

# TJALVISTEN

---

MEDLEMSBLAD FOR IDRETTSKLUBBEN TJALVE

NR. 2

JUNI 1980

55. ÅRGANG

---



De fleste på Tjalves to guttelag fotografert etter premieutdeling. Her var det Strømmen-stafetten.

# TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Utgiver:

I. K. TJALVE

Glückstads gate 5,

Oslo 1

Telefon 46 28 99



====Redaksjonelt.====

Noe mere billedstoff har vi klart å få med denne gangen, men fremdeles er ikke billedutvalget variert nok. Vi ønsker også at flere skal bidra med noen linjer slik at avisen kan få den spennvidden den bør ha, mange skal skrive om mange.

Erfaringen med tidsfrist for innlevering av skriviene er god, folk tror fremdeles at avisen virkelig kommer ut. Fristen for innlevering til neste nummer settes således til september måned, nærmere bestemt onsdag 10.

20. juni 1980 Red.komite

Jo Kvernberg

Nina Ludvigsen

Terje Meier

Idrettsklubben Tjalve

S t y r e o g u t v a l g / k o m i t e e r 1 9 8 0 :

=====  
Arbeidsutvalget: Formann: ..... Jan Hemsvik  
Viseformann: ..... Ole Petter Sandvig  
Sekretær: ..... Jan Jørgen Moe  
Kasserer: ..... Reidar Falch (midl.)

Styremedlemmer: Anne Thidemann  
Leif Roar Falkum  
Arve Moen  
Tore Teigen  
Arild Kelm  
Harald Ødegaard

Revisorer: Ivar Saunes  
Frank Bjune

Gutteavdelingen: Formann: Harald Ødegaard  
Medlemmer: Odd Nilsen  
Jan Christoffersen  
Arild Andresen

## RAPPORT FRA MELLOMDISTANSEGRUPPEN

Overgang fra vintertrening på snø og glatte veier , til sommertrening på bane synes å være en flaskehals for mange av oss . Vi har en tendens til å "ramle av lasset" tidlig på forsommeren , med det til følge at vi ikke klarer å mobilisere vilje og ork til banesesongen . Hva kan årsaken til dette være ? Kanskje er for mye av interesse og målsettnng fokusert på H-K stafetten , slik at de fleste alt har forbrukt mye av sin energi allerede på dette tidspunkt . Eller er vår egen målsetning for dårlig definert , slik at vi ikke vet hva vi vil , og dermed har en god unnskyldning for ikke å satse seriøst .

Selvsagt må det være opp til hver enkelt hvilket mål og nivå man vil legge seg på , men resultatet vil bli best hvis man før treningen tar til om høsten får målet klart definert , og så legger opp en plan for å nå dette . En slik målsetting må utarbeides på personlig grunnlag i samarbeid med trener , et felles opplegg for 10 - 15 stykker har ikke apell til enkeltindividet . Et mer personlig program vil kreve mer av utøveren , og gå mer på ens egen samvittighet hvis programmet ikke blir fulgt . På et slikt grunnlag ville det være hjelp i å levere treningsrapport til treneren f.eks. 1 gang pr. mnd. Man ville i en slik situasjon føle seg mer til ansvar ovenfor hva man bruker sin tid til , og sannsynligvis ville det gi oss et stikk av dårlig samvittighet hvis ikke programmet ble fulgt .

H-K stafetten har vi nå forhåpentligvis lagt bak oss og glemt . Fra nå av har vi kun en ting i hodet , og det er best mulig resultater i de øvelser vi trener for . Mellomdistanse - gruppen har til nå hatt bra oppmøte på treningene , noe som vi håper vil fortsette utover sesongen , Miljøet i gruppen er relativt godt , og jeg vil appellere til hver enkelt at miljø ikke skapes av seg selv , men av hver enkelt av oss . Ingen personlig - het er for liten til at miljø og samhold ikke berikes av ens tilstedeværelse . Mottoet bør være dess flere dess bedre .

T.M.

---

Klubbens kasserer Reidar Falch, som på generalfor-  
samlingen hadde sagt seg villig til å forsette i  
3 mnd., står året ut, da styret ikke har lykket å  
finne en annen.  
Dette til medlemmenes orientering.

## Nytt fra gutteavdelingen våren 1980.

I forrige nummer av Tjalvisten ga undertegnede uttrykk for en viss optimisme med hensyn til Tjalves muligheter i vårens guttestafetter. Det viste seg at årets guttelag har overgått alle forventninger. Nå skal det innrømmes at vi ikke har blitt bortskjemt med gode resultater i de senere års stafettoppgjør, men likevel. Her er i korthet endel facts om de stafetter vi har deltatt i våren 80.

### Forselens-stafetten 23. mars

Tjalve I tok 6. plassen blant 29 startende lag med tiden 9.19.5. Avstanden til lag nr. 3, IK Grane, var ca. 6 sekunder, men Moss og Urædd på 1. og 2. plass kunne vi ikke gjøre noe med i denne omgang.

For Tjalve I løp:

Christian Ødegaard, Knut Holmann, Preben Lilleberg, Nils Skulstad, Roar Sandvik og Geir Arne Andresen.

Tjalve II som stilte med reserver på de to lengste etapper ble nr. 20.

### Bølerstafetten 12. april

Tjalve I vant en lenge etterlengtet seier, den første i en guttestafett (utenom banestafetter) på mange år. Vi ledet fra start til mål og satte ny rekord med tiden 8.29.9.

Tjalve II tok en meget hederlig 4. plass og var bare 2 tiededeler bak Fossum som fikk 3. premie. 21 lag fullførte.

For Tjalve I løp:

Roar Sandvik, Espen Hammer, Christian Ødegaard, Preben Lilleberg, Per Holmsen, Knut Holmann og Rune Bjerkvold.

