

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR IDRETTSKLUBBEN TJALVE

NR. 2

November 1979

54. ÅRGANG



Klubbens første kvinnelige gull er sikret. Gratulerer Gunhild.

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Utgiver:

I. K. TJALVE

Glückstads gate 5,

Oslo 1

Telefon 46 28 99



==Redaksjonelt.==

Denne gang må vel nummeret sies å være nesten i rute. Folk har vært veldig flinke til å levere stoff denne gangen og det er vi svært takknemlige for.

Neste nummer har vi tenkt å la utkomme i Februar. vi setter derfor grensen for innlevering av stoff onsdag 13. februar. Forsinket materiale kan altså ikke få plass. De "faste" skribentene blir kontaktet nærmere i god tid før denne dato. Andre som måtte ha noe på hjertet kan sende stoffet sitt til Tjalve's kontor, helst noen dager før fristens utløp.

Det vil skje forandringer i redaksjonen. Kjetil Myrntun går ut og Terje Meier vil være tilbake igjen. I tillegg vil jentene få inn en representant, Nina Ludvigsen. Vi håper således at avisen skal få et noenlunde helhetlig preg.

Av interesse ellers skulle være at Kjetil Myrntun har påtatt seg å forsøke å lage klubb-statistikk gjennom alle tider i alle øvelser. Dette er et nitidig arbeide, hvor han blant annet får hjelp av Jan Jørgen Moe. Vi håper å kunne presentere denne i et senere nummer neste år. Helt fri for feil kan den muligens ikke bli, allikevel burde den kunne bli interessant.

15/11 1979 Red.komite

Jo Kvernberg

Kjetil Myrntun

Vi takker Roald Meland for hjelp vedrørende samtlige bilder til dette nummer av Tjalvisten, og oppfordrer andre med stoff, bilder og ideer om å kontakte redaksjonen.

Gunhild Hole - Tjalve's første kvinnelige Norgesmester.

47.12 m ble vinnerresultatet i diskos for kvinner i årets NM i Larvik. Og kvinnen bak dette: Gunhild Hole, Tjalve.

Avisen's utsendte slo av en prat med henne på årets Torske-aften.

-Gratulerer Gunhild Hole, du har oppnådd å bli Tjalve's første kvinnelige Norgesmester.

-Diskoskonkurransen i år var veldig jevn, men det holdt da til slutt. Det var bare 20 cm bakover til Ann Kristin Granrud og forøvrig var det bare 1 m som skillte nr.1 og nr.6, sier Gunhild. Og hun fortsetter: Jeg er godt fornøyd med sesongen sett på bakgrunn av at jeg var en del skadet i vinter, kanskje min beste sesong dette tatt i betraktning.

Gunhild Hole hadde sin første NM-start i 72. Hun har vært med i alt 8 ganger. Av disse har hun vunnet diskos 2 ganger. I kule er hun heller ikke ueffen, hun kan skillte med en 3. plass her.

-Muligens blir det til at jeg må ta en operasjon i det ene beinet i Januar. Men i alle fall skal jeg forsøke å satse på neste sesong så godt som mulig.

Gunhild er gift med Iver Hole. Disse holder til ute på Spikkestad hvor det er et godt kastmiljø. Selskap har de av Sigurd Steen og Alf Andreassen. Det er også muligheter for de får selskap av Grete Skaug fra Raufoss etterhvert, også hun diskoskaster med 41-42 m som pers. Men dette er ikke klart ennå.

JK.

Han er 16.-mann på årts verdensstatistikk.

Reidar Lorentzen har virkelig tatt spranget opp i verdensklassen blant spydkastere i år. Med 87.32 m klarer han en 16.-plass på årets v.statistikk. Før denne sesongen hadde han ikke vært over 80 m så fremgangen må sies å ha vært enorm.

Reidar er bror av ikke ukjente Harald Lorentzen, mangeårig kaster som også har vært medlem i Tjalve. I sin tid har Reidar som bare er helt i begynnelsen av 208årene, også drevet aktiv svømming hvor han har mesterskap. I spyd brøt han 70-m.-grensen for første gang i 75, året etter vant han NM for juniorer.

Nå har Reidar fått A-stipend og satser for fullt mot OL-sesongen. Han er reist til USA hvor han studerer ved Universitetet i Oregon, samme sted som Kvalheim-brødrene og Kaupang studerte ved. Han skulle således være i de beste hender. Tvi-tvi.

==Litt om Anne Thidemann, jentenes trener.==

Gode kvinnelige trenere vokser ikke på trær (ikke mannlige heller), så Tjalve kan prise seg lykkelig over å ha fått Anne Thidemann som trener for jentegruppa. Hun er profesjonell på alle plan: Startet som friidrettsutøver på Steinkjer, fortsatte i Oslo, samtidig som hun gikk to år på Idrettshøgskolen. Der tok hun friidrett som fordypningsfag. Senere har hun arbeidet i den videregående skole, og som trener i flere klubber. Ved siden av dette har hun vært -, og er gruppeleder for de kvinnelige mellom- og langdistanseløperne i Friidrettsforbundet. Hun arbeider nå med sitt hovedfag i idrett ved N.I.H.

Vi ønsker henne hjertelig velkommen til klubben og håper at hun vil trives i den nye jobben.

LYKKE TIL+

Arne Nytrø

form. i treningsutvalget.

ÅRSMØTE I TJALVE DEN 13.12.1979.

Årsmøte avholdes i OFIKS lokaler Bislettgt. 1. kl.19.00

Søndre Sving ved siden av Maratonporten.

På grunn av vanskeligheter i forbindelse med brannen

måtte vi flytte årsmøte fra den 29 ds. til 13.12

Sprintgruppa i Tjalve, oversikt over sesongen og 1980.

