fri-idretten. De eneste rester av fotball-karrieren er nå den faste plassen som centerhalf på «Goalkameratenes» lag.

Han har gudskjelov uten opphold vært i Tjalve siden. Det tror vi også han

blir i lange tider framover. Vi liker oss i Jans selskap og ingen kan heller unngå å legge merke til at han har fine stunder når han er opptatt med sitt arbeid for idretten og oss. Uunværlig er vel ingen, men Jan må være noe bortimot. Like hjelpsom er han enten det nå er landslagsmannen eller debutanten i 12-års klassen som ber om en håndsrekning. Dessuten har han en oversikt over fri-idrettens utøvere og deres resultater som ingen annen. Alle aktive utøvere har sin plass i hans hjernekartotek. Han er også den eneste som har full oversikt over offisiell og uoffisiell statistikk. Hvem annen kan holde greie på tildels skyhøye tall som hvor mange ganger Reidulv har gått ut på første forsøk i stav eller hvor mange ganger Stig har meldt forfall før eller under et løp. Jan vet alt slikt.

Mye burde vært nevnt om Jan Hemsvik i tillegg til dette. Men Tjalvisten er da for svingende ingen historiebok og dette skal heller ikke være noen avskjedsartikkel. Jan har ennå mye ugjort i norsk idrett, selv om han nå begynner å få et visst rennome. Når Aftenposten skal ha noen til å holde en sakkyndig utredning om fri-idrett i spaltene, så er Hemsvik rette mannen. Og når Dagbladets utsendte til Tokyo skal gi sin artikkel perspektiv og tankeflukt, ja, så siterer han den norske idrettslederen Hemsvik. Slikt kan sette griller i hodet på den sterkeste. Men Jan sitter fremdeles på sitt lille kontor i Idrettens Hus og sender ut brev til gutteavdelingen vedrørende trening på Handelsgym.

*Lemmy.*

## TORSKEAFTEN 1964

Fredag 20. november var det igjen klart for Tjalves tradisjonelle torskeaften, denne gang i Oslo Militære Samfund.

Allerede kl. 19 hadde Henriksen mikset cocktailen ferdig, og avsetningen ble om mulig større enn ved tidligere anledninger. Arvid Berge og «Cassius» Kvalheim skaffet seg her et betydelig forsprang på sine konkurrenter og var nær dusinet da maten ble servert.

Torsken var glimrende og stemningen ved bordet ble holdt oppe av vår gode toastmaster Anton Bech, godt assistert av vår hjemkomne amerikafarer, Tor Brandsnæs. Under middagen ble Anton Bech fortjenstfullt tildeelt klubbens gullmerke.

Kaffen ble servert i de mange koselige salonger, og praten gikk livlig blant de aktive og passive. Straks pjoltersalget ble åpnet lå guttene i startstilling og gamlekarene viste at de ikke hadde glemt sine gamle kunster.

Kveldens høydepunkt ble allikevel premieutdelingen. Premiebordet var overveldende, og applausen var stor da de aktive ble kalt frem for å hente presangkort, piggsko, dokumentmapper, treningsoveralls, sølv og medaljer m. m. Pokalen for «Tjalvist i tanker, ord og gjerning» ble til alles glede tildeelt vår konkurransevillige og hyggelige diskoskaster, Ragnar Skautvedt.

Ved to-tiden begynte medlemmene etterhvert å rusle hjem, og i forbifarten så vi «Cassius» forlate festen i drosje — medbringende et par øyne fra torskefatet.

*Sprinters.*

## ÅRSBESTESTATISTIKKEN I FRI-IDRETT

foreligger og vi er rikt representert. Enten en velger å gi poeng for de tre, seks eller ti beste, er Tjalve beste klubb sammenlagt.

«Bassen» topper statistikken både på 100, 200 og 400 meter som han har gjort i årevis nå. Nå deler han 1. plassen på 100 meter med Ole Bernt Skarstein fra Stålkameratene som kanskje står klar til å overta når «Bassen» ikke vil mer. Svein Johnsen har 5. plass på 100 og 6. plass på 200 meter. Svein Lilleberg har 7. plass som han deler med mange på 100 meter.

Helge Pharo er nr. 2 på 800 meter, nr. 5 på 400 meter og sannelig har han ikke også lurt seg til en 7. plass på 400 meter hekk i et seint høstløp. Einar Førde innehar 7. plass på 800 m og 10. plass på 1 500 m. Arne Kvalheim er nr. 7 på 1 500 meter.

Reidar Hjermsstad er nr. 9 på 3 000, nr. 4 på 5 000 og nr. 6 på 10 000 meter.