For Tjalve II løp:

Nils Skulstad, Terje Aannerød, Geir Arne Andresen, Ronny Warttainen, Hans Aarre, Jonny Holseth og Lars Christoffersen.

### Strømmenstafetten 20. april

Tjalve I kom inn på 2. plass med tiden 4.25.2. etter OI med 4.21.0 som ser ut til å være spesialister på denne stafetten. I følge arrangøren løp både OI og Tjalve under den gamle rekorden.

Tjalve II løp på 4.37.0 og fikk 9. plass (0,7 sek. etter BULs 1. lag)

For Tjalve I løp:

Christian Ødegaard, Ronny Warttainen, Lars Christoffersen, Lars Nævestad, Geir Arne Andresen, Carl Reidar Solvang og Preben Lilleberg.

For Tjalve II løp:

Roar Sandvik, Jan Skovly, Rune Bjerkvold, Espen Lilleberg, Yngve Amundsen, Øivind Ødegaard og Per Holmsen.

### Toroddstafetten 27. april

~~Tjalve I~~

Gutteavdelingens største seier denne stafettsesongen må vel være 1. premie i Toroddstafetten bl.a. foran sterke lag som Ringerike og Sturla.

Tjalve ledet etter 4. etappe og kom igjen på 7. og det holdt til mål.

Tjalve II gjorde en utmerket innsats med sin 10. plass foran klubber som Fossum, Hellas og Tyrving. Tjalve II satte "pers" med 6.06.0, og det er 18 sekunder bedre enn i 1979.

For Tjalve I løp:

Espen Hammer, Carl Reidar Solvang, Terje Aannerød, Knut Holmann, Øivind Ødegaard, Geir Arne Andresen, Christian Ødegaard og Christian Skolmen.

#### Tyrving-stafetten 4. mai

Denne stafetten, som går på 14 etapper, har ikke Tjalve vunnet siden 1968. I flere år har vi vært uten sjanser i denne for oss vanskelige løype. Til dels lange etapper har ikke passet våre gutter.

I år slo vi til og ledet etter 8 etapper. Mot slutten måtte vi gi tapt for Ringerike. Men vi tok 2. plassen med tiden 18.32.0 som var 1 minutt og 10 sekunder bedre enn vårt resultat i 1979.

For Tjalve løp:

Preben Lilleberg, Espen Hammar, Thomas Jensen, Christian Ødegaard, Yngve Amundsen, Knut Holmann, Øivind Ødegaard, Carl Reidar Solvang, Hans Aarre, Ronny Warttainen, Rune Bjerkvold, Roar Sandvik, Terje Aannerød og Christian Skolmen.

#### Bul-stafetten 7. mai

Dette er en stafett for de 4 yngste årsklasser, og Tjalve kunne stille med 3 lag og tilsammen 30 gutter inkl. reserver.

Tjalve I greide en fin 3. plass etter Sturla og Vestli.

Tjalve II gjorde også en utmerket innsats og ble nr. 10 av 30 startende lag. Ekstra morsomt var det at Tjalve II fikk premie ettersom dette laget hadde endel gutter som aldri har deltatt i liknende konkurranser tidligere.

Det er blant de nevnte 30 unge løpere vi må finne grunnlaget for gutteavdelingens vekst og framgang i årene som kommer. Så her må vi passe godt på.

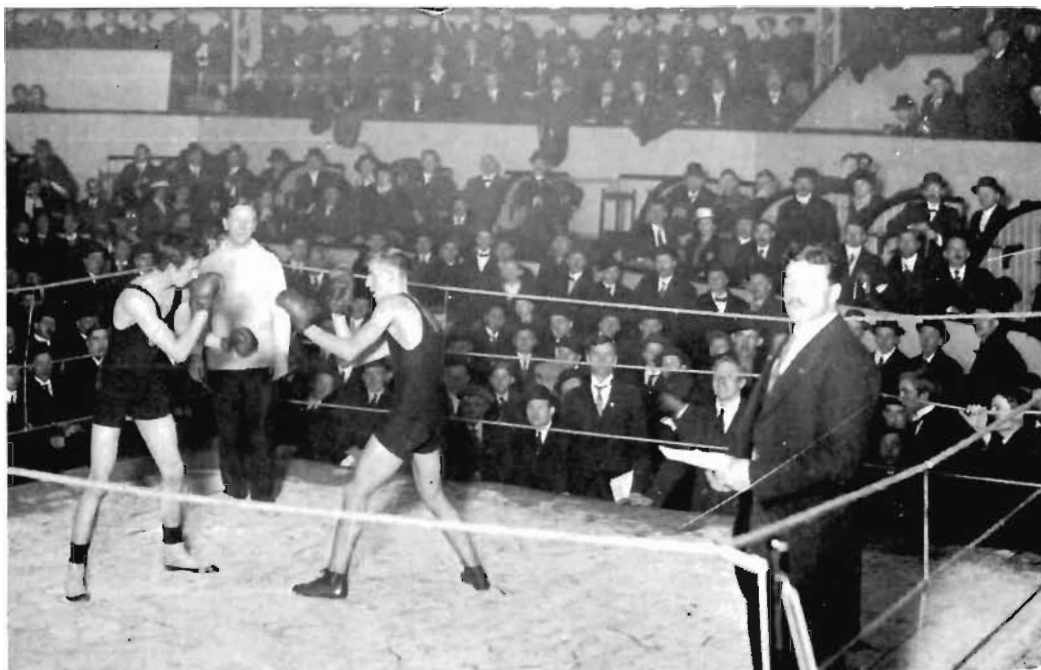
Vi har deltatt i 6 stafetter (Slottsstafetten gjenstår) i år og Tjalve er blitt premiært i alle. Vår forsiktige påstand blir: Tjalves gutter mer med igjen (i Toppen).

