

TJALVISTEN



MEDLEMSBLAD FOR IDRETTSKLUBBEN TJALVE

NR. 1

MARS 1988

63. ÅRGANG



ESPEN BORGE VINNER 1500 M I EUROPACUPEN

SPORTSLIG OPPLÈGG FOR 1988

TJALVISTEN

MEDELEMSBLAD FOR IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Utgiver:

I. K. TJALVE

Wilhelms gate 4

0168 Oslo 1

Telefon 462899



KJÆRE TJALVISTER

Dette første nummeret av Tjalvisten er så å si identisk med Sportslig opplegg for 1988.

Ansvarlig for dette er også i år Eystein Enoksen. Dette har vært, og er et meget nyttig styringsverktøy for vårt største og viktigste virksomhetsområde. Fjorårets opplegg ble behørlig omtalt i bladet FRIIDRETT, og "årets utgave" følger godt opp.

Som det tydelig går fram av det sportlige opplegget, så legges lista stadig høyere, og utfordringene er store og mange.

Håkon Särnblom får denne gangen stå som symbol på den av våre utøvere som i bostavelig forstand har lagt lista høyt. Norsk innendørsrekord på 2.24, og 9. plass under EM i Budapest, er en kjempeprestasjon. Gratulerer, Håkon - vi ser fram til fortsettelsen.

Organisatorisk har klubben vært gjennom en del endringer i løpet av det siste året.

Den viktigste er ansettelsen av daglig leder i halv stilling; Stein Rodahl. Stein er for de fleste kjent som en av klubbens sprinttrenere, en jobb han fremdeles kombinerer med utmerket arbeid fra kontoret.

IK Tjalve satser offensivt også på arrangementssiden. Nytt av året er "Jentemila", som går av stabelen lørdag 6. august. Vi håper klubbens medlemmer stiller sterkt i arrangementsstaben denne lørdagen!

SIST - OG IKKE MINST : LYKKE TIL MED SESONGEN 1988

VIKTIG MELDING FRA DAGLIG LEDER

Er det noen tjalvister som kan være behjelpelig med å skaffe en PC og en kopimaskin til Tjalves nye kontor i Wilhelms gt.4. For at daglig leder skal kunne fungere effektivt i sin nye jobb er dette utstyret svært viktig å skaffe.



Oslo
Handelsbank AS



INNHOOLD - SPORTSLIG OPPLEGG

I.K. TJALVE

1988

INNLEDNING - SLIK SATSER TJALVE

- I. MALSETTING
 1. HOLMENKOLLSTAFETTEN
 2. E-CUP FOR KLUBBLAG
 3. DELTAKERE TIL OL -88
 4. MEDALJER NM -88
 - a. SENIOR
 - b. JUNIOR
 5. POENGSORE I NM (SENIOR + JUNIOR)
 6. MALSETTING HOLMENKOLLSTAFETTEN
 7. RESULTATMÅL STAFETTER
 8. POENGSORE - HOVEDSERIEN
- II. ØVELSESGRUPPER/TRENERE/STØTTEAPPARAT
- III. KRITERIER FOR NIVÅINDELING AV DE AKTIVE
- IV. GRUPPEINDELING ETTER PRESTASJONSNIVÅ
- V. RESULTATKRAV - PRESTASJONSSTIPEND
- VI. TRENINGSOPPLEGG FOR 1988
 1. TRENINGSOPPLEGGET
 2. TRENINGSMULIGHETER
 3. TRENINGSLAIRER
 4. MEDISINSKE STØTTEAPPARAT
 5. ANDRE TILTAK
 6. FORPLIKTELSER
 7. OPPSUMMERING



SLIK SATSER IK TJALVE!



