

## **Tyrvings historie i Gjønneshallen (2005–2013)**

Dette er en hverdagshistorie om Tyrvings tid i Gjønneshallen. Vår tid der de siste 7-8 år sammenfaller med en eventyrlig sportslig vekst og utvikling. Gjønneshallen med sine treningsforhold må ses på som et naturlig skritt fra en middels klubb med cirka 10 UM-kvalifiserte – noe Tyrving hadde for 10-12 år siden – via storklubb til... noe utrolig? Mang en utøver kan takke Gjønneshallen for treningskvalitet med påfølgende medaljesuksess. Målet med artikkelen er å beskrive vår tid i hallen så nært og hverdagslig som mulig, gjenkjennelsesfaktoren skal være høy!

### **Hvordan fikk vi Gjønneshallen?**

Gjønneshallen var Tyrving heldige som fikk. Som du kan lese mer om nedenfor, er hovedbrukerne av hallen Haslum IL og Nadderud videregående skole. Hallen kom i forbindelse med at Nadderud ble bygd. Skolen åpna i 2004. Skolen hadde en daværende seksjonsleder for idrettsfag, nå assisterende rektor, Jan Erik Dahler som også var Tyrving-trener på sprint og mellomdistanse i godt og vel 25 år. Han fikk på plass sprintstripen, forteller Jo Nesse. Jeg husker at vi på Nadderud hadde prosjektarbeid allerede i 2002 der elevene kunne lage vårt eget forslag til friidretts-innholdet i hallen. Nå var det ikke disse forslagene som ble fulgt, men den første innendørs sprintstripa med gummidekke i lang omkrets (Bislett innendørs hadde langt fra åpna på denne tida) var et faktum.

### **Hva hadde vi før Gjønneshallen?**

Det har vært uttrykt fra Tyrving-hold at Gjønneshallen ikke har vært det beste sted å trene. For trangt, for lite, kan ikke gjøre alle øvelser. Som et styremedlem uttrykte det; ny friidrettshall "blir et friidrettsnirvana for oss som har vansmektet i Gjønneshallen i årevis" (epost 7.1.2013). Det har nok stemt ut ifra øyeblikksbilder av klubbens treninger, der det har vært kanskje 50 utøvere på de 240 kvadratmeterne, fordelt i begge ender. For den som lurer: da blir det ikke mye plass på hver, gitt. Det har også vært disputer med andre idretter på stedet, hovedsakelig fotballen som vi skal høre mer om nedenfor. Historisk sett må vi imidlertid se på hva Tyrving hadde av innendørstilbud *før* vi fikk de fire sprintbanene, de 240 kvadratmeterne, hvorpå Gjønneshallen med ett fortøner seg som edensk.

Tyrving hadde en flere tiårs historie bak seg med trening på skoler. Klubbhuset på Kadettangen ble reist i 1985, og bød på visse muligheter. Vekttrening var det, litt teknikk, styrke og bevegelighet kunne man gjøre i salen i tillegg til stille høyde. (Men ikke for 50 utøvere.) Kastnett ble montert rundt 2005-2006, med både det ene og det andre kastredskapet tatt i bruk. Nettet beskyttet veggene, og gulvet tålte jo det meste, men taket ble det raskt et hull i, som også ble fulgt av flere.

På Levre skole hadde vi en liten og en litt større gymsal. Oppvarming var bakkeløp i veien utenfor. Innendørs var det stort sett aktuelt med styrketrening, selv om det også ble holdt enkelte stevner i hopp uten tilløp. Skulle man gjøre noe spenst, måtte man legge ut grønne matter. Sprint var det lite av, startblokker kunne ikke brukes. Det nærmeste vi kom var en hinderløype hvor man løp rundt og rundt i salen. Klassikeren var sirkeltrening, hvor bom og andre skole-aktige apparater var med. Tyrving disponerte en kasse med utstyr, men minst en gang fant det sted et knivangrep mot våre medisinalbatter. Dette var altså bakgrunnen da vi fikk begynne å leie Gjønneshallen i 2005.

