

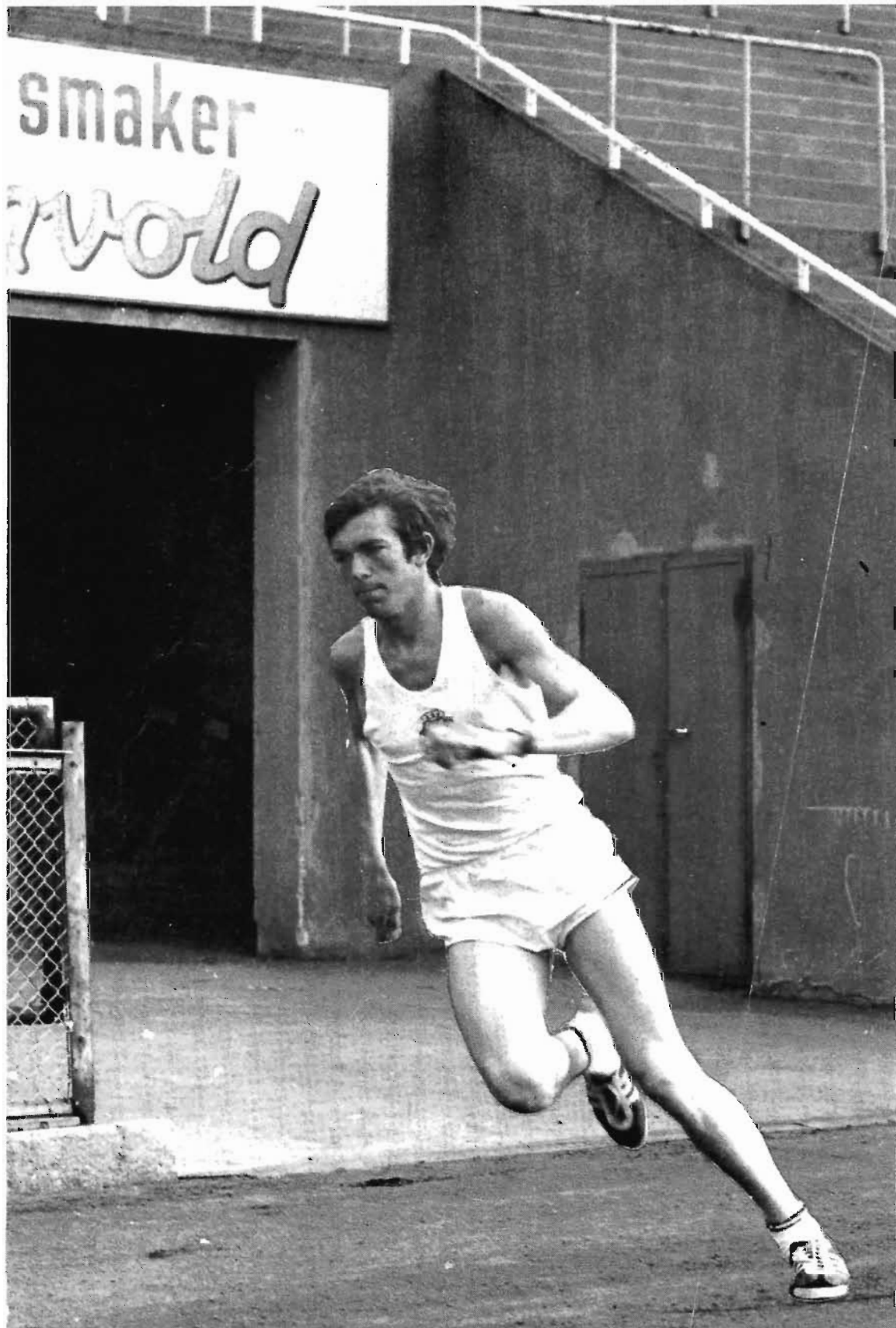
TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR IDRETTSKLUBBEN TJALVE

NR. 1/2.

MAI 1977

52. ÅRGANG



TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Red.komite:

Utgiver:

I. K. TJALVE

Glückstads gate 5,
Oslo 1
Telefon 46 28 99



JAN HEMSVIK
PER SLETHOLT

FRA FORMANNEN

Det er alltid spennende å ta fatt på en ny sesong. Tro hva klubbens aktive vil oppnå i år? Vil de få fremgang og vil Tjalves aktive ha gått mer fram enn konkurrentene?

Jeg er optimist og tror vi går en god sesong i møte. Dette fordi Tjalve idag vel har landets beste trenersteam samt aktive med store talenter og ambisjoner.

Vårt trenersteam: Arne Skau for gutteavdelingen
Konrad Ystborg for mellom og langdistanse
Knut Kvalheim med spesialoppgave på langdistansene
Eystein Enoksen: Sprint og hekk
Arne Nytrø: Hopp og kast
Iver Hole: Kast

har klart å skape et godt treningsmiljø som må bringe gode resultater.

Første store styrkeprøve blir Holmenkollstafetten hvor vi i år regner med å stille 4 lag, nemlig 2 Elitelag, 1 Juniorlag samt Oldboyslaget. Vårt Elitelag vil få hard konkurranse i år og det ser ut til at BUL får et meget godt lag slik at det bygger seg opp til hard kamp mellom Gular, BUL og Tjalve i år. Vi får riktig skjerpe oss for å få revansje for fjorårets 2. plass.

Sesongens mål setter jeg slik opp:

	1977	1976	1975
HK-stafetten: Elite 1. lag	46.32	nr. 2 - 47.11	nr. 1 - 46.52
2. lag	49.11	49.41	50.15
Serie 2.plass	44.000	2.plass 43.368	3.plass 43.048
Lagmesterskap 1. plass		3. plass	2. plass
NM senior(inkl.stafett) 12 medaljer		11 medaljer	8 medaljer

Lykke til.

Med sine mange aktive utøvere i alle aldersklasser har Tjalve en soleklar plikt til å påta seg arrangementsoppgaver på de fleste felt. Klubbens beretninger taler sitt tydelige sprog om hva som er utrettet på denne sektor gjennom årene, og året 1977 står da heller ikke i noen særstilling.

Nedenfor følger en oversikt over de arrangementer klubben har søkt på i kommende sesong, både som enearrangør og i samarbeide med gode forbinderer:

1. Holmenkollstafetten søndag 8. mai (Tjalve/Aftenposten)
2. Bislett-lekene, internasjonalt 27. og 28. juni eller 28. og 29. juni (Bislett-alliansen)
3. Oslo-lekene, internasjonalt 27. og 28. juli (Bislett-alliansen)
4. NM for lag, landsfinalene for menn og kvinner 17. og 18. september (BUL/Tjalve)
5. KM for senior, menn og kvinner 9. og 10. august (Tjalve/Vika IF)
6. KM for gutter 5., 6., 12., 13. og 19. eller 20. september (Tjalve/Vika IF)
7. Nasjonalt stevne for gutter med Vesta Hygea-øvelser 26. mai (Tjalve)
8. Nasjonalt stevne for gutter med Coca Cola-øvelser 14. og 15. juni (Tjalve)
9. "Frogner-lekene", nasjonalt trekampstevne for gutter 25. september (O.I./Vika IF/Tjalve)

Samtlige av ovennevnte arrangementer går på Bislett med undtagelse av "Frogner-lekene" som avholdes på Frogner Stadion.

Som vanlig har klubbens styre nedsatt en arrangementskomité som består av Jan Hemsvik (formann), Ole Petter Sandvig og Jan Jørgen Moe. Disse tar seg av de vanlige stevner, mens det er egne komiteer for Holmenkollstafetten og Bislettalliansen.

Hjelp til alle stevner mottas med takk, særlig til vårt storarrangement Holmenkollstafetten hvor vi venter at alle tjalvister som blir anmodet om å ta en eller annen jobb, stiller som en selvfølge.

J.H.

TJALVE NR. 5 i UOFFISIELT EM i TERRENGLØP FOR LAG.

=====

En smigrende invitasjon kom til Tjalve midt i januar gjennom Norges Fri-idrettsforbund: deltagelse i det uoffisielle Europamesterskap i terrengløp for lag i Palencia i Spania søndag 6. februar. Innbydelsen som gjaldt 4 løpere og leder, var bare å akseptere da arrangørene skulle betale både reise og opphold for hele troppen.

Lagets sammensetning ga seg forsåvidt selv: Knut Kvalheim, Lars Martin Kaupang, Eirik Berge og Per Haga med alltid tilstedeværende oppmann og aktiv Gustav Huuse som leder.

18 europeiske nasjoner stilte med sine utplukkede klubbtag, og det var i grunnen bare nasjonene bak Jernteppet med undtagelse av Ungarn som manglet. I dette selskap synes vi det er all grunn til å ta av seg hatten for våre gutter som greide en flott 5. plass i lagkampen, slått av Portugal (nr. 1), Spania (nr. 2), Vest-Tyskland (nr. 3) og Sveits (nr. 4). Men bak Tjalve kom bl.a. Frankrike, Ungarn, England, Nederland, Irland og Italia samt alle de øvrige nordiske nasjoner.