SPORTSLIG

Vi vil starte med et lite tilbakeblikk på høydepunkter i sesongen 1987; et tilbakeblikk som er med på å danne grunnlaget for forestående sesong:

- * En av Tjalves beste sesonger totalt sett
- * Tjalve ble nr. 5 i E-cup for lag (menn) og ble Nordens beste lag.
- * Tjalves utøvere har satt norske rekorder i følgende øvelser:
 - Espen Borge 3000 m hinder 8.23.11
 - Håkon Sarnblom høyde 2.23
 - Reidar Lorentzen spyd 78.10
 - Norsk juniorrekord 4x400 m 3.17.62
 - Nordisk juniorrekord
19-årsklassen 4x400 m 3.20.6
- * Holmenkollstafetten - Tjalves juniorlag nr. 1
- * Espen Borge og Svein I. Valvik ble tatt ut til VM i Roma
- * Tjalve var nr. 1 i hovedserien for menn med poengsum 29.275

Grunnlaget for vår satsing ligger i det "SPORTSLIGE OPPLEGGET". Vi mener å kunne presentere et SPORTSLIG OPPLEGG som ikke er en "papirplan", men et verktøy som følges, og som initierer gjensidighet i forventninger og ansvar. Bak dette opplegget står klubbens Sportslige utvalg.

RESULTATMÅL

De individuelle resultatmål for hver utøver er grunnlaget for tilretteleggingen. Resultater og grunnlag i internasjonale statistikker er grunnlaget for den støtte utøverne får. Støtten er stipulert på antatte reelle utgifter på et gitt nivå.

Disse klare linjene gir oss til enhver tid oversikt over de økonomiske konsekvensene av vår satsing.

I.K. Tjalve er en eliteklubb med mangfold. Klubben har satset på å ha et lag, bl.a. er et av klubbens mål i år som i fjor å hevde oss i Europacupen for lag. Forøvrig er årets hovedmål for I.K. Tjalve å vinne Holmenkollstafetten for menn senior. Tjalve har på mange måter selv valgt sin eliteprofil. Vi har innsett våre begrensninger såvel menneskelige som økonomisk, og "valgt" denne linjen - en profilering med en del "omkostninger" i Jantelandet Norge.

Vi tror denne profileringen også er med på å motivere våre nest beste utøvere - utøvere som ville være "stjerner" i et lokalmiljø. De fleste av disse utøverne er kvalifiserte til deltakelse i norske mesterskap.

ØVELSESGRUPPER/TRENERE/STØTTEAPPARAT

Utøvergruppene taler i stor grad for seg selv. Vi har dessuten trenere med hjerte for klubben, noe som er et viktig grunnlag og en drivkraft, og som sist men ikke minst i kombinasjonen med en profesjonell innstilling og faglig dyktighet gir våre aktive de beste muligheter. Også denne navnelisten i SPORTSLIG OPPLEGG taler for seg selv.

Klubben har ellers et medisinsk støtteapparat med to hovedleger, fysioterapeut, kiropraktor og massører som kan benyttes etter behov for alle utøverne i Tjalve. Det er i dette apparatet lagt opp til tett oppfølging både med tanke på det skadeforbyggende arbeidet og med tanke på mer akutt skade og sykdom.

UTVIKLINGSMÅL

Et annet av klubbens hovedsatsingsområder er ungdoms-/rekrutt-siden. En satsing her er nødvendig for senere eliteoppfølging. Gledelig er det derfor at våre juniorlag har satt både nordiske og norske rekorder i år, og dessuten oppnådd mange gode individuelle resultater/plasseringer.

Klubben vil også i år arbeide med kombinerte treningsgrupper, med junior/gutter mellomdistanse og elite mellomdistanse jenter. Dette er et "eksperiment" som både sosialt og ikke minst sportslig ser ut til å gi verdifulle impulser for begge kjønn.

ORGANISASJON

Styret i klubben har nå initiert en endringsprosess på leder/administrasjonssiden . Vår organisering må bedre tilpasses klubbens sportslige mål på kort og lang sikt.

Vi har vel også kommet til erkjennelsen om at vi ikke lenger har råd til å la være å ansette en person som kan bidra til daglig drift av klubben. Fra 1.1.88 er Stein Rodahl ansatt som daglig leder i halv stilling i I.K. Tjalve.

Sist og ikke minst vil vi ta med en viktig og kanskje ikke alltid så synlig del av vår satsing og virksomhet - nemlig:
ARRANGEMENTER

Klubben arrangerer 11 stevner i 1988 fordelt på 19 stevnedager. Disse stevnene representerer alt fra Holmenkollstafetten, det norske inndørsmesterskapet, medvirkning i Bislettalliansens stevner - til kretsmesterskap og Donald Duck-stevner. Vi arbeider dessuten med et nytt arrangement for 1988 - "Jentemila".

