



## Velkommen til nye medlemmer:

*Klubben har i høst styrket sin stall av gode mellom- og langdistanseløpere.*

*Siden forrige nummer av Tjalvisten gikk i "trykken", har Knut Kvalheims gruppe fått følgende nye medlemmer:*

*Jan Helgesen, Jon Andre Preststulen, Egil Reidar Osnes og Sverre Briseid.*

*Sverre var tidligere aktiv og lovende mellomdistanse-løper i Tjalve, men la opp hovedsakelig på grunn av skader. For dem av oss som har løpt – eller spasert – rundt*

*Sognsvann onsdager i år, er det ikke overraskende at Sverre vil prøve lykken på banen igjen. Han har jo sett sprekere og sprekere ut for hver gang han har løpt og fortere og fortere har det gått. Han har virkelig fått lysten på å løpe fort tilbake og er svært ivrig på treningene melder Knut K.*

*Sverre er født i 1975 og har 1.53,95 og 3.57,80 fra 1993 som personlige rekorder.*

*Egil er født i 1978 og har flg perser: 1.56,02 – 3.57,07 – 8.42,59.*

*Jon Andre er født i 1976, var nr. 9 på 10.000m i årets NM og har bl.a. følgende perser: 4.01,08 – 8.32,69 – 14.51,06 – 32.05,78.*

*Jan er født i 1975. Han ble nr. 2 i Sentrumsløpet i sin klasse i 2002 og deltok i NM terrengløp og NM i terrengløp i år!*

*Vi ønsker våre nye medlemmer hjertelig velkomne og ser med spenning fram mot neste sesong – Holmenkollstafetten bl.a. ....*

*Svein L*

## NY BISLET STADION

Etter lang strid er det endelig vedtatt at Nye Bislet Stadion skal bygges. Oslos nye arena for bl.a. friidrett skal stå ferdig til Bislett Games i slutten av Juli 2005 – selv om noen arbeider nok vil måtte fullføres etter denne dato.

Vi vil hevde at dette har friidretten virkelig fortjent! Nå gjelder det å håpe på og jobbe for innendørsfaciliteter knyttet til vår nye stadion. Hvorvidt dette kan komme med en gang er usikkert, men det betyr ikke at vi ikke kan forsøke å presse på!

Det har vært en lang prosess fram til det vi nå har oppnådd. I tillegg til den politiske drakampen har tilhengerne av en ny, moderne stadion med 8 løpebaner hatt ulike motstandere å kjempe mot. Lenge så det ut til at Riksantikvarens forsøk på å bevare og "modernisere" det gamle stadion skulle lykkes.

Etter planene skal rivingen av Bislet starte 1. april 2004. Vi ser fram til det og finner oss selvsagt i at både Holmenkollstafetten og en lang rekke stevner må finne andre arenaer i 2004 og det meste av 2005.

## I DETTE NUMMERET BLANT ANNET:

- 1 VELKOMMEN TIL NYE MEDLEMMER
- 1 NY BISLET STADION
- 2 TORSKEAFTEN
- 3 HOLMENKOLLSTAFETTEN 2004
- 3 PORTRETTET: MARGIT KATRINE STRAND
- 4 MÅL FOR SESONGEN 2004

## TORSKEAFTEN

### Eller lam da...for noen.

Vår gjenoppliving av IK Tjalves tradisjonelle årsavslutning, Torskeaften, har vist seg svært vellykket. Oppslutningen de siste tre årene har økt både av unge, aktive og de noe eldre, meritterte Tjalvister.

På tross av kollisjon med landslagsjefens ”Kick-off” fant 70 Tjalvister i alderen 18 til 85 år veien til Oslo Sjømannsforenings selskapslokaler den siste fredagen i oktober – festklede og feststemte.

Det ble en flott fest med god mat og mange utbragte skåler for de forskjellige formål.

For en tilårskommen daglig leder med relativt lang fartstid i klubben - og på Torskeaften, var det spesielt selv å stå for sesong-oppsummeringen. – Det var i alle mine år et av høydepunktene under middagen når Jan H gjennomgikk sesongen – saklig, men med stolthet i stemmen.

Utover kvelden steg stemningen videre.”De gamles” prestasjoner i en fjern fortid ble stadig bedre – og på grusbane og nesten uten trening ved siden av full jobb, må vite...

De unge var ikke dårligere og skal vi tro alt vi hørte er det ingen tvil om at vi vinner både mennenes og kvinnenenes eliteklasser i

Holmenkollstafetten neste vår!! Det blir et flott syn for alle med Tjalve-hjerter når en Tjalve-jente og en Tjalve-gutt går først i mål foran byens Rådhus med stafettpinnen triumferende over hodet!

Det er forresten godt jeg allerede har bestilt flybilletter og hotell på Poros under neste års OL, for det må jo være en selvfølgelig plikt for Tjalves daglige leder å være tilstede der hvor en rekke Tjalvister vil kjempe om heder og ære....