I den individuelle konkurransen (løypa var ca. 10 km) tok Knut Kvalheim en fin 9. plass slått av den fremragende portugiseren Carlo Lopez (nr. 2 i OL på 10000m. - pers.rek. 27.42,7) med ca. 1/2 min., mens Lars Martin Kaupang ble nr. 20, Eirik Berge nr. 22 og Per Haga nr. 38. J.H.

NYE FOLK I TJALVE-TRØYA:

=====

I løpet av høsten 1976 kom det et par meget gode forsterkninger til klubben som det sikkert vil bli lagt merke til i kommende sesong.

LARS MARTIN KAUPANG (1952) er flyttet inn til Oslo fra Larvik og blir en verdifull tilvekst til vår fine løpergarde. Lars Martin som kvalifiserte seg til OL i Montreal gjennom sin fine nye Norgesrekord på 1500 meter på Bislett 3.37,4, debuterte allerede for Tjalve under NM i 20 km terrengløp i Lalm i Gudbrandsdalen i oktober selv om dette nok var i lengste laget. Det ble en 19. plass, men 4.plassen i NM 10 km terrengløp på Bryne i april i fjor tyder nok på at Kaupang også blir å regne med på de lengre distanser. Hans personlige rekord på 5000 meter 13.56,0 fra 1975 er også det beste bevis på dette. Pr. i dag har Lars Martin følgende bestenoteringer: 1.49,8 (800 m) - 3.37,4 (1500 m) - 2.23,6 (1000 m) - 8.01,0 (3000 m) og 13.56,0 (5000 m).

En annen sterk Vestfoldløper STEIN-ARE AGLEDAL (1955) ble startklar for oss under NM i sta fetter på Stovner i september i fjor og sørget sammen med Svein Kolsrud, Åge Galgerud og Ove Lillebæk for at vi igjen fikk et nytt mesterskap på 4 x 400 m. med den gode tiden 3.16,8. Stein-Are var ellers landets beste 400 meter-løper i fjor med 47,7 og norsk mesterskap. Allerede som gutt gjorde Stein-Are Agledal, som kommer fra Sandefjord, seg bemerket på idrettsbanen. Den gangen kanskje mest som hopper hvor han har personlige rekorder som 1,89 i høyde (1971), 7,06 i lengde (1972) og 14,38 i tresteg (1972). Han har også 3 seire i Coca Cola-starten fra 1971 og 1972 i hopp. Senere er det utelukkende blitt løping, og alle husker vel Stein-Ares fine innsats under EM for junior i Duisburg i 1973 hvor han ble nr. 8 på 400 m. i finalen på 48,26. Samme år var han også norsk juniormester på distansen med 48,3. Andre personlige rekorder i løp er 11,0 (100m) og 21,9 (200m).

PEDER ARNE SYLTE (1954) kommer fra Molde-Olymp og er langdistanseløper. Allerede som gutteløper greide han 8.47,2 på 3000 m. og 14.58,2 på 5000 m. Som junior presset han disse tidene ned i henholdsvis 8.29,4 og 14.46,0. Etter sommerferien i fjor begynte han på Norges Idrettshøyskole og sluttet seg til vår gode langdistansegjeng da treningen startet i høst. På sennesongen i fjor ble det et par baneløp på Bislett, bl.a. en fin 3000 m. på 8.24,0. Sylte har også forsøkt seg på hinderløp hvor han løp på 9.29,4 i 1975. Han var også juniorlandslagsmann på 2000 m. hinder i sitt siste juniorår hvor han fikk 6.00,6, og han skaffet seg for øvrig 2 bronsemedaljer under juniormesterskapet i Stavanger like i forveien, nemlig på 5000 m. og 2000 m.hinder.

Vi ønsker alle tre lykke til i fortsettelsen.

J.H.

FIN DEBUT I TJALVE

=====

En ny tilvekst til Tjalves gutteavdeling - GUDMUND HØST (født 1960) - debuterte på en fin måte ved å vinne sin årsklasse under Stovner-kameratenes landeveisløp torsdag 20. januar. Distansen var hele 8 km som er uvanlig langt for 16 - 17-åringer, men Gudmund Høst er en meget kondisjonssterk gutt som sikkert vil gjøre det best på litt lengre distanser. Vi ønsker også han lykke til på idrettsbanen.

J.H.

TO GLEDELIGE JUNIORMESTERSKAP

=====

Under fjorårets NM for junior i Trondheim gledet to av våre beste juniorer med fin-fin innsats. Både Reidar Lorentzen og Ove Lillebæk avsluttet sine siste juniorår med å gå til topps i sine spesialøvelser.

REIDAR LORENTZEN var favoritt i spyd denne gang og var ute etter den gullmedaljen som Tom Heieren snøt ham for året før på Noresund. Denne gang var Reidar helt suveren og satte en fremragende personlig rekord på 76,14. Når vi ser tilbake på tidligere juniormesterskap, er det bare Terje Pedersen med 76,76 i 1960 og Arne Os med 76,22 i 1964 som har kastet lenger i mesterskapskonkurransen. Det var ellers Tjalves første juniormesterskap i spyd. Tidligere har Reidar Lorentzen som nevnt en sølvmedalje fra 1975 med 72,16. Samme medaljevalør tok Tor Aronsen i 1969 med 65,62, mens vi kan se tilbake på 3 bronsemedaljer i spyd fra tidligere juniormesterskap: Jan Arnesen med 62,92 i 1975, Mads Andenæs med 61,87 i 1960 og Øivind Kristoffersen med 51,65 i 1950.

OVE LILLEBÆK var ikke favoritt på 800 m., men spurtbeseiret trøndernes store navn Per Øystein Saksvik etter et fint taktisk løp. Ove tok dermed Tjalves 4. norske juniormesterskap på distansen idet Åge Galgerud vant i 1967 (1.54,8), Arne Kvalheim i 1964 (1.54,4) og Audun Boysen i 1949 (1.58,1). Ove Lillebæks vinnertid i fjor var som kjent 1.55,3. Vi legger ellers merke til at nr. 2 på 800 m. i 1949 etter Boysen var Hans Henrik Thaulow fra Njård som er far til Fredrik Thaulow, en av de mest lovende gutteløpere i dag.

J.H.

FORTJENTE UTMERKELSER TIL TJALVISTER

=====

Vi synes at det er riktig å registrere en del utmerkelser i medlemsbladet sely om de fleste er vel kjent og forsåvidt gammelt nytt. Under NM på Askim tok Leif Roar Falkum sin 3. Kongepokal (de andre kom i 1973 og 1974). Leif Roar ble også tildelt Tjalves gullmerke for 1976 sammen med Knut Kvalheim og Arne Nytrø. Mens Knut Kvalheim fikk utmerkelsen under jubileumsfesten på Smestad Hotell i februar i fjor, ble Leif Roar Falkum og Arne Nytrø overrakt klubbens høyeste utmerkelse på Tjalve siste torskeften på Holmenkollen Restaurant i november. Friidrettens Venners tradisjonelle fighterdress for 1976 gikk til Knut Kvalheim for hans fremragende innsats under landskampen mot Sverige. I farten husker vi at Roar Berthelsen, Carl Fredrik Bunæs og Arne Kvalheim har fått fighterdressen tidligere.

På torskeften i høst ble Gustav Huuse under stor jubel tildelt det evigvandrende trofé "Tjalvist i tanker, ord og gjerning", og like populært var det at en av våre ivrigste og nyeste mellomdistanseløpere Terje Meier ble overrakt en annen evigvandrende premie "Niff-pokalen" for størst idrettslig fremgang i forrige sesong. Under lagmesterskapet på Bislett i september løp Terje 800 meter på 1.54,2.

De tradisjonelle H.N.-pokaler som vårt æresmedlem Henning Norgren i mange år har satt opp til våre beste juniorer, gikk for 1976's vedkommende til Ove Lillebæk og Reidar Lorentzen. Etter Norgrens død i fjor er det etter all sannsynlighet de siste H.N.-pokaler som denne gang ble utdelt.

J.H.

DE GJEVESTE PREMIENE PÅ PØLSEFESTEN 1976

=====

Utenom premiene i klubbmesterskapene (gjengitt på annet sted) blir det hvert år også delt ut en rekke spesielle premier på gutteavdelingens pølsefest, og nedenfor følger en oversikt over de som ble tildelt de tradisjonelle S.G.-pokalene, Armann Rolfsens statuett og Tjalve-statuetten. I anledning gutteavdelingens 50-årsjubileum hadde også Thoralf Ruud satt opp 2 fine sølvpremier, og Terje Thornes kom også med en fltt sølvpokal.