### **Sportslige høydepunkter**

De sportslige høydepunktene i Gjønneshallen har vært flere. Hallen er riktignok mest kjent som et sted der utøvere legger ned daglige treningsdoser. Veien inn og ut gjennom porten i hallen har symbolisert

de små, faste, bestemte steg i (mer eller mindre) systematisk trening, på vei mot noe større. Karriereklmaksene for utøverne har aldri kommet her. Det betyr ikke at toppresultatene har uteblitt fra de stevner som er arrangert her.

Best er 1,76 og 1,45 i stille høyde for henholdsvis menn og kvinner, og resultatet 9,91 i stille lengde. Stevnehistorien begynte imidlertid beskjedent med et barnepreget stevne i november 2005. Øvelsene var 60 meter og lengde i lav grop. Hvorfor var det barnepreget? Jo, fordi lengdegropa jo kommer i forlengelsen av sprintbanen, umiddelbart etter målgang på 60 meter, og også med faste tresteg- og lengdeplanker i sprintbanene. Lengdegropa har alltid vært dekket over, men dette var labilt og var ikke fritt for sprekker mellom dekk-elementene. Ordentlig stoppmatte er også noe man aldri har fått til i Gjønneshallen.

At gropa var lav, var bare sånn det var, for at dekk-elementene skulle få plass. Å flate ut gropa hadde man ikke tenkt på i 2005. Lav var jo gropa i både Drammen, Ekeberg, NIH, Skedsmo og Askim også. Resultatene herfra ble lenge ført på like fot med resultater fra flate groper i norsk innendørsstatistikk (at lav grop ble konsekvent gjennomført som en "egen" rubrikk i statistikken, må nok undertegnede ta på seg æren for). Etter at man begynte å fylle ekstra sand i gropens midte, har man kunnet arrangere både lengde og topp-preget tresteg, og dermed utnyttet de 240 kvadratmeterens potensial til det fulle. Det vil si; 60 meter hekk kunne man også arrangert, men fant det aldri vært bryet.

Også stevnene i 2006 og 2007 var breddepregede. 10 deltakere i lengde jenter 11, som det var i februar 2007, er jo bra. Men ordentlig sving over det, ble det først i januar 2008 da det ble arrangert trestegstevne der. Formålet var trolig å oppnå et kvalifiseringskrav eller få konkurransetrening før et større stevne. Mia Haave slo Inger Anne Frøysedal med 12,41 vs 12,25 meter. Dette ble stående som banerekord, og er jo respektabelt. Seinere samme vinter ble det så arrangert konkurranse i alle tre stille sprang-øvelsene; disse øvelsene tok etter hvert over.

Grunnen til at det tok så lang tid før stille-stevner ble holdt i Gjønneshallen, var at Tyrving hadde klubbhuset. Det var både fordeler og ulemper med å ha stevner der. Undertegnede var pådriver for å flytte noe av aktiviteten over til Gjønneshallen. Det hadde to grunner. For det første var det mulig å avholde øvelsen tresteg uten tilløp, noe som ble en årvisst foreteelse. For det andre var hallen ikke så kald og trang som klubbhuset, det ble lettere å varme opp, både med jogging, drill og styrkeøvelser. Klubbhuset hadde også vært preget av bråk, på grunn av mange barn i et lite rom. Barna sluttet i stor grad å komme på stille-stevner omtrent samtidig som flyttingen til Gjønneshallen, uvisst om det er noen sammenheng. De eldre ble nok mer med; det var en stor fordel å ha stevne i hallen der folk faktisk kom for å trene.

