

GREI NYTT

MEDLEMSBLAD FOR SPORTSFORENINGEN GREI

NR. 2-3.

FEBRUAR-MARS 1946

2. ÅRG.

Idealisme — realisme.

Hva er et ideal? Hvilken ung mann eller kvinne, ja gammel med, for den saks skyld, har ikke stilt seg dette spørsmålet. De gamle har nok til en viss grad funnet klarhet. Det er først og fremst de unge som famler seg fram og søker etter klarhet i livets og tilværelsens villniss, og det blir altså vår, de eldres oppgave å veilede og gjøre rede for de veier vi har funnet, for å nå fram til indre fred og forståelse av dette underlige, men allikevel vidunderlige som kalles livet. Vi skal forsøke å gjøre vårt beste for å gi de unge av idag, det vi unge av i går fant ut å være av verdi. Så kan dere unge venner gjøre hva dere vil: Enten forkaste våre erfaringer eller bygge videre på dem.

Et ideal er altså etter vår mening at foreløpig livsmål av god og edel natur, som vi etter beste evne strever etter å nå opp mot. Det ble sagt et foreløpig mål, og det er rett. Når vi har greid å realisere vårt midlertidige mål, er ikke idealet noe ideal lenger. Idealet er bare det det er, så lenge det ikke er oppnådd. Derfor gjelder det stadig å sette seg høyere mål og så langt en evner prøve å virkeliggjøre dem. Slik er det i livet — slik er det i idretten. Den som alltid har

slike edle, rene og gode forsetter og stadig anstrenger seg for å leve etter dem, han kan i sannhet sies å være idealist.

Det er et gammelt ordtak som sier: «Stikk fingeren i jorda og lukt hvor du er.» Disse ordene er også sanne. Likeså lite som det nytter å sette verdensrekorder uten skikkelig trening — likeså umulig er det tilnærmelesvis å nå opp til idealer som er skrudd for høyt opp. En må se realitetene, dvs. virkeligheten, kjennsgjerningene og fakta i øynene. Derfor må en vite hvor en står fra begynnelsen av og ha både det legemlige og det åndelige grunnlag på det rene. Ut fra denne kjennsgjerning skal vi bygge opp vår dobbelte formkurve, både den sjelelige og den kroppslige. Vet en alt dette og forstår å innrette seg deretter, vet en også hva idealisme og realisme er. Da er en også idealist, fordi en samtidig er realist. Mangler en av disse to ting, får en det verste av alt — fanatikeren.

Derfor unge venner: Se opp mot stjernene, men hold bena på jorda. Vær idealister, men vær også realister! Da blir dere selv lykkelige, og da gjøre dere andre lykkelige.

Fax.

Offisielle meddelelser.

Formann: Ragnar Andresen.

Sekretær: Gunleik Blom.

Kasserer: Hilmar Andresen.

Materialforvalter: Rolf Andersen.

Gutteleider: Kåre Jørgensen.

Gruppeledere:

Ski: Anton Fjeldheim.

Bandy: Bjørn Krogstad.

Fotball: Reidar Olsen.

Friidrett: Fredrik Amble.

Orientering: Alf Walle.

Grei's damegruppe.

Formann: Elsa Andresen.

Sekretær: Dagmar Andresen.

Kasserer: Reidun Johansen.

Hold deg i form.

Innendørstrening på Grorud middel-skole.

Tirsdager kl. 19 dameparti.

Fredager kl. 18.45 gutteparti.

Fredager kl. 19.45 herreparti.

Innendørstrening på Grorud skole hver tirsdag kl. 19.30. Herreparti.

Til våre lesere.

Da det er flere «Grei»-medlemmer som får avisen tilsendt, henstiller vi til dem å betale ved første anledning, eventuelt på en klubbaften eller ved en annen anledning til redaksjonen ved G. Blom eller H. Haave.

Nye medlemmer.

Rolf Steen, Olav Sveen, Birger Olsen, Håkon Olsen og Rolf Abelson.

Damegruppen:

Helene Arnesen, Ragnhild Pedersen, Eva Aas, Annie Bjerke, Sonja Westberg og Agnes Jacobsen.

Vi takker.

Norsk Folkehjelp, Grorud avd., og dr. London for assistanse ved vårt guttehopprenn.

Vi retter også en takk til Martin Skatvedt og Rolf Enger for deres velvilje mot foreningen.

Det står til dere

om avisen ikke skal komme ut enda mer uregelmessig enn hittil. På grunn av visse besværligheter har vi denne gang måttet slå sammen to numre til ett..

Vanskelighetene tårner seg opp for oss. Avisen skal skrives, korrekturleses og administreres av — sier og skriver — tre menn, hvorav alle har andre og vel så viktige verv ved siden av. Vi møter ikke den forståelse og bistand fra leserkretsen som vi hadde ventet. Denne gang får som sagt avisen dobbelt omfang p. g. a. forhold som vi ikke er herre over og ikke kan rå for. Vi retter derfor en inntrengende bønn til dere alle: La det være slutt med slendrianen, og gjør det dere kan for å hjelpe oss. Send inn bidrag, men gjør det med omtanke! Send inn det dere har på hjertet og vær ikke redd for setningsbygning, ortografi osv. Den saken ordner vi. Hjelp oss, ellers sulter vi ihjel av mangelsvke!

Hår og skjegg

ekspederes



à Mauritzen - Grorud

Ved kirken

Veterankronikk

En av disse lune dunkelblå februar-kvelder, da det ligger liksom en aning av en vårlig eim i luften, tar vi Leicaen om halsen og notisblokken i hånden og skrever to mannesterk over gjerdet til naboen, Thorvald Arnesen.

Han er som vi alle vet en av de gamle gode. Vi blir mottatt med all den honnør som blir slike eminente personer til del, og det varer ikke lenge før vi er kommet i riktig godt pratelag. Thorvald er interessert og fortellere greit og sammenhengende både om seg selv og klubben.

Vi gir ordet til Thorvald og lar ham selv fortelle løst og fast av klubbens historie like fra begynnelsen og til i dag. Foreningen ble stiftet oppe ved Alunsjøen, der hvor skibakken nå ligger.

Dens første arrangement var et langrenn i 1919. Her seiret i klasse A. Oskar Jakobsen på 1,06,15, nr. 2 ble Thorvald Arnesen, 1,07,41, og nr. 3 Einar Thorin, 1,07,49. I kl. B seiret Olaf Arnesen, 1,12,40, nr. 2 ble Ø. Winger med 1,17,46 og nr. 3 Einar Haave, 1,17,50. Dette referat er hentet fra Social-Demokraten i 1919. Vi får den gulnede avislappen i hånden og det er med et visst vemod vi ser at i det minste en av klubbens medlemmer har oppbevart det første dokument fra vår klubbhistorie.

Alt foregikk den gangen under de mest primitive forhold. Hele løypa ble målt opp med et 200 meter langt målbånd, og smøringen bestod av smeltede grammofonplater og gamle kalosjer.