Svein Hytten har 2. plass i høyde. Det samme har Reidulv Førde i stav. mens Karl Johan Løwe er nr. 4 i tre-steg. Ragnar Skautvedt er nr. 2 i diskos og nr. 9 i kule. I diskos er Iver Hole nr. 10. Og endelig er Willy Ras-mussen på velkjent 2. plass i spyd.

## TILLITSMENN FRA FØR KRIGEN

etterlyses av en driftig gjeng som alt er gått igang med intense forberedelser for feiringen av vårt 75 års jubileum neste år. En mangler oversikt over den fullstendige sammensetningen av en rekke førkrigsstyrer. For at hederen skal kunne strømme til den som hedres bør, bør opplysninger gis til styret.



AVD. FOR SELVROS

## BREV TIL FORBUNDET

Fri-idrettsforbundet fikk en rekke brev fra Sogn og Fjordane umiddelbart etter at Tjalves propagandatropp hadde avsluttet sin anstrengende turne. Slike brev kan jo være så ymse, fra mer generelle klager til skyhøye regninger på raserte lokaler og knust inventar. Forbundets brev var ikke av den art. Vår gode venn Bakken leste brevene fire ganger hver og tok så en telefon til Audun for å høre hvor mye han hadde betalt for å få laget slike brev, eller om de var laget av tjalvister før turneen. Men brevene er ekte. Rykter forteller at de vil bli rammet inn på Forbundskontoret.

Vi siterer brevet fra våre venner i Systrond IL.

*Ad. Idrettsklubben Tjalves propagandatropp til Sogn og Fjordane.*

*Det propagandamessige utbytte av slike turneer avhenger fullt ut av den utsendte tropps opptreden — såvel på idrettsbanen som utenfor.*

*De arrangerende klubber har som regel ingen innflytelse på en omreisende tropps ånd og vilje til innsats, og skal forutsetningsvis heller ikke ha det. Når en da i tillegg peker på at propagandatroppen automatisk blir hovedattraksjonen ved de stevner som arrangeres i denne forbindelse, er det innlysende at suksessen står og faller med nevnte tropps oppførsel.*

*Etter å ha fremhevet de krav som må stilles, er det desto gledeligere å kunne fortelle at den i år utsendte tropp fra Idrettsklubben Tjalve, under ledelse av Audun Boysen, tilfredstilte både disse og alle andre krav som en*

*kan stille i denne sammenheng. Jeg vil med en gang si at bedre fri-idrettsambassadører kan ikke finnes.*

*Syrstrond Idrettslag er et lite lag med heller dårlig økonomi og med mange uløste oppgaver som kanskje ofte blir betraktet som uløselige problemer. Selvsagt har vi alle disse oppgaver i god behold, men jeg vil gjerne si det på den måten at Tjalvetroppens ånd og innstilling til tingene har forårsaket at problemene er forduftet.*

*Jeg vil spesielt fremheve ledernes arbeids- og samarbeidsvilje. Av forskjellige årsaker var det vanskelig for vårt lag å få banen klargjort bare ved hjelp av egne krefter. Hele troppe — lederne ikke minst — gikk inn for oppgaven med en arbeidslyst og et humør som jeg kan forsikre enhver om at folk her på stedet vet å verdsette.*

*Jeg ønsker også å berømme de aktive for deres startvillighet under selve stevnet her på Hermansverk. At Carl Frederik Bunæs — fersk 5-dobbel landskampmester — ville starte i 3 løp på Syril s, etter vår mening dårlige løpebane, har utløst dypere respekt og beundring for fri-idrett i alminnelighet og for herr Bunæs i særdeleshet, enn noen utenforstående er i stand til å forstå.*

*Det er derfor med stor glede jeg sier takk for besøket. En takk som jeg ønsker at Fri-idrettsforbundet må bringe videre til Idrettsklubben Tjalve og til de enkelte deltakere i troppe*

*Til slutt vil jeg gjerne bevisse det som er sagt tidligere i brevet, ved å ønske ledere og aktive hjertelig velkommen tilbake så snart som mulig, også enkeltvis som turister — som venner.*

## TRYGVE SOMMERFELDT — SPRINT

Sprintere er tydeligvis ikke blant de av våre hjemlige friidrettsutøvere T. S. verdsetter høyst på idrettsbanen. Dette kan muligens ha sin årsak i manglende kjennskap til sprint-trening. Noe som tydelig går frem av hans innlegg.

T. S. sammenligner bestemann på Norges-statistikken på 100 m. og 5 000 m. i 1964 med bestemann på de samme distanser i 1910. En slik sammenligning er uten verdi, dersom en ikke også ser resultatene her hjemme i forhold til verdensstatistikken, som er ganske analog med den norske.