Årets sesong har for sprintgruppa i klubben vært meget god sett i relasjon til de siste sesongene. De målene som ble satt ved sesongstart i fjor om at vi skulle "ta hjem" alle Norgesmesterskapene i banestafetter, ble innfridd fullt ut. Det må i den sammenheng gis honnør til alle de utøverne som med sine treningsforberedelser og "fighting spirit" gjorde dette mulig. Vi synes at vi fortsatt skal prioritere stafettmesterskapene høyt med tanke på neste års trenings- og konk.forberedelser. Vi har enda mange muligheter til forbedringer både når det gjelder løpshurtighetsutvikling og ikke minst vekslingsteknikk. Til neste år er det meningen å få lagt inn flere stafettkonk. i nasjonale stevner gjennom hele konk.sesongen. Målsettingen forøvrig - fra trenernes synspunkt, blir følgelig å pynte på Norgesrekordnoteringene i de forskjellige stafettøvelsene på bane. Vi var jo ikke så langt i fra dette på 1000m i Larvik. Vi tror at det er viktig å legge vekt på deltakelse i stafetter: Foruten å gi god treningseffekt vil det også fremme samhörigheten og ha stor betydning for motivasjon og miljøskapning i gruppa. Dette gjelder både for våre seniorer og juniorer.

Ellers har årets sesong gitt en fin resultatmessig fremgang for flere av sprinterne i klubben. Stein Are (Agledal) og Widar (Braathen) har begge hatt en markert utvikling på 100 og 200m. De har dessuten vært faste deltakere på landslagene i sommer og har skaffet klubben flere NM-medaljer enn på lenge. Geir Eken har også fått med seg en landskamp og ellers vist fine figh-teregenskaper som stafettløper. Roald Meland, Espen Nygård, Knut Jæger Hansen, Frank Mathisen og Eivind Sarto har også vist en stabil formkurve og det er vel bare spørsmål om tid og satsing før det løsner. Reidar Langkjær har hatt en fin sesong med NM-gull som klimaks, og har dessuten vært en verdifull mann å ha med på stafettene.

Blant hekkeløperne er det hyggelig å registrere at Tom Persvold er tilbake i godt slag med flere fine løp i hekke- og stafettsammenheng. Arvid Dahm har vært med på tross av minimale treningsforberedelser, og dette har selvsagt de store resultatmessige uttellingene. Skader har gjort at Vidar Aardal har ligget lavere i terrenget i år, men han er nå skadefri og i full gang med maksimal satsing til neste sesong sammen med de andre.

Skadet har også Kjetil Myrtun vært plaget av-, i form

av sykdom og operasjoner, noe som delvis har spolert sesongen hans. Nå er han imidlertid sterkere og i gang igjen.

Ellers vil jeg benytte anledningen til å ønske velkommen følgende 4 medlemmer i sprintgruppa:

Leif Alnes (10.8 100m), Dag S. Mæhle (22.5 200m), Tor Skotaam (10-kamp) og K. Aamodt (11. 100m).

Vi håper disse vil finne seg til rette i sprintmiljøet i klubben.

Treningsforberedelsene til neste års sesong er allerede i full gang. Vi trenere lover å følge opp så langt tiden strekker til. Det er fint hvis dere melder i fra om spesielle ønsker og behov i treningsøyemed. Håper på god oppslutning på fellestreningene- slik at vi kan få den nødvendige kontakt og klarer å opprettholde et stimulerende miljø.

Arne Nytrø.
Eystein Enoksen.

Pølsefest i Frigg's lokaler, Søndre Sving på Bislett

mandag den 10.12.79 kl.18.00

Vi ønsker alle Tjalvister, gutter og jenter, født 1961

eller senere hjertelig velkommen

RØRLEGGER'N MED COMFORTBUTIKK

L. TORHAUG A/S

Nedre Vollgt. 20, Oslo 1. Tlf. 41 90 08

===Sesongoversikt for mellomdistanseløperene.===

Etter en relativt svak sesong med få gode resultater og dårlig oppslutning, må vi nå ta oss sammen for å få hevet klubb-nivået igjen. Det er fortsatt vanskelig med rekutteringen for gutte- og junioravdelingen, slik at grunnstammen blir av våre tidligere etablerte løpere.

Forberedelsene til kommende sesong er godt i gang. Vi skal legge vekt på kvalitete og la mellomdistanseløperene få mer kontakt med underdistanse. En typisk 800m-løper må utvikle seg mer på 400m, som en 1500m-løper må heve nivået på 800m. For å nå disse mål skal vi redusere mengden med langturer til fordel for fartstrening og jobbe spesielt for å utvikle spenst og styrke. Med mindre "gamping" skal vi oppnå mer løpslyst og større del-takelse i banesesongen.

Blant løperne i mellomdistansegruppa kan vi glede oss over at enkelte tjalvister gjør "come back".

Ove Lillebek som jobbet i Sarpsborg siste år, har nå fått jobb i Askim og vil løpe i Tjalve-trøya fra neste år. Siste år ble noe amputert grunnet husbygging, men Ove mener nå å få tid til å være med for fullt igjen.

Likeledes vil Arstein Rebne prøve "come back". Etter noen år med mye skolegang på kveldstid, har han nå fått mer tid til overs og vil prøve full trening i en ny sesong.

Ellers kan nevnes at Claus Hagli "are (is) still going strong: en jevn brukbar sesong i år selv med liten satsing, har gitt mersmak til å stå på videre.

Terje Meier blir ferdig med militærtjenesten sin i desember i år og vil satse for å komme opp på sitt tidligere gode nivå.