I 1920 holdt «Grei» sitt første åpne renn med start fra Folkets Hus, Grorud og med deltakere både fra Nittedal, Hakadal, Grorud og «Grei». I dette seiret en Hakadøl overlegent. Han hadde smurt med noe rart som ingen andre kjente noe til. Det ble kalt klister. Her kom både kalosjene og grammofonplatene sørgelig til kort, noe som kanskje ikke er så rart.

Den første store klubb-konkurransen «Grei» holdt, strakte seg over 8 år før det ble en avgjørelse. Seierstrofeet, en pokal 30 cm. høy, ble vunnet til odel og eie av Thv. Arnesen, som fikk sine



Thorvald Arnesen.

seire i 1926, 1927 og 1928 etterat Birger Thorin hadde hatt et napp i den i 1920, Oskar Jakobsen i 1921, Einar Thorin i 1922 og 1923 og Øivind Winger i 1924. I 1925 ble det ikke avholdt konkurranse. Etter tidene å dømme var det nå slutt på grammofonplate- og kalosje-alderen i «Grei»s idrettshistorie.

Vi kaster et blick på Thorvalds premiesamling og får opplyst at antallet dreier seg om ca. 70 stykker (i sannhet en imponerende samling). Om sommeren holdt heller ikke den gode Thorvald seg på latsia. Da dyrket han terrengløp, sykkel sport og fotball.

Den første tid var nok vanskelig mangen gang for de unge og ivrige idrettsutøvere. Som eksempel kan anføres at det første klubbhuset var en gammel spisebrakke som ble utlånt av steinleverandør Ole Winger, og som fotballplass måtte en bruke Kalbakkenjordet. Den nåværende plassen var et gammelt veikryss omgitt av slagg og gammel smiekull.

At resultatet ble som det ble, kan vi takke medlemmene for. «Gammel og ny gikk på som ulver,» sier Thorvald. Med hensyn til ungdommen mener han at det ikke nytter å tvinge de unge til å drive idrett.

Han ønsker at foreningen også i fremtiden må få beholde sitt gode navn og rykte, og ikke lar seg innblande i noen annen forening. Hans mening går ut på at foreningen vil få medlemmer nok når utparselleringen av Flaen og Kalbakkenjordet er fullført.

Foreningens økonomi har alltid vært bra, noe vi kan takke stedets beboere for,

for de har alltid vist sin interesse og sin vilje til å yte hjelp når det trengtes.

I de senere år har Thorvald vært mest opptatt med administrasjonen av klubben. Blant annet har han vært kasserer i 9 år og har også hatt andre tillitsverv.

Thorvald nærmer seg nå de 49 år, men har enda ikke tenkt å legge idretten «på hylla».

Enda den dag i dag er han med enten i administrasjonen eller som aktiv når det gjelder noe for klubben.

Hertelig takk, Thorvald, både for intervjuet og innsatsen!

Arciba og «Påsan».

Ny skyttergruppe?

Det er flere av oss innen foreningen som har snakket om vi igjen burde få dannet en ny mineatyr-skyttergruppe. Det kan tenkes at det i dag, er mange yngre medlemmer, som også er interessert i skytning. Det er også her i første rekke de yngre krefter vi vil ha fatt på, som jeg mener under kyndig veiledning, kan bli gode skyttere. Jeg tror interessen er meget større nå enn før krigen.

Man får undersøke forholdene, om hvor mange interesserte som ønsker skyttergruppe, og så gjøre et forsøk.

Foreløpig ser det ut som myndighetene er svært lite imøtekommende, når det gjelder ammunisjon og våpen i denne sportsgren.

Vi mangler dessuten en rifle, som er innlevert til Oslo politikammer 1941. Alle merkelapper er fjernet, og når man ikke har merket seg nummer eller andre kjennetegn, er den vanskelig å få til-

bake. Hvis det er medlemmer fra forrige skyttergruppe, eller andre som husker, eller er i besittelse av nummer eller kjennetegn på denne rifle, så vær vennlig å gi meg en opplysning.

K. Pedersen.

Det koster.

Jeg ser i siste nummer av Grei-nytt at en av våre medlemmer slipper seg løs og røber noen av våre skuffelser. Jeg innrømmer at det er mange og store vanskeligheter å løse under det nåværende interessenivå. Våre turnkvelder har i den senere tid vært litt ustabile p. g. a. forskjellige arrangementer ved skolen. Det er ønskelig om de av styret «som står» for turnkvelden, kunne melde fra til «oss» som må reise fra Oslo, Sinsen m. v. En tur til Middelskolen, hvor man møter stengte dører, er ingen oppmuntring. «Vi» kan sikkert treffes i telefonen og ville være meget takknemlig om et lite vink. Videre håper jeg at frammøte blir som før, det er stor framgang for hver gang. Skal vi en gang få en korrekt samtrening — og kanskje en tropp som kan vise «vår kunst», må vi møte regelmessig fram. Våre yngre medlemmer skuffer her i høy grad. Vår gode leder legger alvor bak sitt arbeid, vi må også vise vår interesse.

sig-

HUSK KONTINGENTEN!

AMMERUD BENSINSTASJON

ALF WALLE

TELEFON 79709

Bensin - Olje - Rekviesita - Service

Pokalkonkurransen.

Furuset I. F., Høybråten & Stovner, Grorud I. L. og S. F. Grei holdt lørdag 23—2—46 første del av kombinert pokalkonkurransen i langrenn og hopp, hvor beste ti-mannslag tellet. Hopprennet foregår 9. mars i «Liabakken» på Høybråten.

Denne form for samarbeide er sikkert en god idé. Det viser også det imponerende deltakerantall man kunne varte opp med. Over 100 mann hadde innfunnet seg til start denne lørdags ettermiddag. Løypa var snaue 15 km. i sterkt kupert terreng med harde stigninger og så bratte utforkjøringer, at man sjelden finner maken til dem. Furuset I. F. stod som arrangør og avviklet det «hele» meget bra. Badstuanlegget var imponerende og et bra «møtested» etter innkomsten.

Resultatene ble:

1. Jens Fraas, Furuset	51,33
2. Håkon Walle, Furuset	51,54
3. Håkon Holen, Grorud	53,44
4. Arne Pedersen, Furuset	53,49
5. Sigurd Thorin, Grei	53,59
6. Helge Diesen, Furuset	54,05
6. Erling Fjeld, Grorud	54,05
8. Erling Moen, Furuset	54,16
9. Kåre Jensen, Høybråten	54,33
10. Erik Hammerquist, Grorud	55,13
11. Gunleik Blom, Grei	55,20
12. Oddvar Gundersen, Grei	55,47
13. Roy Andersen, Høybråten	55,58
14. Øivind Berntsen, Høybråten	56,25
15. Ragnar Andersen, Grorud	56,44
16. Bjarne Haug, Grei	56,49
17. Knut Aamot, Furuset	56,58
18. Arthur Hammer, Høybråten	57,05
19. Alf Walle, Grei	57,08
20. Frithjof Maanum, Furuset	57,28
21. Ivar Paulsen, Grei	57,36
23. Kåre Eriksen, Grei	58,03
28. Erling Andresen, Grei	59,01
28. Olaf Midtsund, Grei	59,01
33. Håkon Andersen, Grei	59,23
36. Trygve Andersen, Grei	1,00,34
38. Håkon Karlsen, Grei	1,00,44
40. Bjørn Krogstad, Grei	1,00,58

49. Ragnvald Haave, Grei	1,02,35
64. Trygve Nortu, Grei	1,07,44
67. Kåre Tronrud, Grei	1,08,40

Resultat av hopprennet.

