



## Velkommen til nye medlemmer:

*Klubben har i høst styrket sin stall av gode utøvere i ulike øvelser.*

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

*Stian Flo, Eirik Smidt Sagstuen, Abdi Sagahro, Øyvind Heiberg Sundby, Håkon Kinn og noen fler ... Stian Flo er født i 1985 og kommer til oss fra Sørild i Grimstad. Stian har markert seg som en svært lovende mellomdistanseløper og har i år løpt på 1.51,3 og 3.54,87.*

*Abdi som er født i 1985, kjenner vel de aller fleste som en svært så aktiv og trivelig fyr med mange jern i ilden. Abdi har lenge løpt for BUL, men byttet til Tjalve nå i høst og håper under Knut Ks kyndige ledelse å få ny fart på løpinga. Abdi løp 800m på 1.55,6 som 15-åring og har utvilsomt et stort potensiale.*

*Eirik er født i 1988 og er helt i toppen på årsstatistikken på 1500 og 3000m i sin aldersklasse med hhv 4.06,32 og 8.50,15.*

*De øvrige i Knuts gruppe er mer ubeskrevne blad hva prestasjoner på friidrettsbanen angår – men vi gleder oss til å følge utviklingen deres!*

*Også på kastsiden har vi fått svært så spennende innmeldinger! Fra Bjørndal IL har vi fått pappa Bjørn Henriksen med sønnene Vegard og Eivind. Dette er gutter vi venter oss mye av og som sammen med en annen ny-innmelding, Per Marius Hole, nok vil sørge for mange Tjalve-medaljer både i UM og i NM for junior de kommende årene!*

*Jentesiden er også styrket med flere spennende nye i Vibeke Mørken, Evelyn Osei, Anne Nytun og Emma Lundgren for å nevne noen.*

*Tjalves ungdomsavdeling fortsetter å øke i antall. Her kan vi ikke nevne alle, men må trekke fram 16-årige Inger Anne Frøysedal fra Opp-Stryn som er svært lovende i mange øvelser.*

*Vi ønsker våre nye medlemmer hjertelig velkomne og ser med spenning fram mot neste sesong!*

*Svein L*

## IK Tjalve 115 år.

Klubben vår runder 115 år 27. desember i år. Det er en anelig alder for en idrettsklubb, ingen friidrettsklubber i Norge er like gamle.

Det kan være naturlig å stille spørsmålet om klubben har klart å fornye seg og henge med i tiden og dessuten klart å beholde noen av de tradisjonene som gjør at vi tar vare på kontinuiteten og klubbens historie.

Tjalvist og historieprofessor Helge Pharos bok til 100-års-jubileet, "Tjalve hundre år", er spennende og interessant lesing. Den anbefales alle Tjalvister som ikke har lest den! (Har dere den ikke kan dere ta kontakt med kontoret).

Idrettslig er det vel liten tvil om at vi har klart å holde oss i toppen og samtidig visst å tilpasse oss de skiftende tider. Klubbens prestasjoner i serien og i Norgesmesterskapene de siste 15 årene forteller mye om det! I løpet av de siste seks årene har vi klart å bygge opp en sterk ungdomsavdeling og den ser ut til å fortsette å vokse. Vi er også attraktive for unge utøvere som kommer til hovedstaden for å gå på skole eller studere - eller som kommer fra mindre klubber i utkanten av Oslo. ... (fortsettes side 2).

## I DETTE NUMMERET BLANT ANNET:

- 1 VELKOMMEN TIL NYE MEDLEMMER
- 1 IDRETTSKLUBBEN TJALVE – 115 år
- 2 TORSKEAFTEN
- 3 HOLMENKOLLSTAFETTEN 2006 – NY KLASSE
- 3 PORTRETTET: KNUT KVALHEIM
- 4 KLUBBMESTERE OG NYE KLUBBKORDER

## TORSKEAFTEN

### Eller hjort da ... for noen.

Også i år fant nær 70 Tjalvister i alderen 18 til 83 år veien til Oslo Sjømannsforenings selskapslokaler den første fredagen i november – festkledte og feststemte. Det ble en flott fest med god mat, som vanlig friske innspill fra vår toastmaster, Odd Bergh og siden vi også feiret vårt 115-års-jubileum, var det denne gangen mange utmerkelser til fortjenestefulle medlemmer.

Per Nicolaisen og Ada Holmen ble kåret til Riddere av Tjalves orden og Hans Hotvedt og Arne Foss fikk Tjalves Gullmerke. Det var ikke blitt utnevnt æresmedlemmer i Tjalve siden 100-års-jubileet i 1990. Styret hadde derfor kommet fram til at vi i år burde utnevne åtte av våre aller mest fortjente medlemmer til Tjalves høyeste utmerkelse. De åtte nye æresmedlemmene i Idrettsklubben Tjalve er:  
Willy Kaurin – mangeårig leder i Tjalves "Gutte-avdeling".