HØ:



Tjalves guttelag som vant på Bøler

FINN JOHANSENS KONGEPOKAL FRA 1914 TILBAKE TIL TJALVE



Fra Norgesmesterskapet i boksing 1914. Finn Johansen som bokset for Tjalve, sees til høyre.

Nylig mistet klubben ett av sine tidligste medlemmer idet Finn Johansen gikk bort, nesten 85 år gammel. Det er mange år siden han stod tilsluttet Tjalve, allikevel vil hans navn være husket av mange. Han har nemlig stått for en meget spesiell bragd i klubbens mangeårige historie ved å vinne kongepokalen i boksing som medlem av Tjalve, noe ingen andre har klart. Som ikke alle vet hadde Tjalve en aktiv boksegruppe fra tidlig av i klubbens historie. Denne gikk imidlertid inn lenge før siste verdenskrig (1928) og ble senere aldri opprettet.

Det var i 1914 Finn Johansen fikk sitt virkelige gjennombrudd i finalekampen med Torleif Brustad fra Turnforeningen. 19-åringen hadde rykte for å være hardtslående, noe han også levde opp til her. Brustad ble slått ut, og Johansen ble tilkjent kongepokalen for seieren i fjærvektsklassen.

Arene gikk og kongepokalen fikk seg etterhvert en tur til USA, til slektninger av Finn Johansen og hans kone Maggen.

Maggen Johansen: -Da min mann døde satte jeg hjulene i sving for å skaffe kongepokalen tilbake til Tjalve. Jeg skrev brev til slektningene våre i USA som sendte pokalen tilbake til Norge. Den går nå til Tjalve som odel og eie fordi jeg synes det er riktig og rettferdig at den til syvende og sist forblir i klubbens eie.

Idrettsklubben Tjalve er Maggen Johansen en stor takk skyldig. Finn Johansens kongepokal fra 1914 er fra nå av med på å prege klubbens lokaler i Gluckstads gate 5.



Finn Johansen var bare 19 år gammel da han vant kongepokalen. Vi gjengir noen avisutklipp fra den gangen.

## Sport og friluftsliv.

### Norgesmesterskapet i boksing 1914.

#### Finn Johansen fikk kongepokalen.

Ved stevnet i sirkus igaar tilfaldt i fjervegtsklassen 1. præmie Finn Johansen, Tjalve, 2. præmie Th. Brustad, Turnforeningen. Ekstrapræmie Conrad Kristensen, Ørnulf. I letvegtsklassen: 1. præmie Edvard Andersen, Ørnulf, 2. pr. Brauer, Fagforeningerne, ekstrapræmie Agre, Turnforeningen. 1. mellomvegt: 1. præmie Cook, Bergens atletklub, 2. pr. Jacobsen, Fagforeningerne, ekstrapræmie Georg Brustad, Turnforeningen.

Kongepokalen tilfaldt vinderen i fjervegtsklassen Finn Johansen. Det var fuldt hus, likesom stevnet i det hele tatt var meget vellykket.

### Boksekampene igaar.

hadde samlet et meget talrig Publikum. Siden 1909 har der ingen offentlig Boksekamp været holdt her i Christiania, da Politiet ikke har fundet at kunne gi Tilladelse dertil. Man har været ængstelig for, at der kunde komme til at flyte Blod, og at dette skulde ha en alfor hidsende Virkning paa Tilskuerne. For Stevnet igaar var der sat strenge Regler, og enhver Frygt for Voldsomheder og Utskeielser viste sig heldigvis ugrundet. Det Hele forløp udmerket og baade Politi, Publikum og Arrangører var tilfredse.

Resultaterne av Kampene blev:

Fjervegt: No. 1 Finn Johansen, „Tjalve“. No. 2 Th. Brustad, Turnforeningen. Ekstrapræmie for godt Resultat Conrad Christensen, „Ørnulf“.

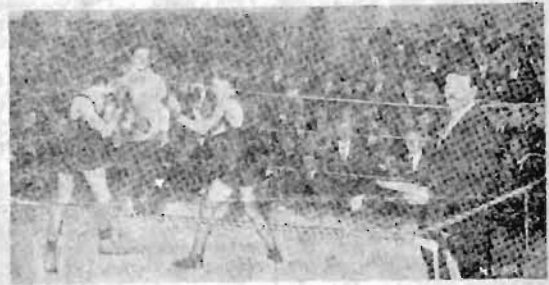
Letvegt: No. 1 Edv. Andersen, „Ørnulf“. No. 2 H. Bauer, Fagforeningen. Ekstrapræmie R. Agre, Turnforeningen.

1ste Mellemvegt. No. 1 Einar Cook, Bergen. No. 2 Oluf Jakobsen, Fagforeningen. Ekstrapræmie Georg Brustad, Turnforeningen.

## Idræt og friluftsliv.

### Mesterskapet i boksing.

Finn Johansen, „Tjalve“, Edv. Andersen, „Ørnulf“ og Cook, Bergens atletklub, Norgesmestre. — Johansen fik kongepokalen Et vellykket stevne.



Slutkampen i fjervegt.

Tilvenstre Brustad, 2. pr., tilhøire Finn Johansen, 1. pr., kongekampmanden.

Stevnets fuldt hus, hele kiletetret, det gamle amerikanske podium, amerikansk og hyske bedste damer i salen, attacherte politifaldmønstre, hvad herer videre til en slik bokse-match? — Vi lotte vi sat i „Sporting Clubs i London og resten ran en Carpenter eller Jack Johansen. La os si det med det samme Stevnet i Tivoli igaar blev stietten vel lykket. De sportlige præstationer var naturligvis ikke av amerikansk art, men gitta var flinke. De var indtryk av at ha arbeidet godt med sin trener, og var binalden indtry som kunst eller alle denne kunstneriske slag og forskrifter.