Knut Øverberg og Hans-Petter Holmerud er i god gang med oppbyggingen til 80-sesongen. Knut hadde en del problemer i år med småskader som gjorde det vanskelig å finne fram til topp-formen. Hans-Petter hadde en ok høstsesong etter at treningen kom i gang fra sommeren av. Militærtjenesten hans siste år gjorde nok sitt til at dette ble et mellomår. Begge er nå innstillte på å vise nytt ansikt til neste år.

Videre håper vi på jevn framgang for Trond Hansen. I hans første sesong i friidretten åpnet han med 2.03 på 800m i våres, men desverre ble det løpt for lite i sesongen. Med full sesong neste år blir tidene enda bedre.

Åge Nese har i flere år vært plaget med achilles-senen. Vi har håp om en skadefri sesong med få opphold i treningen, slik at resultatene bedres.

Eivind Rognve har desverre ikke fått vist hva det bor i ham. Mye reising i forbindelse med jobben har gjort at rtreningen har vært uregelmessig. Vi får håpe kommende år gir bedre mulighet til satsing.

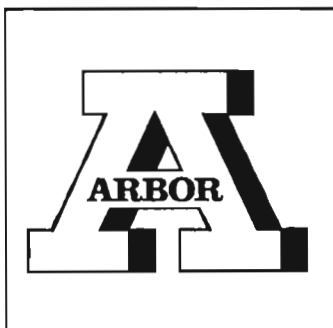
Når det gjelder de to yngste og lovende i gruppa, Bjørn Saxhaug og Gudmund Høst kan nevnes at Bjørn vil være i kongens klær kommende år. Bjørn er ivrig, så vi får regne med at det blir noe mer enn en mellomsesong for hans vedkommende. Gudmund har reist til USA for å studere, foreløpig for ett år. Vi håper å se ham på banen her allerede fra juni av, og da i like god form som vi så ham i ukene før han dro.

I tillegg til disse gutta har vi noen løpere som vi pr. i dag ikke vet hvor mye satser. Men vi håper i løpet av de kommende måneder å få opp motiveringen her også.

Målet må være å få samlet en fin gjeng som kan hjelpe hverandre fram gjennom harde vintermånedene mot en god løps-sesong.

LYKKE TIL.

Thorolf Schröder-Nielsen.



ARBOR PRODUKTER

=====Langdistansegruppa 79/80.=====

NM i terrengløp, bane-NM og Lidingsø-løpet i Stockholm ble de tre store begivenhetene for langdistansegruppa i år.

I terreng-NM vant vi en overraskende lagseier. Individuelt var Peder Arne Sylte nær ved en sølvmedalje, men måtte ta til takke med en 3. plass. Svein Arve (Pedersen) ble nr. 4 og Eirik (Berge) nr. 8 mens Per (Haga) tok en 11. plass. For Peder Arne, Svein Arve og Eirik var dette framgang i forhold til tidligere år.

Vi gjorde oss også godt bemerket i de lange løpene i bane-NM. På både 5- og 10 000 m hadde vi 3 blant de 6 beste og vi tok i alt 3 av de 6 mulige medaljene på disse distansene.

Sesongen fikk en flott avslutning med lagseieren i Lidingsø-løpet i Stockholm. Spesielt løp Svein Arve (nr. 4) og Eirik (nr. 7) sterkt her, men dette var først og fremst en lagseier. Peder Arne, Arne (Kvalheim) og Per hadde alle sine problemer mot slutten av de 30 kilometrene. De mente alle etter løpet at tanken på at det var en lagkonkurranse var med på å hjelpe dem i mål.

Av andre positive ting fra siste sesong kan nevnes at Svein Olav ble mester på 50000 og nr. 2 på 10 000 under årets B-NM.

Svein Arve har løpt flere bra løp på landeveien. Han har vist at han hører til i Norges-eliten på landeveisløp på distanser over 20 km, men han har ikke hatt full klaff i noe løp.

Peder Arne har fortsatt fremgangen på alle distanser. Alt i alt har han hatt en bra sesong.

Ved siden disse positive ting har vi og hatt en del skuffelser. Eirik har fått store deler av sesongen ødelagt av skader. Per har nesten ikke deltatt som følge av problemer med beina. Svein Arve har ikke fått til sine baneløp slik vi hadde håpet. Kåre og Svein Olav har vært lite med i konkurranser og for undertegnede har sesongen stort sett begrenset seg til NM.

Dette var en oppsummering av positive og negative ting fra forrige sesong. I skrivende stund (månedskiftet Okt/Nov) har vi blikket mot OL- og 1980-sesongen. Bortsett fra Per er alle innstilt på god satsing av oss i 1-gruppa. I et seinere nummer håper jeg og å kunne presentere et par nye navn.

I vinter satser vi på større aktivitet både på trenings- og miljøsidene. På treningssiden har vi et tiltak som kanskje kan interessere tjalvister utenom langdistansegruppa. Omtrent hver 4. uke vil vi ha et testløp over 8 km, og det første sted fredag

16 november i Frognerparken, når denne avisen er i trykken. Det neste løpet blir antakelig på samme sted den 14/12, og her er alle velkomne for å teste formen uansett hvordan denne måtte være. Vi sees.

Knut Kvalheim.