1. Alf Larsen, Høybråten	150,5
2. Sigurd Ruud, Høybråten	147,5
3. Alf Danielsen, Grorud	145,4
4. Øyvind Sandberg, Furuset	143,4
5. Roy Andersen, Høybråten	142,4
6. Hans Klemmetsrud, Furuset	142,2
7. Ivar Aker, Høybråten	142,0
8. Thor Bruun, Grorud	141,6
9. John Røgeberg, Furuset	141,5
10. Ivar Gundersen, Grorud	139,9
11. Kjell Skaaraas, Høybråten	139,6
12. Asbjørn Granaas, Furuset	139,3
13. Oddvar Kristiansen, H.bråten	137,4
14. Trygve Nordtu, Grei	136,4
15. Bjørn Larsson, Grorud	136,0
16. Kjell Nyland, Grorud	134,5
17. Villy Andersen, Grorud	135,5
18. Leif Høgvard, Høybråten	133,7
19. Roald Olsen, Grei	133,2
20. Ivar Paulsen, Grei	132,2
22. Roy Westby, Grei	131,4
32. Knut Ammerud, Grei	129,0
39. Per Halfdansen, Grei	126,3
43. Erik Halfdansen, Grei	124,9
44. Halfdan Haave, Grei	123,7
45. Ivar Thoresen, Grei	121,7
46. Jens Kirkeby, Grei	121,4
50. Magnus Andersen, Grei	115,7
51. Rolf Jakobsen, Grei	115,0
55. Rolf Kaarud, Grei	111,7
59. Arvid Olsen, Grei	99,7
62. Ingar Halfdansen, Grei	93,5
63. Sverre Lundgaard, Grei	92,0
67. Kåre Frøshaug, Grei	88,0
68. Arnt Olsen, Grei	84,0

Resultat av pokalkonkurransen 1946 mellom

Furuset Idrettsforening — Sportsklubben «Grei» — Grorud Idrettslag og Høybråten & Stovner Idrettslag.

1. Furuset Idrettsforening: Langr.	1367,5
hopp.	1336,6
	<hr/>
	2704,1

2. Høybråten & Stovner Idrettsforening:
 Langrenn 1251,5
 hopprenn 1385,1

 2636,5
3. Grorud Idrettslag: Langrenn 1223,0
 hopprenn 1348,3

 2571,3
4. Sportsforeningen «Grei»:
 Langrenn 1291,0
 hopprenn 1280,0

 2571,2

Skigruppen på Furuset Idrettsforening
 Helge Fjeldstad Sverre Rosenberg
 formann. sekretær.

Furuset den 10. mars 1946.

Hjertesukk.

Vi ser til vår glede at den poetiske åre begynner å flyte renere og fyldigere enn før i vår ellers så slunkne manuskriptthaug. Vi sier derfor som dikteren: «Hold fram som dere stevner, da vil

dere finne poesiens lykkeland.» Vi presenterer i dag to nye lyrikere. Den første er vår gamle og gode A-lags-keeper og den velkjente fotballdommer Edmund Eliassen. Til ham vil vi si: «Bra blåst, Edmund» Den annen ville ikke oppgi sitt navn, men da vi spurte ham om han kunne tenke seg å bli kalt «Pater Peccavi», svarte han straks ja. Så vidt vi vet betyr dette: «Fader, jeg har syndet.» Om han har syndet noe større, får leserkretsen avgjøre. Han har lovet å komme igjen.

Fux.

Grei.

Grei-navnet lød som vår seiersfanfare helt fra den gangen vi stiftet vår klubb. Plassen vår brøt vi fram uten å spare hverken på krefter, på sten eller stubb.

Derfor så eier vi plassen og navnet, navnet skal være en flammeappell. Grei skal du være i navn og i gavnet, da har du seiret i kamp med deg selv.

Edmund Eliassen.



Mot vårslapphet

prøv

Weifa C

en velsmakende og nær-
 ende drikk oppløses lett i
 vann.

WEIDERS FARMASØYTISKE A.S. OSLO



Snapshot fra pokalrennet mellom Øvre Diesen — Høybråten & Stovner og Grei. Øverst fra venstre: O. Midtsund, O. Gundersen, Bj. Haug, A. Pedersen, A. Walle, E. Haave, E. Andresen, H. Karlsen, K. Eriksen og E. Nilsen. Innfelt længrennets vinner Thormod Berntsen fra Høybråten & Stovner. Videre to luftige hopp: Rolf Kårud og Roy Westby. Ingar Halfdansen dagens beste hopper fra Grei.

Litt prat med

Jens Kirkeby

omkring pokalkonkurransen.

Vi har nettopp hatt vår første alvorlige prøve på skisportens område, og vi har fått se hva våre gutter er gode for.

Vi er så heldige at vi har et meget sjeldent intervjuobjekt foran oss, nemlig en av de mest kjente hoppere fra gutterennene for en 12—13 år siden, Jens Kirkeby.

Vi spør om hva han synes om nivået i dag i forhold til hans glansperiode

«Jeg må i sannhetens navn si at det ligger lavere nå enn i min tid.» Vi spør om grunnen til dette.

«Ja, all den tid og stund vi old-boys må trekke i trøya for å forsvare klubbens ære, må det være slik.» Jens sier han følte det som en meget stor glede å få representere klubben utad igjen. «Grunnen til at jeg deltok,» sier han,

«er at jeg føler meg i kjempeform etter innendørstreningen. Jeg anbefaler innendørstrening på det varmeste til alle klubbmedlemmer, som vil føle gleden ved å være i form.»

Vi spør Jens Kirkeby om han har noe spesielt ønske med hensyn til klubblivet.

Han svarer: «Jeg slutter helt og fullt opp om fornyelsen av den gamle idéen om en kombinert pokal for gutter. Dette vil i høy grad stimulere interessen blant de yngre. Sik var det i mine guttedager, og når jeg tenker tilbake på den iver og interesse vi viste, har jeg bare ett ønske, og det er at en ny vandrepokal i kombinert renn for gutter, så snart som mulig, må bli oppsatt. Dessuten håper jeg at Grei til neste vinter vil få bevilgning til flomlysanlegg i Alunsjøbakken. Dette vil stimulere interessen i høy grad.»

Vi håper at Jens Kirkeby får sine ønsker oppfylt, i det minste med omsyn til den yngre garde. Vi har sagt det før, og vi gjentar det igjen — fordi en god ting aldri kan sies for ofte. Det er på de unge krefter framtida skal bygges.

Fux.

De beste varer

FRA

A/S FELLESBAKERIET

GRORUD

Klubmesterskapet på ski 1946.

Årets klubbmesterskap på ski ble ikke avvirket uten visse forhåndsbesværligheter og heller ikke uten en del foregående misstemning. Det gjaldt hvorvidt det var forsvarlig for løperne å starte i to langrenn to dager etter hverandre. Det sier seg jo selv at en 15-km. lørdag og en 10-km. søndag blir drøy kost selv for trenede løpere. Likevel viste guttene gjennomgående god sportsånd ved å gå inn for fullt begge dager.