S.G.-premiene for 1976: 1958/59: Per Utnegaard (59)
 1960/61: Bjørn Saxhaug (60)
 1962/63: Helge Waaler (63)
 1964/65: Lars Christoffersen (64)

S.G.-premiene blir bare utdelt en gang til samme gutt, og det var derfor en del gutter i de aktuelle årsklasser som ikke kom i "frågan denne gang (Torgeir Skogset, Jørgen Nielsen, Sigurd Snoen, Gunnar Iversen, Henrik Sarto, Frank Mathisen, Eivind Sarto). Pokalen som deles ut i de to yngste årsklassene, er dog noe mindre enn de øvrige, og de som får denne, er derfor aktuelle kandidater til de store pokalene senere.

Armann Rolfsens statuett (utdeles til Tjalvegutter som har konkurrert i samtlige 8 sesonger i gutteavdelingen) tilfalt i år Torgeir Skogset (58). Torgeir fikk dessuten en ekstra premie fra Tjalve som takk for hans fremragende innsats i kretsmesterskapene gjennom alle år. Hele 40 gullmedaljer har han erobret. Det er også verdt å nevne at Torgeir Skogset på en av fjorårets siste stevner kastet juniordiskosen hele 60,82 og ble derved den første gutt i Norge som passerte denne grense i en approbert konkurranse.

Tjalve-statuetten (som gjerne deles ut til en Tjalvegutt i "avgangsårsklassen") tilfalt denne gang Jørgen Nielsen som gjorde et fint come-back med 1,93 i sin spesialøvelse høyde.

Thoralf Ruud hadde satt opp sine jubileumspokaler i årsklassene 12 - 14 år og 15 - 16 år til de beste poengmessige resultater etter Tyrving-tabellen. De tilfalt Roar Sandvik (64) som løp 800 meter på 2.25,7 = 1016,9 pts. og Eivind Sarto (61) som hoppet 1,85 i høyde = 1169 pts.

Terje Thornes pokal gikk også til en gutt fra eldste klasse Sigurd Snoen som i sitt siste år i gutteavdelingen lyktes i å underskride 2 min.-grensen på 800 meter og fikk 1.58,8.

Andre ekstrapremier gikk til Gunnar Iversen (59), Frank Mathisen (60), Erik Steen (61) og Gjermund Strømnes (64) som alle ble tildelt tinnpokaler, mens følgende fikk tinnskjeer: Bernt Sønsterud (58), Sturla Thronsen (60), Gunnar Davidsen (61), Tore Dybå (61), Åge Sandvik (62), Knut Bovim (63), Christian Arnesen (63) og Tom Kjenslie (65).

Følgende nye Tjalvegutter fikk Norges Friidrettsforbunds distansemerke i de forskjellige valører:

Gullknappen: Jørgen Nielsen (58), Erik Steen (61), Lars Christoffersen (64) og Frank Mathisen (60).

Sølvknappen: Per Utnegaard (59), Tom Løyning (60), Dag Løyning (60), Tom Kjenslie (65), Christian Ødegaard (65), Martin Werring (63), Terje Aannerød (66) og Rune Bjerkvold (64).

Bronseknappen: Frank Haugen (63), Bernt Sønsterud (58), Bjørn Arne Ekeheien (65) og Ole Chr. Heksem (62).

Kravene for disse merker er som kjent: Gull: 1000 pts. Sølv: 800 pts. Bronse: 600 pts. (alt etter Tyrvingtabellen).

De som ikke var til stede på pølsefesten og fikk sine premier, bes henvende seg til gutteavdelingens styre.

KLUBBMESTERSKAPET i 3-KAMP FOR GUTTER 1976.

=====

26 Tjalvegutter gjennomførte i siste sesong konkurransen om klubbmesterskapet i 3-kamp hvor betingelsene er at man i en og samme sesong må ha et resultat i hver av gruppene løp, hopp og kast.

På pølsefesten som fant sted i Nordisk Miljø onsdag 17. desember, ble som vanlig pokalene i denne populære konkurranse delt ut. Denne gang viste det seg at 2 gutter hadde oppnådd helt lik poengsum sammenlagt og følgelig måtte dele førsteplassen. Torgeir Skogset som har vunnet denne konkurranse i alle år siden 1971, gikk også til topps i 1976 sammen med Eivind Sarto, og begge noterte seg for poengsummen 3126 p. Eivind Sarto som ennå har 3 år igjen i gutteavdelingen, har også fine plasseringer å se tilbake på i dette klubbmesterskapet idet han ble nr. 2 i både 1974 og 1975 og nr. 4 i 1973.

12-åringen Lars Christoffersen som "debuterte" i klubbmesterskapet i 3-kamp, tok tredjeplassen på 2770 p. foran en annen "gjenganger" Bjørn Saxhaug som har følgende plasseringer fra de seneste år: 1973 (6), 1974 (4) og 1975 (7).

1. Torgeir Skogset (58)	3126 p.
1. Eivind Sarto (61)	3126 p.
3. Lars Christoffersen (64)	2770 p.
4. Bjørn Saxhaug (60)	2742 p.
5. Gisle Færavaag (61)	2587 p.
6. Henrik Sarto (59)	2567 p.
7. Jørgen Nielsen (58)	2513 p.
8. Christian Ødegaard (65)	2412 p.
9. Øivind Huse (61)	2404 p.
10. Tore Homble (60)	2390 p.
11. Dag Løyning (60)	2357 p.
12. Roar Sandvik (64)	2333 p.
13. Frank Mathisen (60)	2197 p.
14. Bård Skift (65)	2176 p.
15. Rune Bjerkvold (64)	2099 p.
16. Bjørn Arne Ekeheien (65)	2047 p.
17. Dag Bøhren (61)	2013 p.
18. Terje Aannerød (66)	1966 p.
18. Per Kristian Ekeheien (64)	1966 p.
20. Tom Løyning (60)	1927 p.
21. Øivind Ødegaard (62)	1869 p.
22. Atle Dybå (64)	1810 p.
23. Frode Nilsen (62)	1800 p.
24. Jan Husby (63)	1684 p.
25. Pål Wang Engedahl (59)	1595 p.
26. Helge Ullsand (60)	1325 p.

De som ikke var til stede på pølsefesten og ikke fikk sine pokaler, kan henvende seg til Tjalves gutteavdelings styre.

J.H.

KLUBBMESTERSKAPET I ENKELTØVELSER FOR GUTTER 1 9 7 6 .

På gutteavdelingens pølsefest like før jul ble gull, sølv og bronsemedaljer tildelt følgende Tjalvegutter i de forskjellige øvelser i klubbmesterskapet:

60 meter (1962 og yngre):

1. Lars Christoffersen (64)
2. Martin Werring (63)
3. Bård Skift (65)
3. Gjermund Strømnes (64)
3. Helge Waaler (63)

100 meter (alle klasser):

1. Frank Mathisen (60)
2. Lars Christoffersen (64)
3. Eivind Sarto (61)

200 meter (1958-1961):

1. Frank Mathisen (60)
2. Eivind Sarto (61)
3. Henrik Sarto (59)

400 meter (1958-1961):

1. Gunnar Iversen (59)
2. Eivind Sarto (61)
3. Frank Mathisen (60)

600 meter (1964 og yngre):

1. Roar Sandvik (64)
2. Bård Skift (65)
3. Terje Aannerød (66)

800 meter (1958 og yngre):

1. Gunnar Iversen (59)
2. Roar Sandvik (64)
3. Sigurd Snoen (58)

1000 meter (1958 og yngre):

1. Sigurd Snoen (58)

1500 meter (1958-1963):

1. Gunnar Iversen (59)
2. Sigurd Snoen (58)
3. Per Utnegaard (59)

3000 meter (1958-1961):

1. Per Utnegaard (59)

5000 meter (1958-1959):

1. Per Utnegaard (59)

Hekkeløp (1962 og yngre):

1. Lars Christoffersen (64)
2. Frode Nilsen (62)

Hekkeløp, korte (1958-1961):

1. Gisle Færavaag (61)
2. Eivind Sarto (61)
3. Tore Homble (60)

Hekkeløp, lange (1958-1961):

1. Eivind Sarto (61)
2. Gisle Færavaag (61)
3. Tore Homble (60)

Høyde (1958 og yngre):

1. Eivind Sarto (61)
2. Jørgen Nielsen (58)
3. Lars Christoffersen (64)

Lengde (1958 og yngre):

1. Lars Christoffersen (64)
2. Bjørn Saxhaug (60)
3. Christian Ødegaard (65)

Tresteg (1958-1963):

1. Gisle Færavaag (61)
2. Tore Homble (60)
3. Frode Nilsen (62)

Stav (1958 og yngre):

1. Øivind Huse (61)

Høyde u/tilløp (1958 og yngre):

1. Eivind Sarto (61)
1. Gisle Færavaag (61)
3. Gunnar Iversen (59)

Lengde u/tilløp (1958 og yngre):

1. Lars Christoffersen (64)
2. Gunnar Iversen (59)
3. Bård Skift (65)

Kule 3,0 kg (1962 og yngre):

