



GODT NYTT ÅR!!!!

**Vi ønsker alle Tjalve-medlemmer
Et godt, nytt år**

**alle våre aktive et framgangsrikt
2004**

et flott OL-år!

JAN HEMSVIK FYLLER 80

Vi gratulerer!!

En av Idrettsklubben Tjalves og kanskje norsk friidretts mest betydningsfulle personer gjennom tidene, Jan Hemsvik fyller 80 år i mars i år. Selv om Jan ikke liker stor oppmerksomhet rundt sin person, vil vi benytte anledningen til å hylle ham. Få – om noen kan se tilbake på en så lang og absolutt uegennyttig innsats for den klubben og for den idretten han er glad i. En av de sidene ved Jan som vi har lært å sette aller mest pris på, er hans store interesse og innsats for friidretten på grunnplanet. Han ble tidlig døpt ”Mister Friidrett” av pressen og ville, om det hadde interessert ham, vært selvskreven til posisjoner og ledende stillinger innen idretten vår. For ham har imidlertid arbeidet på grunnplanet vært det viktigste.

Jan Hemsvik forts.

Jans innsats har først og fremst vært konsentrert om hans egen klubb – Tjalve, men også norsk friidrett forøvrig øser av hans store kompetanse og hans utrettelige innsats som speaker på nær sagt alle stevner sør for Trondheim.

La meg fortelle at det nok var Jan som for mer enn 40 år siden fikk undertegnede – dengang ung gutteløper i Oslo Idrettslag – til å melde meg inn i Tjalve. Ikke fordi han ”fisket” meg, men faktisk i kraft av den han var, speakeren som alltid var oppdatert, som kjente persene til alle – også til oss som løp for andre klubber og som ikke kom til noen finaler. Og Jan var like hyggelig mot alle. For mange av oss som var unge utøvere i Tjalve dengang, ble Jan mye av en farsfigur.

Jeg er glad for at jeg fremdeles – og nå som Jans kollega på Tjalve-kontoret – kan øse av hans kunnskaper og bli smittet av hans utrettelige innsats for Klubben!

Jeg ser fram til mange nye år i samarbeid med Jan Hemsvik. Se litt av Jans merittliste på side ...

I DETTE NUMMERET BLANT ANNET:

- 1 JAN HEMSVIK FYLLER 80
- 2 PRESENTASJON AV IK TJALVES STYRE
- 2 LITT HISTORIKK
- 3 PORTRETTET 1 – BÅRD KVALHEIM
- 4 PRESENTASJON AV VÅRE VM- OG OL-KANDIDATER
- 5 PORTRETTET 2 – ”BASSEN” BUNÆS
- 7,8 - OL-KRAV . TJALVE-STATISTIKK 2003
- 12

IK Tjalves styre 2003

Styreleder : Per Sletholt (født 1946) – Sprinter i Tjalve med 10,9 og 22,7 som bestetider for Tjalve. (22,1 på 200m for Romerikslaget.)

Nestleder: Svein Søndena (født 1956) – Langsprinter for Tjalve med 23,04 og 49,4 som personlige rekorder. NM-gull på 4x400m og på 1000m stafett. Norsk rekord på 4x400m stafett med 3.13,7

Kasserer: Thomas Rosvold (født 1967) fremdeles aktiv, fortrinnsvis i diskos for Tjalve. Bronse i NM 2002. En rekke 4.plasser. Nr 5 allerede for 16 år siden! Perser: 16,58 – 59,96 (sl) – 61,55m (diskos)

Styremedlem: Ada Holmen (født 1947). Har vært styremedlem og styreleder i Oslo Friidrettskrets og tidligere styremedlem i Koll.

Styremedlem: Kjetil Myrtun (født 1956) Aktiv på 400m for Tjalve. Personlig rekord 50,8. NM-bronse på 4x400m stafett.

Styremedlem: Heidi Maltun (født 1965) Aktiv i Tjalve på mellomdistanse. 2 bronse i NM individuelt. Personlige rekorder: 25,72 – 55,89 – 2.05,27

Styremedlem: Ole Petter Sandvig (født 1944) Aktiv i Tjalve som ung gutt. Styremedlem i Tjalve 1964-1981, styreformann 1982, 1983, styremedlem 1987-2003.

Styremedlem: Arne Kvalheim (født 1945) Aktiv på mellom- og langdistanse for Tjalve med en meget lang rekke fremragende prestasjoner, som det ville ta for mye plass å redegjøre for i detalj her... bl.a. 9 individuelle NM-gull for senior, Kongepokal, OL-deltakelse, EM-deltakelse etc, .. Arne K var styreleder i Tjalve i 1989,1990

Styremedlem: Ida Monn Birkhaug (født 1984). Ida er ungd.rep.i styret. Hun er aktiv på 800 og 1500 og har flg perser: 2.22,54 – 4.51,70.

Tjalve-sekker:

Vi kan nå tilby flotte ryggsekker i sort-og-hvitt med Tjalve-logo på lokket og med ”Tjalve” skrevet på begge bærestroppene!

Sekkene fås kjøpt for kr. 100,-!

Ta kontakt med kontoret.

Velkommen tilbake!

Etter et kort opphold i SK Vidar har det Romania-baserte ekteparet, Runar og Anca Heltne meldt seg inn i Tjalve igjen. Etter å ha konsentrert seg mest om studier i 2003 er Runar i god trening og satser friskt mot nye prestasjoner.

Anca håper at hennes prestasjoner i kule vil bringe henne til OL i Athen – for Romania.