Kaptein Klugeberg anspost stevnet med en tale, hvori han mindet om a. det ilar var første gang siden sidste mesterskapsstevne her i byen, at politiet tillot offentlige konkurranser i denne idrætsgren. Politiet hadde sat endel restriksjoner for arrangementet som idag maatte overholdes. Publikum maatte til a. absolut avholde sig fra enhver demonstration, hvis man vilde at denne noble idrætsgren skulde faa lov til at leve videre her i landet.

Publikum lotet dette ved et hjertelig kamsklap og skattet hermedige-hetsfuldt best til Anton Bratsens 2 uniformerte fuldmægtiger i politilagen.

Saa lod kongepokalen og første partiet ringen. Det var Turnforeningens representanter i fjervegt Toralf Brustad og Iversen. Den førstnevnte var aldeles overlegen og bokset rolig og pent. Iversen maatte se paa mange længe sig over taaget og maatte senere adskillige slag, for den ilike synes at være svært kræftig. I anden omgang gaar den ilike Iversen bedre paa, men bløder sig og Brustad angreer ind hadde 2 og 3 slag ad gangen. 3. omgang er ogsaa best Brustads og i kampens sidste halvdel har han lad et kraftig svang, der spandte for en knock out, men kongepokalen led med det samme. Brustad erklaertes for sejerherre.

Brauer, Fagforeningerne. — Med et smil, Brauer anspost kampen med et pent sving, men Mosander og Iversen led flere gode fjervegts, som synes at ha været, fra Brauer. Med sin dog ikke forføle vil holdt av det ilike Brauer som evindelig omringes med en række op-

prænt boksekamp hele tiden bokset savnpan og rolig og sikkert pareret. Brustad maatte et par gange i gulvet, men gyaar til hjemfeld Cook bra i angripen midtpart. Cook tilkjendtes seiren.

I fjervegt møttes saa Toralf Brustad med Bergenserbyteren Gul-takken. Den sidste hadde adskillig tilleg til at bli hjulst, mens Brustad utvoklede Bergens hjarv ham til seiren.

Dagens elov var derpaa kampen mellem X-mesteren Conrad Christensen og den nye stjerne Finn Jacobsen. Den sidste bar en pragtfuld, restalt, hel med brune bog og arme og blev straks publikums yndling. Han arnede Iversen med et tryk i

svinglag som endte Christensen i podiet med hovedet først. Da han tabte vel hadde restit sig gjorde Johansen cuppet derpaa av disse 2 frygtfulle slag synes helt ta ha gjort det av med Christensen. Han bokser sig dog og og som den rutinate bokser har er ogsaa kan bli nærkamp og vir ogsaa Johansen endte gode, voldsomme Omgangen er dog helt Johansens. I anden halvdel angrep Christensen og kampen er nu ganske jevn. Omgangen holdte nu maatte en snule Christensen favens svarer dog skjæbnet. Christensen har en gang i gulvet, og for en ille opprent besiker han under publikums vakkere bifald musikken der er placert ved siden av podiet, ca 5 meter lavere. Johansen udvikle, stadig Christensens star, men passer selv et par forklæder, men dog at lagene bli viktige, fulde. Finalen er dog skændte best fra Johansens side. Han har Christensen i et kjerne og bombarderer ham trydelig indtil kongepokalen gaar. Christensen gav dog indtryk av at være bedre bokser og Johansen, men denne tre helt pas sine frygtfulle slag. Johansen erklaertes for sejerherre.

Cook maatte derpaa Jareben fra Fagforeningerne. Denne angrep pent med inder og vandrings sving, men Cook svarte med nogen virksomme, fulde rette slag. Jacobsen bekræftede at blide og fik nu maatte en række opprents, som vistnok fremmet blodslagen i hal gyaak. Han gav derpaa en, og Cook erklaertes for sejerherre.

Sillem kamp stod mellem Finn Johansen og Toralf Brustad om mesterskapet i letvegt og kongepokalen. Det begynde meget pent, men endte pludselig i første omgang, da Johansen med et spektakulært slag Brustad i gulvet, fra hvilket han ikke greide at riste sig inden de regelmæssige 10



Holmenkollstafetten er noe for seg selv, mener Grete Kvamme.



Både Bodil Wiig og Eirik Berge var begge tilfredse med dagens innsats i Holmenkollstafetten.

(Foto: Roald Meland)

### ==Siste stevnenytt.==

Eirik Berge vant årets første 10 000 m på Bislett. Tiden 29.07.9 er bare 7 sek. bak pers. Altså en god start på sesongen for hans vedkommende. Nå er hoved-NM i Bodø hans neste store mål. Dette går i begynnelsen av juli. Eirik burde kunne ha sjanse til landslagsplass nå.

Per Haga løp sin første 10 000 på 29.52.0. -Jeg er ikke misfornøyd med dette, sa han. Også han i god rute til NM.

Anne Gro Harby åpnet sesongen med et kast noe over 46 m. Hun er innehaver av den norske rekorden i spyd med 55.88. -Om jeg kommer opp mot det i år aner jeg ikke. Men jeg tror jeg har litt å gå på utover.

Widar Braathen sesongåpnet med 11.19 på 100 m. Dette er han neppe storfornøyd med, men høyst sannsynlig siger han nedover senere på sesongen når forholdene utendørs kunne tenke seg å få en litt annen klang enn de rent nordpolske som det var tendenser til på dette første Bislettstevnet.

Ove Lillebæk og Knut Øverberg har nok også mer å gå på utover. Begge var nærmere 52 blank på 400 m. Sistnevnte løp en 800 på 1.54 som dog var 2 sek. bedre for hans vedkommende enn tilsvarende åpningsstevne i fjor.