1. Lars Christoffersen (64)
2. Bjørn Arne Ekeheien (65)
3. Per Kristian Ekeheien (64)

Kule 4,0 og 5,5 kg (1958-1963):

1. Torgeir Skogset (58)
2. Eivind Sarto (61)
3. Gunnar Davidsen (61)

Kule 7,25 kg (1958-1959):

1. Torgeir Skogset (58)

Diskos 1,0 og 1,5 kg (1958-1963):

1. Torgeir Skogset (58)
2. Erik Steen (61)
3. Gunnar Davidsen (61)

Diskos 2,0 kg (1958-1959):

1. Torgeir Skogset (58)
2. Bernt Sønsterød (58)

Spyd 0,6 og 0,8 kg (1958-1963):

1. Bjørn Saxhaug (60)
2. Christian Arnesen (63)
2. Åge Sandvik (62)

Slegge 6,0 kg (1958-1961):

1. Torgeir Skogset (58)

Ballkast (1964-1965):

1. Lars Christoffersen (64)

Som vanlig registerer vi en del gjengangere i klubbmesterskapene, og i år er Lars Christoffersen på topp med hele 6 gull, 1 sølv og 1 bronse. Torgeir Skogset har også som tidligere forsynt seg meget godt med 5 gull. Ellers har både Eivind Sarto og Gunnar Iversen 3 gull hver, mens Eivind har 3 sølv og 1 bronse i tillegg og Gunnar 1 sølv og 1 bronse. De gutter som ikke var til stede på pølsefesten og som ikke har fått sine medaljer, kan henvende seg til gutteavdelingens styre.

J.H.

TJALVES STIPENDIATER I 1977.

=====

Følgende tjalvister er av Norges Fri-idrettsforbund tildelt stipend for 1977:

A-stipend:	Knut Kvalheim	kr. 12.000,--
	Lars Martin Kaupang	kr. 8.000,--
	Leif Roar Falkum	kr. 10.000,--
B-stipend:	Eirik Berge	kr. 4.000,--
U-stipend:	Stein-Are Agledal	kr. 3.000,--
	Reidar Lorentzen	kr. 4.000,--

Disse stipendene tar sikte på å bidra til å dekke trenings- og konkurranseutgifter for kandidater som kan hevde seg på internasjonalt nivå.

Stipendene kan brukes til å dekke utgifter ved: NFIF's og andre trenings tiltak, utgifter i forbindelse med daglig trening, konkurranser utenlands, kosttilskudd samt medisinsk og fysikalsk behandling. Normalt skal stipendene ikke brukes til: konkurranser innenlands, sko eller trenings tøy og redskap eller utstyr til trening.

Det forutsettes også at de aktives lag skal dekke 25% av det tildelte beløp.

A- og B-stipendene tildeles ordinært for en 2-årsperiode, mens de såkalte U-stipend (utviklingsstipend) tildeles for 2-4 år.

Etter hver sesong vil de innvilgede stipender bli revurdert på følgende kriterier: 1. Gjennomføring av treningsårsplan (rapporter). 2. Oppnådde resultater. 3. Fortsatt vilje til å satse internasjonalt. 4. Vurdering av utviklingsmuligheter.

Tjalve ønsker sine stipendkandidater lykke til med fortsettelsen. De har alle gitt utvetydige bevis på sitt talent.



ARNE NYTRØ (57 år) Ansvarlig for hopp og kast sammen med Iver Hole.

Leder av friidrettsseksjonen ved N.I.H.. Formann i Tjalves treningsutvalg. P.t. Forenstående forbundstrener og hobbyosjonist.

Alkohol og idrett.

Når det gjelder alkoholforbruket - eventuelt misbruket her i landet, så later det til at en ikke ser dette som noe stort problem, sett f.eks. i relasjon til narkotika. Avisene bringer en gang i året en oversikt over hvor mye A/S Vinmonopolet har økt omsetningen fra forrige år, og Statistisk Sentralbyrå forteller hvor mange liter ren alkohol hver innbygger konsumerer. Som regel fulgt av den vanlige "trøstens" kommentar at finnene, svenskene, danskene, og mange andre nasjoner drikker mere enn oss. Det stadfestes også at yngre og yngre årsklasser blir vanedrankere. Mer inndirekte blir en minnet om at alkoholproblemer kan være alvorlig nok, når statistikken viser at en nokså stor del av drukkings-, skyte-, arbeids- og bilulykker skjer under påvirkning av alkohol. Og for ikke å snakke om det som nesten aldri blir avisstoff: All sorg og elendighet som alkoholmisbruk skaper rundt om i mange hjem. GRUNNEN til at denne artikkelen ble skrevet var en artikkel i Scholastic Coach (U.S.A.) som het: "Spørsmål og svar om idrett og alkohol" og hvor flg. spørsmål ble stilt:

1. Virker alkohol stimulerende på hurtigheten?-----

Nei. Når alkohol blir konsumert av mennesker, vil den fra et fysiologisk synspunkt, virke depressiv på sentralnervesystemet.

Den vil videre virke forstyrrende på det perifere nevro-muskulære system ved dehydrering av kroppsvæskene generelt, og den kjemiske ballansen i de vesker som står i nær tilknytning til nervernes funksjons- evne.

2. Øker alkohol utholdenheten?

Nei. Alkohol tapper kroppen for energi og vil i høy grad senke evnen til å utføre langvarig arbeide. Årsaken til dette er at alkohol minsker musklens evne til å nedbryte - (omforme) melkesyren som oppstår ved hardt arbeide over kortere og lengere tid. Hvis ikke melkesyren forsvinner hurtig, trettes muskelen fort.

3. Virker alkohol positivt på koordinasjonsevnen?-----

Nei. Den forstyrrer både de bevisste og de refleksive bevegelser i kroppen, slik at samspillet mellom de forskjellige muskelgrupper og hjernen blir dårligere. Med andre ord: En innøvd teknikk forstyrres på grunn av dårlig koordinasjons evne.

4. Øker alkohol dømmekraften?

Nei. En av de mest alvorlige følger av alkoholinntak er den effekt det har på den delen av storhjernen (cortex) som dirigerer våre "tanker, ord og gjerninger". Den hemmende og kontrollerende effekt på følelser, tale, drifter og bevegelser svekkes slik at enkelte gjør ting under alkoholpåvirkning, som de aldri ville ha gjort i edru tilstand.

DISKUSJON

Det er klart at en slik problemstilling, med enkle svar, kan være lite tilfredstillende, i og med at svarene, selv om de er korrekte, ikke er diskutert og begrunnet. Da det foreligger flere vitenskapelige arbeider, som går på temaet: "Idrett og alkohol", vil jeg referere noen av de resultater en er kommet til:

Alkohol er en gift som påvirker kroppsfunksjonene i mer eller mindre grad hos alle mennesker. Dess større volum, dess alvorligere funksjonssvikt.

De organer som blir påvirket negativt, selv av ganske små doser alkohol er: Leveren - må nøytralisere eller filtrere alkoholen i blodet, da leveren behandler alkohol som gift.

Hjernen - dens funksjoner forstyrres først, fordi alkohol generelt virker bedøvende.

Nyrene - hjernens overordnede effekt utskiller hormoner fra nyrene til blodet. Dette forandrer nyrenes funksjon.

Hjertet - slagfrekvensen og blodtrykket forandres.

Lungene - pusten blir påvirket, fordi hjernens funksjon er forandret p.g.a. alkohol.

Kort kan en konkludere med at selv små doser alkohol påvirker hjernen og nervesystemet. Dette utløser forandringer i andre organer, som i neste omgang skaper ennå flere negative fysiologiske forandringer.

Alkoholens effekt på blodsukkeret (glykose) er et godt eksempel på dette. Glykose som videre omdannes til glykogen, er musklens energikilde og er av vital betydning for gode resultater. Under alkoholpåvirkning svekkes glykoseutskillelsen fra leveren, og et lavt blodsukkernivå er resultatet.

Selv en liten dose alkohol påvirker utskillelsen av et hormon som kontrollerer urinutskillelsen. Resultatet er en økt utskillelse av urin og ekskrementer.

Dette forandrer det osmotiske trykk i vevet. Veske forlater cellene, og en må drikke for å erstatte denne veske.

Denne vekslingen av kroppsvesken fra intracellulær til extracellulær tilstand, resulterer i senkning av kaliumnivået i muskelen. Dette mineral virker som en katalysator ved frigjøringen av energi i glykogenmolekylene. Sammen med senkningen av blodsukkernivået vil arbeidsevnen synke i vesentlig grad.

Kalium er også viktig for nervernes ledningsevne, noe som har betydning både for hurtighet og koordinasjon.

Et annet viktig mineral som blir påvirket av alkohol, er magnesium. Magnesium har to vitale funksjoner:

1. Det er med å danne aminosyrer til protein. 2. Det virker avslappende på muskulaturen ved å ivareta den kjemiske ballanse i muskellcellene og ved nervernes endeplater. Etter inntak av alkohol synker magnesiumnivået. Dette resulterer i muskelspenninger, irritabilitet, og andre nervøse symptomer. Dette skulle tilsi at en person som er nervøs før konkurransen, bare gjør saken verre ved å drikke alkohol. Relativt sett vil dette gi størst utslag hos toppidrettsmenn, og spesielt hos sprintere, hekk-løpere, hoppere og kastere.