Anne Thidemann
Klubbleder

Eystein Enoksen
Sportslig leder

5. Poengscore i NM

a. Senior

<u>Resultater</u>	<u>1985</u>	<u>1986</u>	<u>1987</u>	<u>1988</u>
Poeng	118	170	111	140

b. Junior

<u>Resultater</u>	<u>1985</u>	<u>1986</u>	<u>1987</u>	<u>1988</u>
Poeng			34	70

6. Plassering i Holmenkollstafetten

	<u>1984</u>	<u>1985</u>	<u>1986</u>	<u>1987</u>	Mål <u>1988</u>
Senior elite - menn	3	5	2	7	1
Senior elite - kvinner	16	12	12	12	10
Junior	10	6	4	1	1
Veteran	3	1	2	2	1

7. Sette norske og nordiske rekorder på følgende stafetter.

<u>Øvelse</u>	<u>Rekorder</u>		<u>Resultater (Menn)</u>			<u>Mål</u>
	<u>Norske</u>	<u>Nordiske</u>	<u>1985</u>	<u>1986</u>	<u>1987</u>	<u>1988</u>
4x100 m	40.9 41.09	40.29	41.75	41.09	41.70	40.90
4x200 m	1.26.81	1.25.7	-	1.26.81	-	1.26.5
4x400 m	3.12.35	3.09.6	-	3.11.80	3.13.44	3.12.0
1000 m	1.52.9	1.52.9	1.55.37	1.52.9	1.54.32	1.52.8
4x1500 m	15.15.37	15.09.3	15.42.09	16.00.0	15.16.33	15.08.0
4x800 m	7.22.6	7.20.23	-	7.22.6	-	7.20.0

<u>Øvelse</u>	<u>Rekorder</u>		<u>Resultater (Kvinner)</u>			<u>Mål</u>
	<u>Norske</u>	<u>Nordiske</u>	<u>1985</u>	<u>1986</u>	<u>1987</u>	<u>1988</u>
4x100 m	46.1	45.72	-	47.39	-	47.0
4x200 m	1.37.59	1.36.11	-	-	-	1.42.0
4x400 m	3.38.6	3.38.6	3.46.13	3.46.20	3.49.71	3.46.0
1000 m	2.09.4	2.09.4	2.13.77	2.12.0	2.15.06	2.11.0
4x800 m	8.43.81	8.37.58	-	8.49.93	8.53.28	8.40.0

<u>Øvelse</u>	<u>Rekorder</u>		<u>Resultater (Junior)</u>		<u>Mål</u>
	<u>Norske</u>	<u>Nordiske</u>	<u>1986</u>	<u>1987</u>	<u>1988</u>
4x100 m	42.3		43.63	43.39	42.9
4x200 m	1.28.97				1.28.5
4x400 m	3.17.62	3.20.6 (19 år)	3.21.64	3.17.62	3.15.5
1000 m	1.57.10		2.00.01	1.58.23	1.55.5
4x800 m	7.39.1				7.38.5
4x1500 m	15.46.5		17.12.0	16.05.5	15.50.0

8. Vinne hovedserien (1. divisjon) for menn og kvinner.

<u>Resultater</u>	<u>1985</u>	<u>1986</u>	<u>1987</u>	<u>Mål 1988</u>
Kvinner	21.742 (1)	21.800 (2)	20.351 (6)	21.500 (2)
Menn	27.944 (1)	29.300 (1)	29.275 (1)	29.500 (1)