==Hva drikker vi til daglig?==

I vår del av verden kan folk stort sett spise og drikke hver eneste dag. De som trener har gjerne et større behov for mye drikke enn de som ikke trener, grunnet det større væsketapet. Hva de enkelte drikker varierer veldig: Melk, te, kaffe, saft, vann, øl, brus og brennevin for å nevne noen. Noen av disse drikkene er sunnere enn andre slik at det lureste vil være å ty mest til disse. Melk er det mye næring i og en daglig dose av denne er neppe dumt. Å drikke melk hele dagen er kanskje en mer tvilsom affære, og det gjelder også de andre nevnte drikkene bortsett fra en, nemlig vann. Et glass FRISKT ISKALDT VANN når du er tøst, eller til måltidene. Stort sett en giftfri drikk i vårt land, ingen skade på tennene og ellers godt for omløpet. Verdens beste drikk. Vann er i skuddet, vann er in, så moralen blir derfor:

+++DRIKK MERE VANN+++

Jo K.

Tankenøtt.

Du har en skålvekt og tolv kuler som ser helt like ut. En av kulene er imidlertid enten lettere eller tyngre enn de 11 andre. I løpet av tre veiinger på skålvekt skal du kunne avgjøre hvilken kule som avviker, samt om den er lettere eller tyngre enn de andre.

Lykke til.

==Reidar Lorentzen's spydutvikling.==

Veien til 87.32:

72: 60.72 m	76: 76.14 m
73: 66.38 m	77: 74.26 m
74: 61.28 m	78: 79.14 m
75: 72.40 m	79: 87.32 m

Kringsjø 3/11-79

"Løpende" situasjonsrapport fra friidrettsjentene
v/Anne Thidemann.

Sesongen 79/80 ble startet opp tirsdag den 16/10 med et orienterende møte på Norges Idrettshøgskole. I tillegg til undertegnede og sju aktive, så var også Jan Hemsvik og Arne Nytrø til stede. Via en uformell prat ble en del vesentlige forhold "kartlagt", f.eks. målsetting, treningstider/dager/steder. Arne kom bl.a. med forslag om trenings-/miljøsamling på f.eks. Lyn-hytta ei helg. Vi håper å få til ei slik samling en gang før jul. For ikke å isolere oss helt, mener jeg (med flere) det er vesentlig at en evt. flere av guttegruppene (senior) blir med. Håper på positiv respons!

Ellers så har vi pr. 3/11 hatt to felles treningskvelder; torsdager fra Norges Idrettshøgskole (kl.1630). Oppmøtet har vært bra,- gjennomsnitt på 10-12 aktive- fra sprint til mellom-/langdistanse. Foreløpig er det bare de eldste jentene (fra ca. 20 år og oppover) som er aktivisert. Jeg har imidlertid vært i kontakt med Ola Fosnes, slik de yngste jentene kan komme inn i de etablerte guttegruppene som trener på Marienlyst skole. Håper å komme til en ordning slik at de også kan trene i Ekeberghallen f.eks. tirsdager,- sammen med en del av seniorjentene.

De av seniorjentene som har ambisjoner bør også kunne trene sammen med guttene på "deres" treningskvelder, (Det praktiseres også delvis slik allerede).

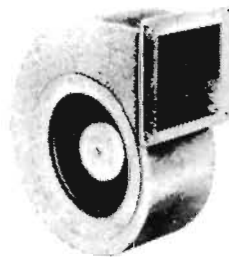
Til slutt; mye er nytt både for meg og mange av jentene i IK Tjalve. Synes imidlertid vi er kommet godt i gang. Vi får i fellesskap prøve oss fram,- forhåpentligvis uten alt for mye feiling. Håper og tror at vi til våren,- i jubileumsåret for Holmenkollstafetten, kan stille et enda bedre kvinnelag enn i fjor.

Spar energi

VED Å BRUKE HASTIGHETS-
REGULERENDE VIFTER

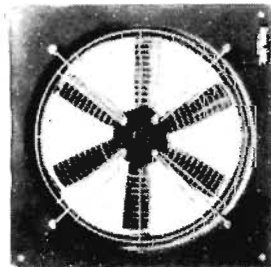


Hastighetsregulerbare
kanalvifter
for spiro og rektangulære kanaler. Kap.
fra 50—10.000 m³/h.

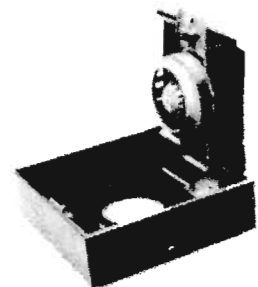


Hastighetsregulerbare
enkel- og dobbeltsugende
centrifugalvifter.
Kap. 20—30.000 m³/h.

Hastighetsregulerbare propeller-
vifter. Kap. 20—100.000 m³/h.



Hastighetsregulerbare
takvifter.
Kap. 100—40.000 m³/h.



MUNKEDAMSVEIEN 67, OSLO 2
TELEFON (02) 417395

Jeg/vi ønsker nærmere opplysninger

- Kanalvifter Centrifugalvifter
 Propellervifter Takvifter

Navn:

Adresse:

.....

Hoved NM 1979.

Åress hoved NM i Larvik ble meget godt sett med Tjalve - øyne.

I alt 5 gull, 2 sølv og 3 bronsemed. ble oppnådd der.

Gullmedaljer: K.Kvalheim - 5000m, G.Hole - diskos, S.A.Agledal - 400m,

R.Langkjær - 10kamp, og kvartetten W.Braathen,
R.Meland, G.Eken og S.A.Agledal på 1000 m. stafett.

Sølvmedaljer: R.Lorentzen - spyd, W.Braathen - 100 m.