Flere tjalvister i ilden. Odd Aksnes er tilbake og løp en utrent men absolutt brukbar 1500 m på 4.01.4. En annen som også er tilbake er Ragnar Schie som sesongdebuterte på 3000 m med 8.55,



han ønsker å være med litt utover. Kjetil Skaansar og Gudmund Høst løp tilsvarende distanse på 8.43.9 og 8.44.0. Attalla Shafik hadde 9.54 mens Jørn Brønstad satte opp hindere og noterte seg for sterke 9.29.29.

Av andre resultater skal kort nevnes Bjørn Saxhaug s, Terje Meiers og Eivind Rongveds 800 metere på 1.58-1.59, dette også fra Bislett. Arvid Dahm har trent brukbart og fikk ca. 15.0 på 110-h.

I Børsgrunn gjorde noen av langdistanseløperne solid inntrykk. Peder Arne Sylte tok 3. plass på 5000 med 14 blank, 2 sek bak vinner Fjærestad og Stig Roar Husby. Svein Arve Pedersen kom seg inn på 14.06 noe han absolutt ikke var skuffet over. Tore Neby derimot åpnet hardt og sprakk. 14.23 ble det på ham.

-----

VI TRENER FRA FROGNER STADION MANDAG OG ONSDAG KL+ 18.00.

HOVED-NM I BODØ: 4-6 JULI.  
JUNIOR-NM I FØRDE : 8-10 august.  
B-NM PÅ BRYNE : 29-31 august.

Knut Kvalheim får neppe noen stor sesong i år. Han har vært grossist i skader og uhell helt fra senhøstes i fjor av og har ikke fått nedlagt det treningsarbeidet han hadde ønsket.

En mager trøst kan være at noen OL-deltakelse for hans vedkommende ville det ikke blitt i alle fall, ei heller for andre nordmenn.

-----

Angående årets innsats i H-stafetten. Klubben hadde vel neppe grunn til å være så altfor misfornøyde totalt sett. På forhånd vill vel få ha spådd Tjalve en seier. 46.59 og 2. plass er hederlig tross alt. Gular ble slått i hvertfall. MEN NESTE ÅR....

Annetlaget gjorde en solid innsats. Det var jevnt og godt besatt på alle plasser, og med tiden 49.1 fikk det en 13. plass på ny 2.-lagrekord for Tjalve.

Kvinnelaget vårt løp seg frem med godt over 1 min. fra i fjor Totalt sett ble det 29. plass på dem, en fremgang på 4 plasser fra sist. Tiden 64.15. Sterkt, ikke minst med tanke på alle dem som har forlatt klubben siden i fjor.

-----

Jentene hadde all grunn til å være tilfredse med årets resultat i Holmenkollstafetten. Av laget som løp i fjor var det kun 4 tilbake. Mange var rekruttert fra idrettshøyskolen, endel av disse var ferdige for så å bli spredd for vinden rundt om i Norges land. Enkelte av disse var gode idrettsutøvere, bl. a. habile skiløpere som utvilsomt betydde mye for laget i fjor.

Heidi Meiers løp ble sett frem til av mange. Hun var ny på laget i år og også lagets store stjerne. Hun gjorde da også sine saker bra på langetappen. Men Holmenkollstafetten består av 15 etapper, det er ikke minst jevnheten som vil gjøre utslaget til syvende og sist, på resultatlisten.

Tove Tøien var gravid og kunne naturlig nok ikke stille opp. Førøvrig er det slett ikke mange av de øvrige jentene som virkelig driver aktiv friidrett med trening på bane. Sett på bakgrunn av dette er det bare å ta av seg hatten for at jentene klarte å løpe seg ned med 1.15 min. i årets Holmenkollstafett. Det at 1.15 min. bare betydde 4 plasser frem i forhold til i fjor viser tydelig at konkurransen skjerpes også i kvinneklassen.

Kristin Elverhøy, 4. etappe (Berg og Dal) : -For meg var stafetten et eneste stort lyspunkt. Jeg har trent ganske iherdig, riktignok med opphold i blant grunnet skade. Til nå har jeg ikke helt fått det til å gli før jeg endelig fikk fullklaff <sup>her</sup> på denne etappen. Dette gir meg smak og lyst til å trene mer.

Anne Gro Harby, 3. etappe ca. 480 m : -Det var kjempegøy å løpe i denne stafetten. Jeg passerte noen og ble ikke passert av noen. Hilde Fredriksen lå foran meg og økte endel men det er ikke mer enn det jeg kunne forvente. Fin avveksling fra spyd dette her.

Bodil Wiig, 11. etappe 370 m : -Kjempegøy!

Nina Ludvigsen, 7. etappe (Utforetp. ) : -Jeg løp denne etappen i fjor også. Målet mitt i år var å løpe litt fortere her enn det jeg gjorde sist. Og at det i alle fall gikk minst ett sekund fortere i år med meg nedover der, ja det er jeg villig til å sette ganske mye på....

Nå er Holmenkollstafetten over. Det er på høy tid å vende nesa videre. Vi er på den fineste tiden av året rent treningsmessig, lysten til å trene er skjerpet og er på topp. For en

gangs skyld er vi gudskjelov ikke i samme båt som Donald og guttene



Saken er den at klubben aldri tidligere har stillt såpass sterkt som nå med 3 gode lag fra Høstafetten. Det er dette som nå er veldig viktig å følge opp. Du som leser dette, enten du løp på nevnte stafett eller du ikke gjorde det, ta frem piggskoene dine og forsøk å bli litt bedre enn det du er nå. Litt regelmessighet gir deg resultater på litt sikt.

