

# TJALVISTEN

## I dette nummeret:

Holmenkollstafetten	1
Redaktørens hjørne	2
Referat fra årsmøte	3
Bamselekene	4
Påsketur til Poros og Alfaz del Pi	5
Portrettet	6
Husker du?	8

## Saker av interesse:

- Eivind Henriksen kvalifisert til U18-VM i Ostrava
- Vegard Henriksen kvalifisert til U20-EM i Hengelo
- Offisielt NM for veteraner fra 2008 sesongen
- Svein Arne Hansen gjenvalgt som friidretts president

## Strålende innsats i årets Holmenkollstafett!



Gratulerer til alle som gjorde årets HK-stafett til en suksess! Takk til alle som gjorde en dugnadsinnsats, både egne medlemmer og foreldre fra Lambertseter og Bækkelaget.

For første gang på mange år var det over 1000 lag på startstreken. En oppgang på 10% fra fjoråret. Forhåpentligvis fortsetter denne oppgangen også neste år. Sportlig sett ble årets stafett en hyggelig affære på alle måter sett fra Tjalves ståsted. I kvinner elite demonstrerte jentene elegant hvordan man skal holde SK Vidar bak seg. I menn elite ble Tjalve nest beste norske lag etter en jevn fin innsats. Tjalves juniorer viste at det gror godt i rekkene. Unge urutinerte lag til tross så overbeviste jentene med 4. plass og 5. plass for guttene.

Vel blåst alle sammen!

Det ble en overlegen seier til Tjalve i kvinneklassen, 23 sek. foran SK Vidar. Jenten til Vidar var først etter de 3 første etappene, men derfra og inn var det ingen tvil. På toppen var ledelsen oppe i 38 sekunder etter en meget god etappe av Susanne Wigene opp til Besserud. På veien inn til Bislett tapte

vi noe i forhold til Vidar, men seieren var aldri truet.

Tjalves herrer gikk tidlig i teten i klasse menn elite. Stian Flo avsluttet 1.etappe med en imponerende spurt og vekslet 3 sekunder foran Gular. Ved veksling etter 7.etappe (Besserud) lå Tjalve på 4 plass



## Redaktørens hjørne

Holmenkollstafetten er på mange måter starten på en ny sesong. Det er like før en hektisk banesesong som starter med NM-stafetter i mai og kulminerer med VM i Japan i slutten av august. Før det er det mange utfordringer som venter Tjalve's utøvere. Vi kan nevne



U18-VM i Ostrava og U23 EM i Debrecen i begynnelsen av juli, junior EM i Hengelo uken etter etterfulgt av EYOF i Beograd. Hvor mange Tjalve utøvere som vil kvalifisere seg til disse mesterskapene er ennå uvisst, men flere ligger i vannskorpen. Eivind Henriksen er allerede klar for U18-VM i slegge og broder Vegard har klart kravet i diskos til U20-EM. Når disse linjer skrives sliter Vegard med en dårlig rygg, men vi håper han skal være klar igjen i god tid før mesterskapet. Eivind ligger også godt an til å kvalifisere seg i slegge til U20-EM etter at han nylig kastet 63,75m (kvalifiseringskrav 65,00 m)

Når det gjelder U23-EM i Debrecen skulle Margrethe Renstrøm ikke ha noe problem med å kvalifisere seg i lengde og tresteg (6,10 og 13,00) hvis hun holder seg skadefri. Susanne Wigene kan forberede seg til VM i Osaka i fred og ro. Det mest spennende blir om hun velger å doble (løpe både 5 og 10000 m).

I og med at Bislett i vinter har vært åpen for innretning har spesielt de som løper mellom og langdistanse fått et mye bedre treningstilbud enn tidligere. For de som trener sprint har det vært for kaldt og det ser for øyeblikket ikke ut til at det blir noe bedre neste år. Det er ikke satt av penger på årets budsjett for å isolere hallen under gamle "store stå". Når dette blir gjort er det ingen som vet for øyeblikket. Når det gjelder de tekniske øvelsene er Bislett lite egnet, til det er takhøyden for lav. Friidretten i Oslo trenger derfor svært en ren friidrettshall. Vi har i de senere årene sett at Oslo har blitt tapetsert med kunstgressbaner. Det neste nå er såkalte flerbrukshaller hvor friidrett ikke får innpass. Disse hallene er for ballidretter og ikke noe annet. Hvor lenge skal vi finne oss i at spesielt fotball får alle resursene? I år er det kommunevalg og ypperlige muligheter til å påvirke politikerne. Der har vi alle en viktig oppgave, ikke bare Tjalve som en toppidretts-

klubb, men også Norges Friidrettsforbund og Oslo Friidrettskrets.