Odd Nilsen – en av våre viktigste medhjelpere i HKS gjennom mange år.

Ole Kristian Johnsen – Sprinter for noen år siden ... – løypesjef i HKS i en lang rekke år.

Jan Jørgen Moe – Hoppet stav i sin tid, en av de fremste statistikerne i landet, uunnværlig på de fleste stevner.

Eystein Enoksen – God hekkeløper i Tjalve, viktig trener og ildsjel for Tjalves jentelag i stafetten.

Arne Kvalheim – En av Tjalves og landets aller beste utøvere gjennom alle tider. Formann i Tjalve i fem år og styremedlem i Bisiet Allianansen.

Haavard Nordlie – God lengdehopper og senere svært viktig i Holmenkollstafetten og som en av lederne i Ridderkollegiet.

Per Sletholt – God sprinter for et par år siden....

Formann siden 1999. Gjør en utrolig viktig jobb for klubben og spesielt for stafetten!

Tjalves klubbmestere for senior i 2005 fikk sine mesterskapsnåler og for første gang på svært mange år ble det denne gangen utdelt plaketter til dem som har satt klubbrekorder de siste fire sesongene. (Vi viser til oversikt over klubbmestere og nye klubbrekorder på side 4)

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...

### Tjalve 115 år – fortsatt

Dette skyldes sikkert flere forhold - ikke minst at vi i løpet av de siste årene har arbeidet aktivt for å knytte til oss trenere som først og fremst er Tjalve-trenere og som blir et av våre sterkeste aktivum. Denne prosessen er vi godt igang med, men det mangler ennå litt før vi kan si at vi helt har nådd målene våre på dette området.

Som nevnt over, er vi stadig på topp idrettslig selv om vi de to siste årene er henvist til andreplass i serien for menn. Våre jenter vinner sin serie svært klart og vi tar stadig "en bråte" medaljer i NM. Det er også verd å legge merke til at Tjalvister har tatt en av HM Kongens Pokaler i de fem siste mesterskapene!

Som nevnt på annet sted, har vi også fått en sterk egenrekruttering gjennom vår ungdomsgruppe – og ikke misnt gjennom vårt samarbeid med Koll og Nittedal Friidrett. Økonomi er ofte et problem i en klubb som vår. Det er derfor ekstra gledelig at vi nå etter mange tøffe år ser ut til å få en mer stabil og god økonomi.

Selv om det stadig er vanskeligere å skaffe inntekter til en klubb som vår, er aktiviteten økt de siste årene. Dette gjelder også i forhold til å ta vare på gode Tjalve-tradisjoner; Torskeaften har gjenoppstått etter flere års "pause", vi utroper klubbmestere og markerer eventuelle nye klubbrekorder, vi har fått nye riddere, nye gullmerkeinnhavere og hele 8 høyst fortjente æresmedlemmer. Ridderkollegiet er i ferd med å våkne til live igjen – til glede for de mange trofaste Tjalve-riddere – og til nytte for klubben ellers!

I all beskjedenhet har vi også klart å få ut noen numre av medlemsbladet Tjalvisten – riktignok i en svært enkel utgave....

Selv om vi lenge har opplevd en gradvis tilbakegang i deltakelsen i Holmenkollstafetten, må det være lov å hevde at vi også arbeider målrettet for å fornye stafetten samtidig som vi tar vare på stafettens egenart. Vi jobber systematisk for å øke deltakelsen og har stor tro på at vi vil lykkes!

**NB! Alle våre utøvere må bruke Tjalve-/Mizunotøy og –sko!  
Klubbens Mizuno-avtale er i høy grad med på å gjøre vår satsing på utøverne mulig!! Og avtalen er avhengig av utøvernes lojalitet!**

## PORTRETET

### **Knut Kvalheim** **- storløper og suksessstrener!**

*Knut Kvalheim er en av Tjalves aller beste utøvere gjennom tidene. Som yngre bror av Arne kom han tidlig til Tjalve, men helt i begynnelsen var det nok ikke alle som forstod hvilket talent han var. Han tok sin første medalje – en bronse – i høyde og da var det nok ikke mange som i ham så en internasjonal storløper.*

*Knuts store år var nok 1978. Det året tok han 7. plass på 5000 og 9. plass på 10000m i EM, tok NM-gull på de samme to distansene og fikk både HM Kongens Pokal og NFIFs gullmerke.*