Det beste er å trene sammen. Kom og vær med å skape litt miljø og få en liten dytt i ryggen når det gjelder trening. Kvinner og menn i klubben: Vi trener fra Frogner mandag og onsdag, løper ut derfra kl. 18.00. Mye av treningen foregår da på Bislett men også noe i Frognerparken.

Sommerferien står snart for døren. Da er det ofte litt vanskeligheter å skifte fordi Frogner og/eller Bislett er stengt noen uker. Da gjelder det at vi ikke sprees for mye, noe det har vært en tendens til i tidligere sommerferier. Selvsagt reiser folk bort, men for de aktive som er tilbake i byen gjelder det å avtale felles treningstider. Dette er noe trenerne vil informere nærmere om senere.

-----

Beklageligvis ble det ingen stafettlag i årets Syslestafett på Modum. Johan Kaggstad holdt åpent hus for oss i den anledning, etter stafetten kunne vi ha kommet hjem til han for en liten samling. Dette er ikke første gang han ville arrangert dette for oss, vi har vært der tidligere og da har det vært veldig hyggelig. Det er ikke først og fremst løpsmessig at stafetten betyr all verdens. Snarere kan det være en spore for miljøet i klubben. Vi burde ha sendt minst to kvinnelag og tre herrelag mens fasiten i realiteten ble null. Dårlig.

-----

## TRENINGSLEIR I DANMARK . PÅSKEN - 80

Gruppen som dro nedover bestod av 22 personer , pluss 2 småbarn . Blant disse var det 4 gutter fra Asker skiklubb .

Tjalvistene var Arild Kelm , Jørn Brønstad , Trond Hansen , Hans Petter Holmerud og Heidi , Knut Øverberg og Mari Anne , Jorun og Claus Hagli , Åge Nese , Kristin og Torolf Schrøder - Nilsen og undertegnede som ble et slags haleheng på guttene .

Avreisen gikk fra Oslo fredag 28.3 kl.19.00 med Stena-line til Fredrikshavn . Reisens mål var Blokkhus et lite turiststed på vestkysten av Danmark . Her ankom vi etter ca. 1 times kjøring , og installerte oss i leiligheter ved Nordsø feriehotell . Leilighetene var av bra standard , men de fleste av oss fant fram vann og klut for å vaske vinduer . Salt og sand i luften hadde lagt et grått lag på vinduene , og avslørte at vårrengjøringen enda var tatt . Men så fikk da Torolf bevise at han var en habil vinduspusser .

Nordsø Feriehotell var et moderne foretagende som stod noe i kontrast til den ellers "romantiske" danske bebyggelse . Husene var 2 og 3 etages blokker av som nevnt bra standard . Forholdene var lagt til rette slik at turistene ikke skulle kjede seg for mye . Det var T.V. stue , biljard og bordtennis - rom , og lekestue for de minste . Men mest populært var nok svømmebassenget .

Selve Blokkhus er et typisk lite turist-sted som da vi ankom arbeidet med de siste forberedelsene før sesongstart , som var Skjærtorsdag 4.4 . Personlig fikk jeg inntrykk av at turistene ikke var så populær , men mer et nødvendig onde som måtte tolereres .

Stedet ligger pent til med kun sanddyner til beskyttelse mot havet . Bebyggelsen er en blanding av gammelt og nytt , med for det meste pene enkeltstående villaer . Det fantes selv - sagt en rekke koselige kroer som også Tjalvistene besøkte .

Oppholdet i Danmark skulle primært være et trenings - opphold . I så måte tror jeg ikke noen ble skuffet . Omgivelsene med skogsstier og den lange stranden la forholdene til rette for langturer . For banetrening kunne vi benytte Aabybro Stadion . En utmerket bane med kunststoffdekke etter hva forstå-seg-påerne kunne fortelle .

Det må nevnes at det var Jan Hemsvik som muliggjorde lån av stadion . De danske eierne var forøvrig svært velvillig inn - stilt over oss .

At Blokkhus er et egnet sted å legge en treningsleir forteller også det antalltreningsstøy som hang til tork , lufting over alt . Det var friidrettsfolk fra hele Sør - Norge som hadde funnet veien ned dit .

Kildeløpet gikk av stabelen lørdag 29.3 . Det var flere av guttene som var påmeldt , men p.g.a. sykdom og nære trenings - avbrekk stod en del av løperne over . Resultatene fra løpet antar jeg kan leses et annet sted her i Tjalvisten .

Jeg vil kun kort skissere treningsopplegget utover i uken .

Lørdag;

Kildeløpet. Banetrening i Ålborg for Åge og Knut , mens Claus ble igjen i Blokkhus og trente . ( 30 min. jogg og deretter 10x300m. med 1min. pause )

Søndag;

Til tross for vårløsning og andre fuktigheter stilte alle til morgentur kl. 8.00. Skjønt det må bemerkes at noen måtte mases på mer enn andre . Morgenturen var på 5 - 7 km. , mens kveldsøkten bestod av en langtur på 45 - 55 min.

Mandag;

Morgenturen var igjen 5 km. rolig løping. Andre økten var banetrening . De fleste tok 4x600m. og 5x50 kneløft . Mens Claus igjen skilte seg ut med 7x300 . Banetreningen var på Aabybro Stadion . Guttene fra Asker Skiklubb var også med.

Tirsdag;

Denne dagen ble treningen lagt om p.g.a. et ettertraktet lunshbord . Hovedøkten ble derfor tatt tidlig på dagen - langtur alt fra 45 min til 1 time og 5 min. Andre økten bestod av 25 - 30 min. rolig løp . Dette var forresten første dagen Hans Petter Holmerud dro på seg trenings - tøyen i Danmark . Skjønt han var enda ikke helt bra .