Når det gjelder Bislett som nasjonalt friidrettsanlegg er det også store utfordringer. Slik det er nå tillater man ikke trening av spyd og diskos av redsel for å ødelegge gressmatta. Men fotball kan man spille! Her må alle som har påvirkningsmuligheter gjøre hva de kan for å få Oslo kommune ved Friluftsetaten til å ta til fornuft! Dette er fullstendig gale-mathias i et land som først og fremst hevder seg i kastøvelsene.

*Bjørn Henriksen*

### ***Holmenkollstafetten forts.***

ca. 24 sekunder etter Gular som da var i tet. Denne avstanden holdt helt inn til mål, selv om to svenske lag ble for sterke på slutten og henviste Gular og Tjalve til 3. og 4. plass. Alt i alt en meget god prestasjon av vårt elitelag.



*Stian Flo i fint driv på 1. etappe. Foto: Eirik Førde*



## Årsmøte 2007

Årsmøte i IK Tjalve ble avholdt 6. mars i Bislettalliansens lokaler på Bislett.

Tilstede:

Fra styret: Per Sletholt, Svein Søndena, Ole Petter Sandvig, Thomas Rosvold, John Skjelvaag jr, Ida Monn Birkhaug.

Fra adm.: Jan Hemsvik, Svein Lilleberg.

Medlemmer: Bodil Lis Larsen, Jan Jørgen Moe, Ole Kristian Johnsen, Reidar Falch, Bjørn Berglund, Odd Nilsen, Ragnhild Holmen Waldahl, Haavard Nordlie, Bjørn Henriksen, Morten Mørck, Andreas Høyby.

Saksbehandling:

1. Åpning ved styreleder Per Sletholt. Årsmøtet godkjente innkalling og sakliste.
2. Valg av dirigent og sekretær: Svein Lilleberg – sekretær og dirigent.
3. Beretning: Beretningen for 2006 ble gjennomgått av Svein Lilleberg. Enkelte utelatelser og skrivefeil ble kommentert. Kontoret retter opp. Beretningen ble deretter godkjent.
4. Regnskapet for 2006 som viste et overskudd på ca. kr 428.000 ble gjennomgått av kassereren. Revisorberetning ble lest opp av Bjørn Berglund for kontrollkomiteen, som anbefalte at regnskapet ble godkjent. Regnskapet ble deretter enstemmig godkjent.
5. Budsjett for 2007. Budsjettforslaget for 2007 legger opp til et overskudd på ca kr. 350 000,-.
6. Årsmøtet godkjente styrets forslag til medlemskontingent. Medlemskontingentene for 2007 er som i 2006: kr. 500,- . Dersom det er flere medlemmer i samme familie, er medlemskontingenten kr. 750,- for alle i familien.
7. Innkomne forslag: Styrets forslag til endringer i IK Tjalves lover ble vedtatt i årsmøtet for 2005. På grunn av kommentarer fra NIF har kontoret gjort noen redaksjonelle endringer. Det ble reist spørsmål om man på årsmøtet nå kunne reise konkrete tilleggs-

møtet nå kunne reise konkrete tilleggs-/endringsforslag. Etter en kort debatt ble det enighet om at eventuelle forslag til endringer eller tilføyelser må reises som forslag på neste årsmøte. Se lovene vedlagt.

8. Valg:

Ole Kristian Johnsen la fram valgkomiteens forslag om styrets sammensetning på vegne av valgkomiteen. Per Sletholt ble enstemmig gjenvalgt som leder.

*Svein Lilleberg*

Redaktøren hadde den ære å være tilstede på klubbens årsmøte for første gang. I en såpass stor klubb som Tjalve var det overraskende få som møtte opp. Ikke ulikt noen andre klubber jeg har vært innom. Årsmøte er medlemmenes mulighet til å påvirke styre og stell i klubben. En oppfordring til alle medlemmer må derfor bli: møt opp på neste årsmøte og ta del i debatten.



**NB! Alle våre utøvere må bruke Tjalve-Mizuno tøy 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!**

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

## Bamselekene i Stangehallen

Tjalvistene gjorde en god figur i årets Bamseleker på Stange!

Til tross for at mange måtte melde forfall pga sykdom var det en fin gjeng som levde etter økologiske prinsipper på Fokhol gård. Her bodde tjalvistene fra fredag til søndag sammen med utøverne fra Lambertseter.