Dessverre måtte hopprennet, som var berammet til søndag 24—2 kl. 11, utstå på grunn av for sterk vind. Hopprennet vil bli fastsatt senere.

Løypa var ca. 10 km. i nytt terreng. Man hadde forsøkt å unngå de gamle tradisjonelle løypene. Løypa var morsom, men likevel noe farlig, dvs. «trang» altå, med liten plass for utnyttelse av full armføring, og den var også skjemmet av lavthengende grener og krappe svinger. Dette er ikke sagt som kritikk av løypeleggerne men presenterer mere enkelte løperes dom. Men som sagt, smak og behag osv.

Klubbhuset ble som alltid for lite, da damegruppen også holdt konkurranse om den «gamle» pokalen (hvor det visstnok er 3 damer som hver har oppnådd to «napp» i pokalen). For guttenes vedkommende var det de vanilge travere som representerte, og navnene finner vi igjen på premielisten.

«Påsan»

Resultatene ble:

Over 35 år:

1. Signe Ottesen	18,46
2. Anna Olsen	20,16
3. Ingeborg Utheim	24,11

30—35 år:

1. Ragnhild Nilsen	17,04
2. Gunda Ammerud	17,22
3. Ella Skjønberg	21,00

20—25 år:

1. Rakel Sten	17,34
2. Mary Johansen	18,21

13—14 år (jenter):

1. Jorun Andersen	13,33
2. Grethe Fjellheim	13,44
3. Borgny Østlund	14,27

11—12 år:

1. Undis Utheim	18,32
-----------------	-------

Raghild Nilsen fikk dagens beste tid og fikk derved sin første aksje i den «gamle» pokalen.

Spesielt langrenn.

Over 42 år:

1. Harald Gran	51,48
----------------	-------

35—42 år:

1. Alf Walle	39,07
2. Håkon Karlsen	42,23

20—35 år:

1. Gunleik Blom	37,32
2. Sigurd Thorin	37,51
3. Odvar Gundersen	38,06
4. Ivar Paulsen	38,36
5. Magnus Andersen	40,20
6. Olav Midtsund	40,23
7. Karsten Holli	40,45
8. Roy Westby	43,31
9. Trygve Nortu	44,16
10. Thorleif Jakobsen	45,08
11. Rolf Solberg	48,09
12. Henry Olsen	51,41

17—20 år:

1. Reidar Aamodt	13,37
2. Knut Steen	14,45
3. Bjarne Enger	15,48

15—16 år:

1. Ivar Thoresen	11,50
2. Per Trulsen	12,41
3. Olav Østlund	12,55
4. Rolf Kaarud	13,52

13—14 år:

1. Finn Arnesen	15,22
-----------------	-------

11—12 år:

1. Finn Andersen

14,51

Spesielt hopprenn.

35—42 år:

1. Alf Walle

127,5 pst.

20—35 år:

1. Ingar Halfdansen

144,8 pst.

2. Trygve Nortu

143,5 »

3. Knut Ammerud

141,0 »

4. Sverre Lundgaard

140,6 »

5. Roald Olsen

138,6 »

6. Kåre Frøshaug

138,4 »

7. Magnus Andersen

136,0 »

8. Ivar Paulsen

135,1 »

9. Roy Westby

133,9 »

10. Jens Kirkeby

133,3 »

11. Halfdan Haave

124,3 »

12. Reidar Solberg

117,8 »

13. Erik Halfdansen

116,6 »

14. Rolf Solberg

115,9 »

15. Sigurd Thorin

93,8 »

Gutter 15—16 år:

1. Rolf Kaarud

133,4 pts.

2. Ivar Thoresen

131,3 »

3. Rolf Jacobsen

120,9 »

4. Olav Østlund

119,5 »

5. Per Halfdansen

102,2 »

Gutter 13—14 år:

1. Jonny Olsen

134,5 »

2. Aage Jørgensen

132,5 »

3. Oddv. Kristiansen

127,3 »

4. Bjørn Myhre

113,4 »

Gutter 11—12 år:

1. Sverre Jørgensen

107,1 »

Damenes oppsatte pokal til beste kombinerte løper tilfalt Ivar Paulsen.

Vårlengsel.

Det er vel flere av oss som føler en egen uro i blodet, som bevirker rastløshet og man er ikke i sitt rette ess. Er det våren som melder seg? med sine hypnotiske virkninger på naturen, og oss idrettsfolk især. Allerede i neste måned skjer store forandringer, sneen forsvinner, blåveisen begynner å stikke seg fram. Slik er det også med oss. Ved første anledning ser vi guttene samles om fotballen så snart det finnes er bar flekk, friidrett — og terrengløperne følger med, og om ikke lenge — den første konkurranse. Da gjelder det å komme over vårlappheten som mange er plaget av. Skal vi i år ha sjanser til førsteplassen. eller komme med på fotballaget må et godt forhåndsarbeid til, kroppen trenger all den stimulans som treningen gir. Vi går samlet inn for de oppgaver som melder seg i år — og forsøker og nå toppen . . .

A-g

«I gamle dage».

var det ingen vanskeligheter. Da møttes gutta på «plassen» hver kveld og diskuterte dagen begivenheter. Men etter som gutta vokste opp, fikk kone og barn, eller i alle fall ble forlovet, kom de fra hverandre, og den intime kontakten, klubblivet, ble borte. Noen møtes kanskje en gang i uken til trening, de som ikke lenger er aktive, sjelden og nesten aldri. Hvem skal så ta seg av de nye som kommer inn i klubben? Det er et problem som snart melder seg. Hvem har et godt forslag — en god idé? Kom fram med det — til gagn og glede for gutta og klubblivet.

«nåsan»

K. Kirkeby

TELEFON 79812

GRORUD

Kolonial
Bakevarer

Ikk

Je
turn
snap
svar
men
jeg
T
sami
møte
svik
sent
inter
en f
siste
dårli

H

Blir
øvel
de o
turn
sene
musi
vi h
møte
kan
til s
ken
blir
umu
til h
hørt
«lag»

Litt

D
koml
de fl
huff
at o
livet
at i
nen
det n
idret
nelig

Damegruppa vår

Ikke helt fornøyd . . .

Jeg har to av damegruppens «stabile» turnere for meg, og nytter høvet til å snappe noe nytt. Litt irritable og tørre svar får jeg da damegruppen nevnes, men med litt snakk faller de til ro, og jeg forsøker med noen spørsmål.

Turningen foregår prikkfritt og med samme gode frammøte? «Nei, — frammøte er ikke tilfredsstillende, og særlig svikter jentene fra foreningens hovedsentrum.» Har dere inntrykk av at interessen er dabbet av, eller om det er en forbigående periode. Begge håper det siste, og antyder at «de yngre» viser dårlig interesse.