Det første en må være klar over når det gjelder sprintere og deres trening er at en stor del av deres hurtighet er basert på medfødte anlegg. Dette fører med seg at sprint-trening må bli meget individuelt betinget. Treneren må i langt større grad ta hensyn til hver enkelt løpers egenart enn hos en langdistanseløper. Likevel er over hele verden start- og reaksjonstrening og hurtige løp over korte distanser benyttet og anerkjent som den viktigste måte å beholde og utvikle hurtighet på, ved først og fremst å forbedre koordinasjonen. God langdistanseløper kan derimot nesten enhver bli, da en nå har god kjennskap til de treningsmåter som utvikler lunger, hjerte og kretsløp. Det burde derfor være innlysende at utviklingen av treningsmetodene i langt større grad har kommet langdistanseløperne til gode enn sprinterne. At dette er riktig viser de resultater mange av våre skiløpere har oppnådd de senere år i konkurranse med våre aller beste baneløpere, til

tross for manglende spesialtøying i baneløp. (Kanskje våre langdistanseløpere trener for lite?)

Jeg har lest Agostini's treningsprogram fra «Der Lauf» som T. S. siterer, men det er et program fra slutten av hans karriere. For Agostini, mens han var på toppen bestod løpstreningen av stadige repetisjoner av sprint over korte distanser.

Ser man f. eks. på Armin Hary/s treningsprogram, vil man oppdage at start, reaksjons og spensttrening, ved siden av stadige repetisjoner av sprint over ca. 40 m., og sjelden lenger enn 150 m., utgjorde hans viktigste vinter-trening.

Sammenligningen mellom fremgangen på sprint og distanseløping i Sverige og Finland siden 1910, stiller seg ikke stort annerledes enn i Norge.

Det er vel heller ingen tilfeldighet at de beste sprintere i verden kommer fra steder hvor det kan drives helårstrening ute (tropisk og subtropisk sone) eller i innendørs-haller. Konkurranser og treningsløp over 40 til 60 m. utgjør her sprinternes hovedtrening. Tempotrening er nødvendig, men ikke over 600 m. som T. S. påstår at Agostini benyttet. Mest benyttet er 150 til 250 m. Såkalt fartslek blir også benyttet i stor utstrekning som en viktig del av vintertreningen. En del rolig løp er selsagt bare av det gode, men ikke i stor jevn fart, og heller ikke over for lange distanser. Dette benyttes mest som grunnlag.

Alt dette er kjente ting for norske sprintere, Tjalve-sprintere medregnet, og jeg tror at vår trener Arne Nytrø kan bekrefte riktigheten av disse prinsipper, og at det også trenes etter dem her hos oss.

*Svein L.*



Mandag og fredag skal være faste treningsdager på Hande!gym. denne vinteren også både for gutteavdelingen og seniors og juniors.

#### *Mandag:*

- 18.00—19.00. Eldste gutteavdeling som omfatter årsklassene 1950, 1951 og 1952 samt de som ønsker det fra 1949 trener inne.
- 18.30—19.45. De eldste åpner med løpstrening i Frognerparken.
- 19.00—19.15. Oppvarming (ballspill) for de som trener inne.
- 19.15—19.45. Spesialtrening inne:  
Start, hekk, hopp, kast.
- 19.45—20.30. Fellestrening: Styrke, Spenst bevegelighet.

#### *Onsdag:*

Løpstrening i Frognerparken mellom 16.00 og 20.00. Klubben har lagt ut bok på disken i garderoben slik at man sparer garderobeavgift.

#### *Fredag:*

- 18.00—19.00. Yngste gutteavdeling, gutter født 1953, 1954 og yngre trener inne.

---

«Øvelse Blefjell» er fastsatt til 6-7/2 1965.

---

- 19.00—20.00. Edste gutteavdeling trener inne og ute i Frognerparken.
- 18.30—19.45. De eldste trener i parken.
- 19.30—19.45. Oppvarming (ballspill for de late som trener bare inne).
- 19.45—20.40. Fellestrening som mandag.

Arne Nytrø vil på sin fortrinnlige måte fortsatt lede treningen for de eldste, mens Svein Hetland, en av Gymnastikkskolens fremste eksperter skal ta seg av innetreningen for våre yngste. Også i år har det vært mulig for styret å få Arne ut i Parken fredag. Vel møtt.



### HOVEDSERIEN

ble vakkert og trygt brakt i havn i år. Når en ser bort fra fjorårets «jubileumsgave» til BUL, er alle gullplaketene siden serien ble startet i vår eie. Formann Steinbakken har ringt og offisielt innrømmet sitt nederlag som ikke er mindre enn bortimot 1 000 poeng, Tjalve 46 605, BUL 45 643. Vårt resultat er også dundrende ny rekord. Men neste år er det ny tabell for serieresultatene. Ifølge Steinbakken vil dette favorisere hans klubb. Vi får nå se.



**ASOLA**  
CHOKOLADE-FABRIKK <sup>AS</sup>