Etter en vellykket kveld ruslet fornøyde Tjalvister hjemover i høstmørket, ikke alle like støe – og ikke alle direkte hjem.

### KLUBBMESTERSKAP

I ”gamledager” var det alltid noen premie-utdelinger på Torskeaften. Blant annet ble den utøveren som hadde det beste resultatet i klubben i hver enkelt øvelse høytidelig utropt til klubbmester og overrakt en spesiell Tjalve-nål i sølv.

Klubbens ledelse håper vi kan gjenopplive denne tradisjonen sesongen 2004 med markering på Torskeaften

## På besøk hos Nittedal IL Friidrett

Tjalve var representert på klubbaften hos vår ferske samarbeidsklubb, Nittedal, nylig. Og la oss innrømme det med en gang: Vi var virkelig imponerte! Ikke bare hadde klubben et eget, flott klubbhus og dyktige ledere, men Nittedal Friidrett har en stor gruppe gode utøvere i de aldersbestemte klasser. Vi kommer tilbake med en bred presentasjon.

### Benjamin forlater oss.

*Benjamin Jensen har vært Tjalve-medlem i 9 år og kan se tilbake på en rekke gode prestasjoner i Tjalve-drakt. Benjamin har vært mye plaget av skader og mange mener at han ikke har fått vist fullt ut hva som bor i ham.*

*For å ha råd til å satse som han ønsker, har Benjamin valgt å melde overgang til Norna-Salhus. Benjamin satser for fullt mot OL i Athen og vi i Tjalve ønsker ham lykke til!*

SL



## LISBETH PEDERSEN

**Er en av de Tjalve-utøverne  
Vi har stor tro på i 2004  
Både inne og ute!!**

## **PORTRETET**

### **Margit Katrine Strand**

Margit Katrine er markert jente i Tjalve og i friidrettsmiljøet. Med sitt gode humør og sitt temperament – og naturligvis med sin utrolige allsidighet – er Margit Katrine en jente som blir lagt merke til!

Siden Telemarksjenta Margit kom til Tjalve, har hun vært en av våre flittigste poengplukkere i serien og en av klubben aller viktigste stafettjenter!

Margit har en fightervilje og –evne få kan oppvise maken til! Nettopp denne egenskapen har gitt både jenta og klubben suksess.

Da hun kom til Tjalve, var det vel først og fremst lengde hun ville satse på. Hun har en pers på 5,70 utendørs fra 1996 og kunne nok nådd langt også i denne øvelsen.

Det er imidlertid 400m hekk som har blitt hennes beste øvelse og særlig i 2003 har hun hatt flott framgang.

Denne sesongen har hun satt personlig rekord i flere øvelser. Særlig er det hurtigheten som har blitt betydelig forbedret. Hun presterte i år 12,31 – 25,03 og 55,36 – og dessuten 58,41 på hekken - og vi føler oss trygge på at hun har mer inne! Nytt av året for allsidige Margit Katrine er hennes bi-øvelse stavhopp. Etter en vinters trening (ved siden av den egentlige satsingen) presterte hun å hoppe 3,23m og tok sølv i NM.

Årets NM i Fredrikstad ble nok en flott opplevelse for Margit. Hun tok gull både på 400m og på 400m hekk i tillegg til sølvmedaljen i stav. Dessuten var hun faktisk med sin fightervilje nær ved å løpe Tjalve opp til gull i 1000m stafett.

Vi tror det er få som fortjente denne NM-suksessen bedre enn Margit – for motgang har hun også måttet lære seg å takle.

Det ville ta for mye spalteplass å ramse opp alle Margits perser, men vi nøyer oss med å konstatere at hun må være et mangelkamtalent av de sjeldne!

## **TJALVELOTTERIET**

Vi er jo helt klar over at loddsalg ikke er en særlig populær beskjeftigelse!

Det er imidlertid svært liten tvil om at inntektene fra loddsalget kommer usedvanlig godt med!!

Vi takker alle som har kjøpt og solgt lodd – og tillater oss å minne om at vi stadig har flere loddbøker igjen! Det er bare å ringe kontoret!!

## **Tjalve.no**

Tjalves hjemmeside er faktisk av de mest leste i friidretts-Norge med et besøk som til tider er på hele 300 hver dag. Arjan Bos gjør en glimrende jobb som webmaster og har nok av og til hendene fulle med å ”overvåke” gjesteboka. Her er det ofte spennende og viktig debatt og mye humor – men også en lang rekke anonyme innlegg av heller tvilsom karakter. Noen tar til ordet for at gjesteboka burde nedlegges eller sensureres strengere. Vi vil gjerne høre din mening om dette! Skriv et innlegg til neste nummer av Tjalvisten!!

## **HOLMENKOLLSTAFETTEN**

### **Mye nytt i 2004!!**

Holmenkollstafetten 2004 vil inneholde en rekke nyheter.