II. ØVELSESGRUPPER/TRENERE/STØTTEAPPARAT

Sprint/hopp Elite	Sprint/hopp Ungdom
<u>Trener: Leif O. Alnes</u>	<u>Trener: Stein Rodahl</u>
Hansen, Lars	Aamoth, Dag Rist (69)
Jakobsen, Vidar E.	Becklund, Bent (70)
Knaplund, Trond (USA)	Benserud, Stig (67)
Langeland, Trond	Berntzen, Jan (63)
Nicolaisen, Per	Christoffersen, Lars (64)
Sagli, Einar	Ekeheien, Per K. (64)
Solli, Roar (USA)	Eliassen, Dan (68)
Storlien, Svein E.	Eidsten, Hans Johan (67)
Wisløff, Tomm (USA)	Gystad, Thorsten (67)
	Halden, John (68)
	Herrstrøm, Jan E. P. (65)
	Johnson, Marcel J. (69)
	Jensen, Tom Einar (70)
	Jakobsen, Svend E.S. (71)
	Korsnes, Martin D. (64)
	Olafsen, Roger (68)
	Riege, Jens Chr. (68)
	Lea, Steinar (66)
	Mathisen, Per Storm (70)
	Wroldsen, Oskar (63)
<u>Personlige trenere:</u>	
Eriksen, Christian	
Gullikstad, Espen	
Holtan, Jon	
Johannsson, Erlingur	
Larsen, Atle Hjort	
Nilsen, Dag Vidar	
Särnblom, Håkon	
Vindheim, Øystein	
Oppmann : Svein Søndena	Oppmann : Svein Søndena
Lege : Hans G. Hovind	Lege : Hans G. Hovind
Fysiot. : Idrettsmed. Inst. T. Larsen	Fysiot. : Idrettsmed. Inst. K.J. Hansen
Massasje: H. Nittfors	Massasje: H. Nittfors
Kiropr. : J.E. Gilbert	Kiropr. : J.E. Gilbert

Mellomdistanse/sprint
Jenter

Trener: Gunnar Håkenrud

Berge, Bodil
Bergersen, Lena
Brenhovd, Torunn
Bruaas, Gullborg
Engebretsen, Siri
Eikemo, Hege
Hatling, Toril
Hemstad, Anne
Hulleberg, Gunn
Jakobsen, Tone
Karoly, Rosa
Lilja, Jannicke
Maltun, Heidi
Moane, Kate
Rinne, Siv

Personlig trener:

Aastad, Maj Britt

Oppmann : Svein Søndena
Lege : T. Kurås
Fysiot. : Idrettsmed. Inst.
K.J. Hansen
Massasje: H. Nittfors
Kiropr. : J.E. Gilbert

Mellom/langdistanse
Senior menn

Trener: Tor L. Andersen
Jostein Hallén
Anne Thidemann

Berge, Eirik
Bogstad, John Backe
Borge, Espen
Hallén, Jostein
Hansen, Eirik
Henriksen, Age
Jurs, Morten
Liland, Øyvind
Mørk, Per Kristian
Rinne, Antero
Skram, Jan Petter
Solvoll, Bård
Solvoll, Dag
Solvoll, Hogne
Syvertsen, Trond
Valla, Ove Johnny

Oppmann : Svein Søndena
Lege : Hans G. Hovind
Fysiot. : Idrettsmed. Inst.
K.J. Hansen
Massasje: H. Nittfors
Kiropr. : J.E. Gilbert

Mellomdistanse/hekk
Ungdom I

Trener: Eystein Enoksen

Blårud, Gunnar (68)
Engebretsen, Kolbjørn (68)
Fornæs, Morten (68)
Johannessen, Jørn (66)
Liland, Bente (62)
Lilleberg, Preben (68)
Lodding, Erik (67)
Meilvåg, Morten (68)
Ohme, Christian (68)
Olstad, Richard (68)
Solem, Espen (69)
Syvertsen, Barbro (63)
Takman, Morten (68)
Pettersen, Fredrik (68)
Udelhoven, Jussi (66)

Oppmann : Svein Søndena
Lege : H.D. Meen
Fysiot. : Idrettsmed. Inst.
K.J. Hansen
Massasje: Bo Persson
Kiropr. : J.E. Gilbert

Mellomdistanse
Ungdom II

Trener: Antero Rinne

Bakke, Jan Erik (70)
Grøndahl, Anders B. (72)
Grøterud, Anders H. (70)
Halvorsen, Børre Fj. (70)
Hatling, Jon Fredrik (68)
Holme, Torgeir (70)
Kvalheim, Bård (73)
Kvalheim, Even (73)
Myhre, Lars E. (72)
Møller, Klas S. (72)
Møller, Stian S. (72)
Olaussen, Frank (70)
Pharo, Per F. (71)
Takman, Jan (70)
Skar, Christer (69)
Skjelvåg, Jon (69)
Stalenget, Rolf (66)
Sundsvoll, Jørgen (72)

Oppmann : Kjetil Myrtun
Lege : H.G. Hovind
Fysiot. : Idrettsmed. Inst.
K.J. Hansen
Massasje: Bo Persson
Kiropr. : J.E. Gilbert

KastPersonlige trenere

Beckstrøm, Rolf Arne
Engeseth, Rune
Hagby, Kari W.
Harby, Anne Gro
Holtvedt, Arnhild
Holtvedt, Mona
Larsen, Finn
Lillehagen, Ole P
Lorentzen, Reidar
Olsen, Richard
Valvik, Svein I.