Disse utøvere er også mest "sårbare" ved påvirkning av sentralnervesystemet, ved at dømmekraften, konsentrasjons-, koordinasjons- og synsevnen svekkes. Mellom- og langdistanseløpernes resultater påvirkes også. Hos disse vil en svekkelse av hjernens åndedretsregulerende senter virke på utholdenhetsprestasjonene. Små mengder alkohol har en depressiv effekt på respirasjonen, d.v.s. muligheten til å bli kvitt kuldioxyd fra blodet blir mindre. P.g.a. dette minsker blodets alkaliereserver og dette vil igjen virke slik at blodets melkesyreinnhold øker.

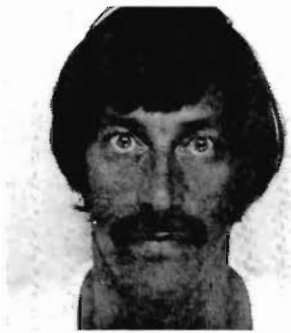
Konklusjonen blir da at evnen til å kvitte seg med slaggproduktene kuldioxyd og melkesyre blir mindre, og utholdenheten likeså.

Det er også mange ting som taler for at idrettsfolk som drikker alkohol har lettere for å pådra seg skader enn andre, fordi koordinasjonsevnen og dømmekraften svekkes.

Til slutt bør nevnes at alle forsøk viser at alkoholens negative virkning på kroppsfunksjonene varer lang tid etter at den blir så lav at den ikke kan måles.

Spesielt vil dette være tilfelle i aktiviteter som krever finkoordinering, f.eks. start, hekk, hopp og kast. (En har målt ettervirkninger fra 2 til 6 dager hos skyttere, som har konsumert 10 cm 45% alkohol (2 pjolettere)).

Mye av det som ovenfor er berørt er ting som et vanlig menneske ikke vil reagere på. Men for en idrettsutøver som vil utnytte sine resusser helt ut i trening og konkurranse, vil selv små mengder alkohol virke negativt på resultatene.

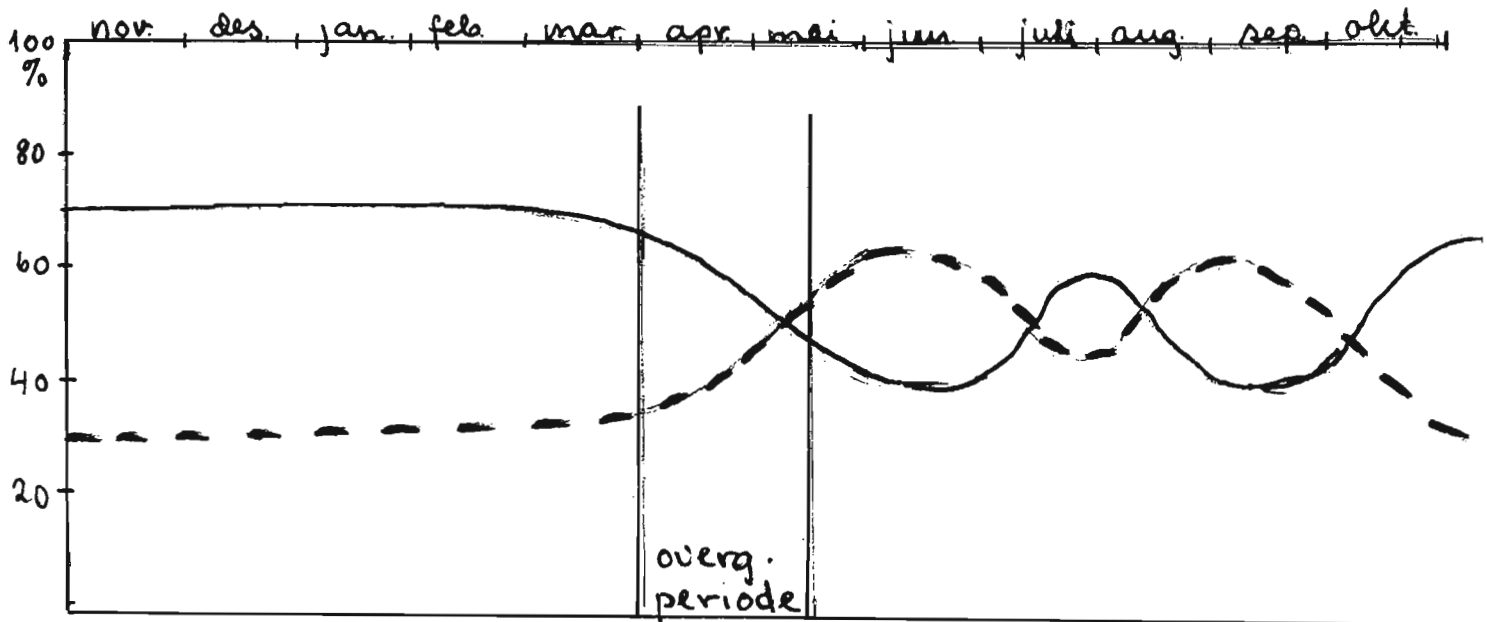


KONRAD YSTBORG (36 år) Klubbens hovedtrener, med ansvar for mellom- og langdistanseløpere med Knut Kvalheim som assistent
Lærer ved Kjelsås skole. Forbundstrener for mellomdistanseløpere. Tilhører klubbens "gullalderteam" på mellomdistansene: 800 m: 1,49 min.
1500 m: 3,46 min.

Om overgangs- og sommertrening for mellomdistanseløpere.

Når dette går i trykken har vi jobbet oss gjennom en lang og snefull vinter, samt en del av våren. Vi står på terskelen til den uhyre viktige overgangsperioden. Sommersuksesser kan i noen grad avhenge av hvordan vi klarer å takle denne viktige treningsperioden. Alt dere har gjort av trening fra

tidlig i fjor høst til nå har vært en del av et større hele. I hvert program ligger det en utvikling. For at dere skal få et oversiktlig bilde av hva vi har gjort av trening og hvordan utviklingen videre blir, skal jeg forsøke å illustrere det med følgende diagram:



La meg få forklare diagrammet. Kurvene beskriver det innbyrdes forhold (fordelingen) mellom kondisjonstrening på den ene siden og styrke- og tempotrening på den andre. Legger du sammen høydene av de to kurvene vil du få 100%, som representerer alt treningsarbeid du utfører.

Den stiplede linjen er all treningsbelastning som berører styrke- og hurtigheten og de anaerobe kvaliteter (tempotrening). Hvor langt vi er kommet og hva som kan forventes utført av de forskjellige treningsformer for våre mellomdistanseløpere, kan enhver lese ut av diagrammet. Hvis dere sammenholder diagrammet med de treningsprogrammer dere har trent etter i vinter/vår, vil dere

finne den stiplede kurven igjen som f.eks. 10 x 100 m hurtighet, 8 x 150 m hurtighet, 4 x 300 m, 2 x 600 m o.s.v. All denne trening gjenkjenner dere som løp med stor fart - med piggsko.

Den sammenhengende kurven er all treningsbelastning som er av aerob karakter (kondisjonstrening). Fra treningsprogrammet vil dere gjenkjenne den som langkjøring, 15 x 200 m, 10 x 400 m osv.

Det som er verdt å merke seg er at fram til april har den kondisjonmessige del av treningen hatt sterk dominans. Hurtighets- og tempotrening har bare representert ca. 25% av totalbelastningen.

Ved månedskiftet mars/april starter overgangsperioden og den varer i ca.

6 uker. Vi kan også godt kalle den konkurrans-forberedende periode. Kvalitetstreningens omfang øker sterkt samtidig som mengden av kondisjons- trening avtar. Rundt Holmenkoll- stafett-tider skal hurtighets- og tempotreningen representere ca. 50% av alt treningsarbeidet. Dette gjelder 800 m løpere i større grad enn 1500 m løpere. Det er også viktig at den totale treningsbelastningen reduseres noe, særlig i siste del av perioden, hvor intensiteten er høy.