I hallen ble vi belønnet med mange gode plasseringer. Både førstepangsreisende og de mer erfarne samlet inn seire og personlige rekorder.

Johanne Brynildsen, Victor Johansen, Enya Aspen og Jana Opsahl viste alle at de tunge treningstimene i vinter ikke har vært bortkastet. Dette lover bra for uteseongen!

Inger Anne Frøysedal var som vanlig enestående og fikk bokstavelig talt mer bamser enn hun kunne få med seg. I menn senior må vi trekke frem innsatsen på 1000m stafett. Begge Tjalve-lagene parkerte resten av feltet og løp inn til en fin dobbeltseier. Vi gleder oss til stafettene som kommer.

Fra samarbeidsklubben Lambertseter kan det også meldes om mange fine resultater og plasseringer. Quang Huy Hyunh (G14) viste igjen sterke takter ved å vinne alle øvelsene han stilte opp i. På 60 m ble det ny pers med fine 7,69. Quang Huy vant i tillegg 200 m og lengde. På både 60 m og 200 m viste han seg som en skikkelig fighter i det han slo nestemann med



Quang Huy (hvit trøye) på seierpallen etter en av sine seire i Bamselekene.



Tjalve's deltakere viser stolt frem bamsene de vant.

henholdvis ett og to hundredeler.

Simon Sandbakken (G11) tok gull på 600m og bronse i lengde, Karoline (J14) tok sølv på 200m, Nicolas (G14) tok bronse på 200m og bronse på 600m, Frode (G16) tok sølv på 60m og bronse på 200m, Nicoline (J18) tok sølv i kule og bronse i lengde, Anders (G16) tok bronse i lengde. Det ble også satt flere personlige rekorder i løpet av stevnet. Til sammen tok Lambertseter utøverne 13 medaljer i løpet av helgen.

Årets utgave av Bamselekene var det største noen gang. Aldri før har det vært arrangert et større innendørsstevne i Norge. 889 deltakere fordelt på 2521 starter. 102 lag påmeldt i stafettene med tilsammen 408 deltakere. Det er ikke tvil om at tilstrømmingen til fridretten har tatt seg opp igjen etter noen magre år.

*Hans Chr. Lange og Bjørn Henriksen*



## Samlinger i påsken

### Poros



Atter en gang valgte ungdomsavdelingen å tilbringe påsken med piggsko fremfor bakglatte ski. Sammen med familien Hole ble to intense treningsuker avlagt på Poros. Flere av oss har besøkt den intime og koselige øya flere ganger og lokalbefolkningen setter virkelig pris at vi velger å komme tilbake gang etter gang.

Treningsmessig har det skjedd betydelige forbedringer på friidrettsanlegget siden i fjor. Verdt å nevne er at forholdene for kasterne har blitt mye bedre. I tillegg ble vi møtt med mye større forståelse av banemannskap og andre brukere av banen. Til tross for at det var nesten 200 fra diverse klubber tilstede i påsken, gikk øktene på banen knirkefritt.

Ungdommene trivdes og trente veldig bra. Zorbans, vannski, strandliv, gyros og andre sosiale aktiviteter motiverte alle til å gi alt på trening. De fleste gjennomførte en bra treningsleir og vi gleder oss til å se resultatene nå når utesesongen er i gang.

Vi ser allerede fram til Poros 2008!

*Eirik Førde og Hans Christian Lange*



*Bildene fra Poros er tatt av Eirik Førde*

### Alfaz del Pi



Våre beste kastere valgte i år Alfaz del Pi som utgangspunkt for påskesamlingen sammen med juniorlandslaget i kast. Denne gruppa ledes av Tjalves egen Thomas Rosvold som hadde med seg totalt 25 utøvere. Temperaturen lå i gjennomsnitt på ca. 16 grader; kjempefint for trening, men kanskje ikke like fristende for bading.

Under et teststevne siste uken (ikke approbert) kastet Eivind Henriksen 70,99 m med 5 kg slegge og Vegard Henriksen 53,34 m med 1,75 kg diskos.

Eivinds resultat er 2 m lenger enn den aldersrekorden han satt tidligere i år. Vegard var over kvalifiseringskravet til EM for junior. Forhåpentligvis klarer han dette ganske raskt når konkurranse sesongen starter for alvor.