Den 12.3.2008 klinket utøverne like gjerne til med tre varige banerekorder. 2,69 og 3,22 i stille lengde, oppnådd av Mia og Morten Haave, og 8,13 i stille tresteg som Mia maktet. Året etter ble tilsvarende stevne holdt nå nytt, da med tilreisende helt fra Skien. Og de satset på gode resultater, som det het i mail forut for stevnet. Det er nok eneste gang Morten Haave har kommet på tredjeplass i et så lokalt stevne, bak Thomas Wiborg som tangerte banerekorden på 3,22 og Trond Erik Nilsen. (En seinere VM-medaljør fra en styrkeidrett hoppet dessuten inkognito.) Wiborg ble sannelig dagens mann med hele 9,91 i tresteg uten tilløp.

Hopp uten tilløp regjerte nå grunnen, selv om det ble konkurrert i "vanlige" øvelser også i 2009 og 2011. Dette ble barnestevner, mens stille-stevnene tidvis hadde resultater på meget høyt nasjonalt nivå. Dette er hva en entusiastisk reporter (undertegnede) på tyrving.com skreiv etter et stevne som foregikk [26. januar 2011](#):

*Hei! [Bra begynnelse, forf.anm.] I dag hadde vi et nytt stevne. Høydepunktet, bokstavelig talt, må igjen sies å være Morten Haave som denne gangen fikk 1,71 i stille høyde. Han sto riktignok over 1,73 for å prøve seg på kretsrekord 1,75. Det gikk. Men bare i fjerde forsøk, dessverre. Som kjent er det bare lov til å ha tre forsøk, så det fjerde ble bare et treningshopp. Men det viser jo i aller høyeste (!) grad at formen er inne før NM om ca to uker.*

Jadda! Heldigvis fikk Morten slått dette ugyldige resultatet, med 1,78, og det faktisk før uka var omme. En bedre banerekord fikk vi også i mars samme år, da med 1,76. Det ble da hoppa på 1,80. Morten var ikke helt kar om dette, og landa oppå lista, som knakk. I toppidretten må man regne med litt svinn, det har undertegnede bl.a. sett i en internasjonal konkurranse der de knakk stavlista 4-5 ganger i løpet av konkurransen. – For kvinner var banerekorden i stille høyde ganske moderat, til oktober 2012 da Katarina Mögenburg gjorde sitt første skikkelige forsøk i øvelsen. Det ble 1,45, og hun ble best i Norge den sesongen.

Som en naturlig konsekvent av engasjementet innen stille sprang, tok Tyrving på seg KM i 2012 og 2013. Begge disse inneholdt spennende konkurranser mellom nr 1 og 2 i Norge, Morten Haave og Paul Redford, og var interessante oppkjøringskonkurranser før NM.

Her er fullstendig liste over alle banerekordene i Gjønneshallen, og alle stevnene Tyrving har arrangert der. For ordens skyld: Ingen andre klubber har arrangert stevne der.

60 meter.

- Kvinner: 8,3 sek. Emilie Mehre Førland, IL Tyrving. 24.11.2005 (13 år).
- Menn: ingen under 9 sek

### **Lengde**

- Kvinner: 4,95 meter. Astrid Råd Valderhaug, IL Tyrving. 7.3.2011 (16 år)
- Menn: 5,92 meter. Rasmus Stene, Lambertseter IF. 7.3.2011 (17 år)

### **Tresteg**

- Kvinner: 12,41 meter. Mia Haave, IL Tyrving. 20.1.2008 (18 år).
- Menn: 12,72 meter. Morten Haave, IL Tyrving. 20.1.2008 (22 år).