Overgangsperioden er en risikabel tid også når det gjelder skader. Jeg tror likevel at vi i år står sterkere rustet enn tidligere år til å møte dette problemet. Vinterens hurtighetstrening og trening med piggsko har gjort sener, bånd og muskler sterkere og tilvenningen til banetrening vil gå lettere og hurtigere enn før. Dessuten mener jeg at de fleste har et bedre fartsgrunnlag til å møte overgangsperioden med. Men la oss likevel ikke glemme en viss forsiktighet, fordi det er først nå sener og muskler blir satt på den store prøven. Nå er tiden inne til å utvikle de virkelige tempoegenskapene. Dette medfører at treningen blir mer stressende, og dere gjør lurt i å innstille dere på at en del treningsøkter både skal og må gjøre vondt! En selvfølgelighet er det at selv om en i slutten av perioden prioriterer kvalitetstreningen ikke må glemme at kondisjonstreningen er uhyre viktig fremdeles, både som vedlikeholdstrening og rekreasjonstrening mellom harde tempoøkter. Når det er sagt må jeg forte meg med å rette en advarende pekefinger til de av dere som tilhører den yngre garde. Dere er inne i en vekst- og utviklingsperiode hvor styrke- og kondisjonsgrunnlaget er

det viktigste av alt, og dere skal i mindre grad enn de eldre trene tempo. Derimot er sprint en treningsform som for dere er meget aktuell og nyttig.

Hvis dere nå igjen titter på diagrammet, vil dere finne at hurtighets- og tempoarbeidet stadig får større del av totalbelastningen fra ca. 10. mai. Vi nærmer oss nå den første konkurransperioden som varer fra 20. mai til ca. 1. juli.

Kondisjonstreningen i denne perioden skal mest tjene til å vedlikeholde den kondisjonen som er opparbeidet. Økningen i yteevnen bør i denne tiden komme gjennom hurtighets- og tempotreningen som nå skal være meget intens og konkurranserettet. Men jeg synes det er verdt å gjenta at totalomfanget av treningen skal reduseres, fordi dette gir deg et fysisk og mentalt overskudd som vil virke positivt på prestasjonsevnen. En pers.rekord i denne perioden skal være mulig.

Vår terminliste opererer med to hektiske konkurransperioder. Den første er allerede nevnt, Den andre er normalt fra 1. aug. til 20. sep. Hele juli er fattig på stevner. Dette skal vi også forsøke å ta hensyn til i vår trening. Med henvisning til diagrammet ser dere at juli måneden i stor grad er viet kondisjonstreningen, for å ta igjen den tapte kondisjonen fra første konkurransperiode. Hurtighets- og tempoarbeidet er redusert for senere å komme sterkere igjen, - når en nærmer seg andre konkurransperiode. Årets formtopp bør nås rundt Norgesmesterskapet (ca. 20. aug.), med dertil ny personlig rekord. Dette er ingen umulighet med fornuftig planlegging av konkurransene og overgangs- og sommertreningen. Lykke til!



EYSTEIN ENOKSEN (33 år) Ansvarlig trener for sprinterne og hekkeløperne.

Høgskolelærer ved N.I.H. Forbundstrener for hekk - menn. Var selv god utøver på 400m. hekk (53,6sek)

Treningen i Sprintgruppa.

Ja, nå har vi kommet oss igjennom den første delen av forberedelsene for kommende sesong. Treningen har gått utmerket foreløpig. Vi har vært en gjeng på ca. 8-10 stykker som har vært samlet regelmessig 2-3 ganger i uken. Gruppa har bestått av en blanding av unggutter og en del litt eldre karer. Fremdeles savner vi noen av "veteranene", men de kommer vel forhåpentligvis sterkere etterhvert etter som stafett og bane-sesongen nå nærmer seg. I år har vi fått Stein Are Agledal med i klubben og han har vært med å stimulere treningsmiljøet i sprintgruppa. Svein Kolsrud har flyttet til Moss, men kommer til å representere Tjalve også i inne-værende sesong. Jeg har ofte kontakt med ham og vet at han trener bra hjemme i Moss. En del lørdager har han også vært med oss i Ekeberghallen. Foreløpig har ikke Arvid Dahm trent så mye sammen med oss p.g.a. studier og eksamenslesning, men han kommer vel forhåpentligvis sterkere inn i bildet etterhvert.

Ellers synes jeg at de yngste i gjengen har fulgt opp treningen regelmessig og godt. Hittil har vi hatt fellestreninger (Handels-gym) på mandager (Arne Nytrø og fredager (Eystein Enoksen) sammen med hopperne.

På mandager har vi lagt vekt på sprinttrening ute og starttrening, styrke og spenst innendørs. Fredagene har vi benyttet intervall-trening (10 x 200 m) i Slottsparken og styrke og spensttrening inne. Utenom disse 2 dagene har en del av gjengen vært regelmessig med på regionstreningen i Ekeberghallen hver tirsdag og lørdag hvor vi har brukt mye av tiden til teknisk

trening i sprint, hekk og hopp. I tillegg til disse fellesdagene har enkelte også gjennomført trening på egenhånd oppsatt etter samråd med trenerne i klubben. I gjennomsnitt har de fleste hittil ligget på ca. 4-6 tr.økter pr. uke. I tiden framover etter som vær-forholdene bedrer seg, kommer vi til å satse på en gradvis overgang til mer kvalitetsbetont trening på bane.

Foreløpig har mengdene vært relativt store og intensiteten lav. Det er veldig viktig nå å få en jevn og fin overgang der mengden i treningen synker litt samtidig som farten øker uten at det i første omgang blir for mye hardkjøring. Det er viktig i denne overgangsperioden å få en riktig veksling mellom trening og restitusjon (hvile).

Treningen innebærer som regel en kraftig belastning på kroppen, og jo hardere treningen er jo mere hvile kreves, i form av mer søvn, lettere trening, hviledager osv. Det gjelder å få en slags balanse mellom treningsbelastningen og hvile. Denne balansen må være tilstede i forbindelse med hver treningsøkt når det gjelder antall repetisjoner, tempo, lengde på løpsdistanser og pauser mellom arbeidsperiodene og i selve treningsuken. Når det gjelder forholdet mellom harde og lettere treningsdager bør ikke 2 harde treningsdager følge etter hverandre. Hvilen må derfor tilpusses etter treningsbelastningen og planlegges slik at kroppen får den innhenting som den trenger. Spesielt bør en passe på at ikke to treningsdager med samme slags trening følger etter hverandre. Dessuten må en være oppmerksom på at søvnen og kostholdet utgjør en nødvendig del av innhenting (hvilen). Jo hardere treningen

drives desto mer søvn og sikring i kostholdet. Hvilen trenger dessuten ikke nødvendigvis være passiv i form av søvn, men kan også være aktiv i form av deltakelse i andre aktivitetsformer innen idrett. Dersom den resultatmessige framgangen skal komme til sommeren er det viktig at vi også arbeider med en gradvis økning av treningsbelastningen både når det gjelder mengde og intensitet. Dessuten er det spesielt viktig i ungdomsårene at treningen blir så allsidig som mulig. Treningen bør innrettes på å bygge opp kroppen slik at den siden kan tåle den mer ensidige og intensive belastning som spesialtrening i ulike fri-idrettsøvelser medfører. Til den allsidige treningsoppbyggingen regner en den trening som har til hensikt å utvikle kroppens generelle utholdenhet, genrelle styrke, bevegelighet, hurtighet og koordinasjon. Til den spesielle treningen regner en øvelser/treningsformer som har til hensikt å forbedre prestasjonsevnen i en spesiell gren. Disse øvelsene (treningsformene) som skal være mest mulig like den aktuelle konkurransen-øvelse belaster imidlertid som oftest bare en del av kroppen og blir derfor ofte ensidige og intensive i form. For

at ikke denne spesialtreningen skal føre til overanstrengelser (skader) må en på forhånd bygge opp et godt treningsgrunnlag av mer generell karakter. Jeg håper at vi i løpet av høsten og vinteren og våren har klart å skaffe oss et brukbart treningsgrunnlag til å bygge videre på framover. Framfor alt gjelder det at vi klarer å gjøre treningen så riktig og effektiv som mulig i den treningsperioden vi nå er i ferd med å bevege oss over i. For at vi skal lykkes i dette arbeidet er det viktig at treningen blir nøye planlagt for hver enkelt av dere i samråd med oss. Ellers må dere huske på at det viktigste i denne perioden er å venne seg til det nye underlaget og piggskoene - (i hvert fall for de av dere som ikke har brukt piggsko regelmessig i Ekeberghallen). Er dere ufornuftige her så kan dere risikere å få ødelagt store deler av sesongen p.g.a. skader. Jeg vil derfor foreslå at når dere begynner på bane, så starter dere den første uka med bare å løpe de 2 siste repetisjonene med piggsko. Den neste uka tar dere de 3 siste osv. På den måten få dere en roligere overgang og kan lettere komme gjennom forsesongen uten skader. Dette vil vi imidlertid komme nærmere tilbake til på treningene framover.



IVER HOLE (33 år) Leder Spikkestad-treningen og samarbeider med A. Nytrø vedr. kast-treningen.

Medlem av Friidrettsforbundets arb. utvalg og ass. landslagssjef-menn. Ellers kjent som rekordmann i diskos (59,54).

Spikkestad-avdelingen.