JAN HEMSVIK

- født 11.03.24

Kort merittliste

Tjalvemedlem i mer enn 50 år.
Styremedlem 1952 – 1958
Styreformann 1959 – 1962
Styremedlem 1963 – 1978
Styreformann 1979 - 1981
Styremedlem 1982 - 1989
Æresmedlem i Tjalve fra 1970

NFIFs diplom 1955

NFIFs Fortjenestemedalje 1964

OFIKs Hedersbevis 1962

OIKs Hederspokal 1964

Fra Tjalves historie

Vi vil under denne overskriften i hvert nummer av Tjalvisten bringe utdrag fra IK Tjalves historie. Det meste vil være hentet fra Helge Pharos bok: ”Tjalve 100 år”.

Idrettsklubben Tjalve ble stiftet tredje juledag 1890 av tre unge menn, Gustav S Thorp, Oscar Fredriksen og Asbjørn Bjerke. Thorp med sine 24 år var den eldste, 19 år gamle Bjerke den yngste. De tre var utbrytere fra Kristiania Sportsforening, som var blitt dannet i 1887 og ble oppløst allerede i 1893. Etter en rekke opphissete diskusjoner i Sportsforeningen, blant annet om amatørspørsmålet, trakk de tre seg ut sent i 1890. Om kvelden tredje juledag møttes de i ”den nye bodega i Prinsens gade”, og der ”beseglede” de dannelsen av den nye klubb med ”et glass vin og et haandtrykk” forts. S 3

PORTRETET **Bård Kvalheim**

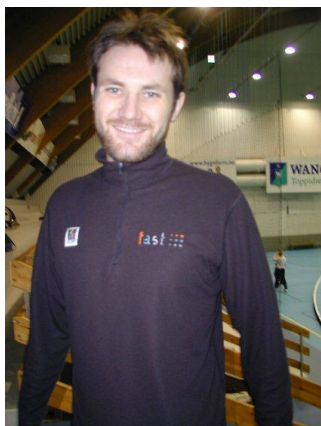
Vi ville i utgangspunktet ha trodd at det ville være vanskelig å hete Kvalheim og satse på mellomdistanse i Tjalve og i Norge. Noen kunne jo finne på å sammenlikne Bård med faren Knuts og med onkelen Arnes prestasjoner. Noen gjør kanskje nettopp det, men vi har ikke inntrykk av at det bekymrer Bård særlig. Bård har sin egen kvalitet og "stil" som Tjalve-gutt og løper. Vi tror han dessuten er i besittelse av et stort potensiale han til nå ikke har fått vist.

I tillegg til å være Tjalves beste mellomdistanseløper de siste årene er Bård en svært spennende, kunnskapsrik og hyggelig samtale- og diskusjonspartner som har meninger om det meste – ikke minst om treningsfilosofi! Bård er en del av Tjalves stadig voksende gruppe mellom- og langdistanseløpere på herresiden. Ja, han må nok – sammen med faren som er trener og guru for gruppen, - få noe av æren for at denne gruppen har økt så sterkt de siste årene. Vi er spente på hva man etterhvert kan få til i eliteklassen for menn i Holmenkollstafetten!! Spesielt spennende vil både Holmenkollstafetten, men i høy grad også Bårds personlige framgang være dersom Bård nå får gå gjennom mesteparten av vinteren og våren uten sykdom! Vi krysser fingrene for det!

Vi har ingen god oversikt over Bårds mer private sider, men har latt oss fortelle at han og Endre Evensen begge har rally på nettet som en felles stor lidenskap – og de skal etter sigende være svært så gode... Jeg var faktisk sjåfør for de to da vi på Kypros i leiebil og med Bård som kartleser fant fram til en av farts-strekkene i Rally Kypros. Jeg levde nok ikke opp til forestillingen om hvordan man skulle behandle bilen der....

Vi føler oss trygge på at Bård har mye ugjort på friidrettsbanen. Hans løp i 1500m-finalen i Fredrikstad mot Marius Bakken i fjor var taktisk imponerende og bar løfte om nye og enda bedre løp!

Bårds personlige rekorder er 1.51,18 og 3.45,05. Vi tror ikke disse overlever 2004-sesongen og ønsker Bård lykke til!



Bård Kvalheim

Født 1973

Fra Tjalves historie (fortsatt fra side 2).

I sin beretning om begivenheten 15 år senere konstaterte Gustav Thorp ganske tørt at dette "var visstnok den mindste forening, baade her i landet og ellers, men vi var til gjengjeld enige og oppfylt av iver for sagen."

Innen det første ordinære møte 5. januar 1891 hadde ytterligere fem personer i samme aldersgruppe meldt seg inn. På møtet ble det valgt et styre bestående av fire personer, formann, viseformann, sekretær og kasserer, samt trener og to suppleanter. Sekretæren skulle også fylle rollen som trener. Av klubbens åtte unge menn bekleddes altså fem ulike tillitsverv. I jakten på en formann hadde de tre initiativtagerne funnet det hensiktsmessig å gå utover de allerede innmeldte medlemmers rekker. De henvendte seg til den kjente idrettsentusiast, idrettsmann og idrettsentreprenør, premierløytnant Henrik Angell. Han hadde en spesiell forkjærlighet for "fri idrett", som den gang var i sin spede begynnelse i Norge. I arbeidet med å etablere den nye klubben var det viktig for de unge initiativtagerne å kunne vise til en formann som hadde erfaring og som nøytt en viss berømmelse hos allmennheten. Bak denne strategien stod Gustav Thorp. Thorp var også en fremtredende turner, samtidig medlem av Kristiania Velocipedklubb, og i en periode hadde han vært formann for Kristiania Sportsforening. Hans erfaringer derfra sa ham at det var behov for Angell, ikke bare som trekkplaster, men også som et symbol på sterk og autoritativ ledelse. Thorp, Bjerke og Fredriksen hadde før de forlot Sportsforeningen sikret seg at flere av dens medlemmer ville slå følge inn i den nye klubben, som skulle få navnet Tjalve. ("Tjalve" er hentet fra Nørrøn mytologi der Tjalve er Tors følgesvenn og har den egenskapen at han kan løpe fortere enn sin egen skygge. Red. Anm.)