*Hans mange år med NM-seire for senior begynte med gull på 1500m i 1973 og fortsatte med syv gull på 5000, fire på 10000m og et på 3000m hinder. I tillegg kommer NM-gull for junior og flere i 4x 1500m stafett for Tjalve.*

*Knut gjorde en flott innsats i OL i 1976 der han ble nr. ni på 5000m. Han deltok også i EM i 1971, 1974, 1978 og i 1982.*

*Her er de kanskje "viktigste" av Knuts personlige rekorder – (dere må selv finne ut hvilke distanser de gjelder...): 1.50,1 – 3.38,1 – 3.56,2 – 5.04,6 – 7.42,4 – 13.20,54 – 27.41,26 – 8.25,2..... Vi skulle gjerne hatt en Tjalvist eller fler som kunne gjøre maken i dag!*

*Gjennom mange år nå har Knut gjort en flott jobb som trener for sin sønn, Bård – og gruppa rundt dem har økt jevnt og trutt etterhvert som fler og fler ble klar over Knuts kvaliteter som trener. Nå teller gruppa mange spennende utøvere som hevder seg sterkt i nær sagt alle løp fra 1500m og oppover både på og utenfor bane.*

*I år har Knuts trening av Susanne Wigene virkelig begynt å bære frukter – hennes resultater er imponerende.... og mer kan det bli! Trener Knut kan jo faktisk få minst tre utøvere i neste års EM: Susanne, Hanne Lyngstad og Bård Kvalheim.*

*Vi ønsker Knut og gruppa lykke til!*

## HOLMENKOLLSTAFETTEN 2006

Det er jo mange måneder til, men vi ber allerede nå alle gode Tjalvister om å sette av den helgen - stafetten går **lørdag 13. mai – og vi trenger all den hjelp vi kan få!!**

Stafetten i 2006 er tilbake med start fra Bislett og fra St. Hanshaugen og med all innkomst på nye Bislett Stadion.

I 2006 forsøker vi oss med et par nye klasser, vi forsøker å innlede et samarbeid med NFIFs veteranutvalg og med andre som jobber for de litt eldre... og oppretter en klasse "55 pluss". Vi vil dessuten tilby en klasse for de med sans for det litt ekstreme og tilbyr en klasse for dem som vil løpe hele traseen alene.. – "Holmenkollen opp – og ned igjen".

Siden vi i 2006 igjen skal ha innkomst på Bislett og ønsker å beholde etappene så like de opprinnelige etappene som mulig og samtidig ønsker å ha den samme totale lengden på de femten etappene, må vi endre noe på traseen. Det betyr at avslutningen på den 10. etappen blir noe anderledes og etappen gjennom Parken (1220m) vil også bli endret. Vi får en ny 12. etappe (390m), en ny 13. etappe (1330m) fra Arno Bergs Plass i Gyldenløvesgt til Colbjørnsensgt, Skovveien og fram til Josefinesgate ved Hegdehaugsvn. "Sjarmøretappen" blir da på 875m fram til Maratonporten og den siste etappen blir 600m inn på Bislett.

### **Vi minnes!**

**Tre av Tjalves æresmedlemmer har gått bort i 2005:**

**Kolbjørn Sæves, Odmar Aukner, Ola B Riung.**

**Vi lyser fred over deres minne!**

**Mizuno-tøy og -sko får du kjøpt til gode priser hos PS-Sport i Ensjøveien 18. Tjalvetøy får du kjøpt rimelig på Tjalvekontoret i Underhaugsvn. 1 - like ved Bislett.**

## BRETTSPILLPAKKE

Det koster å drive en friidrettsklubb med ambisjoner om å være blant Norges aller beste. For en klubb uten automatinntekter blir det nødvendig å finne andre ulike måter å tjene penger på!!

Gjennom NFIF har vi fått tilbud om å selge en brettspillpakke som koster kr. 200,- pr spill i innkjøp for klubben og som kan selges for kr. 400,-. De som selger spillpakker for Tjalve, beholder kr. 50,- pr. pakke og gir klubben kr. 350,-.

Pakken består av 8 ulike brettspill – bl.a. sjakk og 4-manns-sjakk. Det er god kvalitet på spillene og pakken er svært godt mottatt.

Dere kan lese alt om spillene på friidrett.no !  
Etter vår oppfatning er spillpakken en glimrende julepresang!

**Vi oppfordrer alle Tjalvister til å kjøpe spillpakker gjennom klubben og på den måten hjelpe oss med noen sårt tiltrengte midler!**

**Ta kontakt med kontoret for bestilling!**



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

## KLUBBMESTERE 2005

På samme måte som i fjor har vi også i år kåret klubbmestere for senior i de ulike øvelsesgruppene.