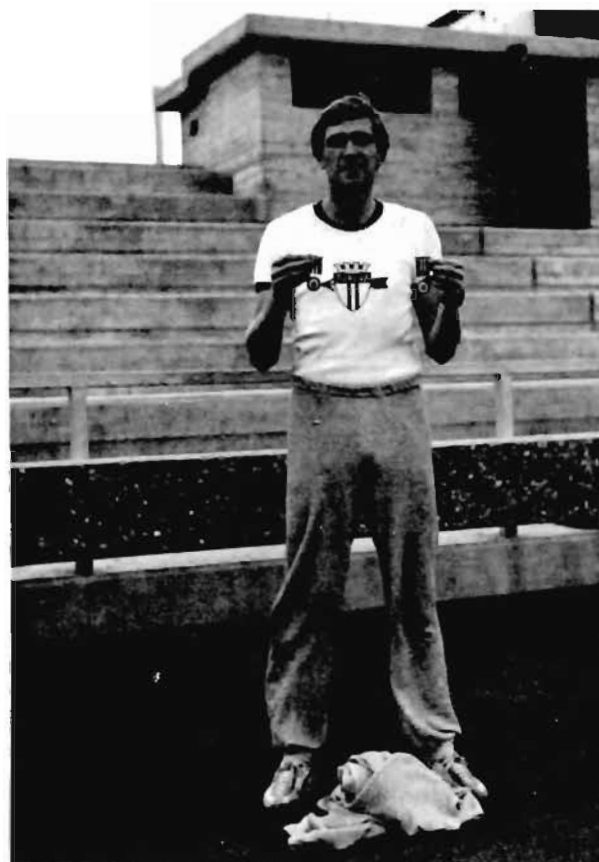
Bronsemed. : W.Braathen - 200 m, P.A.Sylte - 5000 m,

K.Kvalheim - 10000 m, (med sprekk)

Vi gjør oppmerksom på at R.Langkjær's medalje i 10kamp, er klubbens første medalje i gull siden 1916. Den gang var det Johan Hellum som vant for klubben.



R.Langkjær



R.Meland er fornøyd

Terreng NM i Oslo :

Tjalve tok gull i lagkampen ved: S.A.Pedersen, P.A.Sylte og E.Berge

Årets B-NM ble avholdt på Spikkestad i tidsrommet 27.-29. juli. Det ble et meget vellykket arrangement. Været viste seg fra sin beste side de to første stevnedager, mens siste stevnedag ble en ganske våt affære. Tjelve stilte i år med ni deltagere, mens Svein Olav Haugen stilte for Sandefjord i det han hadde sommerrepresentasjon. Og Svein Olav var den som utmerket seg best. Han vant 5000m og tok sølv på 10000m etter meget god løping på en tung bane. Det var jo bare synd han løp for "gal" klubb. Av de som representerte klubben i mesterskapet er det først og fremst han far sjøl, Eystein Enoksen, som bør nevnes. Eystein vant 400m hekk etter et meget godt gjennomført løp, men så var han også fast bestemt på å vinne, etter å ha oppnådd fem sølvmedaljer i tidligere mesterskap. Esben Winge var som vanlig med i stav og fikk i år en fin bronsemedalje. I diskos hadde vi med Alf Andreassen og Sigurd Steen. Begge to i fra Spikkestad, og de oppnådde henholdsvis femte og syvende plass. i finalen. Jørn Brønstad ble nummer seks i finalen på 5000m etter god og våken løping. Johan Kaggstad og Kåre Dyrseth hadde den tvilsomme fornøyelsen å løpe 10000m siste dag. Her ble Johan nummer åtte, mens Kåre ble nummer tretten. Ellers deltok Kjetil Myrtun på 200m og 400m, og Terje Meier på 800m. De ble begge to utslått i forsøksheatene. En annen kjent tjelvist som var med var Willy Rasmussen, vår gamle rekordholder i spyd. Han deltar nå for arrangørklubben ROS og leverte en meget bra innsats.

Alt i alt et meget bra mesterskap satt i stand av en meget driftig arrangør, men her må nok Iver Og Gunhild Hole ta en stor del av æren.

K.M.

Lidingøloppet i Stockholm:

Kvintetten S.A.Pedersen, E.Berge, A.Kvalheim, P.A.Sylte og P.Haga, med S.O.Haugen som reserve, sikret seg et napp i 60 cm.pokalen. (verdi kr. 60.000.-)

Sammenlagt var de 1 min. og 30 sek. foran Enhørna. Viktig for Enhørna ville ha tatt pokalen til odel og eie hvis vi ikke hadde stilt lag. Vi satser selvsagt på gjentakelse til neste år.

Norgesmesterskapet for junior 1979

Norgesmesterskapet for juniorer ble i år arrangert av idrettsklubben Eidsvåg i tidsrommet 27-29 juli og ble avholdt på det nye 8 baners kunststoffdekket på Fana stadion. Værgudene viste seg desverre ikke fra sin aller beste side under mesterskapsdagene, men dette så ikke ut til å by på noe større problem hverken for deltagerne eller arrangøren.

Tjalve sendte en 5 mann sterk tropp bortover (desverre ingen aktive kvinner) ~~bortover~~ bestående av : Espen Nygaard (100,200, stafett) Eivind Sarto (110 m. h.) , Bjørn Saxhaug (400, stafett), Frank Mathiesen (stafett), Knut Øverberg (800, stafett), samt at Arild Kelm hadde som oppgave å holde en viss orden i rekkene.

Vi ble innkvartert på Gjøstein Pensjonat, som ligger i Nestun, et sted midt i mellom Fana og Bergen. Vi måtte derfor bruke buss fram og tilbake til stadion, og for å komme oss inn til Bergen.

Det eneste som var litt kjedelig med Nestun, det var at middagsserveringen (overalt på stedet) sluttet så tidlig på ettermiddagen at vi som regel aldri rakk hjem fra stadion i tide. Vi ble derfor nødt til å basere oss på en busstur inn til Bergen for å få mat , noe som kunne bli vel slitsomt etter dagens konkurranser.