### **Lengde uten tilløp**

- Kvinner: 2,69 meter. Mia Haave, IL Tyrving. 12.3.2008 (18 år).
- Menn: 3,22 meter. Morten Haave, IL Tyrving. 12.3.2008 (22 år)

og Thomas Wiborg, IF Herkules. 10.2.2009 (22 år)

### **Høyde uten tilløp**

- Kvinner: 1,45 meter. Katarina Mögenburg, IL Tyrving. 29.10.2012 (21 år)
- Menn: 1,76 meter. Morten Haave, IL Tyrving. 21.3.2011 (25 år)

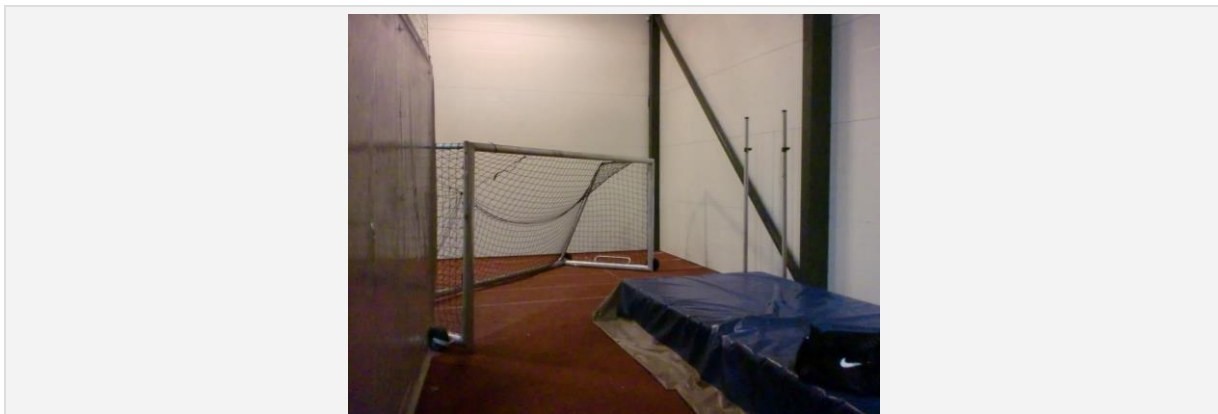
### **Tresteg uten tilløp**

- Kvinner: 8,13 meter. Mia Haave, IL Tyrving. 12.3.2008 (18 år).
- menn: 9,91 meter. Thomas Wiborg, IF Herkules. 10.2.2009 (22 år)

### **Liste over stevner:**

- [24.11.2005](#). 60 meter og lengde (lav grop)
- [6.12.2006](#). 60 meter
- [14.2.2007](#). Lengde
- [20.1.2008](#). Tresteg (15+).
- [13.2.2008](#). Lengde
- [12.3.2008](#). Høyde uten tilløp, lengde uten tilløp, tresteg uten tilløp
- [10.2.2009](#). Tresteg uten tilløp (senior), høyde uten tilløp, lengde uten tilløp
- [26.2.2009](#). Tresteg (15+), lengde
- [8.3.2010](#). Tresteg uten tilløp, høyde uten tilløp
- [26.1.2011](#). Høyde uten tilløp.
- [7.3.2011](#). Lengde, tresteg.
- [21.3.2011](#). Tresteg uten tilløp, høyde uten tilløp
- [12.2.2012](#). KM i lengde uten tilløp og tresteg uten tilløp
- [16.2.2012](#). Høyde uten tilløp.
- [20.3.2012](#). Høyde uten tilløp, tresteg uten tilløp.
- [29.10.2012](#). Høyde uten tilløp, lengde uten tilløp.
- [27.11.2012](#). Lengde uten tilløp.
- [27.1.2012](#). KM i lengde uten tilløp og tresteg uten tilløp

### **Det kjedelige, men nødvendige. Drift og utstyr**



En morsom gave fra fotballen, hindrende både sprint og høydemattetrening.

Haslum IL har stått for driften av hallen. Til dette hører at Haslum selv må betjene driftskostnadene ved å skaffe seg tilsvarende driftsinntekter. Tyrving har i dette bildet vært en leietager og bidratt til slike inntekter. Haslum var også heldige (eller, dette samspillet var nok planlagt) med at nye Nadderud videregående skole ble bygd sammen med hallen og sto ferdig i 2004. Gjønneshallen har vært skolens gymsal siden 2005, slik Haslumhallen var det i Nadderuds første år 2004-05. Dette betyr en sikker og stabil inntekt fra Akershus fylkeskommune som leietager. En modell med at de nærmeste skolene bruker hallen, må Tyrving også ha mål om på Rud.