Oppmann: Svein Søndena
Lege : H.G. Hovind
Fysiot.: K.J. Hansen
Kiropr.: J.E. Gilbert

VeteranutøvereTrener: Arne Nytrø

Bergø, Eirik
Bjørndal, Magne
Dyrseth, Kåre
Enoksen, Eystein
Evensen, E
Fjeld, Jon
Galgerud, A
Haga, Per
Haugen, Johnny
Haugen, Svein O.
Holme, J.
Kvalheim, Arne
Kvalheim, Knut
Lilleberg, Svein
Lønnseth, Narve
Myhre, Tor
Møller, Kai
Nilsen, T
Nordlie, Håvard
Pharo, Helge
Rosen, Leif
Rosen, Trond
Saunes, Ivar
Skjelvåg, Jon
Sletholt, Per
Teigland, Nils
Ystborg, Konrad

Oppmann: Arne Nytrø
Lege : H.G. Hovind
Fysiot.: K.J. Hansen
Kiropr.: J.E. Gilbert

III. KRITERIER FOR NIVÅINDELING AV TJALVES AKTIVE SESONGEN 1988.

1. Internasjonale eliteutøvere (E)

- Se resultatkrav/prestasjonsstipend
- Individuell vurdering

2. Nasjonale eliteutøvere (A_{III} + A_{II} + A_I)

- Se resultatkrav/prestasjonsstipend
- NM-gull (A_{II})

3. B-utøvere

- Finaleplassering i norske mesterskap (nr. 6 og bedre)

4. Ungdomsutøvere (U) --> 22 år

a. Ungdom - Elite

- Oppnådd kval.krav til Hovedmesterskapet i løpet av 1987
- Individuell vurdering

b. Øvrige ungdommer

- Individuell vurdering

5. Øvrige utøvere

- Individuell vurdering

Alle utøvere vil bli kontinuerlig vurdert av klubbens Sportslige utvalg med tanke på de skisserte støtteordninger. På bakgrunn av de utøvergruppene som er satt opp for 1988-sesongen vil antall utøvere fordelt på de ulike nivågrupperinger bli:

1. E-utøvere	6	stk.
2. A-utøvere	15	"
3. B-utøvere	9	"
4.a. U-eliteutøvere	5 (11)	"
b. Øvrige ungdommer		
5. Øvrige utøvere		

IV. GRUPPEINNDELING 1988 (se resultatkrav)

<u>ELITE</u>	<u>A_{III}</u>	<u>A_{II}</u>	<u>A_I</u>
Borge, Espen Hansen, Eirik Lorentzen, R. Sagli, Einar Sårnblom, H. Valvik, S.I.	Johansson, E. Nicolaisen, P.	Berge, Eirik Hansen, Lars Hatling, T. Jurs, Morten Sollie, Roar Wisløff, Tømm Jakobsen, V.	Henriksen, A. Liland, Bente Lodding, Erik Maltun, Heidi Storlien, S.E. Syvertsen, T.
<u>B</u>	<u>Ungdom - Elite (--> 22 år)</u>	<u>Øvrige ungdommer</u>	<u>Øvrige utøvere</u>
Aastad, Mai B. Gullikstad, E. Hagby, Kari N. Harby, A.G. Holtvedt, M. Knaplund, T. Nilsen, Dag V. Syvertsen, B. Vindheim, Ø..	Engebretsen, K. Engeseth, Rune Hatling, Toril Lodding, Erik Malthun, Heidi Nilsen, Dag V. Ohme, Christian Olafsen, Roger Sårnblom, H. Sollie, Roar Udelhoven, J.	Se pkt. II	Se pkt. II