De sportslige prestasjonene under dette mesterskapet ble i hvert fall ikke for Tjalves vedkommende noe som vil bli husket. Espen greide en semifinaleplass på 100m., men hadde vel stilet et hakk høyere enn det. På 200m. fikk han det heller ikke til å gå helt etter planen. Eivind hadde vel heller ikke den helt store dagen på 110m.h., og bør normalt løpe bedre enn han gjorde. På 400m. stilte Bjørn opp, men noe stort sus fra tribunene kan han ikke si at han skapte. Det ble heller ikke undertegnede til del på 800m., og mesterskapet vil ikke akkurat bli uthevet i treningsdagboken. For min del var dette det siste jr. NM., mens det for de fire andre er både ett og to år igjen. Da må vi også formode at de vil vise litt mer tenner enn det som var tilfelle i år.

Når så mye negativt er sagt, så var det virkelig positivt for oss å konstatere at stafettlaget greide å komme seg til finalen på 1000m. stafett. Men det var med et kjerpestort nødscrik. Vi hadde en frisk og hard fight med BUL og Ringerike helt inn til mål, men vi fikk 1. tiendel dårligere tid, og gikk med det videre til finalen som syvende lag. Tiden ble litt i overkant av to minutter.

Dermed hadde vi, i år som ifjor, duket for en formidabel diskusjon på hotellrommet på lørdagskvelden om hvilke muligheter vi hadde i finalen søndag formiddag. Jeg tror det var bred enighet om at vi ihvertfall var gode nok for en medalje. For, som det ble sagt, dersom han løp

litt bedre der, og de greide den vekslingen bra, og han ikke tapte for han der, og, ja da måtte det gå da.

Uten å røpe noe særlig mer om stemningen hverken før, eller kanskje etter løpet, så endte vi til slutt på en 5. plass, altså som i fjor. Men egentlig så var vi jo gode for bedre plassering enn det, hvis ikke han hadde løpt så dårlig der, og dersom Tiden var i allefall brukbar: 1.59.97 min., kun slått av vinneren med 7 fattige tiendedeler.

Men bortsett fra at de helt store sportslige prestasjonene uteble, så var turen i seg selv hyggelig, og kanskje mest av alt så tror jeg at både denne turen og også andre slike turer er med på å skape et godt miljø, noe som kanskje er vel så viktig for den videre innsatsen.

Så gutter, gå på neste år og gjør det bedre. Det er nemlig en altfor lang stund siden nå at Tjalve har fått en

NORSK JUNIORMESTER.

Knut Øverberg.

Stafett - NM i Porsgrunn:

Gull på 4 x 100m ved: W.Braathen, R.Meland, G.Eken, S.A.Agledal

Gull på 4 x 400m ved: K.Øverberg, R.Meland, G.Eken, S.A.Agledal

Sølv på 4 x 1500 m. : E.Berge, C.Hagli, K.Kvalheim, P.A.Sylte



Vårt seirende lag på 4 x 400 m.

GULL OG SØLV TIL TJALVE I LAGMESTERSKAPET 1979

=====

Tjalves gutter gjorde en strålende innsats i årets lagmesterskap i Oslo Friidrettskrets. Både i eldste (15 - 18 år) og i yngste klasse (11 - 14 år) ble det et uhyre spennende oppgjør som ikke var avgjort før siste øvelse var ferdig.

I eldste klasse fikk Tjalve revansje på Fossum Idrettsforening fra fjorårets mesterskap, men det var kun ett eneste poeng som skilte, mens BUL tok bronsemedaljene kun 3 pts. bak Fossum igjen.

I yngste klasse hadde vi også sjansen til å gå helt til topps, men vi mistet litt for mange poeng midt i stevnet til at vi greide å ta igjen Stovnerkameratene som slo oss med fattige 2 pts.

Det var en fin fighterånd som ble vist fra samtlige gutters side under disse to mesterskapene som er blitt så populære her i hovedstaden.

Nedenfor bringer vi resultatene fra de to mesterskapsstevner for eldste og yngste klasse i 1. divisjon:

Gutter 15 - 18 år:

1. Tjalve	69 p.
2. Fossum IF	68 p.
3. B.U.L.	65 p.
4. Asker SK	53 p.
5. Bøler IF	52½ p.
6. Koll	44½ p.

Gutter 11 - 14 år:

1. Stovnerkameratene	84 p.
2. Tjalve	82 p.
3. Asker SK	74 p.
4. Koll	72 p.
5. Fossum IF	62 p.
6. Kjelsås IL	42 p.

1961/62:

110m.H:	2. Eivind Sarto	15,4
100 m.:	2. Eivind Sarto	11,7
800 m.:	5. Øivind Ødegaard	210,6
Høyde:	1. Carl R. Solvang	1,85
Kule:	3. Eivind Sarto	12,98
Spyd:	4. Åge Sandvik	40,54

1963:

100m.H:	4. Per Kr. Ekeheien	17,8
100 m.:	6. Frank Haugen	12,5
800 m.:	4. Roar Sandvik	211,8
Lengde:	4. Henning Hoff	5,26
Diskos:	6. Per Kr. Ekeheien	22,64

1964:

100m.H:	1. Lars Christoffersen	15,5
100m:	1. Geir A. Andresen	12,1
800m:	3. Rune Bjerkvold	219,9
Lengde:	1. Lars Christoffersen	5,50
Kule:	1. Lars Christoffersen	12,70

Vi gjør oppmerksom på at i klasse 1963 deltok 3 av våre gutter som alle er født i 1964: Per Kr. Ekeheien, Henning Hoff og Roar Sandvik.