*Bildene fra Alfaz stammer fra Vegard Henriksens kamera.*



## Portrettet

### Eivind Henriksen



Eivind kom til Tjalve før 2006 sesongen. Han hadde da allerede etablert seg som en av Norges mest lovende sleggekastere gjennom tidene. I desember 2005 satte han 3 norske alderrekorder og slo blant annet Magne Føleides legendariske rekord i 15-års klassen med senior slegge. I tillegg vant han 3 UM titler dette året. 2006

sesongen ble på ingen måte noe dårligere selv om han ble slått i kule under UM i Byrkjelo grunnet en dårlig rygg. Han satte også 4 aldersrekorder i slegge (4,5,6 og 7,26 kg).

Foran 2007 sesongen har han i hovedsak satsset på slegge fram mot U18 VM i Ostrava i juli, under kynlig veiledning av Einar Brynemo. Dette er årets hovedmål, selv om han også håper å kunne kvalifisere seg til U20 EM i Hengelo uken etter. I skrivende stund er han ca. 1 m bak kravet. Eivind håper også å komme med til European Youth Olympic Festival (EYOF) som arrangeres i Beograd siste uken i juli. Her må han satse på diskos da slegge ikke står på programmet.

Så langt har sesongen startet meget bra. To nye aldersrekorder i slegge og fin ny pers med 1,5 kg diskos.

Eivind går første året på Wang Toppidrett og er bosatt på Bjørndal hvor han startet sin fridrettskarriere i Bjørndal IF.



Eivind i aksjon under Sogn Open 13 mai. (foto Stig Vangsnes)

## Notiser

### Flott sesongstart!

Under et treningsstevne i Tønsberg søndag 25. mars kastet Eivind Henriksen (G17) 68,94 m med 5 kg slegge. Dette er ny aldersrekord og det lengste kastet i Norge gjennom alle tider i aldersbestemte klasser.

### Susanne Wigene har sesongdebutert!

Susanne sesongdebuterte i Siddisløpet lørdag 28 april med å vinne det 8,2 km lange løpet på tiden 26,53. Det var noen sekunder etter hennes egen løyperekord satt i fjor på 26,08.

### Seier til Kristian Nedregård i Åheim!

Kristian Nedregård fra Ålesund, som nå løper for Tjalve, vant det tradisjonsrike terrengløpet på Åheim for fjerde gang. Selv om forholdene ikke helt kan sammenliknes, løp Kristian på den gode tida 9.37 i NM-løypa fra 2005 der Bård Kvalheim vant på 9.21.

### Ny aldersrekord av Eivind Henriksen!

Under Sogn Open fredag 4 mai satt Eivind Henriksen ny aldersrekord i G17 med 6 kg slegge. Den nye rekorden lyser på 63,50 m og er bare 1,5 m etter kravet til junior19 EM i Hengelo.

### Vegard Henriksen over kravet til junior EM!

Under Spikkestad Open fredag 11 mai kastet Vegard Henriksen over kravet til junior EM i Hengelo da han kastet 53,30 m med 1,75 kg diskos. Eivind Henriksen kastet 52,87 m med 1,5 kg diskos som er over kravet til U-18 VM i Ostrava. Med dette resultatet burde han også være kvalifisert til EYOF i Beograd i slutten av juli.

### Nok en aldersrekord av Eivind Henriksen!

Under Sogn Open søndag 13 mai kastet Eivind Henriksen 63,75 m med 6 kg slegge. Det er ny aldersrekord for G17.



- lest å tittel

## Tjalve satser på rekruttering gjennom samarbeidsklubber

Lørdag 14 april var det tid for storsamling på NIH. Her møttes ungdommer fra Tjalve, Koll, Lambertseter og Nittedal til en siste innendørs samling før sesongen starter for alvor. Nærmere 50 ungdommer fra de fire klubbene var tilstede. Tjalve har de siste årene bevisst satset på rekruttering gjennom samarbeidsklubber, noe som kommer til og gi resultater i løpet av noen få år. Trenerne under samlingen var Dan Simion i høyde, Lars Ytterhaug i lengde, Hans Chr. Lange og Inger Anne Frøysedal i sprint og Ole Gran i kast. Dessuten hadde vi med studenter fra NIH som tok seg av hekketreningen.

Dagen ble lagt opp slik at alle fikk prøve seg i to grener. Seansen ble avsluttet med servering av pizza, noe som alltid er veldig populært.

Tidligere i vinter er det avholdt en felles treningssamling i Karstad og en fellestur til Bamselekene i Stange. Neste tur går til Veidekke-lekene (tidligere G-Sport) på Lillehammer sankthans helgen. Det jobbes også med å få til en tur til et større stevne i Sverige, muligens Verldsungdomsspelen som avholdes i Gøteborg i begynnelsen av juli.