Hvordan blir øvelsene lagt an — Blir de mer og mer krevende? «Turnøvelsene blir vanskeligere og mer krevende og man får følelsen av det som heter turn.» Bruker dere musikk til alle øvelsene? «Til all linjegymnastikk nyttes musikk og det er meget behagelig og vi håper dette kan fortsette.» Hvis frammøtet bedrer seg og alle legger viljen til, kan vi kanskje vente å se dere opptre til sommeren? «Dette var vel ikke tanken da vi begynte, men hvis utstyr etc. blir mulig å skaffe, er det ikke helt umulig.» Ser det bra ut med aspiranter til håndballaget? «Vi har foreløpig ikke hørt dette omtalt av noen, men tror dette «lag» er sikret.»

«påsan»

Litt om håndball.

Det er ikke så svært lenge siden at kombinasjonen «kvinner og idrett» fikk de fleste til å grine på nesen og si «nei, huff da!» Nå tar vi det som en selvfølge at også kvinnen har sin plass i idrettlivet. Men enda er det mange som synes at i konkurranseidretten har ikke kvinnen noe å gjøre. I enkelte tilfeller kan det nok være på sin plass, det er ikke alle idrettsgrener som egner seg for den kvinnelige utøver.

Idretten skal jo være et middel til å hjelpe oss å bygge opp et harmonisk og sterkt legeme. Det gjelder derfor å finne fram til øvelser som gir fritt spillerom for alle muskler, men likevel ikke er for harde for den kvinnelige konstitusjon og av den grunn kan komme til å virke deformerende og nedbrytende istedenfor oppbyggende.

I de siste årtier har håndballsporten fått en stadig bredere plass på programmet og det med rette. Det kan nok sies å være en hard sport, men med den rette treningen bak seg skulle det ikke være noen risiko. Håndball stiller strenge krav til utøveren, en virkelig god spiller må være våken, ha evnen til å kunne konsentrere seg og ha herredømmet over hver fiber i kroppen sin.

I hovedtrekkene kan en si at håndball minner meget om fotball. Laget er inndelt i tre forwards, en øenterhalf, to backer og sist men slett ikke minst, keeperen. Pointet er her som i fotball å få ballen inn i motpartens mål, men her har vi ikke lov å ta bena til hjelp. Spilleteknikken i håndball blir derfor en helt annen, det er større muligheter for kroppen her da flere muskler må benyttes.

Treningen er det som alt bygger på, og hovedsaken er øvelsen i teknikk. Det er alltid vanskelig å slå et godt teknisk lag. Håndball er jo et typisk lagspill, likevel lønner det seg å la alle spillerne gjennomgå de samme tekniske øvelser. Bare målmannen krever en del spesialtrening. Av særlig viktighet er det å kunne behandle ballen riktig, det bør tas grundig fra begynnelsen av. Det er mye lettere å lære noe riktig med en gang enn å rette på en innøvd feil senere.

Forhåndstretningen bør begynne lenge før selve håndballsesongen, et par måneder før i det minste. Den første tiden går med til å bygge opp den almene kondisjon. Kraftig mosjonsgymnastikk — helst to — ganger ukentlig, kombinert med øvelser i ballteknikk, skudd, dribbling og kast er det ideelle. Men en bør til å begynne med legge mer vekt på å lære å bevege seg fritt og ledig på banen enn på å kunne kaste og skyte. Derfor begynner vi med gymnastikken. Den hjelper til å bygge opp kroppen.

dels ved å styrke svake muskelparteir, dels ved å myke opp og løsgjøre stive muskler. Ordentlige treningspill bør en ikke gå i gang med for tidlig, den fysiske påkjenning som håndballspillet er for de indre organer, særlig hjerte og lunger, krever en grundig forhåndstrening før en kan tenke på å begynne å spille for alvor. Heller ikke gymnastikken bør tas for hardt til å begynne med, en gradvis stigning av tempoet og øvelsenes vanskelighetsgrad er det som lønner seg best i lengden. Når så lagets form er tilfredsstillende, kan en sette i gang med moroa, selve spillet.

Men som dere skjønner er det mye som kreves av dere, så vi vil bare slutte med å si lykke til, og heng i slik at dere selv få den rette gleden av spillet og klubben kan være stolte av dere.

Eva.

Hans Nordahl.

Vi hører rykter om at den kjente landslagsspiller fra Skeid er kapret som trener for våre fotballspillere. Han vil gå i gang med guttene våre så snart banen er fri for sne og is. Derfor gjelder det nå at alle øyeblikkelig tar fatt for full fres med innendørstreningen, og ikke gir seg før kondisjonen er tilfredsstillende. Vi må altå vise Hans Nordahl at vi ikke har ligget i dødvannet under krigen.

Vår forhåndsmeddelelse er ennå ikke offisielt bekreftet, men vi kan gå ut fra at denne gledelige nyhet blir virkelighet om ikke så lenge.

«Påsan».

Lillomarka.

Blånende åser og susen i fjell.
svartblanke sjøer og blinkende vann.
Soldirr om dagen og duggdrev om kveld.
Slik er vår Lillomarks eventyrland.

Snøkledte graner som luter mot jorda,
blåfrisk og feiende skiløpervind.
Brunbarket ungdom som skrider i spora
fremad med høytid i Lillomark inn.

Slik er da Marka som alle den kjenner
både i vinter og sommerlig brann.
Slik er den Marka som bare har venner.
Slik er vår Lillomarks eventyrland.

«Pater Peccavi.»

Sett opp farten!

Jeg sitter og blar i første nr. av Grei-Nytt og stanser ved stykket «For gutteavdelingen» og leser gjennom det. Jeg blir forbauset — «vi skal møte opp og gå samlet til hoppbakken» om søndagene står det. Så vidt jeg vet har det ikke vært noen slike treningsøndager. Like-så ble vi lovet pokalkonkurransen mot en annen klubb, det ble det ikke noe av, og skal det gå like dårlig med treninga i terrengløp til våren, da — ja da blir det skrallere enn skrallest. Få farten opp, sett i gang guttearbeidet og velg til gutteleder en som har interessen.

En gutt.

Møtestedet er:

GRORUD KAFÈ & RESTAURANT

Klubbliv

Klubbaften fredag den 1/2—46 i Gro-rud I.l.'s klubbhus ble en innholdsrik aften. Odd Tvedt som er en lovende orienteringsløper, ligger heller ikke tilbake når det gjelder å instruere og gi gode råd for dem som vil prøve denne sport. Tvedt laget et morsomt kåseri i samsvar med sine selvkonstruerte lysbilder, som ga en lett forklaring, på hvordan kart og kompass er oppbygd og skal benyttes. Stillheten i salen ga et bevis på at Tvedt fanget alles interesse, og hans velvalgte fargefotos fikk den best tenkelige, men likevel tause applaus i de henført lykkelige sukk som gjenglød nede i salen. Som avslutning framvistes en orienteringsfilm fra et militært løp i Sverige, og ga oss en liten forsmak på denne ideelle sport.

Den tradisjonelle kaffe med kaker, gjorde også sitt, den gamle «Grei-stemming» preget salen, uten overdrivelse. Vi savner en del av våre medlemmer, men håper å treffe dem neste gang.