Mer fra Tjalves tidlige historie i neste nummer!

Mens sana in corpore sano.

En sunn sjel i et sunt legeme.

Våre VM- og OL-kandidater

Vi skal her gi en kort presentasjon av våre fremste kandidater til å klare kravet til årets VM innendørs og/eller til OL i Athen. Vi understreker at rekkefølgen vi presenterer dem i, ikke innebærer noen rangering fra vår side!

Grete Etholm Snyder. (1975) Diskos. OL-krav: 61,00m. Personlig rekord: 59,48m. (2003). Hun har lenge vært omtalt som lovende, men først i 2003 fikk hun vist noe av det som bor i henne. Hun er tatt ut på NFIFs landslag og satser for fullt mot OL fra sin vinterbase i USA. Vi har stor tro på at hun vil lykkes!

Gjørn Sørli (1978) Diskos(Kule). OL-krav diskos: 64,00m. Personlig rekord: 60,91m (2003). OL-krav i kule: 20,30m. Pers.: 19,79m (2003). Diskos har for Gjørn vært en biøvelse han ikke har viet mye oppmerksomhet, men etter seieren i NM i fjor og etter flere gode kast både i konkurranser og på trening i høst har han i samråd med sin trener, Lars Ola Sundt, bestemt seg for å satse for fullt på diskos. Vi synes dette både er fornuftig og spennende! Det skulle forøvrig heller ikke forundre oss om Gjørn passerer 20m-merket i kule i 2004!

Trond Høiby(1973) Ti-kamp. OL-krav: 8000 poeng.

Personlig rekord: 8085p.(-99). Trond har sammen med Benjamin Jensen vært Norges beste tikjemper de siste årene. Han var i OL i 2000, men ble skadet. Etter noen år med skadeproblemer hadde Trond en meget god sesong i 2003. Han gikk fire tikamper med 7739 poeng som det beste resultatet. Skadefri har Trond meget gode muligheter til å klare OL-kravet – og i neste omgang til å få en god plassering i Athen.

Lisbeth Pedersen(1975) 1500m. Krav til VM innendørs: 4.15,00 Personlig rekord innendørs: 4.19,55 (2003). OL-krav: 4.05,80 Personlig rekord: 4.13,37 (2003). Selv om Lisbeth også er meget god på 800m tror vi at det er på 1500m at hennes største muligheter ligger. Lisbeth hadde en vanskelig sesong i 2003, men vi har stor tro på at denne innsatsfylte og målbevisste jenta kommer meget sterkt tilbake

Forts.

Hanne Lyngstad(1975) 1500m. VM-krav: 4.15,00 Personlig rekord inne: 4.20,-(1999) , ute: 4.15,09 (1998). OL-krav: 4.05,80

Hanne fikk virkelig en ny vår i 2003 med bl.a. dobbelt NM-gull. Det kan se ut som om 3000m hinder blir hennes beste øvelse, men denne øvelsen står foreløpig ikke på mesterskapsprogrammet for kvinner. For både Hanne og Lisbeth kan det vel se ut til at OL-kravet er noe for tøfft, men begge bør ha en god mulighet på kravet til VM innendørs. La oss imidlertid ikke bli tolket dit hen at vi utelukker at de kan klare OL-kravet.....

Aham Okeke (1969) 60m/100m.VM-krav: 6,74 Personlig rekord: 6,71 (2000) OL-krav: 10,21 Personlig rekord: 10,26(2001) For Aham vil det i første omgang først og fremst være VM-kravet han må konsentrere seg om. Det bør absolutt være innen rekkevidde. OL-kravet på 100m er vel også oppnåelig, men om han skulle klare det kravet, må OLT oppheve sitt vedtak om at han ikke kan få delta i OL.

Aham hadde på grunn av skadeproblemer en ujevn sesong i 2003. I NM i Fredrikstad fikk han imidlertid til fulle vist at han fremdeles kan løpe meget fort.

Tjalve har jo en lang rekke hardt satsende utøvere med høye målsettinger. La oss her kort nevne noen av dem som "outsidere" til mesterskap:

Atle McAdam (1977) 400m hekk. OL-krav: 49,20 Personlig rekord: 50,67 (2003). Atle har en lang "karriere" med skadeproblemer, men kom sterkt tilbake i 2003. Det er liten tvil om hans store potensiale.

Anne Cathrine Bakken(1983) 60m/100m Krav VM inne: 7,40 Pers: 7,53 (2002) OL-krav: 11,30 Pers.: 11,64 (2002). Anne C hadde en fantastisk flott sesong i 2002, som alle friidrettsinteresserte vil vite. I 2003 ble hun operert i foten og er nå på full fart tilbake, men det blir nok ingen inne-ses.

Vi nevner også flere Tjalvister med stort potensiale: **Eva Danielsen(1981)** (slegge),

Susanne Wigene(1978) (mellom/lang), **Arjan Bos(1976)** (lengde/tresteg), **Lars**

Ytterhaug(1981) (tresteg), **m.fl.**

PORTRETTE 2

Vi vil i dette og i framtidige nummer av Tjalvisten kort portrettere noen av klubben mest profilerte aktive fra "tidligere tider".