**Årets klubbmestere i Tjalve ble:**

**Sprint:** Anne Cathrine Bakken og Runar Heltne

**Mellomdistanse:** Lisbeth Pedersen og Bård Kvalheim

**Langdistanse:** Susanne Wigene og Jon Andre Preststulen

**Hekk:** Margit Katrine Strand og Atle McAdam

**Kast:** Grete Etholm Snyder og Gjoran Sørli.

**Hopp:** Margrethe Renstrøm og Lars Ytterhaug.

## NYE KLUBBREKORDER

Å sette klubbrekord i Tjalve er ingen lett oppgave. Det settes da heller ikke mange i løpet av en sesong.

Det har gått mange år siden vi sist markerte nye klubbrekorder og besluttet derfor å dele ut en plake til dem som har satt klubbrekord etter 2001.

De nye klubbrekordene satt i løpet av de siste fire sesongene er:

**Anne Cathrine Bakken** satte i 2002 nye klubbrekorder på 100m (11,64) og 200m (24,20)

**Atle McAdam** satte i 2002 ny klubbrekord på 400m hekk med 50,67.

**Margit Katrine Strand** satte i 2003 nye klubbrekorder på 400m hekk (58,51) og i stav (3,23).

**Grete Etholm** satte diskosrekord med 59,48 i 2003.

**Hanne Lyngstad** satte i 2004 ny klubbrekord på 3000m hinder med 9.53,18

**Susanne Wigene** slo senere i sesongen 2004 Hannes rekord på 3000m hinder da hun løp på 9.45,21.

**Susanne** satte i løpet av 2005-sesongen flere klubbrekorder i Tjalve. Ved sesongslutt er rekorder på 3000m 8.40,23 og på 5000m 14.48,53.

**Christopher Selmer** satte i 2004 ny klubbrekord i lengde uten tilløp med hele 3,43m.

Se oversikt over alle klubbrekordene på [tjalve.no](http://tjalve.no) !!

## Mail-adresser!

**Vi har mail-adresser til en rekke av våre medlemmer, men neppe alle!**

**Send klubben din mail-adresse så hører du oftere fra oss og det blir både mer effektivt og rimeligere for oss å nå dere!! ([mail@tjalve.no](mailto:mail@tjalve.no))**

## NORGESMESTERSKAPENE 2005

Det første av årets Norgesmesterskap var NM i terrengløp, korte løyper, i Åheim. Det ble en mildt sagt strabasjøs og lang bussreise – og sikkert noen lett frustrerte utøvere. Likevel kan ingen klage på Tjalvestenes innsats: Susanne Wigene vant kvinneklassen med Hanne Lyngstad på tredje og Bård Kvalheim vant herreklassen med Endre Evensen på tredje. I stafettene gjorde vi vel også noe nær rent bord da tre Tjalve-gutter, Bård, Endre og Jon Andre P utgjorde Oslos lag som tok gull for gutta og Susanne og Hanne som sammen med en Vidar-jente tok gullet blandt jentene.

I NM for junior i Haugesund tok Tjalve seks gull – og det er noen år siden vi har gjort det så bra i junior-NM. Våre gullvinnere var riktignok ikke mange i antall, men desto flottere av dem som stod for prestasjonene: Margrethe Renstrøm tok tre gull: 100m hekk, lengde og tresteg og Anne Cathrine Bakken tok gull både på 100 og 200m. Det sjette gullet var det Fredrik Halvorsen som klarte – i spyd. Fredrik kommer fra Nittedal IL som vi har et samarbeid med, og representerer derfor Tjalve i junior-sammenheng.

I Hoved-NM i Bergen ble det også seks gull og i tillegg fem sølv og fire bronse. Dessuten fikk Susanne HM Kongens Pokal for sin flotte solo-prestasjon på 5000m.

Den kanskje aller gladeste av våre gullmedaljevinnere var nok Bård som tok sitt første NM-gull – på 1500m i fin stil. Våre øvrige gullvinnere her var: Grete Etholm Snyder i diskos, Gjørn Sørli i kule, Hanne Lyngstad på 3000m hinder, Margrethe Renstrøm i lengde og altså Susanne på 5000m.

Selv om vi tok 15 medaljer, ble nest beste klubb på poeng og med Kongepokal til Susanne, må det være lov å antyde at vi også hadde litt ”stang ut” denne gang..... Thor Christian Maast var en hårsbredd fra gullet i høyde, men tok en flott sølvmedalje på ny pers. Lars Ytterhaug klarte ikke å forsvare gullet i tresteg fra i fjor og ble slått pga et dårligere nestbeste-hopp. Gjørn Sørli og Atle Mc var skadet. Atle kunne derfor ikke få vist at han egentlig er landets beste 400m hekk-løper og Gjørn kunne ikke kaste diskos og måtte overlate gullet i den øvelsen til Gaute.