Onsdag;

Første økten 5 km. rolig morgentur . Andre økten ble lagt tidlig på dagen for at Jørn skulle få med seg banetreningen . Han skulle reise tilbake til Oslo for å jobbe hellig - dagene i Påsken . Claus og Jørn løp 2x400 , 2x300 , 2x200 , 10x300 . De andre løp 10x150 stigningsløp . Denne dagen var det et ufyselig vær med sludd og vind , og de fleste av oss var glad for å komme i dusjen og badstuen .

Torsdag;

Rolig morgenøkt på 5 km. , mens Claus slo til med 50 min. langtur . Atter en gang var det et lunshbord i det fjerne . Andre økten bestod i langtur 45 - 50 min. Claus derimot løp 30 min. i relativt raskt tempo , deretter påstod han at han hadde 5x100 m. bakkesprint , men ikke kunne vi andre se noen bakker i omegnen .

Fredag;

Morgenturen var igjen 5 km. rolig løping . Det var så siste banetreningen . Dette programmet skulle vært kjørt om onsdagen , men p.g.a. været byttet om . Åge , Knut og Trond løp 5x300 m. med 3 min. pause. Hans Petter løp 8x300 m. med pause på 2min. . Claus løp 1x1000 , 1x600 , 10x200 .

Lørdag;

Det ble siste treningsdag i Danmark . Den første turen ble lagt til formiddagen , og bestod i en rask tur 45 - 60 min. Andre økten bestod i en sosial jogg som Torolf kalte det.

Jeg har glemt å nevne at Svein Olav Haugen kom ned og slo seg sammen med oss fra søndagen av . Han var skadet så han del - tok ikke i banetreningen , men løp langturer . Så må det nevnes at undertegnede var alene jente som skulle trene så jeg hadde ikke annet valg enn å henge på guttene . Jeg fulgte Anne `s program , pluss morgenturer ( ikke hver dag ) .

Vi var heldig med været , med som nevnt et unntak . Det var herlig å komme ned til en tidlig vår . I Oslo var det ufyselig snøslaps da vi reiste .

Jeg har inntrykk av at de fleste var fornøyd med trenings - utbytte . Likeledes satte vi alle pris på anledningen vi hadde til å bli bedre kjent med hverandre . Ukens høydepunkt i så måte var Onsdag 2.4 da vi feiret 62 årsdag . Det var Claus og Torolf som hadde fødselsdag . Selskapet begynte klokken 16.30 med kake og kaffe . Gavebord ble rigget til , men fødselsdags - barna syntes at utbyttet ble magert . Men det hjalp godt på da Asker guttene overrakte en flaske Whisky seinere på kvelden . Selskapet varte til 12 , da hadde man også fått tid til et krobese .

En del av tiden mellom øktene gikk med til handleturer . Her var noen flinkere til å ta seg fore av dansk hermetikk enn andre uten at jeg skal nevne navn .

Utover spaserturer og handleturer var vi ikke flinke til å aktivisere oss om dagen . Så for de som ikke trente var nok 8 dager et langt nok opphold . Men så kunne vi da også dra hjem igjen uthvilte og oppladet til å ta fatt på vårsesongen for de aktive og andre oppgaver for de mindre aktive .

Etter en rolig tur over Skagerak ankom vi Oslo 1. Påske - dag kl. 20.00 . Allerede på båten ble det snakket om å gjenta turen til neste Påske . Da håper jeg at flere i jentegruppen har anledning til å dra .

Irene Nygård



"I've changed my mind. You CAN read the paper at the table." by REYNOLDS

### Slotts-stafetten\_1980.\_

Tjalves mål i år var å rykke opp i 1.pulje. Rekorddeltakelse var det med hele 83 guttelag. Som kjent var klubbens innsats i fjorårest stafett ikke helt bra med "fantastiske" 67.pl. P.g.a.dette måtte vi i år stille i 3.pulje. Vi kom bra ut, og kjempet hele tiden i teten, og på siste etappe gikk vi forbi, og vant vår pulje.

Klubbens andre store mål, var å "beinfly" under halvtimen. I år løp vi på 29.22.97, som er nesten 2min. og 30sek. bedre enn fjorårets resultat.

Totalt ble det 12.plass, dvs, en framgang på hele 55 plasser. Som vi sa "Det var synd det ikke var pokal for best framgang" Under defileringen var det en gjeng stolte karer som vandret til premieutdeling.

En bra innsats fra "gutta", og vi får håpe at vi kan få litt mer "respons" fra hovedstyret etter en utmerket start på sesongen. L.C.



RESULTAT - BØRS:

=====

T e r r e n g l ø p :

Kildeløbet i Aalborg lørdag 29. mars 1980:

Menn, junior ca. 2 km: 7. Gudmund Høst 6.16,0  
Menn, senior ca. 1,2 km (1.heat): 6. Åge Galgerud 3.36,8  
" " " 1,2 km (2.heat): 8. Jørn Brønstad 3.51,0  
" " " 1,2 km (3.heat): 16. Trond Hansen 4.05,0  
Menn, senior ca. 3,0 km: 15. Kåre Dyrseth 9.50,0. 20. Jo Kvernberg 10.23

Bugårdsløpet i Sandefjord søndag 20. april 1980:

Menn, senior kl. A ca. 1400 m: 8. Hans Petter Holmerud 3.45,0. 14. Åge Galgerud 3.51,0. 16. Knut Overberg 3.54,0.  
Menn, senior kl. A ca. 3,7 km: 2. Peder Arne Sylte 10.14,6.  
" " " B ca. 3,7 km: 2. Kåre Dyrseth 11.11,0. 3. Odd Aksnes 11.26,0. 11. Attala Shafik 12.33,0.  
" junior ca. 3,7 km: 1. Gudmund Høst 10.51,8.