Et vell av andre leietagere har trent ved Tyrving's side. I øvre del av bygget har blant andre håndball og badminton holdt til, sammen med Friskis og Svettis IL. Alle disse har vi ikke sett så mye til. I den

nederste hallen har det vært klatrere, og selvfølgelig fotball. Mer uvanlige idretter (og uorganiserte) har også vært observert, blant annet amerikansk fotball og lacrosse.

De hyggeligste å trene ved siden av har vært Vivil. Der vises utelukkende idretts glede, aldri surmuling. Det er derimot ikke vits i å legge skjul på at andre fotballfolk til tider har pådratt seg vrede ved å sette fotballmålene langt inne på løpebanene. – Derav sitatet om at den nye hallen blir et nirvana, som gjengitt ovenfor. En poignant sak oppsto da et metallgjerde unødig ble satt opp for å avgrense friidrettsarealet og klatrearealet fra hverandre.



Her må det konstateres at noen der ute har økt sin private samling av høydelist-endestykker med 1 stk. Merk også i bakgrunnen: fotballmålet skjøvet karakteristisk ut i sprintbanen.

Ofte har det også vært ukjente gjerningsfolk på ferde. I mulm og/eller mørke har for eksempel høydematta blitt slept bort, snudd, tidvis sprettet opp, høydelister har fått fjernet endestykker med mer. (Men så ille som på Nadderud stadion har det aldri vært: på langsiden oppsto en flenge i dekket. Snøbrøyterne ble mistenkte, men skyldte på at noen hadde sneket seg inn og gått løs på dekket med øks!)

Når det er sagt, har ikke alltid Tyrving-folk gjort det lett for seg selv. Jeg tenker da på oppbevaring av utstyr. Startblokker, kuler, vippehekker, kasser, ringer, medisinaller. Nå har muligens medisinallene unngått knivoppflerring som på Levre, men mye annet utstyr har blitt ødelagt. Opprinnelig samlet vi det i en trekasse, med vekslende koder på kodelåsen. Det var forvirring rundt kodene, noen ganger gikk de i vranglås og det oppsto en kultur for at trekassa sto ulåst under trening. Herfra var det kort vei til at den sto ulåst over natta. Noe svinn ble det nok da. Men verre var at rydding foregikk ved at folk heiv alt oppi kassa, gjerne med de tyngste medisinallene eller kulestøtkuler øverst. Skumspyd ble alltid forvridd. Små hinkehekker ble utradert i snesevis.



Utstyrsskapet på en glansdag, altså nyrydda. Men merk at bare ett skumspyd har overlevd, resten var blitt uheldredelig vindskeive og måtte kasseres. Merk også at vi måtte gi opp å ha hyller i dette skapet fordi de knelte under presset.

Bedre ble det ikke da vi gikk over til skap, med gjerdegitter utenpå og et metallrammeverk på hyllene inni. Tradisjonen med å ikke låse *og* å slenge utstyr inn, vedvarte. Et par sett med hyller knelte under vekten. Til slutt gikk den venstre låsen i vranglås slik at skapet kunne åpnes kun ved å hekte av hengslene (!). Klatrernes og fotballens seksjoner er meget velordnede i forhold til friidrettens. Hvorfor dvele såpass mye ved dette? Jo, for det er viktig å få en helt annen ordening på det når vi kommer inn i egen friidrettshall. Her må vi kunne la utstyr stå ute i større grad. Både siden det ideelt sett burde være en selvfølge, og fordi lemfeldig behandling tærer på både lommebok og tålmodighet (det er gjerne de samme som alltid må reparere).

skrevet av Morten Haave, våren 2013