Den endringen som vel de fleste vil mene er mest dramatisk, er at stafetten i 2004 vil bli arrangert på en **lørdag, lørdag 8. mai!!** Som mange vil være kjent med, har Tjalve lenge diskutert om det ville være gunstigere for deltakelsen om Holmenkollstafetten ble arrangert på en lørdag. Vi har også i flere år hatt spørreundersøkelser som viser at svært mange, særlig bedriftslagene, vil foretrekke et lørdagsarrangement. Vi har derfor besluttet at vi vil utprøve dette, i første omgang i 2004.

Av to helt ulike grunner har vi dessuten måttet legge om løypa noe. For det første kan vi ikke hverken starte eller gå i mål på Bislet, som jo skal være under riving i mai 2004. Dette gjør at alle klasser vil starte fra Knud Knudsens Plass ved St. Hanshaugen og all innkost vil være på Rådhusplassen på sjøsiden. Dette medfører selvsagt noen endringer i etappene på slutten av stafetten, men vi har stor tro på at målgangen foran Rådhuset vil bli vellykket!

*Fortsettes side 4.*

**MÅL FOR SESONGEN 2004**

Det er selvsagt dristig å feste målsettinger til papir og la alle se det – det kan jo virkelig være å stille seg lagelig til for hogg!

Når jeg likevel drister meg til å gjøre nettopp det, er det blant annet for å vise hvor sterke vi egentlig er.

Jeg er optimist av natur – det vil nok komme tydelig fram om dere leser videre – men uten å sette seg høye mål blir det fort vanskelig å komme videre.

Kjenner jeg våre utøvere rett, har de fleste høye mål, selv om de ikke alltid utbasunerer dem.

Vel, da lar jeg det stå til:

**IK Tjalve skal i 2004 ha minst to utøvere i innendørs-VM!**

**IK Tjalve skal vinne eliteklassen for kvinner og bli beste norske lag i eliteklassen for menn i HKS 2004.**

**IK Tjalve skal sette norsk rekord på 4x 800m for kvinner og på 4x 100m for menn(!)**

**IK Tjalve-utøvere skal sette minst to norske rekorder individuelt i 2004.**

**IK Tjalve skal bli beste klubb og ta 10 gull i NM sr.**

**IK Tjalve skal ha minst to utøvere i OL i Athen.**

**IK Tjalve skal vinne NFIFs serier både for menn og kvinner.**

**IK Tjalves ungdomsavdeling skal ta minst fem medaljer i UM.**



**Idrettsklubben Tjalve  
Ønsker alle medlemmer  
En god jul og et godt nytt år!!  
(Nissen er rød!)**

**Holmenkollstafetten 2004, fortsatt fra side 3.**

En annen grunn til at vi må legge om løypa noe, er usikkerheten rundt hvor lenge Oslo Sporveier vil la oss fortsette å krysse T-banen ved Blindernveien stasjon. Vi har fått klare signaler om at dette vil ikke få anledning til når den nye T-bane-ringen er ferdig utbygd.

Disse forhold medfører da følgende endringer i etappene:

1. og 2. etappe blir i 2004 for alle klasser slik bedriftsklassene har løpt de seneste årene. 3. etappe er uendret, mens 4. etappe starter som den alltid har gjort, men går opp Problemveien i stedet for å gå ned mot Blindernveien st. Fra Problemvn. løpes det ut i Niels Henrik Abels vei og opp til veksling i Gaustadalleen ved Forskningsparken etter 1700m. Her legges det så inn en ny etappe på 1035m som går ned Gaustadalleen, svinger skarpt inn i Rasmus Winderensv og går opp til veksling ved Vinderen stasjon. Her starter så "Lille Besserud" som nå heter etappe 6. Etappene videre fram til veksling i Colbjørnsensgt. er slik de har vært en rekke år nå, men med et forskjøvet nummer!

Fra vekslingen i Colbjørnsensgt. går så den nye 14. etappen 665m rett fram til Parkveien, følger Parkveien til Drammensveien, krysser denne og går ned Løkkevn. til veksling nær Wang vg. skole. Den 15. og siste etappen på 600m går ned Løkkeveien, videre ned Dronning Maudsgate og fram til mål foran Rådhuset.

Stafettens totale lengde vil i 2004 være økt med ca 200m.

En annen nyhet i 2004 er innføringen av en egen klasse for bedrifter og andre lag som slår seg sammen for å klare å mønstre 15 løpere. Vi gjør dette fordi vi stadig de siste årene har fått beskjed fra en rekke lag og firmaer at de har løpere som gjerne vil delta i Holmenkollstafetten, men de har ikke nok til å stille lag alene.

**Ny mail-adresse!**

Tjalve har fått ny mail-adresse: [mail@tjalve.no](mailto:mail@tjalve.no)  
Vi har mail-adresser til en rekke av våre medlemmer, men neppe alle!  
Send klubben din mail-adresse så hører du oftere fra oss!!