V. RESULTATKRAV - PRESTASJONSSTIPEND - KVINNER

Verdensstatistikk

KRAV	A I	A II	A III	ELITE			30. plass	20. plass
ØVELSE	1000	2000	3000	4000	5000	6000	8000	10000
<u>LØP</u>								
100 m	12,00	11,87	11,74	11,64	11,54	11,44	11,34	11,20
200 m	24,32	24,06	23,81	23,57	23,33	23,10	22,97	22,60
400 m	54,74	54,24	53,74	53,24	52,74	52,24	51,74	50,92
800 m	2.05,94	2.04,74	2.03,54	2.02,34	2.01,04	2.00,44	1.59,84	1.59,13
1500 m	4.18,74	4.16,24	4.13,74	4.11,24	4.08,74	4.07,54	4.06,24	4.04,65
3000 m	9.24,64	9.19,04	9.13,44	9.07,84	9.02,24	8.56,64	8.50,94	8.46,94
10000 m	34.44,40	34.23,40	34.02,40	33.41,40	33.20,40	32.59,40	32.38,40	32.18,40
Maraton	2.40.20	2.39.10	2.38.0	2:36.50	2.35.40	2.34.30	2.33.20	2.32.10
100 hekk	14,00	13,85	13,70	13,55	13,40	13,25	13,10	12,96
400 hekk	59,82	59,22	58,62	58,02	57,42	56,82	56,22	55,62
<u>HOPP</u>								
Høyde	1,77	1,80	1,83	1,86	1,88	1,90	1,92	1,94
Lengde	6,01	6,14	6,27	6,40	6,53	6,62	6,71	6,81
<u>KAST</u>								
Kule	16,20	16,65	17,10	17,55	18,00	18,45	18,90	19,48
Diskos	55,60	56,80	58,00	59,20	60,40	61,60	62,80	65,20
Spyd	55,30	56,50	57,70	58,90	60,10	61,30	62,50	64,98
7-kamp	5580	5670	5760	5850	5940	6030	6120	6242

MERK: Prestasjonsstipendet kan oppnås i 2 øvelser.

V. RESULTATKRAV - PRESTASJONSSJIPEND - MENN

Verdenstatistikk

KRAV	A I	A II	A III	ELITE			30. plass	20. plass
ØVELSE	1000	2000	3000	4000	5000	6000	8000	10000
<u>LØP</u>								
100 m	10,84	10,74	10,64	10,54	10,44	10,34	10,24	10,14
200 m	21,74	21,54	21,34	21,14	20,94	20,74	20,64	20,48
400 m	48,14	47,64	47,14	46,64	46,14	45,64	45,32	45,02
110 hekk	14,59	14,44	14,29	14,14	13,99	13,84	13,68	13,53
400 hekk	52,54	52,04	51,54	51,04	50,54	50,04	49,64	49,13
800 m	1.51,44	1.50,34	1.49,24	1.48,14	1.47,04	1.46,64	1.45,74	1.45,14
1500 m	3.48,74	3.46,44	3.44,14	3.41,84	3.39,54	3.37,24	3.36,14	3.35,50
3000 H	8.50,14	8.45,14	8.40,14	8.35,14	8.30,14	8.25,14	8.22,54	8.19,88
5000 m	14.07,44	13.58,44	13.49,44	13.41,44	13.33,14	13.28,14	13.24,74	13.21,73
10000 m	29.28,24	29.09,94	28.51,94	28.34,24	28.16,94	28.08,14	28.01,14	27.54,80
<u>HOPP</u>								
Lengde	7,30	7,44	7,58	7,72	7,84	7,96	8,06	8,13
Høyde	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,27	2,29	2,31
Tresteg	15,45	15,75	16,05	16,35	16,70	16,85	17,00	17,13
Stav	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	5,60	5,70
<u>KAST</u>								
Spyd	71,04	72,54	74,04	75,54	77,04	78,54	79,74	80,74
Kule	18,15	18,55	18,95	19,35	19,75	20,15	20,55	20,90
Diskos	57,80	59,00	60,20	61,40	62,60	63,80	65,00	65,86
Slegge	67,76	69,36	70,96	72,56	74,06	75,56	77,26	78,96
10-kamp	7470	7570	7670	7770	7870	7970	8070	8170
Maraton	2.17.02	2.16.02	2.15.02	2.14.02	2.13.02	2.12.02	2.11.32	2.10.57

MERK: Prestasjonsstipendet kan oppnås i 2 øvelser.