Anne Cathrine har hatt en god sesong igjen etter mange skadeproblemer og selv om hun ikke klarte gullet i år, tror vi de skal løpe veldig fort som skal slå henne neste år! (forts neste spalte).

## Norgesmesterskapene forts.

Selvsagt savnet vi en topp-sprinter på herresiden som Aham Okeke som jo ble dobbeltmester i 2004. Kanskje kan vi lokke fram Aham igjen når NM i 2006 går på nye Bislett Stadion med Tjalve som en av arrangørene....

NM i 2006 på Bislett bør bli en flott forestilling med ny, god uttelling til våre utøvere! NM neste år vil vel være den siste testen og den siste sjansen før EM i Göteborg så vi regner med at det vil bli en rekke flotte prestasjoner der! Tjalve har jo en lang og god historie som stafett-klubb så om vi skal få ønske oss noe ekstra, så ville det være Tjalvelag i tetkampen på 1000m stafett både på jente-og guttesiden!

I tillegg til alt det ovennevnte fikk vi faktisk enda en gullmedalje i et NM-arrangement i år: Jan Helgesen som trener med Knut Kvalheim, tok et velfortjent gull i NM i Maraton der han senket sin personlige rekord med ca fire minutter. Jan er en beskjeden og svært sympatisk gutt som også er en viktig treningspartner for Susanne. Antallet kilometer de har lagt bak seg sammen både grytidlig om morgenen og på ettermiddagstid – etter full jobb – er ikke få!

## HELT PÅ EUROPATOPPEN

### Knallsesong av Susanne Wigene!!

Det er ikke til å legge skjul på at det er svært så tilfredsstillende for en klubbleder å kunne fastslå at Tjalve igjen har en utøver i verdenstoppen! Ikke siden Steinar Hoens glansdager har vi med rette kunnet si at vi har en medaljefavoritt i neste års EM i Göteborg. Vi gleder oss til det mesterskapet!

Få med innsikt i distanseløping har vel vært i tvil om Susannes potensiale. At det nå slår ut i full blomst etter noen vanskelige år, er ekstra velfortjent og hyggelig – og i Tjalve-drakt og med Knut K som trener!.

Susanne har faktisk hatt fler enn 20 konkurranser på høyt nivå i år (!) og tatt store skritt mot to norske rekorder. Og ... det er ikke noen hvilke som helst rekorder eller hvilke som helst rekordholdere! Grete Waitz' rekord på 3000m er på 8.31,75 og Ingrid Kristiansen 5000m-rekord er på 14.37,33. Susannes årsbeste på disse to distansene og foreløpige perser er på 8.40,23 og 14.48,53. Vi tror hun vil nærme seg ytteligere og kanskje slå dem allerede i 2006! Vi har også stor tro på gode tider både på 1500 og 10000m om muligheten byr seg i gode felt!

## Bislett Games 2005

### Åpningen av ny stadion

Årets store Bislett-stevne ble imøtesett med stor spenning av ulike årsaker. Etter et års fravær skulle vi igjen få dette topp-stevnet i Oslo – og vårt nye, flotte stadion skulle tas i bruk! Det ble et flott stevne med friidrett på høyt nivå og nye Bislett framstod som et topp moderne stadion. Vi fikk også flere gode norske prestasjoner av Susanne Wigene, Andreas Thorkildsen og Marius Bakken – m.fl.

Vi kan vel si at stevnet var moderne på flere måter. Det var mye lyd og det hele ble avsluttet med en konsert og etterfølgende fyrverkeri.

Det har kommet ulike kommentarer til stevnet i etterkant – alt fra store lovord til mer kritiske betraktninger. Kritikerne har først og fremst pekt på at all lyden gjorde det svært så vanskelig å høre hva speakeren sa – og på den måten ikke helt enkelt å få med seg alle resultater etc.

Nedenfor bringer vi et innlegg om dette skrevet av en av våre tidligere aktive.