Tjalves Spikkestad-avdeling har vært en realitet i ca. 8 år. Mange lovende friidrettsungdommer fra Røykenområdet har gjort seg bemerket i løpet av disse årene, og det har ikke bare vært kastere. Skal det gjøres opp status idag, er situasjonen annerledes enn for

noen år siden. Det er langt færre Tjalvister som driver trening på Spikkestad idag sammenlignet med f.eks. 1970. På den annen side er det kanskje større oppslutning om treninga idag. Det som har skjedd er at innendørstreninga på Spikkestad, som alltid har vært avholdt på onsdag og lørdag, har utviklet seg til å bli spesialtrening for diskos. Vi har ut-

viklet en rutine med ballspill, gymnastikk, tøyninger, forskjellige former for spensttrening, sprinttrening, kasting mot segl og spesialøvelser for diskos som har ført til at lovende kastere fra hele Buskerud har oppsøkt vår trening. Skikkelige innendørsmuligheter for kasttrening er en sjeldenhet, og det danner vel noe av forklaringen. Forøvrig må man også trekke inn at idrettslaget R.O.S. (med over 1300 medlemmer - Buskeruds nest største idrettsforening) for ca. 2 år siden dannet friidrettsgruppe. Idag er denne gruppa blitt svært aktiv, med Willy Rasmussen som formann og trener. I over 10 år har vi hatt eget kastfelt, med kule og sleggering og 3 diskosringer, og dette kastfeltet tilhører R.O.S. At vi i alle disse årene har kunnet benytte dette kastfeltet har betydd fantastisk mye. I de siste årene har Tjalve stått som arrangør av ca. 20-30 treningsstevner pr. år i kast. Derfor sier det seg sjøl at jeg ikke har kunnet si at de som skal trene hos meg må bli medlem av Tjalve. Før R.O.S. fikk sin egen friidrettsgruppe var der ingen problemer, og folk meldte seg inn i Tjalve. Idag er situasjonen altså annerledes, og vi Tjalvister på Spikkestad har fått til et utmerket samarbeid med R.O.S. Det kan nevnes at Tjalvistene Bernt Sønsterød, Sigurd Steen og meg sjøl i vinter ble godkjente som kretsdommere og tilhører følgelig R.O.S. dommerstab. Med dette skulle jeg således ha gitt en orientering om Tjalveavdelingens situasjon idag i forhold til situasjonen for noen år siden, samtidig som jeg vil understreke at Tjalveavdelings aktive medlemmer selvfølgelig forblir i gamleklubben. I 1970 greide vi trippelseier i Tyrvinglekene i diskos (Ottar Kosberg, Terje Hauglum og Alf T. Andreassen). Noe slikt greier vi ikke idag, men vi er da fortsatt en del Tjalvister som møtes til trening: Erik og Sigurd Steen, Bernt Sønsterød, Jon Terje Hagenlund, Alf T. Andreassen, Ottar Kosberg og meg sjøl. Ambisjonene

er forskjellige, og det er vel bare Alf som satser nok til å kunne havde seg i nasjonal sammenheng neste år. Han bør kaste endel over 50 m til sommeren. Sigurd kommer til å bli diskostrener. Han har et svært godt blikk for det tekniske, og det er ikke få kastere som ønsker å få Sigurd til å se på seg kaste. I kjelleren på Spikkestad Ungdomsskole har vi fått til et prektig vektrom, og dannet eget vektidrettslag, som er tilsluttet N.I.F. Vi har kalt klubben SPUVI, og har over 100 medlemmer. Alle Spikkestad-Tjalvistene har hatt og har sin tilhørighet i SPUVI, hvor det har utviklet seg et meget godt miljø. En gang pr. år arrangerer SPUVI de såkalte MATORGIER, hvor det spises ubegrenset. I motsetning til Tjalvistenes TORSKEAFTEN har vi på enkelte punkter et bedre opplegg. Det kan nevnes at i fra det øyeblikk maten serveres og fram til det tidspunkt da alle er mette, er det forbudt å holde taler eller å synge! Forøvrig er SPUVI også engasjert i tradisjonelt ungdomsarbeid. Fra tid til annen arrangerer vi DISKOTEK på skolen, hvor et antall av mellom 400-600 ungdommer melder sin ankomst, og hvor vi byr på topp-band til underholdning. Vi har også hatt vise-sangere, jazzfolk og til og med en lyriker på besøk. Under disse arrangementene møtes vel omtrent alle tidligere og nåværende Tjalvister. Tilslutt vil jeg si litt om vår friidrettsaktivitet. Vi er altså en gjeng av begge kjønn (!) som møtes fast hver onsdag og lørdag. Foruten vi som står i Tjalve, er der en i fra R.O.S., og de andre er spredd på følgende klubber: Filtvedt Fremmad, Holmsbu, Sturla, Eiker Kvikk. Dette er de faste, men i tillegg får vi brev eller telefoner fra andre ungdommer, som spør om å få komme innom, og som vil diskutere treningsprogrammer og trene. For et par uker siden hadde vi f.eks. besøk fra Raufoss. De fleste er avhengig av foreldre som kjører, og de fleste av disse foreldrene har nå etterhvert utviklet stor kunnskap om den klassiske øvelsen og

dens mysterier. Vi har etter-
hvert skaffet oss film av de 10-
15 beste diskoskasterne i verden,
og når vi har god tid på lørdagen
- studerer vi film.

Om sommeren arrangerer vi - som
allerede nevnt - en rekke kast-
stevner. På disse stevne

dukker det opp "andre" Tjalvister.
Torgeir Skogseth og Ragnar Skau-
tvedt hører til blant disse.
Som avslutning vil jeg anrope de
Tjalvister som er interessert i
kast, og da særlig diskos. Dere
er alltid velkomne til Spikkestad,
enten det er vinter eller sommer.



ARNE SKAUG (29 år) Trener for gutteavdelingen.

Adjunkt. P.t. Hovedfagstudent ved
N.I.H. God mangekjemper.

EN DEL BETRAKTNINGER OM TRENING AV GUTTER I ALDEREN CA. 10-17 ÅR:

Trening idag er på langt nær det
samme som trening bare for en
15-20 år siden. Det har skjedd
en utvikling mot stadig høyere
krav til utøvere av ulike idretter,
og dette må nødvendigvis få konse-
kvenser for ulike treningsopplegg
generelt. Det jeg her vil
konsentrere meg om, er naturlig nok
friidrettstrening, men mye av det
som følger, bør også ha aktualitet
for andre idretter.
Et generelt fenomen innenfor de
fleste grener innen fri-idrett, er
at stadig yngre utøvere oppnår
resultater som ligger på et meget
høyt nivå internasjonalt sett.
Det er ikke sjelden at 18-19
åringer idag setter verdensrekorder.
Dette skyldes ikke en nivåsenkning
på seniornivå, men et kollosalt
framsteg av juniorene. Så kan man
spørre om årsakene til disse fram-
stegene. Svarene er mange, og
interessant er det å studere dette
fenomen. Jeg kan nevne noen av
årsakene, ikke nødvendigvis etter
rangering etter betydning, men
som teller i denne sammenheng:

1. Bevisst talentjakt.
2. Systematisk opplæring.
3. Mer spesifikk trening enn tidligere.
4. Et utvidet kjennskap til fysiologiske forhold.
5. Økonomiske forhold.

6. Dyktige trenere/administratorer.
7. Idrettsskoler.
8. Bedre treningsmuligheter.

Kommentarer:

Det skulle gå fram av det nevnte
at man idag er meget opptatt av
ressursene man skal jobbe med, dvs.
idrettsutøveren selv. Trenere/
administratorer er bevisst ute etter
et godt materiale = talenter, og på
sikt må dette få konsekvenser for
resultatene.

Jeg vil i denne sammenheng nevne at
det er innlysende at det er mange
negative faktorer i tilknytning
til en slik utsiling som idag skjer
i en rekke land. Faktorer som kan
være med på å ødelegge for idretten
innad og utad på sikt. Det er her
snakk om akseptable og uakseptable
metoder for å bringe fram topp-
resultater. Metoder går på ulike
sider ved idretten, blant annet
treningssiden, og det er egentlig
den jeg vil komme litt nærmere inn
på i dette innlegget. Det andre
får ligge til en annen gang.
Jeg skal ikke begi meg inn på å
diskutere en spesiell talentfull
gruppe innen en spesiell gren,
men ta utgangspunkt i et norsk
klubbmiljø (jfr. Tjalve) som har
en trener for alle grener innen
fri-idretten. Det er her en rekke
forhold en må ta hensyn til, både
som utøver og trener. For ikke å
virke altfor forvirrende, skal jeg

ta for meg hva en gutt som "vil noe" bør være oppmerksom på fra da ca. 10-17 år. Det som kommer må tas som generelle prinsipper, og igjen er de ikke systematisert etter viktighet.