Bak hvert arrangement står en del personer som bærer et visst ansvar, som gjør alt i beste mening, og arbeider for at foreningen ikke skal lide noe særlig økonomisk tap. Noen av våre kamerater nyttet høve til å «lure» seg inn under film-framvisningen, og slapp derved inn uten å betale. Dette håper jeg ikke vil gjenta seg — vis deg som «Grei-gutt» og døren står alltid åpen.

«påsan»

Vi henstiller til medlemmene å benytte våre annonsører.

Finn Arnesen blir tatt på kornet.

Hvordan er det Finn, dere har jo holdt klubbmøte nå? «Jo,» svarer han med et lite smil, som om det var en dagligdags ting. «Hvor mange gutter er det på en klubbaften?» «Det dreier seg om en tredve gutter.» «Når det er så

mange av dere har dere vel noe underholdning?» «Jo, vi har premieskytning og pilkast hvor samtlige konkurrerer.» «Hvem var de heldige vinnere i konkurransen?» Det ble et ømtålig punkt da Finn selv ble best med 43 poeng i skytning og Sverre Jørgensen i pilkast med 39 poeng. «Ønsker guttene noen orientering i sport eller liknende?» — Her traff jeg spikeren på hodet. — «Jeg så gjerne iat det ville bli mere underholdning av mere sportslig interesse, hvor vi kunne lære litt.» «Hvor ofte har dere klubbaften?» Til min forskrekkelse hører jeg at det er den første sammenkomst de har hatt. Her må noe gjøres for at guttene skal komme i mere kontakt med hverandre. Husk at det er der vi finner «Grei»s grunnstamme for tiden. «Er det noe spesielt du vil framheve så kom med det nå.» «Jeg håper at det vil bli satt i gang en konkurranse i ski, og at det vil bli en spesiell pokal for langrenn og hopp. Det ville da bli større interesse fra alle hold.» Takk for det Finn! Vi håper dine ønsker må gå i oppfyllelse.

Arciba.

De aktive.

Gutta våre er meget aktive, de begynte bra i «Jøssingkollen», og fortsettelsen på forskjellige andre steder har vært meget tilfredsstillende. Jonny var den som utmerket seg best her, men Oddvar, Sverre og Arvid og begge Rolfene hadde bra hopp, men avstanden fra hoppet til nedslaget var for kort. Jonny var også av kretsen uttatt til hovedlandsrennet 1946, men var litt ustø i nedslaget, hvilket bevirket at han ikke klarte overgangen.

Det første gutterenn i «flømlys» ble holdt på Grefsen, og våre gutter var atter på premielisten. Jonny nr. 2 og Åge nr. 4. (Jonny slo her Bjørnstad som ble nr. 1 i hovedlandsrennet.) Ivar nr. 3 i sin klasse. I Furukollen ble Sverre nr. 10, Jonny nr. 4 og Aage nr. 9. — I Storhaugbakken Ivar nr. 5 og Jonny nr. 4. 8 Grei-gutter deltok. Dette er gode prestasjoner når man tenker på den skarpe konkurransen og det store deltakerantall.

I pokalkonkurransen på Høybråten var det ikke så få, men siden er det

ikke så mange som har forsøkt seg. Vi venter å få se dere igjen som før: Arvid, Ingar, Roald, Magnus, Erik, Per, Roy, Knut, Rolf m. fl., hvor blir det av dere? Vis at også dere kan få «sus på kande har'n».

«Påsan».

Sport og idrett.

Da det ser ut til å råde en viss forvirring om den språklige forskjellen på disse to begreper, har vi satt oss fore å prøve og skape klarhet i virvaret. For en 20—30 år siden dekket begrepene hverandre i langt høyere grad enn i dag. Dette ser vi best når vi tenker på klubbnavnet vårt. Det er jo «Sportsforeningen Grei». Var klubben blitt stiftet i dag, ville den uten tvil ha fått et ord foran klubbnavnet som — idrettslaget eller idrettsforeningen «Grei». Men, det er så at det har gått tradisjon i klubbnavnet vårt, og derfor ville det være en forbrytelse å bryte den .

Vi har det kjente idrettsnavnet «Foreningen til Skiidrettens fremme». Hvem snakker i dag om skiidrett. Men det er her som med foreningsnavnet vårt. Det ble laget i en tid da disse to var synonyme begreper.

I dag snakker vi om travsport, motorsport, seilspport, sykkel sport osv. Derimot er det opplagt at vi må si fri-idrett. Her ville sport som annet ledd være like malplasert som idrett i første tilfelle.

Hvori består så forskjellen? Nedskriveren av disse linjer, som etter oppdrag, har påtatt seg å forsøke og klargjøre begrepene. er kommet til følgende resultat: Sport er den form for kappesstrid mellom konkurrenter hvor det i tillegg til de rent kroppslige og sjelelige virksomheter også blir benyttet mekaniske eller materielle hjelpemidler av et eller annet slag, mens idrett er den form hvor slike hjelpemidler ikke, eller i liten grad blir brukt Som følge av siste del av forrige setning, er derfor grensen mellom dem enda litt flytende, selv om den mer og mer synes å feste seg.

Fox.

Kolonial

Kjøtt

Fisk

Alt på ett sted



JENS KIRKEBY

TELEFON 79858

Ypperlig arrangement - -

Det tradisjonelle guttehopprenn ble en stor suksess, bare 2½ % fall. Greis årlige renn ble prikkfritt gjennomført. Komiteen så med en viss pessimisme på deltakelsen, da det ved innmeldelsesfristen kun var påmeldt 30 gutter. Her må arrangementskomiteen for fremtiden vise en mer dristighet gjennom dagspresen. «Det er ikke alle som får tilsendt Akers skikrets terminliste» — så en annonse eller to skader ikke. Vi får si som mannen: «Vil ikke mannen komme til berget, så får berget komme til mannen.» Slik var det også med Grei, hopperne kom, 105 gutter, og situasjonen var reddet.

Et strålende vær smilte til arrangørene denne søndag. Komiteens smarte anlegg med servering ble et møtested, særlig for hopperne som satte stor pris på en kopp varm buljong.

Presis kl. 13 «lød signalet» og første hopper «satte utfor». Gutta viste sin kunst — mange flotte og «stilfulle» hopp, og «våre» erobret førsteplassen både i i eldste og yngste samt den oppsatte pokal.

«Påsan».

Resultatene ble:

15—16 år:

1. Ivar Thoresen, Grei	145,90
2. Asbjørn Jensen, Hakadal	145,50
3. Ragnar Bye, Høybråten	140,30
4. Bjørn Svanberg, Kjelsås	137,10
5. Ivar Gundersen, Grorud	135,00
6. Henrik Månun, Furuset	134,60
7. Bjørn Lasserud, Sørli	134,40
8. Loui A. Bålestad, Lill. & Ull.	130,00
9. Helge Kjernsvold, Kjelsås	128,50
14. Per Halfdansen, Grei	124,10



Et vordende trekløver: Ivar Thoresen, Sverre Jørgensen og Jonny Olsen.