Carl Fredrik "Bassen" Bunæs

Carl Fredrik Bunæs, kalt "Bassen", var en av de fremste profilene i Tjalve og i norsk friidrett på slutten av 50-tallet og på det meste av 60-tallet. "Bassen" var lenge både Norges og Nordens beste sprinter. Ved siden av skolegang, læretid og etterhvert full jobb var "Bassen" en populær og veldig viktig utøver både for Tjalve og for Norge i en rekke landskamper. "Bassen" konkurrerte mye og leverte en lang rekke store prestasjoner. Hans personlige rekorder ville være topptider i Norge også i 2004. Noen vil kanskje si: Ja, men det er manuelle tider. Det er jo riktig nok, men jeg vil straks føye til: oppnådd på grusbane....

"Bassen" var en utrolig sympatisk og liketil gutt. Han var et naturlig midtpunkt i Tjalve og var aldri redd for å ta i et tak eller bekymret for om det ble for mange løp med forsøksheat, mellomheat og finale både på 100, 200 og 400m i tillegg til forsøksheat og finale på 1000m stafett som for eksempel i NM i 1963.

Fra 1957 til 1966 tok "Bassen" fem gull på 100m, ni gull på 200m og fire gull på 400m i NM for senior. I tillegg var han hovedmannen bak Tjalves 26(!) NM-gull på 4x100m-, 4x400m- og 1000m stafett i årene 1956 til 1967!!

"Bassen" fikk Kongepokalen i 1960. Det året var han også deltaker i OL i Roma. Han satte flere norske rekorder og ble nordisk mester fire ganger.

*Carl Fredrik Bunæs` personlige rekorder er:
100m: 10,4 (1957)
200m: 20,9 (1960)
400m: 46,6 (1963)*

OPPFORDRING!

Vi oppfordrer alle våre trenere og utøvere til i så høy grad som mulig å bruke Tjalve-tøy både nå trening og i konkurranser!!

MAIL-ADRESSER

Vi mangler stadig mail-adressen til mange av våre medlemmer! Send oss en mail!!

Tjalve gratulerer!

Noen av våre medlemmer feiret runde år i 2003. Vi gratulerer dem hjertelig her i etterkant!

80 år:

Anton Bech og Kolbjørn Sæves

70 år:

Jan Haugli

60 år:

Helge Pharo, Jan Jørgen Moe, Einar Førde, Arild Kelm og Svein Lilleberg.

50 år:

Anne Thidemann

Idrettsklubben Tjalves årsmøte 2003

Mandag 1. mars 2003 kl. 19.00

Bondeungdomslagets lagsrom

Rosenkrantzgt. 8

Saksliste

- 1. Åpning**
- 2. Valg av dirigent og sekretær**
- 3. Beretning**
- 4. Regnskap 2003**
- 5. Budsjett 2004**
- 6. Innkomne forslag**
- 7. Valg iht klubbens lov**

Årsmøtet er iflg. klubbens lov åpent for Tjalves medlemmer over 17 år.

Stemmerett har kun medlemmer over 17 år som har betalt medlemskontingent t.o.m. 2003 og pensjonister og livsvarige medlemmer som er fritatt for kontingent.

Sakspapirer kan fåes ved henvendelse til klubbens kontor.

Idrettsklubben Tjalve.

Styret

PS-SPORT

Godt utvalg i joggesko og spesialsko,

Treningstøy etc

Til rimelige priser

Gode rabatter for Tjalve-medlemmer!

Ensjøvn. 18 – 2. etg.

MAXIM

Klubben har fått ny sponsor av sportsdrikke m.m. I tillegg til at vi vil forsyne utøvere så langt som mulig med drikkeflasker etc, vil alle kunne få kjøpt Maxim-produkter til en-gros-pris. Ta kontakt med kontoret.

JAN HEMSVIK

IK Tjalves og Norsk Friidretts
Grand Old Man



Noen innendørsresultater

I desember 03 ”redebuerte” Christopher Selmer på 60m i Ekeberghallen. Han kom godt ut og ledet faktisk relativt klart på Aham Okeke halvveis. Han fikk imidlertid en strekk i lysken og måtte roe noe ned, men fullførte på 7,00 !! Aham vant på 6,89, greit nok, men vi vet Aham har mye raskere tider inne! Det vi har sett av ham på treninga i høst lover veldig bra! Aham, sammen med Christopher, Jon Erik Sagli – 7,10 i Askimhallen søndag 25. januar – og for eksempel Lars Ytterhaug kan utgjøre et meget spennende stafettlag til sommeren.

I Ekeberghallen rett før jul løp dessuten Marit Storaker 60m på 8,04. En flott tid som lover godt for framtida.!

LOTTERIET

Tjalve-lotteriet 2003 ble ikke den suksess rent økonomisk som vi hadde håpet selv om vi forlenget salgsprioriteten noe. Vi retter imidlertid en stor takk til loddselgere og –kjøpere! Trekningen foretas 15. ferbruar. Vinnerne blir tilskrevet eller oppringt. Se oversikt på tjalve-sidene.

KLUBBMESTERSKAP

Som nevnt i forrige nummer, vil vi innføre en form for klubbmesterskap i 2004. Den som har det beste resultatet i

hver enkelt øvelse – menn og kvinner hver for seg – blir klubbmester og får et synlig bevis for det på Torskeaften.

KLUBBREKORDER

Tjalves klubberekorder henger svært høyt. Styret har besluttet at vi nå når vår ungdomsgruppe igjen vokser, skal oppdatere IK Tjalves klubberekorder også i de aldersbestemte klasser. Vi tar sikte på å markere hver ny klubberekord på Torskeaften – for de yngste på en egen tilstelning.