1. Tren heller lite og ofte enn mye og sjelden.
2. Ikke spesialisere deg for tidlig.
3. Tren aldri teknikk uten hjelp fra trener.
4. Lytt til treneren, og ikke etter mange personers velmenende "gode råd".
5. Øk treningsmengden gradvis.
6. Bygg ut kroppen din. Bli sterk, da tåler du mer, uansett hva du vil bli senere.
7. Ikke la Alvoret få for stor dominans.
8. Føler du deg sliten en dag, så stå heller over treninga.
9. Overse ikke mulige skader, men undersøk skadestedet på et tidlig stadium.
10. Tren sammen med andre. Da går treninga lettere.
11. Venn deg til å trene i all slags vær.
12. Venn deg til å kjenne din egen kropp.
13. Kle deg etter vær og temperatur.
14. Bruk skikkelige joggesko når du løper.
15. Konkurrer deg ikke "ihjel".
16. Erkjenn at du kan stagnere, men gi ikke opp for det.
17. Blir du lei idretten, stå over en stund og kom sterkere igjen.
18. Vær aldri redd for å legge problemer fram for treneren.
19. Venn deg til å tåle nederlag, og bli ikke "høy på pæra" for seire.
20. Veien til framgang er den systematiske veien. Å sluntre unna er å lure seg selv.
21. Gjør målsettinga realistisk. Still ikke for høye mål for deg selv.
22. Aksepter at andre kan bli bedre enn deg selv.

Jeg skal ikke begynne å kommentere hvert enkelt punkt, men bare gjøre noen generelle bemerkninger til noen av dem.

En gutts kropp fra 10-års alderen og oppover er et meget fint byggverk, og det er et byggverk som stadig forandres, både den indre og den ytre

struktur. Mange av disse forandringene går ubemerket hen, mens andre er mer synlige og preger ofte en gutt's reaksjoner, handlemåter og valg. Han vokser ofte meget fort - han utvikles mentalt, utvider sitt kunnskapsområde til å gjelde en rekke nye felt. Han får spesielle interesser, nye kamerater osv - osv. Her er det imidlertid verdt å merke seg at det ikke er noen ensidig regel for fysisk/mental utvikling. Det er ofte store individuelle forskjeller, men dette er ikke unormalt, derimot helt i overensstemmelse med naturloven. Noen vokser forttere enn andre, noen får sekundære kjønnskarakter raskere enn andre (stemmeskifte, utvidet hårvekst etc.). Alt dette er noe alle vet, men som likevel alle gutter er meget opptatt av. Dette skyldes flere grunner, men det er en annen historie. Ingen gutter behøver i hvert fall å fortvile selv om han ikke utvikles like raskt som kameraten. Han kan ta ham igjen senere, og sogar gå forbi ham. Alt skjer meget raskt i guttealderen. Når jeg i et underpunkt nevner at spesialisering til en gren ikke bør komme på et tidlig trinn i en gutts liv, beror det på mange årsaker. Bl.a fører spesialisering til spesiell trening, og det er "farlig" for en gutt. En gutt må utvikle hele kroppen - muskler, muskelfester, sener, hjerte, lunger, blodårer etc. i takt med veksten generelt. Hele kroppen må bygges opp til å tåle hard medfart både i medgang og motgang. Det tar mange, mange år med systematisk trening for å nå et stadium som tilsier spesialisering. Da kan man først snakke om sprintere, mellomdistanseløpere, kastere, hoppere etc. Disse vil vektligge å trene bestemte muskelgrupper for å oppnå maksimal effekt, og la andre muskelgrupper få liten oppmerksomhet. Dette kan/bør ikke en gutt gjøre. Hans generelle trening går på en rekke ting, så som:

1. Alle former for løpstrening.
2. Styrketrening for hele kroppen.
3. Spensttrening.
4. Smidighetstrening/leddutslagstrening.
5. Teknisk trening.
6. Lekbetont trening.

En sterk, myk og spenstig kropp er et meget godt utgangspunkt for all seinere spesialisering, og , etter min mening, den eneste riktige.

En annen faktor som ikke tilsier spesialisering på et tidlig tidspunkt, er at man lett kan gå "sur". Det vil alltid komme motgangsperioder/stagnasjonsperioder, og da er det godt at man ikke bare er opptatt med en spesiell gren, men liker å konkurrere i flere. Grener som spesielt går godt sammen er:

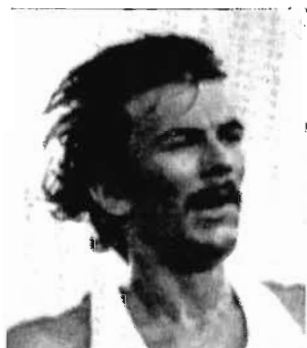
1. Lengde, høyde, sprint, hekk. (mangekamp)
2. Kast av alle slag.
3. Mellom/langdistanse.

I en relativt tidlig guttealder er det imidlertid ikke noe i veien for at en god sprinter støter langt med kula eller er

ganske utholdende. Dette forklares igjen ut fra ulike fysiologiske forutsetninger.

Det er idag en rekke filosofier ute og går når det gjelder riktig trening eller spesifikk trening. Dette skal jeg ikke komme inn på, men bare avslutningsvis si at for en gutt gjelder det å ha tålmodighet, holde begge beina på jorda og være systematisk. Følger han disse råd, samt det tidligere nevnte, skulle det forundre meg meget om det ikke skulle bli framgang.

Dette innlegget ble relativt springende. Det favner over et vidt spekter, og kan dermed ikke bli så fyldig som ønskelig på mange punkter. Det er ønskelig å ta dette opp seinere, og jeg håper på en mulighet til det i neste nummer.



KNUT KVALHEIM (26 år) Student

En av verdens beste 5000 m løpere 13.20.4 min - 1500 m 3.38.1 min.

Trening i langdistansegruppa.

Hittil har treninga gått jevnt bra for langdistansegruppa. Nesten all trening i vinter har vært rettet mot å øke kondisjonen. For en del løpere har det vært så mye trening at det har vært på grensa av det de har tålt. Dette tror jeg vil hjelpe den enkelte denne sesongen, men også gi grunnlag for videre framgang seinere. Jeg vil i det følgende ta for meg hver enkelt med en kort kommentar. Eirik Berge satser hardt i år. Han har ikke vært skadet i vinter og bare det er jo en stor framgang. Målet for sesongen er 13.45. Dette bør være innen rekkevidde. Kåre Dyrset trener mer enn før. Det har gitt seg utslag i at han er sterkere, men den siste tida har han hatt problemer med lite

overskudd. Hvis vi får rettet på dette bør Kåre løpe under 14.30 i år.

Per Haga har trent jevnt og godt i vinter. Han har god kondisjon, men vi må jobbe en del med bane-treninga for å få den rette framgangen. Per bør løpe på 13.45 og 28.45 i 77-sesongen.

Arnt Holter har vært skadet i store deler av januar og februar. Skaden har hindret løping, men Arnt har trent mye på ski. Han er nå i full løpstrening igjen. Jeg tror ikke skaden vil sette han nevneverdig tilbake når vi kommer et stykke ut i sesongen. 14.20 løper Arnt under i sommer. Johan Kaggesta har og slitt med en skade i vinter. Helt siden i høst har Johan hatt problemer med achillessena. Beinnet blir stadig bedre, men heller ikke

Johan kommer i form før et stykke ut i sesongen. Johan kan løpe godt under 14.- og 29.30 hvis beinet blir helt bra, men det må til.

Lars Martin Kaupang kommer til å løpe en del 5.000 metre i år. Lars kom seint i gang med treninga denne høsten. Siden jul har det gått jevnt framover. I skrivende stund er Lars i Eugene, Oregon, U.S.A., og han rapporterer om bra trening. Målsettinga for 5.000 m er 13,35 for dette året. Lars er og klar over at 3.37.4 ikke er norsk rekord på 1500 m neste vinter. Terje Nilsen er et annet nytt navn i Tjalve. Terje har ikke deltatt i fri-idrett før. Hvilke tider han kan klare har jeg vanskelig for å bedømme da jeg aldri har sett Terje løpe på banen. Vi har flere nye navn. Peder Arne Sylte sto tidligere i Olymp, Molde og ble sendt til Tjalve av Stig Rekdal. Jeg tror Peder Arne løper ned mot 14.15 i år. Han satser hardt og har trent meget jevnt og

godt.

De siste ukene har vi fått med nok en ny kar, Svein Roger Tofthagen. Svein Roger har ikke deltatt på banen før, men har løpt en del terrengløp. Han har vært en del skadet i vinter og trenger vel et år for virkelig å komme i gang. Ellers ser det ut som om Odd Aksnes har ombestemt seg hva langdistanse løping angår. Odd var på treninga i høst, men ut over vinteren har vi sett mindre og mindre til ham. Det ryktes at Odd nå satser på andre felter og at det ikke lenger er sportssidene i avisene han satser på å fylle. For langdistanseløping er dette synd, da Odd kunne blitt en god langdistanseløper.

Nesten hele gruppa skal til England i påsken. Ellers håper jeg på bedre fram møte på treninga utover sommeren enn vi har vært vant med de siste åra.

Selv trener jeg og. Litt mindre løping enn i fjor har det blitt, men det tror jeg ikke vil bety så mye.

LYKKKE

TIL !