15. Rolf Jacobsen, Grei	123,30
17. Rolf Kårud, Grei	122,10
23. Ola Østlund, Grei	109,10

11—12 år:

1. Sverre Jørgensen, Grei	136,30
2. Per Jæppe, Hakadal	135,90
3. Jan Aage Johansen, Lill. & Ull.	127,00
4. Aage Brenna, Rosenhoff	122,70
5. Knut Strengelsrud, Kjelsås	120,60
6. Bjørn Hansen, Lill. & Ull.	119,10
7. Odvar Andersen, Vidar	119,00

13—14 år:

1. Kjell Fjeldstad, Grorud	147,60
2. Bjørn Karlsen, Vidar	147,00
3. Johny Olsen, Grei	144,80
4. Roger Florin, Vidar	141,3
5. Thor Styreverud, Nittedal	138,20
6. Gunnar Karlsen, Fjelhammer	135,80
7. Knut Feld, Simensbråten	131,70
8. Gunnar Karlsen, Vidar	131,10
9. Aage Jørgensen, Grei	129,20
10. Haldor Strømmen, Bul	129,00
11. Willy Brenna, Rosenhoff	127,60
12. Odvar Nielsen, Vidar	126,40
13. Sevin Lunde, Nittedal	126,10
19. Bjørn Myhre, Grei	120,00
21. Arvid Jacobsen, Grei	117,70

Treback-systemet - -

I de siste år har fotballspillet nådd en rivende teknisk utvikling. Trebackssystemet er blitt den eneste saliggjørende spillemåte, og det er en klar sak at denne taktiske metode er mer effektiv enn den gamle linjemetode.

Aker Fotballkrets har godkjent to av våre «gamle spillere», Trygve Nortu og Erling Andresen til et trenerkurs. Her vil de selvsagt bli satt inn i trebacksystemets finesser. Dessuten får vi sannsynligvis Hans Nordal, «Skeid», som spesiell klubbtrener. Vi skulle med 100 % sannsynlighet regne med at han går inn for dette system. Derfor mener vi det ville være et absolutt gode for våre spillere om de fikk tilt teoretisk orientering i denne lille spillemetoden før den praktiske treningen begynner. I fjor ble man jo enig om å innføre systemet hos oss, men da øyensynlig ingen visste hvordan det skulle praktiseres, falt det hele i fisk.

Denne artikkelen er derfor beregnet som en liten forløpig orientering, slik at våre spillere slipper å stå absolutt utenfor når denne praktiske utøving av systemet begynner. Gjem derfor denne artikkelen godt og ta den fram igjen ved leilighet!

Trebacksystemet i fotball er basert på kamp mann mot mann. Dette ikke bare for forsvarspillernes vedkommende, men for samtlige på laget, når motstanderen har erobret ballen.

Imidlertid etter spillets skiftning og ballens vei på banen skal de forskjellige

spillere på begge lag gå i posisjon som tar sikte på et effektivt angrep eller forsvar. Dog må forsvarsspillerne under spillet aldri hverken i angrep eller forsvar være dristigere i sine plasseringer enn at de stadig ved en eventuell plutselig skiftning av spillet er klar til å ta hånd om sin hovedoppgave, nemlig å vokte eller sette sin mann ut av spillet.

Mens angrepet i et lag som spiller 3-back innretter sitt spill så variert som mulig og med detaljer og finesser som passer rekkens spillere mest mulig og motstanderens forsvar minst mulig, er forsvarsspillet bundet av et bestemt system.

Dette går egentlig ut på, som alltid ellers i fotball, å være sterkest der hvor bal



GRENSENS FRISØRSALONG

Første klasser

permanent.

GRENSEN 5/7^{III} OSLO

Telefon 32761

len er eller ventes å komme. Angripes et lag på den ene side. gjelder det for denne sides forsvarsspillere å finne den riktige defensive plassering i forhold til sine motspillere, slik at disse er dekket eller lettest mulig kan takles. Det samme gjelder centerback og den annen winghalf. Bare den annen wingback løsgjør seg delvis fra sin mann og finner en mellomstilling, slik at han ved siden av å være siste skanse bak sin egen centerback også har et øye på sin wing.

Som regel, spesielt dersom motstanderens angrep spilles i W-formasjon, blir det ca. 10 meters parallell mellom de to winghalves og de tre backene hvor enn ballen befinner seg på banen.

Dette er hovedtrekkene i trebackspillet i fotball.

Praktiseringen av trebackspillet må imidlertid gjennomføres med en viss elastisitet. Således spiller hurtigheten hos de forskjellige spillere i forsvaret en stor rolle, likedan motstandernes angrepstyper. Er f. eks. centerforwarden her en hurtig mann mens tredjebacken kanskje er forholdsvis langsom, må wingbackenes stadige voktning av sin centerhalf ofres spesiell oppmerksomhet. Da kan det til og med være på sin plass med en forsiktig mellomplassering av den hurtigste av wingbackene, *selv om angrepet fremmes i center.*

Angrepsrekken hos et lag som spiller trebackspillet har som sin spesielle oppgave når det gjelder forsvarsspillet straks motspillere som har erobret ballen til den har mistet offensiven å sjenerer sine det ytterste. Dette gjelder for samtlige motspillere som har erobret ballen til det ytterste. Dette gjelder for samtlige fem angripere. Særlig er det viktig at indreløperne henger på motstandernes halfbacker. Neglisjeres dette, vil lagets forsvar til stadighet bli en mann fattigere, idet en da må ofre seg og dermed forlate sin mann.

Dersom samtlige løpere under hele kampen for fullt er med på sjeneringen og hver mann i forsvaret greier sin mann, ville det aldri bli aktuelt med rygging for et forsvar.

Imidlertid, grunnen at ikke hver mann på laget følger 3-backspillet regler eller at en eller flere spillere i forsvaret blir

utmanøvrert, blir ofte de 3 backene igjen med 4 eller 5 av motstanderens angripere.

I slike tilfelle er det ofte forbundet med stor fare å gå direkte på angriperen som har ballen, idet det derved oppstår så åpne felt i forsvaret at de udekkede



løper fritt etter en passing kan ruse mot mål med ballen.

Det sikreste er å rygge mot mål. Situasjonen vil da som regel løse seg i at angriperen som kommer med ballen, løper i sekken. 3 forsvarsspillere i riktig plassering pluss keeper har nemlig på ca. 20-meteren, med utsikt til godt resultat, sjanse til å stoppe 4—5 løpere, idet jo bevegelsesområdet her inne blir ganske trangt for angriperen. Som regel velger han som har ballen å skyte fra ca. 25-meteren.

Går han imidlertid videre også innenfor denne avstand, må han angripes. Og da absolutt av en av wingbackene eller dem som har oppdekningen på sidene. Blottstilles «the front of the goal» ved at centerback går på, skal det jo bare et trekk til før målet med keeper er åpent. Presses imidlertid spillet ut på sidene, finnes der mulighet for ytterligere forsvar.

Et problem som også ofte melder seg for et forsvar som spiller trebacksystem, er den såkalte vandrende center. Han bør følges av centerbacken såvidt han da ikke går helt ned på sin egen banehalvdel. Forutsetningen for dette er imidlertid at lagets winghalves er uhyre forsiktige i oppdekkingen av innerforwards. Hensikten med en vandrende og tilbaketrukket centerforward er nemlig ofte å kjøre innerforwards fram med stikkballer.