Bugårdskruset til beste 3-mannslag i 3,7 km-løypa: Tjalve (Peder Arne Sylte, Gudmund Høst og Kåre Dyrseth)

NM terrengløp på Hustad, Møre, lørdag 26. april 1980:

Menn, senior 10 km: 5. Svein Arve Pedersen 31.48,6. 6. Peder Arne Sylte 31.50,4. 9. Tore Neby 31.55,1. 16. Eirik Berge 32.25,2.  
17. Per Haga 32.42,7.

Lagmesterskap: 2. Tjalve (Svein Arve Pedersen, Peder Arne Sylte og Tore Neby) 20 pts.

Menn, junior 6 km: 16. Gudmund Høst 20.27,5.

Vika-løpet på Vollsløkka, Oslo, lørdag 26. april 1980:

Kvinner, senior ca. 1500 m: 1. Heidi Meier 4.44,7.  
Menn, senior kl. A ca. 1500 m: 4. Jørn Brønstad 4.17,6.  
" " " B " 1500 m: 2. Kåre Dyrseth 4.13,7. 3. Thorolf Schrøder-Nielsen 4.14,2. 5. Eivind Rongved 4.18,8. 7. Terje Meier 4.23,0. 11. Attala Shafik 4.46,2.  
Gutter 1964 ca. 1500 m: 7. Roar Sandvik 4.34,1.  
Gutter 1967 ca. 800 m: 16. Ronny Warttainen 2.32,5. 23. Tomas Jensen 2.36,2.  
Gutter 1968 ca. 800 m: 5. Preben Lilleberg 2.28,0.

Rustad-løpet på Rustad Skole, Bogerud onsdag 30. april 1980:

Gutter 1966; 1600 m: 2. Lars Nævestad 5.11,7. 3. Espen Hammer 5.16,9.  
Gutter 1964; 1600 m: 3. Roar Sandvik 4.49,7.

Frognerparken Rundt i Oslo søndag 4. mai 1980 (internasjonalt):

Menn, senior ca. 8 km: 3. Peder Arne Sylte 25.26,7. 8. Eirik Berge 26.04,2. 14. Kjetil Skaansar 27.33,1.

KM terrengløp på Stovner tirsdag 6. mai 1980:

Gutter 1964 - ca. 2 km: 1. Roar Sandvik 6.24,0.

KM terrengløp på Nordre Åsen fredag 9. mai 1980:

Gutter 1966: 1. Espen Hammer 3.00,8. 4. Lars Nævestad 3.03,4. 29. Morten Holseth 3.35,0.  
Gutter 1967: 11. Tomas Jensen 3.27,1. 16. Ronny Warttainen 3.35,1.  
Gutter 1968: 5. Preben Lilleberg 3.10,6. 20. Jonny Holseth 3.29,0.  
Gutter 1969: 17. Hans Aarre (1970) 3.43,0.

Mosvannsløpet i Stavanger søndag 13. april 1980:

Menn kl. A. ca. 3100 m: 8. Eirik Berge 9.28,8.

STAFETTER 1980 :

=====

Porsølensstafetten i Porsgrunn 23. mars 1980:

Kvinner: 5. IK Tjalve 9.39,1 (Heidi Meier, Bodil Wiig, Toril Finnestrand, Anne Dorthe Nielsen, Kristin Elverhøy, Toril Trymer)  
Gutter: 6. IK Tjalve 1.lag 9.19,5 (Christian Ødegaard, Knut Holmann, Preben Lilleberg, Nils Erik Skulstad, Roar Sandvik, Geir Arne Andresen). 20. IK Tjalve 2. lag 10.04,1 (Rune Bjerkvold, Jan Skovly, Jan Clemens, Ronny Warttainen, Per Kristian Ekeheien, Yngve Amundsen).

Kløftastafetten på Kløfta 20. april 1980:

Kvinner: 5. IK Tjalve 15,28 (Astrid Uggerud, Toril Finnestrand, Irene Nygård, Heidi Meier, Anne Dorthe Nielsen, Dagny Hovi, Toril Trymer).

Ready-stafetten på Frogner Stadion 30. april 1980:

Menn kl. 1: 2. IK Tjalve 1. lag 24.19,9. 3. IK Tjalve 2.lag 24.31,0.  
4. IK Tjalve 3. lag 24.51,4.  
Menn kl. 2: 2. IK Tjalve 26.23,2.

Tyrvingstafetten på Kalvøya 4. mai 1980:

Gutter: 2. IK Tjalve 18,32 (Preben Lilleberg, Espen Hammer, Tomas Jensen, Christian Ødegaard, Yngve Amundsen, Knut Holmann, Øivind Ødegaard, Carl Reidar Solvang, Hans Aarre, Ronny Warttainen, Lars Christoffersen, Roar Sandvik, Terje Aannerød, Christian Skolmen).

BUL-stafetten i Frognerparken 7. mai 1980:

Gutter: 3. IK Tjalve 1.lag 3.30,9 (Espen Hammer, Jonny Holseth, Ronny Warttainen, Christian Skolmen, Terje Aannerød, Knut Holmann, Jan Skovly, Hans Aarre). 10. IK Tjalve 2.lag 3.42,3 (Lars Nøvestad, Per Holmsen, Bjørn Marti, Tariq Alsagoff, Espen Lilleberg, Preben Lilleberg, Tomas Jensen, Øivind Burdal). 27. IK Tjalve 3.lag 4.06,4 (Morten Holseth, Jan Clemens, Aalto Braveboy, Christian Zimmermann, Nils Chr. Lærdal, Tom Einar Jensen, Are Carlsen, Joachim Heide Steen).

Slottsstafetten i Oslo 15. mai 1980:

Gutter: 12. IK Tjalve 29.22,97.