### Leserinlegg:

#### Nye Bislett-åpningsstevne

*Jeg må tilstå at jeg ikke har vært på Bislett på mange år, men i anledning av ny-åpningen fikk jeg lyst til å gå. Jeg hadde håpet at det hadde blitt organisert et opplegg for riddere og andre gamle Bisletslitere som kunne sittet samlet og mimret om jorna da r. Men, nei, -Svein skaffet meg imidlertid en billett, og jeg møtte opp. Om banen er det ikke stort å si fra tribunen, men på "lektarna" var det utrolig trangt (og varmt).*

*Arrangementet var for meg, gamle mann, en sjokkerende opplevelse. Jeg hører ikke så godt lenger, men lydnivået var direkte skadelig. Jeg måtte til tider holde meg for ørene. Så hadde man fremskaffet et orkester som vistnok, ifølge avisene, skal være noe av det hotteste for tiden. Hvis det var musikk de spilte, så ble det ihvertfall ødelagt av lydnivået. Men verst var det at speaker brukte samme anlegget. Han fulgte dårlig med i hva som foregikk på banen, -brøt inn og forstyrret startene ol. Nei da var det noe annet da Jan styrte micken. Det er mulig at dette blir et surt innlegg fra en gammel tjalvist, men det er mitt håp at noen tenker over om dette er den riktige form på fremtidige stevner. Publikum skal jo tekkes og lokkes, men hvis dette er fremtiden, så kommer ikke jeg igjen. (Men det er det vel ingen som bryr seg om). Jeg forlot banen så snart øvelsene var ferdige, gram i hu.*

Hilsen Hans Hotvedt (75 år)

## Nytt fra ungdomsavdelingen.

Noe tidligere i høst fikk vi her på kontoret hakeslepp og ukontrollerte skjelvninger; Ragnhild Holmen Waldahl ringte og sa at hun ville trekke seg som trener, oppkvinne og alt-mulig-kvinne for klubbens ungdomsavdeling. Alle som har innblikk i driften av ungdomsavdelingen de siste årene, vil nok forstå at vi ble mildt sagt engstelige. Ragnhild tok tak i det som for seks år siden var en nærmest ikke-eksisterende rekrutteringspolitikk i Tjalve og dro igang en ungdomsavdeling fra omtrent null til vi idag har feler enn 60 aktive fra 13 år og oppover til 18. Den første tiden var Liv Berit Hæg Ragnhilds medarbeider og senere Steinar Orre. Sammen med disse to har Ragnhild gjort en kjempejobb for Tjalve – og vi trodde selvsagt at det skulle vare evig! Vi vil takke Ragnhild for den fantastiske innsatsen og håper hun veldig snart vil ta nye tak i Tjalve.

Heldigvis har det lyktes oss å finne en god mann i Hans Christian Lange som skal ta seg av mange av de oppgavene Ragnhild hadde – og han er i god gang!. Hans Christian kommer fra Molde, har drevet med turning og driver mye med snowboard. Han holder for tiden på med mastergraden i Sport Management på NIH og er helt opplagt et funn for vår ungdomsavdeling. Som trenere har vi Brit Eli Dystebakken, Eirik Førde, Espen Krog og Hanna Eikås. Alle har friidrettsbakgrunn og egner seg ypperlig som trenere for våre yngre! Hanna truer imidlertid med "å ta en pause" pga jobb og videreutdanning, så i øyeblikket er vi på jakt etter en vikar/erstatte.

## REDAKTØR OG JOURNALISTER SØKES!!

Vi skulle svært gjerne få til en hyppigere utgivelse av vårt medlemsblad – og helst også en mer profesjonell formgivning og trykking. Det blir noe sporadisk og lett uprofesjonelt over bladet når det må lages her på kontoret innimellom mye annet!

Vi søker derfor skriveglade Tjalvister som har litt tid til overs.... – og gjerne noen som kan bidra til en noe mer "proff" utgave av medlemsbladet vårt!