I badstua.

Besøk hos Trygve Brodahl.

«Kom oppover til lørda'n, så skal dere bli ordentlig reine for en gangs skyld» — var Skautrollets hilsen da han forsvant ut av døren forleden.

Ikke ordentlig ren. Det var en beskyldning vi ikke kunne ha sittende på oss, og vi sløyfet for sikkerhets skyld lørdags morgenbadet og følte oss ved 15-tiden passe skitne til å ta en tur over Normarka til Skautrollets eldorado, Røstjern ved Ringkollen. På «¹/₂₅-bussen fra Tordenskjold» var det fullt av Nordmarkstravere med forskjellige mål: Løvli, Kikut, — koja på Svarten, hytta ved Kampen osv., men også noen med Ringkollen som bestemmelsessted. Allerede fra bussens endepunkt, Skansebakken, var det tydelig på farten hvem som hadde bad i vente og hvem som hadde kald hytte å komme fram til.

Svetten silte behagelig og sunt da vi passerte Midt-dammen ved Heggeli, og karene i Løvljengen satte nå farten for alvor opp for å komme først fram til Skiforeningsbadstua. Løvli lå der forlokkende, men vi måtte videre, — og endelig dukket da Brodahlhytta fram ved idylliske Røstjern.

Nede fra vannet steg røken jamnt opp fra badstuhuset — og på trammen holdt allerede de første Hønefosinger på med «luftscene». «Han er på 70 grader, så få av dere fillene» — er velkomsthilse-

nen. Vel, det nytter altså ikke med noe referat om drøy tur osv.

Inne i badstua er det en jevn summen av tilfreds skauprat, og midt i det hele regjerer Skautrollet. Han legger på noen vedpinner, kikker på termometeret, sender en kar ut til luftning, — hjelper en annen med litt vann til såpevask, — lar en tredje få en omgang med bjerkeriset, — samtidig som han holder en jevn, naturlig samtale i gang med de interesserte friluftsfolkene som er gjestene hans.

«Er dette idealmålet for en normal badstue?» «Ja, badstua er bra den og behøver ikke å være større. 2 × 3 m er godt badsturom — så ingen skal få sagt at man ikke har plass til å gå igang. Mange er redd for at huset tar skade av balstuanlegg, men det er ikke riktig. Badstubadet er et tørrluftsbad, som ikke skader noen innredning. Ja ser her tyter kvaen ut av stokkene fremdeles, og denne badstua har stått her i nærmere 10 år! Men det behøver ikke akkurat være et tømret badstuhus. Om sommeren er et tynnvegget skur — ja til og med et telt — tilstrekkelig, og i byleiligheten er en tynn bordbeklædning nok utenpå mureveggen. Pass bare på at det er lufttilgang (ved tak og gulv) bak beklædningen.»

Idet vi kommer inn i badstua noterer vi oss ca. 70°, og Brodahl slenger litt vann på ovnen, som gjør at en varmebølge slår mot oss. Det «våte termometer» viser nå ca. + 45°.

«Man skal tilføye stenene på ovnen vann når denne først har nådd tilstrekkelig varme, — men ikke så mye vann at fuktigheten blir «hengende» i

Benytt

TANNLEGENE

HØYER ANDREASSEN

Grorud. Telefon 79760

Monradsgt. 1. Telefon 82183

lufta. Det skal være overhetet damp, som det heter teknisk,» sier Brodahl.

«Tar det lang tid å fyre opp en slik badstu og trengs det mye ved?»

«I en slik liten badstue er et lite fange ved nok i første omgang, og det tar sjelden lenger tid enn en halvtime før badstua holder sine 60°. Man skal føle seg vel i badstua,» forklarer Brodahl, «noen tåler lange opphold, andre kortere. Fukt først kroppen med vann, når du går inn. Ta et opphold av så lang varighet som du føler velvære, og ligg helst på maven under oppholdet. Ta så en tur ut i kaldere rom eller i friluft for lufting — men ovedriv ikke med iskalle bad i altfor kaldt vann eller snø. La gjerne stenene på ovnen få en omgang vann når du kommer inn igjen i badstua. Gjenta oppholdet i badstua en to—tre ganger, og avslutt med en grundig såpevask og avskylling. — Driv ikke anstrengende gymnastikk mens du bader badstu. Det øker påkjenningen på hjertet.»

Det er ikke fritt for at vi er litt enige med Brodahl om dette med «ordentlig rene» — når vi til slutt tar på oss vårt tørre skift og setter oss rundt peisen etter endt bad. Vi kommer her i snakk med en gammel badstuentusiast dr. Einar Møinichen, som begeistret snakker om badstuas renessanse i Norge etter en lang pause siden gode gamle dager.

«Det er Finland og Russland som har holdt skikken ved like,» forteller dr. Møinichen, «men nå har Sverige og også Norge kommet hurtig etter, og badstubadet har vunnet sin naturlige plass hos friluftsfolket. Men man skal bade med

omtanke og ikke overdrive. Badstubadet er et bad for nesten alle mennesker — men er man syk av f. eks. lungetuberkulose, store hjertefeil, høyt blodtrykk, almen svekkelse, høygradig anemi, blødende mavesår og alderdomssvekkelse m.m. er badstubadet skadelig, og til idrettsfolkene vil jeg påpeke at «man bader seg ikke i form» — badstubadet er en hjelp i treningen for sunnhetsformen, fordi det fjerner mange skadelige stoffer, som overflødig vann, urinsyre og andre salter, som egentlig utskilles gjennom nyrene. Badstubadet bedrer dessuten blodsirkulasjonen og setter stoffskiftet opp. Man skulle tro at hardt arbeid og mosjon var nok svetting, men man har sett at finske idrettsmenn nettopp etter anstrengende arbeid benytter badstua for å få bort tretthetsstoffene. At badstua dessuten myker opp stive og revmatiske muskler, foruten at det etterlater et usedvanlig velvære, er et absolutt faktum. En gang badstubader, alltid badstubader —> slutter den erfarne doktor.

Etter en god søvn våkner vi til en fin Nordmarksmorgen, og vi må innrømme at musklene tross en hard tur om lørdagen er fine og ledige.

Skautrollet har vært tidlig ute og forberedt frokosten med syltetøy fra egen matauk. Han river av seg en setning i farten: «Ja nå sier vel ikke dere det samme som hallingen jeg traff i fjor: «Nei — bade har je ikkje gjort før, så det får være nå au — — —»

Å nei — vi er enige med Skautrollets venn, dr. Møinichen: «En gang badstubader, alltid badstubader.»



Skiforbundets
brancemerker

Spesialitet:

Mecker og premier

GULLSÆD
KNUT LARSEN
TORSHOV 1908/1919

TELEFON 72396

**AMMERUD LANDHANDLERI
E. DAHL**

TELEFON 79958

GRORUD

Alt i bakevarer

Fra

**SIGVARTSEN
GRORUD**

Mottar alt til røking!

**ROAR TORP'S RØKERI
FISKEHALLEN - TELEFON 11268**



**HALVORSEN & LARSEN A.S
OSLO**