I klasse 1964 startet Geir Arne Andresen (født 1965)

1965:

80m.H:	2. Christian Ødegaard	12,6
100m:	1. Geir A. Andresen	12,4
800m:	1. Christian Ødegaard	214,7
Høyde:	2. Christian Ødegaard	1,65
Kule:	3. Geir A. Andresen	11,16

1966:

100m:	3. Espen Hammer	13,9
800m:	1. Espen Hammer	222,3
Lengde:	2. Terje Aannerød	4,47
Kule:	1. Lars Nævestad	9,62

1967:

60m.H.:	2. Jan Skovly	11,7
60 m.:	5. Jan Skovly	9,1
800m:	4. Ronny Warttinen	236,7
Høyde:	6. Jon Steinhov	1,25
Kule:	6. Jon Steinhov	6,28

1968:

60m.:	6. Knut Holmann	9,5
800m:	1. Preben Lilleberg	232,5
Lengde:	5. Preben Lilleberg	3,81
Kule:	5. Knut Holmann	6,25

4 x 100m. stafett (en gutt fra hver årsklasse):

1. Tjalve	54,1
(Knut Holmann, Jan Skovly, Terje Aannerød, Geir Arne Andresen)	

GUDMUND HØST - også i U.S.A. i vinter

=====

Vår lovende juniorløper Gudmund Høst (junior også i 1980) oppholder seg for tiden i USA i studieøyemed, men er tilbake igjen til våren.

Gutter 1964 (forts.):

300m.hekk:	1. Lars Christoffersen 46,2. 3. Roar Sandvik 48,3. 4. Per Kristian Ekeheien 49,1.
100 meter:	5. Henning Hoff 12,9
200 meter:	6. Per Krisrian Ekeheien 25,9. 7. Rune Bjerkvold 26,2
400 meter:	5. Rune Bjerkvold 58,4. 8. Per Kristian Ekeheien 61,3
1500 meter:	5. Roar Sandvik 4.30,8
4 x 100m.stafett:	1. Tjalve 49,0 (Atle Dybå, Henning Hoff, Rune Bjerkvold, Lars Christoffersen)
Lengde:	1. Lars Christoffersen 5,56. 4. Henning Hoff 5,29. 8. Per Kristian Ekeheien 4,98.
Tresteg:	1. Lars Christoffersen 11,55
Stav:	1. Lars Christoffersen 2,40
Kule 4,0kg:	1. Lars Christoffersen 13,37. 2. Henning Hoff 12,91. 4. Per Kristian Ekeheien 11,65
Diskos 1,5 kg:	3. Lars Christoffersen 24,00. 4. Rune Bjerkvold 20,18
Spyd 0,6 kg:	2. Lars Christoffersen 41,80. 5. Rune Bjerkvold 32,60 6. Per Kristian Ekeheien 31,38
Slegge 6,0 kg:	3. Lars Christoffersen 17,30.
5-kamp:	1. Lars Christoffersen 3611 pts. 2 Henning Hoff 3518 p. 4. Roar Sandvik 3080 p.

Gutter 1963:

Lengde u/tilløp:	3. Frank Haugen 2,59
Høyde u/tilløp:	3. Frank Haugen 1,25
300m. hekk:	6. Frank Haugen 49,3
100 meter:	3. Frank Haugen 12,1
Lengde:	6. Frank Haugen 5,32
Diskos 1,5 kg:	8. Frank Haugen 21,80
Slegge 6,0 kg:	5. Frank Haugen 16,28
5-kamp:	6. Frank Haugen 2955 pts.

Gutter 1962:

Lengde u/tilløp:	1. Carl Reidar Solvang 2,92. 4. Frode Nilsen 2,57
Høyde u/tilløp:	1. Carl Reidar Solvang 1,50
110m.hekk:	4. Frode Nilsen 18,9. 5. Øivind Ødegaard 20,2
400m.hekk:	4. Øivind Ødegaard 62, :
400 meter:	3. Carl Reidar Solvang 52,2
4 x 100m.stafett:	1. Tjalve 47,4 (Frank Haugen (63)-Øivind Ødegaard, Ottar Strompdal, Carl Reidar Solvang)
Lengde:	5. Ottar Strompdal 5,64. 7. Frode Nilsen 5,14
Tresteg:	3. Frode Nilsen 11,63
Høyde:	1. Carl Reidar Solvang 1,93. 5. Ottar Strompdal 1,50
Kule 5,5 kg:	3. Carl Reidar Solvang 11,50. 6. Øivind Ødegaard 9,88 7. Frode Nilsen 9,46
Diskos 1,5 kg:	3. Frode Nilsen 23,26
Spyd 0,8 kg:	8. Frode Nilsen 33,38
5-kamp:	4. Frode Nilsen 2975 pts.

Gutter 1961:

Ingen medaljer og plasseringer.



FIN INNSATS I ÅRETS KRETSMESTERSKAPER
=====

Tjalves ungdomsavdeling har gjort en fin-fin medaljehøst i årets krets-
mesterskap, og den samlede fasit viser at klubben har erobret

22 gull - 12 sølv og 15 bronsemedaljer

Av de 22 gullmedaljer gjelder 3 stk. stafettmesterskap over 4 x 100m.
i årsklassene 1962, 1964 og 1965 for gutter. De 19 individuelle mester-
skap fordeler seg på i alt 5 aktive hvorav Lars Christoffersen (1964)
alene har tatt 9. Geir Arne Andresen (1965) har tatt 5, Carl Reidar
Solvang (62) 3, mens Christian Ødegaard (65) og Janne Nygaard (1966)
har greid 1 gull hver. Janne Nygaards gullmedalje som hun fikk på
200 meter, er Tjalves første medalje i et kretsmesterskap for jenter!