JUBILERER I 2004

Vi gratulerer følgende Tjalvister som fyller runde år i 2004: Oddmar Aukner(90), Egil Gustavsson, Jan Hemsvik og Wiily Kaurin(80), Tor Johnson og Unni Agdestein(70), Eystein Enoksen, Iver Hole, Ole Petter Sandvig og Odd Meilvåg(60).

TJALVES HOVEDSPONSOR

Reebok er som kjent klubbens hovedsponsor. Avtalen med Reebok er svært vesentlig for klubbens drift – og dermed også for den oppfølging vi kan gi våre utøvere, ikke minst økonomisk. Det er derfor av meget stor betydning for klubben – og da spesielt for alle våre aktive – at vi bruker både Reeboksko og Reeboktøy!

OL-KRAV

(hentet fra friidrett.no)

Ett av de følgende 3 kriterier gir innstilling til OL i Athen.

Utgangspunktet: Dokumentert plasseringsmulighet 1-12.

Uttaksprosedyre:

Det er Norges friidrettsforbund ved Ketil Tømmernes som innstiller utøvere til OL i Athen til Olympiatoppen ved Bjørge Stensbøl. Det er Olympiatoppen som gjør det endelige uttaket. At man har klart innstillingskravet betyr ikke at man er tatt ut til deltakelse i OL, men at man er kvalifisert for innstilling.

1. 1. Blant de 12 beste i VM Paris.

Utøver som har prestert blant de 12 beste i VM 2003 må dokumentere form i perioden 01.04.2004-09.08.2004.

2. 2. Innstillingskrav.

Prestasjonen må være gjort i på forhånd godkjente approberte stevner i perioden 01.01.04-09.08.04. For maraton gjelder også prestasjoner i 2003, utøveren må da dokumentere form i 2004.

Menn	Øvelser	Kvinner
10.21	100 m	11.30
20.59	200 m	22.97
45.55	400 m	51.50
1.46.00	800 m	2.00.00
3.36.20	1500 m	4.05.80
13.21.50	5000 m	15.08.70
27.49.00	10 000 m	31.45.00
2.11.00*	Marathon	2.28.00*
8.24.60	3000 m Sc	
13.55	110 m H/100 m H	12.96
49.20	400 m H	55.60
1.21.20	20 km walk	1.30.30
3.51.00	50 km walk	
16 beste	4 x 100 m	16 beste
16 beste	4 x 400 m	16 beste
8000	Deca/Hept	6050
2.30	High Jump	1.95
5.65	Pole Valut	4.40
8.19	Long Jump	6.70
16.95	Triple Jump	14.20
20.30	Shot Put	18.55
64.00	Discus Throw	61.00
78.65	Hammer Throw	67.50
81.80	Javelin Throw	61.50

*For maraton gjelder også en relativ vurdering ut fra konkurransen som utøveren gjør i 2004.

3. 3. Følgende kriterier kan gi innstilling til Ungdomskvote :

U25 utøver, utøvere født 1980 eller senere.

- NFIF kan innstille et begrenset antall utøvere på ungdomskvoten. Prestasjonen må være gjort i et approbert stevne i perioden 01.01.04-09.08.04.
 - ○ Det vil være en stor grad av vurdering av utøvere som klarer innstillingskravet til ungdomskvoten. Herunder:
 - ▪ Utøverens fremtidige potensial.
 - ▪ Utøverens adferd og holdninger.
 - ▪ Norge og Norsk friidrett sin totale presentasjon i OL.
 - ▪ Utviklingen av øvelsen fra 2003-2004.
 - ○ IAAFs B-krav er minstekrav for å bli vurdert innstilt til ungdomskvoten.

MENN / GUTTER 2003**60 METER**

7.14	Thomas Lünell ** (DEN)
7.79	Michael Solem

INNENDØRS:

7.08	Jon-Erik Sagli
7.27	Chisom Okeke
7.62	Vidar Sve
7.68	Michael Solem

100 METER

10.35	Aham Okeke
11.14	Jon-Erik Sagli
11.16	Chisom Okeke
11.23	Thomas Lünell ** (DEN)
11.36	Lars Ytterhaug
11.50	Trond Høyby
11.51	Atle McAdam
12.04	Michael Solem
12.73	Vegard Bollum
12.76	Fredrik Aron Riktor

200 METER

21.78	Aham Okeke
23.09	Atle McAdam
23.13	Lars Ytterhaug
23.13	Chisom Okeke
23.26	Andreas Høyby
23.46	Thomas Lünell ** (DEN)
23.81	Are Sve

INNENDØRS:

24.72	Michael Solem
-------	---------------

400 METER

49.08	Atle McAdam
50.10	Trond Høyby
51.06	Andreas Høyby
51.95	Christian Jensen
53.37	Michael Solem
53.48	Vidar Sve
53.88	Odd Arvid Bollingmo
54.22	Anders Green-Stensrud
57.65	Kristian Nedregård

600 METER

1:30.57	Michael Solem
---------	---------------

800 METER

1:51.18	Bård Kvalheim
1:54.95	Pål Hexum Solbu
1:56.94	Christian Jensen
1:57.89	Tom Albertsen
1:58.97	Andreas Høyby
1:59.68	Peter Mugisha ** (RWA)

2:00.78	Even Sangnes
---------	--------------

2:01.27	Anders Green-Stensrud
---------	-----------------------

2:01.32	Odd Arvid Bollingmo
---------	---------------------

2:01.77	Jan Christian Kaltenborn
---------	--------------------------

2:09.47	Daniel Dahlsveen
---------	------------------

2:11.28	Kristian Nedregård
---------	--------------------

2:27.9	Anders Falkum
--------	---------------

2:38.7	Vegard Bollum
--------	---------------

2:46.4	Andrew Bergerud
--------	-----------------

INNENDØRS:

1:58.48	Kristian Nedregård
---------	--------------------

1500 METER

3:45.05	Bård Kvalheim
---------	---------------

3:52.50	Endre Evensen
---------	---------------

3:55.30	Pål Hexum Solbu
---------	-----------------

4:00.42	Vegar Imsland
---------	---------------

4:00.72	Peter Mugisha ** (RWA)
---------	------------------------

4:01.54	Tom Albertsen
---------	---------------

4:04.56	Jan Christian Kaltenborn
---------	--------------------------

4:05.75	Kristian Nedregård
---------	--------------------

4:07.63	Even Sangnes
---------	--------------

4:11.66	Odd Arvid Bollingmo
---------	---------------------

4:27.65	Fredrik Naalsund
---------	------------------

4:27.66	Trond Høyby
---------	-------------

4:59.68	Anders Falkum
---------	---------------

INNENDØRS:

3:58.49	Kristian Nedregård
---------	--------------------

3000 METER

8:06.51	Endre Evensen
---------	---------------

8:23.30	Bård Kvalheim
---------	---------------

8:42.57	Peter Mugisha ** (RWA)
---------	------------------------

8:42.92	Jan Christian Kaltenborn
---------	--------------------------

8:43.99	Even Sangnes
---------	--------------

8:57.14	Tormod Tjørnholm
---------	------------------

10:05.53	Michael Solem
----------	---------------

INNENDØRS:

8:42.46	Kristian Nedregård
---------	--------------------

8:53.26	Peter Mugisha ** (RWA)
---------	------------------------

9:43.16	Fredrik Naalsund
---------	------------------

5000 METER

14:07.43	Endre Evensen
----------	---------------

14:54.76	Tormod Tjørnholm
----------	------------------

15:20.92	Peter Mugisha ** (RWA)
----------	------------------------

15:23.63	Even Sangnes
----------	--------------

10000 METER

29:54.4	Endre Evensen
---------	---------------

110 METER HEKK (106,7 cm)

15.30	Trond Høyby
-------	-------------

<u>200 METER HEKK (76,2 cm)</u>	
29.72	Michael Solem
<u>300 METER HEKK (91,4 cm)</u>	
48.56	Michael Solem
<u>400 METER HEKK (91,4 cm)</u>	
50.67	Atle McAdam
57.64	Andreas Høiby
<u>HØYDE</u>	
2.04	Thor Christian Maast
2.02	Trond Høiby
2.00	Torgeir Falkum
1.95	Anders Falkum
1.85	Benjamin Jensen
1.39	Omar Ragnvald Hansen
1.30	Andrew Bergerud
1.12	Christoffer Kristiansen
<u>INNENDØRS:</u>	
2.03	Torgeir Falkum
1.90	Thor Christian Maast
1.90	Andreas Wehus
<u>HØYDE u/tilløp</u>	
1.60	Anders Falkum
<u>STAV</u>	
4.65	Trond Høiby
<u>INNENDØRS:</u>	
4.90	Benjamin Jensen
<u>LENGDE</u>	
6.91	Arjan Bos
6.82	Trond Høiby
5.87	Anders Falkum
5.67	Vegard Bollum
4.26	Omar Ragnvald Hansen
<u>INNENDØRS:</u>	
5.66	Vegard Bollum
<u>LENGDE u/tilløp</u>	
3.00	Anders Falkum
<u>TRESTEG</u>	
15.32	Lars Ytterhaug
15.28	Arjan Bos
13.46	Anders Falkum
9.46	Omar Ragnvald Hansen
<u>INNENDØRS:</u>	
15.12	Arjan Bos
<u>KULE (7,257 kg)</u>	
19.79	Gjøran Sørli
17.16	Jan Sagedal
14.63	Trond Høiby
14.32	Thomas Rosvold
13.55	Benjamin Jensen

11.72	Atle McAdam
9.22	Anders Falkum
9.07	Kristian Wraa
6.52	Vegard Bollum
<u>INNENDØRS:</u>	
14.67	Thomas Rosvold
<u>KULE (2,0 kg)</u>	
4.20	Thor Olav Rosvold
<u>DISKOS (2,0 kg)</u>	
60.91	Gjøran Sørli
56.55	Thomas Rosvold
56.12	Svein Inge Valvik
49.54	Trond Høiby
45.56	Benjamin Jensen
36.20	Kristian Wraa
33.03	Bjørn Kristiansen
32.90	Atle McAdam
<u>DISKOS (0,6 kg)</u>	
15.84	Thor Olav Rosvold
7.30	Erik Johannes Rosvold
<u>SLEGG (7,257 kg)</u>	
62.82	Bjørn Erik Pettersen
60.45	Gjøran Sørli
52.95	Thomas Rosvold
29.06	Atle McAdam
25.74	Benjamin Jensen
<u>SPYD (0,8 kg)</u>	
74.82	Pål Arne Fagernes
66.71	Trond Høiby
54.85	Benjamin Jensen
51.77	Bjørn Kristiansen
51.72	Atle McAdam
47.46	Kristian Wraa
37.28	Thomas Rosvold
35.82	Anders Falkum
19.11	Kristian Nedregård
<u>VEKTKAST (15,88kg)</u>	
17.26	Thomas Rosvold
17.18	Bjørn Erik Pettersen
10.36	Atle McAdam
9.62	Benjamin Jensen
8.80	Kristian Wraa
<u>10-KAMP</u>	
7739	Trond Høiby (11.62 - 6.88w - 14.53 - 1.97 – 50.93 / 15.42 - 44.39 - 4.62 - 64.67 – 4:27.66) -1.9 / +2.7 / -2.0
<u>4 x 100 METER STAFETT</u>	
42.88	IK Tjalve