**Ta kontakt med kontoret!**

## Litt Tjalve-historie hentet fra Helge Pharo: "Tjalve 100år".

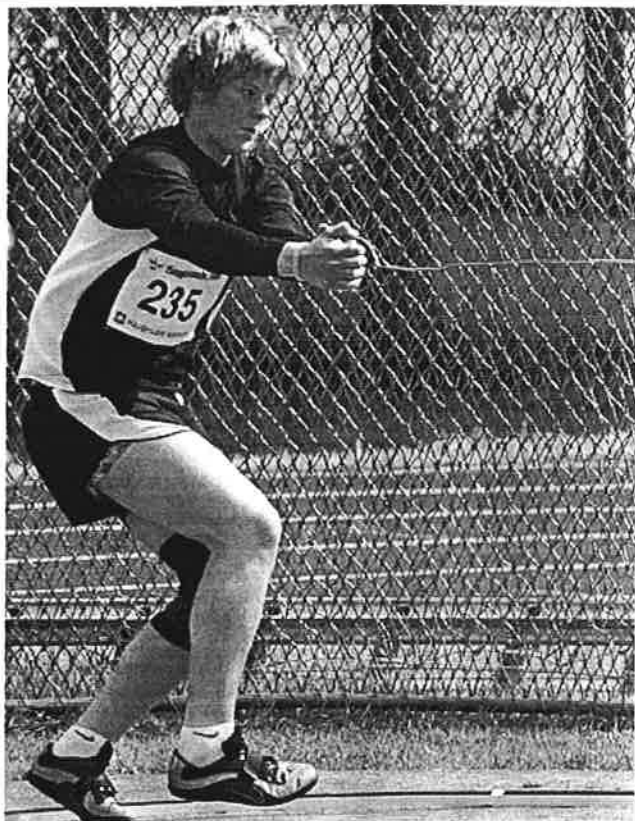
### Idrettslig utvikling

Årene 1933 til 1935 var Tjalves store periode i mellomkrigstiden. I 1933 tok laget seks norske mesterskap, året etter syv, og i 1935 ble det fire. Dette var først og fremst Holger Albrechtsens gullalder. "Albrecht" debuterte som hekkeløper på Frogner i 1926, og hadde sitt avskjedsløp på Bislett i september 1940 under Tjalves jubileumsstevne. I alt vant han fem norske mesterskap på kort- og langhekk i 1930-årene, og ble dobbeltmester i 1934. Det året tok han også bronse på 110m hekk og ble fjerdemann på 400m hekk under Europamesterskapet i Milano. Han satte disse årene norsk rekord på begge distanser med henholdsvis 15,1 og 54,0. Den siste rekorden stod til 1954. Hans beste tid på korthekken, 14,7, som han oppnådde da han vant landskampen mot Finland på Bislett i 1933, kunne ikke godkjennes fordi han rev en hekk (!!)

Den var en tiendedel under gjeldende norsk rekord. Først i 1954 ble rekorden senket til 14,5. Under den berømte landskampen mot Sverige på Bislett i 1932 vant han korthekken. Albrecht hadde vokst opp som friidrettsutøver i Tjalve. Han meldte seg inn da han kom til Kristiania 17 år gammel i 1923. Før han begynte som hekkeløper, hadde han forsøkt seg med tresteg og lengde.

Den andre store Tjalvist fra disse årene, Georg Braathe, kom utenfra. Han var bonde i Høland, og var blitt norsk mester på 5000m for Søndre Høland i 1932. Da han gikk inn i Tjalve, var han nærmere 30 år, og det var mange som tvilte på om han hadde noen fremtid som løper. Braathe gjorde imidlertid all skepsis til skamme. Han ble norsk mester på både 5000 og 10000m i 1933 og 1934, dessuten på 10000m i 1935, ble fjerdemann på 10000m under Europamesterskapet i Milano, og vant også 10000m under landskampen mot Sverige i 1934. Liksom Albrecht satte han norske rekorder på sine distanser med henholdsvis 14.57,2 og 31.40,8.

- mer i neste nummer...



Over: To av våre nye kasttalenter: Brødrene Henriksen



*Idrettsklubben Tjalve*  
*Mens sana in corpore sano.*

*- en sunn sjel i et sunt legeme.*

*GOD JUL*  
*OG*  
*GODT, NYTT ÅR!!*



## Nytt fra vår samarbeidsklubb, Nittedal IL Friidrett

Årets klubbbaften i Nittedal IL Friidrett samlet ca 50-60 personer med stort og smått og det var brus, kaker, polser og is til alle. Etter en innledning ved leder Anders Falkum, gikk sportslig leder, Petter Wessel, gjennom høydepunktene i årets sesong. Aftenens høydepunkt var imidlertid Susanne Wigene fra Tjalve som i tillegg til å dele ut premier fra årets klubb-mesterskap og årets pokaler for 800p, 900p og 1000 poeng etter Tyrvingtabellen, holdt et meget godt og populært innlegg om sin karriere. I tillegg svarte hun på mange spørsmål fra de aktive. Susanne fikk blomster og konfekt til slutt av klubben med ønsker om et godt mesterskap i Göteborg 2006. Styremedlem i Tjalve, Ada Holmen, holdt et innlegg hvor hun la vekt på samarbeidet mellom klubbene og hun syntes det var fantastisk av en liten klubb som Nittedal IL å kunne oppnå slike resultater som de gjør.

Beste sesong noensinne i Nittedal IL – Friidrett for barne- og ungdomsgruppen.

Høydepunkter: 24 KM innendørs/utendørs i 2005  
3 kretsrekorder i Akershus – Paul Redford i slegge og spyd G15 og Fredrik Halvorsen i kule (6kg) G18  
12 gull – 12 sølv – 7 bronse i Tyrvinglekene, Norway Games og G-Sport-lekene til sammen. Seirene kom med Glenn Edvardsen(16) på 800m, Paul Redford(15) i spyd, diskos, tresteg, høyde, Iselin Skullerud(14) i liten ball med 68,44 – stevner rekord i klassen, Eivind Sagli(14) i lengde, Marita Halvorsen(15) på 800m, Marie Brochmann(15) på 100m i J17 og Camilla Rønning i kule J10.

Marie Brochmann med i Golden League-stevnet J15 100m på Bislet - invitasjonøvelse for landets beste i klassen 2 utøvere med i samme stevne i NM snøballkastning - en førsteplass til Iselin Skullerud(14) og annenplass til Hang Hoang(12).

1 gull til Eivind Sagli (14) i tresteg + 2 bronse til Iver Repsjø Hognes(14) i stav og spyd i regionmesterskapet (8 fylker)

UM i Moss - 4 gull – 2 sølv – 2 bronse - 13. beste klubb totalt i mesterskapet og 4. beste gutteklubb.

Paul R vant gull i spyd (55,98), tresteg(12,71) og høyde(1,83) og ble nr 2 i lengde med 6,08 og nr 2 i diskos. Glenn E vant G16 på 800m med 1,57,21 og fikk bestemannspremie i løp. Ellers bronse til Fredrik H i spyd G18/19 og bronse til Marie Brochmann i tresteg med 10,28. Hun ble også nr 6 i finalen både på 100m og 200m (26,93)

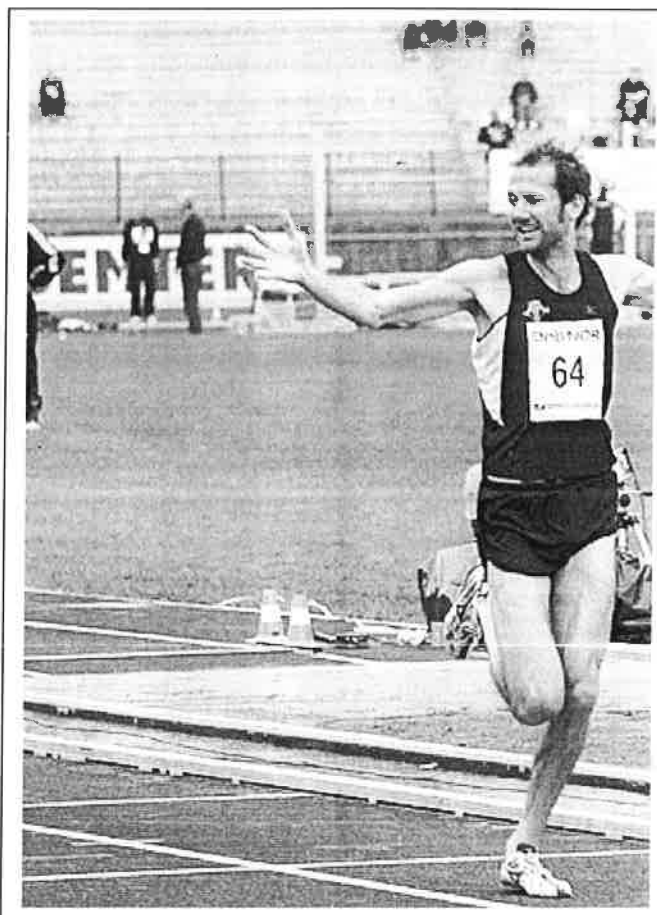
NM Junior i Haugesund – Gull til Fredrik Halvorsen i spyd med 52,04. Glenn Edvardsen ble nr 5 i finalen på 800m.

58 aldersrekordforbedringer i Nittedal Friidrett 10-19 år  
108 øvelser med poeng over 800 poeng - 18 øvelser over 1000p - rekord i Nittedal  
Norgesstatistikken 2005 - 5 førsteplasser - 1 annenplass - 4 tredjeplasser på årets norgesstatistikk fra 13-19 år.

7 seniorrekordforbedringer. Anders Falkum nr 4 i NM høyde med 2,00.  
Nr 14 i lagserien i 3. divisjon menn og nr 26 for kvinner.



Susanne under NRKs paraply i VM



En lykkelig vinner...

**Bård Kvalheim vinner 1500m i NM.**

**Vi gratulerer Nittedal IL Friidrett!  
Vi er kjempeimponert over innsatsen  
til såvel utøvere som ledere og trenere!  
Vi ser fram til et fortsatt godt  
samarbeid!**