Spesialtilbud til alle deltagere  
**DRAGONFLY**  
 Therapeutic Retreat  
 悠庭保健会所

**Canon**

**Mizuno**

kanal **24**<sup>TM</sup>

## IK Tjalve

Underhaugveien 1  
0354 Oslo  
Postboks 5905 Majorstua  
0308 Oslo

Telefon: 22 60 43 40  
Telefaks: 22 56 70 35  
E-post: mail@tjalve.no

Mens Sana In Corpore Sano

Vi er på internett!  
[www.tjalve.no](http://www.tjalve.no)



## Husker du?

I forrige utgave av Tjalvisten presenterte vi sprinteren Svein Lilleberg. Denne gangen skal vi gå litt lenger bak i tid og presentere nok en sprinter som også fortsatt er aktiv i klubbens styre og stell.

Bjørn Berglund tok sitt første mesterskap for Tjalve i 1956 (4x100 m stafett) og var aktiv fram til midten av 60-tallet.

Bildet til høyre stammer fra en samleserie som var bilag til "Vill Vest" i 1960. "Vill Vest" var et gutteblad i sjekkformat som kom ut første gang i 1953. På baksiden av hvert bilde var det en beskrivelse av utøveren. Sammendraget gir en god beskrivelse av Bjørn Berglunds karriere. Spesielt er det lagt vekt på hans fenomenale 100 m i Mora i 1959 hvor han løp persen ned fra 10,8 til 10,4. Bjørn Berglund var en allsidig utøver, god både på 100m, 200m, 400m og i lengde. Personlige rekorder: 100m: 10,4, 200m: 21,8, 400m: 48,9 og lengde: 7,21

Bjørn Berglund var med på å vinne 7 gull i 4x100 m stafett, 2 gull i 4x400 m stafett og 5 gull i 1000m stafett. Han har også en sølvmedalje på 400 m fra 1960 i tillegg til sølvmedaljen i lengde fra 1958. I våre dager er Bjørn Berglund medlem av Kontrollkomiteen og

**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. Alle tre var utbrytere fra Kristiania Sportsforening, som var blitt dannet i 1847 og ble oppløst allerede i 1893. Etter en rekke opphissede diskusjoner i Sportforeningen, 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". I sin beretning om begivenheten 15 år senere konstaterte Gustav Thorp tørt at dette "var visstnok den mindste forening, baade her i landet og ellers, men vi var til gjengjeld enige og opfylt av iver for sagen"

Leder: Per Sletholt

90779536

email: per@pssport.no

Nestleder: Svein Søndena

95232321

email: ssoenden@online.no

Daglig leder: Svein Lilleberg

99296254

email: mail@tjalve.no



BJØRN BERGLUND

Bjørn Berglund fra Tjalve er en av de unge i norsk fri-idrett som man lenge har ventet det store gjennombruddet fra. Det kom forsåvidt i fjor, men i en ganske annen øvelse enn man hadde trodd. Det var nemlig som lengdehopper han hadde gjort seg mest bemerket med opptil flere ganger hopp over 7 meteren. Da skjedde sensasjonen. Ved et stevne borti Sverige ble klokken kneppet av for ham på tiden 10,4 i et 100 meter-løp. Tidligere var hans beste resultat 10,8, så det var ikke rart om både han selv og kameratene og utenforstående ble overrasket.

Nå, han har hverken før eller senere prestert noe liknende, så den tiden får vel stå for det den er. Men som lengdehopper hører han med blant de mest lovende vi har hatt her hjemme, og kan kanskje bli en hard konkurrent til Roald Berthelsen. I fjor hoppet han over 7,20. I skrivende stund er sesongen langt fra slutt ennå, så det er ikke godt å si hva det blir til til slutt i år.

Han ble nr. 2 i lengde i NM i 1958, og nr. 4 i fjor. I tillegg har han 4 norgesmesterskap i stafett over 4x100 meter, idet han var med på Tjalves seirende lag både i 1956, 1957, 1958 og 1959.

Bjørn Berglund er født i 1938 og således bare 22 år gammel. Han var bare 18 år gammel da han vant sitt første stafettmesterskap. På samme laget var en 16 åring, nemlig Carl Fr. Bunæs, så det var i sannhet et ungdommelig lag som den gang vant gullet.

Tjalves Ridderorden. Bjørn har beholdt den slange linje; ikke dårlig for en som neste år fyller 70 år.