TJALVISTEN

(Thomas Lünell ** (DEN) - Chisom Okeke
- Lars Ytterhaug - Jon-Erik Sagli)

43.38 IK Tjalve
(Vidar Sve - Chisom Okeke
- Lars Ytterhaug - Jon-Erik Sagli)

4 x 400 METER STAFETT

3:24.89 IK Tjalve
(Odd Arnvid Bollingmo - Christian Jensen
- Benjamin Jensen - Atle McAdam)

4 x 1500 METER STAFETT

16:43.90 IK Tjalve
(Tom Albertsen - Jan Christian Kaltenborn
- Vegar Imsland - Pål Hexum Solbu)

KVINNER/JENTER 03

60 METER

9.57 Mathilde Sahlén

9.63 Andrea Backstrøm

MANUELT SUPPLEMENT:

8.1 Marit Storaker

8.8 Alexandra Backstrøm

8.8 Susanna Hjelset

8.9 Ingrid Sandbakken

9.2 Mathilde Sahlén

10.2 Silje Aagaard

INNENDØRS:

7.63 Anne Cathrine Bakken

8.04 Turid Agnete Teigen

8.09 Nina Johannessen

8.28 Marit Storaker

9.21 Kate Moane Alnes

100 METER

12.31 Margit Katrine Strand

13.18 Nina Johannessen

13.34 Marit Storaker

14.71 Kate Moane Alnes

INNENDØRS:

12.57 Margit Katrine Strand

12.90 Turid Agnete Teigen

14.80 Kate Moane Alnes

200 METER

26.83 Turid Agnete Teigen

28.20 Marit Storaker

29.64 Ingrid Sandbakken

30.21 Kate Moane Alnes

IKKE GODKJENTE RESULTATER:

24.80 Margit Katrine Strand

INNENDØRS:

25.03 Margit Katrine Strand

30.95 Kate Moane Alnes

32.61 Alexandra Backstrøm

400 METER

55.36 Margit Katrine Strand

INNENDØRS:

56.46 Margit Katrine Strand

59.99 Lisbeth Pedersen

800 METER

2:04.25 Lisbeth Pedersen

2:04.57 Trine Pilskog

2:07.60 Hanne Lyngstad

2:20.10 Hege Flaten

2:21.96 Celine Brun Lie

2:22.54 Ida Monn Birkhaug

2:26.35 Kathrine Madsen

2:33.26 Turid Agnete Teigen

2:38.2 Mathilde Sahlén

2:46.6 Andrea Bergersen

2:48.0 Ingrid Sandbakken

2:54.0 Kate Moane Alnes

INNENDØRS:

2:06.95 Lisbeth Pedersen

2:13.59 Hanne Lyngstad

2:24.67 Ida Monn Birkhaug

2:31.47 Kathrine Madsen

1000 METER

INNENDØRS:

2:43.62 Lisbeth Pedersen

3:37.87 Ingrid Sandbakken

1500 METER

4:07.52 Trine Pilskog

4:13.37 Lisbeth Pedersen

4:15.68 Hanne Lyngstad

4:43.45 Anne Margrethe Hausken

4:51.70 Ida Monn Birkhaug

5:06.62 Celine Brun Lie

5:11.59 Astrid Jacobsen

5:15.17 Kathrine Madsen

INNENDØRS:

4:19.55 Lisbeth Pedersen

4:30.18 Hanne Lyngstad

4:55.40 Ida Monn Birkhaug

2000 METER

6:44.36 Celine Brun Lie

3000 METER

9:06.68 Trine Pilskog

9:12.02 Hanne Lyngstad

11:00.17 Celine Brun Lie

11:52.96 Astrid Jacobsen

60 METER HEKK (84,0 cm)

INNENDØRS:	
9.27	Nina Johannessen
80 METER HEKK (76,2 cm)	
12.84	Marit Storaker
16.88	Kate Moane Alnes
300 METER HEKK (76,2 cm)	
49.06	Astrid Jacobsen
54.34	Ingrid Sandbakken
400 METER HEKK (76,2 cm)	
58.51	Margit Katrine Strand
2000 METER HINDER	
6:33.12	Hanne Lyngstad
3000 METER HINDER	
9:54.91	Hanne Lyngstad
HØYDE	
1.70	Mona Andreassen
1.51	Turid Agnete Teigen
1.43	Andrea Backstrøm
1.38	Andrea Bergersen
1.30	Mathilde Sahlén
1.05	Silje Aagaard
STAV	
3.23	Margit Katrine Strand
LENGDE	
5.69	Nina Johannessen
5.12	Turid Agnete Teigen
4.28	Marit Storaker
4.12	Ingrid Sandbakken
4.00	Andrea Bergersen
3.87	Alexandra Backstrøm
3.83	Kate Moane Alnes
SATSSONE:	
4.25	Mathilde Sahlén
2.96	Silje Aagaard
INNENDØRS:	
5.74	Nina Johannessen
5.33	Turid Agnete Teigen
4.60	Kate Moane Alnes
LENGDE u/tilløp	
2.22	Kate Moane Alnes
TRESTEG	
12.92	Nina Johannessen
9.77	Astrid Jacobsen
9.64	Ingrid Sandbakken
9.18	Kate Moane Alnes
8.87	Marit Storaker
INNENDØRS:	
12.89	Nina Johannessen
9.42	Kate Moane Alnes

KULE (4,0 kg)	
13.24	Grete Etholm
12.11	Turid Agnete Teigen
8.24	Ragnhild Holmen Waldahl
7.61	Kate Moane Alnes
INNENDØRS:	
12.82	Turid Agnete Teigen
7.41	Kate Moane Alnes
KULE (3,0 kg)	
7.92	Ingrid Sandbakken
7.71	Marit Storaker
7.47	Andrea Bergersen
7.45	Mathilde Sahlén
5.37	Silje Aagaard
INNENDØRS:	
7.95	Ingrid Sandbakken
DISKOS (1,0 kg)	
59.48	Grete Etholm
33.67	Turid Agnete Teigen
27.26	Ragnhild Holmen Waldahl
21.51	Kate Moane Alnes
DISKOS (0,75 kg)	
21.50	Marit Storaker
SLEGG (4,0 kg)	
58.61	Eva Danielsen
40.43	Grete Etholm
31.13	Turid Agnete Teigen
22.44	Kate Moane Alnes
SPYD (0,6 kg)	
44.27	Laila Bergskås
42.49	Ida Tangen
40.76	Ingunn Skåden Vikse
34.36	Turid Agnete Teigen
29.18	Grete Etholm
22.45	Kate Moane Alnes
VEKTKAST (9,08kg)	
14.39	Grete Etholm
11.55	Turid Agnete Teigen
8.42	Kate Moane Alnes
LITEN BALL (150 gr)	
33.22	Mathilde Sahlén
7-KAMP	
4547	Turid Agnete Teigen
(15.67 - 1.51 - 12.11 - 26.83 / 4.98 - 34.36 - 2:33.26) +0.7 / +0.5 / -0.5	
4 x 400 METER STAFETT	
4:06.29	IK Tjalve (Nina Johannessen - Kathrine Madsen - Astrid Jacobsen - Margit Katrine Strand)

4 x 800 METER STAFETT

10:02.09

IK Tjalve
(Kathrine Madsen - Anniken Sørlie –
Astrid Jacobsen - Ida Monn Birkhaug)

2:16.32

IK Tjalve
(Turid Agnete Teigen - Nina
Johannessen –
Hanne Lyngstad - Margit Katrine Strand)

1000 METER STAFETT**BRUKTMARKED**

Har du kjøpt utstyr – joggesko, spesialsko etc i feil størrelse eller som du av andre grunner vil selge? På tjalve.no finner du nå et eget bruktmarked der du kan ”legge inn” det du vil selge – eller kanskje finne det du trenger til en rimelig pris!!

Foreldreutvalg!?

**Interesserte foreldre bes ta kontakt med klubbens kontor!
22 60 43 40**

Påmeldinger

Kontoret sender med jevne mellomrom ut oversikt over de viktigste stevne-tilbud – i alle fall innenlands. På alle stevne-annonser finner man påmeldingsfristene. Vi må be alle utøvere – og trenere – være nøye med å overholde disse fristene!! Det er faktisk unødvendig ”sure penger” å måtte betale etteranmeldingsavgift.

Dugnadsinnsats

Når våren, Holmenkollstafetten og Norway Games nærmer seg, vil klubbens behov for dugnadsinnsats øke sterkt. Noen av våre utøvere er usedvanlig lette å be og stiller alltid opp. Det er veldig viktig – og dessuten miljøskapende – for klubben at alle tar i et tak. Ikke minst i noe trange tider økonomisk er dette faktisk helt nødvendig for klubbens drift!

Fysioterapi

Kontoret arbeider for å få til en ordning med fast fysioterapitilbud på kontoret. Kommer tilbake til dette!

Dette nummer av Tjalvisten er ført i pennen av Svein Lilleberg. Alle Tjalvister oppfordres til å komme med bidrag! – og gjerne melde seg til en redaksjonskomite.

Kontaktannonser

- Jeg så deg på NIH. Du var blond og frodig med en lang stav i hånden. Din rød-gule, tettsittende klubbdrakt matchet deg perfekt. Sprek Tjalve-gutt er helt klar! Du vet nok hvem jeg er. Ta kontakt.
- Jeg vil så gjerne trøste deg. Du var i Ekeberg-hallen i går. Løp flott, men så trist og lei ut. Ikke gråt! Tjalve-gutt venter med en god armkrok. Du så på meg. Snakk til meg!
- Litt uryddig Tjalve-gutt søker streng og ryddig Tjalve-jente. Bill mrk. 06
- Litt sutrete BUL-berte byttes i blid Tjalve-jente. Bill mrk. 1249
- Blid og blond Tjalve-jente søker løpegutt. Gjerne litt yngre. Du og jeg. Bill mrk 2173
- La oss hoppe i det! Jeg søker deg! Stikkord::: tvdelig kvinne. Rød og gul. BM 66

Tjalvedeltakelse utenlands

Flere av våre beste utøvere er igang med innendørs-sesongen. Vi går inn i en periode med flere gode hall-stevner. I Göteborg arrangeres RødBlaåVinter lørdag 7. februar der vi foreløpig har påmeldt Arjan Bos, Margit Katrine Strand og Turid Teigen. Samtidig pågår forøvrig UM i Drammens-hallen med god Tjalve-deltakelse. 7. og 8. februar går det åpne britiske innendørsmesterskapet i Sheffield der både Hanne Lyngstad og Lisbeth Pedersen skal løpe 1500m. Få dager etterpå stiller forhåpentlig begge disse på 1500 i Globen-Galan i Stockholm. Det åpne SM inomhus som går helgen etter det norske innendørs-NM, vil nok også ha flere Tjalvister på startstreken.

NM i Stangehallen

Som vanlig går det norske innendørsmesterskapet i Stangehallen – 14.-15. februar. Tjalve stiller med en god tropp. Følg med på våre hjemmesider for å se resultatene!

**Idrettsklubben Tjalve
Underhaugsvn 1, 0354 Oslo
Pb. 5905, Majorstua, 0308 Oslo
22 60 43 40 / 99 29 62 54 / mail@tjalve.no**