Nedenfor følger en oversikt over de medaljer og finaleplaseringer som
Tjalves ungdommer har fått i årets forskjellige kretsmesterskapsstevner:

Gutter 1968:

Terrengløp: 4. Preben Lilleberg.
800 meter: 5. Preben Lilleberg 2.36,5.
Lengde: 8. Knut Holmann 3,85.
4-kamp: 7. Knut Holmann 3083 pts.

Gutter 1967:

4 x 100m.stafett: 5. Tjalve 59,8 (Ronny Warttinen-Knut Holmann (1968)-
Tomas Jensen, Jan Steinhov)

Jenter 1966:

60 meter: 2. Janne Nygaard 8,4
200 meter: 1. Janne Nygaard 27,4

Gutter 1966:

Terrengløp: 4. Lars Nævestad. 6. Espen Hammer.
80m.hekk: 3. Terje Aannerød 14,3. 6. Arild Holmsen 16,7.
60 meter: 6. Terje Aannerød 8,6
800 meter: 2. Espen Hammer 2.17,8. 6. Lars Nævestad 2.20,1
1500 meter: 2. Espen Hammer 4.34,1
4 x 100m.stafett: 3. Tjalve 55,9 (Terje Aannerød, Espen Lilleberg,
Arild Holmsen, Klaus Sandvik)
Høyde: 7. Nils Chr. Lærdal 1,20
Diskos 1kg: 6. Espen Lilleberg 20,58
Spyd 0,6kg: 4. Arild Holmsen 26,92

Gutter 1965:

80m.hekk: 2. Christian Ødegaard 12,5 7. Bjørn Arne Ekeheien 14,6
200m.hekk: 1. Geir Arne Andresen 30,1 2. Christian Ødegaard 30,3
60 meter: 1. Geir Arne Andresen 7,7 4. Christian Ødegaard 8,1
200 meter: 1. Geir Arne Andresen 25,1 3. Christian Ødegaard 26,1
4 x 100m.stafett: 1. Tjalve 50,7 (Espen Hammer (1966), Christian Ødegaard,
Knut Grøntun, Geir Arne Andresen)
Lengde: 1. Geir Arne Andresen 5,43. 3. Christian Ødegaard 5,30
Høyde: 1. Christian Ødegaard 1,65
Kule 3kg: 2. Geir Arne Andresen 12,03
Diskos 1kg: 8. Geir Arne Andresen 19,56
Spyd 0,6kg: 8. Christian Ødegaard 22,02
4-kamp: 1. Geir Arne Andresen 3340 pts. 4. Christian Ødegaard
3037 pts.

Gutter 1964:

Lengde u/tilløp: 1. Lars Christoffersen 2,60. 2. Atle Dybå 2,57
Høyde u/tilløp: 1. Lars Christoffersen 1,34. 2. Atle Dybå 1,25
100m.hekk: 1. Lars Christoffersen 16,0. 2. Per Kristian Ekeheien
17,6. 3. Roar Sandvik 18,7.

På årets Torskeaften tilfalt pokalen " Tjalvist i tanke- ord og gjerning " Knut Kvalheim.

Fremgangspokalen gikk til Reidar Lorentzen.

Gullmerket ble tildelt Harald Ødegaard, formann i gutteavdelingen.

K.Kvalheim og Reidar Lorentzen er begge idrettsfolk i veddensklasse.

H.Ødegaard var tidligere aktiv sprinter for Tjalve. I alt har han

6 gullmed. i stafett-NM (sprint senior), og 6 gull i stafett Jr-NM.

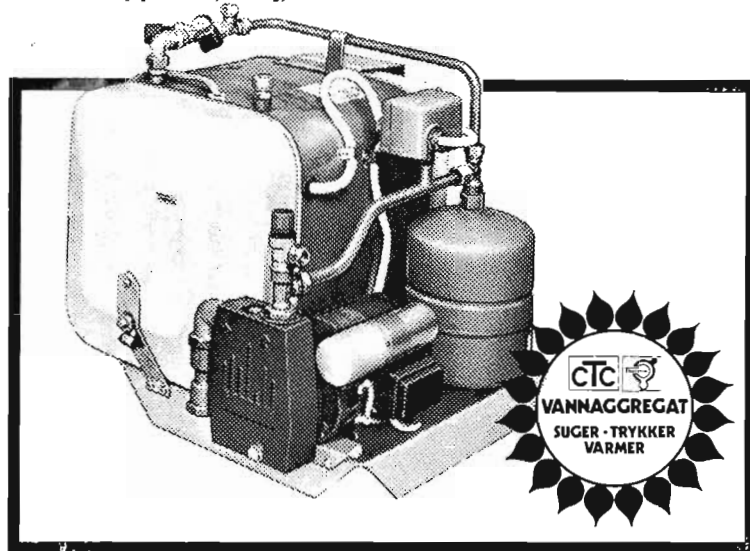
Sin beste individuelle prestasjon oppnådde han på 200 m i 1956

med bronsemedalje.

VI GRATULERER SAMTLIGE

Både varmt og kaldt vann rett inn på hytta med **CTC Thermia** **VANNAGGREGAT**

Så enkelt er det! Sett stikkkontakten i veggen – putt slangen i brønnen eller annen vannkilde – og du har varmt og kaldt vann til oppvask, dusj, vaskerom e.l.



Har du strøm på hytta og vannkilde i nærheten kan du enkelt få innlagt rennende kaldt og varmt vann. Aggregatet suger opp vannet fra vannkilden og trykker det videre som kaldt eller varmt vann. Enkel plassering – rimelig montering!

Be om nærmere opplysninger og brosjyre hos:

