

GREI - NYTT

Nr. 2. Februar 1969. 24. årgang.

GOD OPPSLUTNING OM KLUBB-MESTERSKAPET I LANGRENN PÅ VESLETJERN 9. FEBRUAR. 244 MED STORT OG SMÅTT DELTOK!

Søndag 9. februar arrangerte vi vårt klubbmesterskap i langrenn, og oppslutningen var god. Med stort og smått var det 244 som deltok. De små var nok i stort flertall, for de fleste av oss "store", (undertegnede inkludert), var bare tilskuerne. Hadde vi hatt den samme glød og innsats som de små både i langrennsporet og ellers hvor det måtte konkurreres, ja da er jeg overbevist om at Grei hadde vært med og kjempet helt i toppen.

Værforholdene var ypperlige under dette arrangementet, og sola smilte til oss. Som naturlig er, var det ikke alltid like lett å få alle disse små-rollingene til start i rett tid, men arrangerende gruppe har all ære av innsatsen. Som speaker fungerte Rolf Amundsen på en frisk og morsom måte, og bidro sammen med Ola, Finn, Bjørn og alle de andre, ikke minst de som sto for "suppe-stasjonen" til at det hele gikk så fint. De som hadde et svare strev med utregningene av alle tidene utover kvelden skal heller ikke glemmes. En takk til alle som bidro til at det hele kunne arrangeres!

Det ble gått i tre velpreparerte løyper, som var henholdsvis 1,3 og 5 km. lange, alt etter alderen. Start og innkomst var på Vesletjern, så de naturlige omgivelser var de aller vakreste.

De deltakende var fornøyde med løypene, som de karakteriserte som krevende, som jo må til, hvis

det skal yte de løpere som har bedre kondisjon og styrke full rettferdighet.

Det er ikke riktig å fremheve noen spesielle blant de mange deltakende, da samtlige gjorde en fin innsats. Det må bare legges til at med denne rekrutteringen har vi all mulig grunn til å se lysere på fremtiden! Det er en stor oppgave både foreldrene og de respektive gruppeledere har i arbeidet med disse mange idrettsjenter og gutter!

Kjell.

RESULTATENE.

Piker 1964-1 km.:

1. Lise Gundersen, 7,08.
2. Gro Brede-sen, 8,11.
3. Eva Berntsen, 8,22.
4. Lisbet Kristiansen, 9,23.
5. Karete Gundersen, 13,24.

Piker 1963-1 km.:

1. Mette Mjelstad, 6,49.
2. Hilde Starheim, 6,55.
3. Hanne Granheim, 7,20.
4. Kristin Gjellan, 8,09.
5. Marianne Sterdalen, 8,14.
6. Ingunn Arne, 8,18.
7. Janneke Bredangen, 9,13.
8. Helene Røsand, 9,28.
9. Hilde Sørli, 9,30.
10. Anne G. Skjønberg, 9,41.
11. Wenche Halstvedt, 9,51.

Piker 1962-1 km.:

1. Siv Bergersen, 5,51.
2. Anne K. Erik-sen, 6,46.
3. Elin Gulbrandsen, 6,47.
4. Ingvill Knutsen, 6,48.
5. Ingeborg K. Watne, 6,54.
6. Mona Gulbrandsen, 6,55.
7. Helene Høiden, 6,55.
8. Christin Klingenberg, 7,12.
9. Inger E. Fjorstad, 7,20. (Resultatene fortsetter n. side)

Resultater.....

10. Elisabet Nygaard, 7, 26. 11. Tone Amundsen, 7, 37. 12. Sofie Bull-Tornøe, 8, 02. 13. Christin Wesby, 8, 18. 14. Lene Vramo, 8, 20. 15. Anne-Lise Knudsen, 8, 23. 16. Mona Berntsen, 9, 26. 17. Cathrine Roberg, 9, 47. Anne M. Bjørnstad, 11, 03.

Piker 1961-1 km.:

1. Birgit Nordby, 5, 29. 2. Nina Pettersen, 5, 39. 3. Tove Mjelstad, 5, 43. 4. Torild S. Iversen, 6, 29. 5. Sissel Andersen, 7, 15. 6. Elisabeth Jahnsen, 7, 36.

Piker-1960-1 km.:

1. Anita Ruud, 4, 34. 2. Lisbeth Johansen, 4, 40. 3. Anita Johansen, 4, 47. 4. Solveig N. Kristensen, 4, 47. 5. Christine Høiden, 5, 41. 6. Ingunn Andersen, 5, 45. 7. Hildebjørge Bjerke, 5, 51. 8. Anne-Reidun Andersen, 5, 55. 9. Mette Krogh, 5, 59. 10. Ann Aas, 6, 09. 11. Gro Stenersen, 6, 28.

Piker-1959-3 km.:

1. Lise Mathisen, 14, 20. 2. Eva Brønna, 15, 38. 3. Trine Sønstevald, 15, 42. 4. Grete Heggeland, 15, 50. 5. Hanne Pedersen, 16, 47. 6. Margaret Fjeld, 17, 05. 7. Annette Hodne, 17, 33. 8. Torild Gulbrandsen, 17, 33. 9. Liv-Marit Strøm, 17, 38. 10. Kristin Bjerke, 18, 14. 11. Nina Vesterheim, 18, 24. 12. Heidi Røsand, 19, 40. 13. Ellen Nygaard, 20, 22. 14. Gro Madsen, 21, 27. 15. Tone Irvoll, 21, 47. 16. Torill Kristiansen, 21, 55.

Piker 1958-3 km.:

1. Tone Gundersen, 11, 57. 2. Synnøve Berntsen, 13, 11. 3. Gro Irene Skaarud, 13, 19. 4. Anne Sønstevald, 13, 21. 5. Marit Myhre, 13, 26. 6. Mette Lønnquist, 13, 28. 7. Runa Bredesen, 14, 13. 8. Nina Gunnerud, 14, 15. 9. Trine Fargam, 14, 17. 10. Vibeke Starheim, 14, 56. 11. Lill Stenersen, 14, 58. 12. Kari Johnsen, 15, 19. 13. Gry Ilje, 15, 42. 14. Anneli Høiden, 15, 54. 15. Hilde Lise Fjorstad, 16, 27. 16. Birgitte Andersen, 16, 45. 17. Nina Hilde Johannesen, 18, 52. 18. Kristin Lange, 20, 35.

Piker 1957-3 km.:

1. Gro Sissel Johansen, 12, 42. 2. Berit Gjesvold, 13, 47. 3. Britt Larsen, 13, 53. 4. Bjørg Martinsen, 14, 28. 5. Kristin Marhaug, 14, 29. 6. Inger Marie Myrtun, 15, 55. 7. Mette Marit Sveen, 17, 28.

Piker 1956-3 km.:

1. Sissel Hovind, 11, 39. 2. Toril Hagen, 12, 40. 3. Solveig Andersen, 13, 32. 4. Berit Pedersen, 13, 40. 5. Hanne Rødsand, 14, 34. 6. Irene Tyler, 16, 24. 7. Kari Kjos, 16, 57. 8. Marit Jullum, 17, 02.

Piker 1955-3 km.:

1. Jorun Hauger, 12, 50. 2. Hanne Brit Knudsen, 13, 00. 3. Unni Ervik, 13, 19. 4. Bente Johnsen, 13, 41.

Piker 1954-5 km.:

1. Sølvi Gundersen, 22, 11. 2. Grete Iversen, 27, 53.

Piker 1952-5 km.:

1. Hanne Kristiansen, 22, 00. 2. Britt Østlund, 23, 43.

Damer-5 km.:

1. Ellen Sønstevald, 25, 42. 2. Randi Stabell Hansen, 26, 33. 3. Dagny Sandvik, 27, 32.

Gutter 1964-1 km.:

1. Petter Olafsson, 6, 58. 2. Frank Ove Hansen, 7, 59. 3. Steinar Enerly, 8, 20.

Gutter 1963-1 km.:

1. Amund Djuve, 7, 11. 2. Erik Gjelland, 7, 16. 3. Kjetil H. Wathne, 7, 17. 4. Lasse Lund, 7, 38. 5. Trond Dietz, 8, 06. 6. Ole J. Nordby, 8, 17. 7. Per A. Knudsen, 9, 10. 8. Gjermund Thoresen, 10, 02.

Gutter 1962-1 km.:

1. Sigurd Myhre, 5, 05. 2. Tom Pettersen, 5, 31. 3. Jon Rørdam, 5, 34. 4. Hans Petter Sveen, 5, 41. 5. Ole P. Remman, 5, 44. 6. Hans P. Christiansen, 5, 57. 7. Rangvald Sannes, 6, 14. 8. Steinar Kalvøy, 6, 16. 9. Øivind Wold Hansen, 6, 19. 10. Jan Henrik Moen, 6, 38. 11. Cato Bryhn, 6, 48. 12. Harald Arnesen, 6, 58. 13. Johnny Winnem, 7, 11. 14. Morten Reksten, 7, 14. 15. Øivind Grønlund, 7, 29. 16. Odd R. Andersen, 8, 11. 17. Øystein Røddar, 9, 16. 18. Frank Lindanger, 10, 08.

Gutter 1961-1 km.:

1. Halvor Jolvik, 4, 10. 2. Ole Petter Knoph, 4, 14. 3. Morten Stabell Hansen, 4, 19. 4. Petter Hovind, 4, 37. 5. Geir Arkøy Olsen, 4, 37. 6. Tore Brønna, 4, 39. 7. Einar Skårud, 4, 56. 8. Ketil Kristiansen, 5, 08. 9. Roger Nettet, 5, 08. 10. Rune Kaland, 5, 19. 11. Geir Blankvandsbraaten, 5, 21. 12. Tom Bjørk, 5, 29. 13. Rune Asp Dahl, 5, 32. 14. Kjell Langmyren, 5, 33. 15. Vegar Dietz, 5, 35. 16. Per-Rune Hogstad, 6, 38. 17. Kristen Regan, 7, 02. 18. Rolf Hansen, 7, 23.

Resultatene fortsetter side 3.

Resultater.....

3.

Gutter 1960-1 km.:

1. Tom Sandik, 3,48. 2. Paal V. Myklebust, 4,12. 3. Jan Ivar Starheim, 4,39. 4. Kai Pettersen, 4,46. 5. Frank Dahl, 4,51. 6. Morten Ørn, 4,53. 7. Petter Myrtern, 4,56. 8. Bjørn Cato Olsen, 5,02. 8. Morten Huseby, 5,02. 10. Tor Korperud, 5,03. 11. Morten Arne, 5,12. 12. Jon Arne Jensen, 5,13. 13. Jørn Myhre, 5,20. 14. Ole Andersen, 5,21. 15. Per Holm, 5,22. 16. Per E. Wiger, 5,24. 17. Tony Pedersen, 5,27. 18. Ray Regan, 5,36. 19. Tom Andersen, 6,07. 20. Steinar Torgersen, 6,22. 21. Vegard Nilsen, 6,35.

Gutter 1959-3 km.:

1. Sjur Holvik, 11,07. 2. Steinar Larsen, 11,26. 3. Harald Kristensen, 11,56. 4. Terje Lund, 12,07. 5. Frank Hopmoen, 12,33. 6. Bjørn Dahl, 13,11. 7. Bjørn Skårudsether, 13,18. 8. Bjørn Wesli, 13,32. 9. Rune Bergersen, 14,06. 10. Trond Blankvandsbraaten, 14,15. 11. Frank E-liesen, 14,26. 12. Pål Barkvoll, 14,43. 13. Atle Pettersen, 15,50. 14. Åge Rasen, 16,08. 15. Richard Dean, 16,22. 16. Ole J Rodar, 17,33. 17. Rune Engen.

Gutter 1958-3 km.:

1. Steinar Myhre, 11,36. 2. Per Richard Nielsen, 11,49. 3. Tore Holmstrøm, 12,14. 4. Pål Ørn, 12,18. 5. Jan Amundsen, 12,26. 6. Roar Vika, 12,35. 7. Jan Ove Aas, 12,41. 8. Widar Thorstensen, 12,49. 9. Ketil Hansen, 13,03. 10. Tore Sannum, 13,28. 11. Tore Sannes, 13,31. 12. Tor Arne Moen, 14,03. 13. Svein E. Langmyren, 16,17. 14. Ole Morten Wiger, 17,00.

Gutter 1957-3 km.:

1. Trond Mathisen, 10,50. 2. Arne Jørgen Nielsen, 11,03. 3. Tom Steinar Nielsen, 11,53. 4. Roar Thorin, 12,07. 5. Einar Mjelstad, 12,58. 6. Morten Larsen, 13,02. 7. Reidar Berntzen, 13,17. 8. Bjørn Hougaard, 13,26. 9. Eivind Ruud, 13,48. 10. Arve Engen, 16,21. 11. Per-Erik Nielsen, 25,29.

Gutter 1956-3 km.:

1. Magne Storrøning, 10,24. 2. Rune Myhre, 10,28. 3. Roar Andersen, 10,54. 4. Tom Simonsen, 10,58. 5. Ivar Andersen, 11,12. 6. Jack Grimsrud, 11,14. 6. Steinar Sannes, 11,14. 8. Bjørn Østlund, 11,24. 9. Reidar Moen, 11,32. 10. Ragnar Hopmoen, 11,36. 11. Geir Tony Johansen, 11,40. 12. Terje Olav Moen, 12,30. 13. Kenneth Rustad, 16,03.

Gutter 1955-3 km.:

1. Per Arne Stark, 10,40. 2. Fridtjof Clausen, 11,09. 3. Steinar Dahl, 11,12.

Gutter 1954-5 km.:

1. Jan Werner Kristensen, 19,38. 2. Per Stabell Hansen, 20,23.

Gutter 1953-5 km.:

1. Bjørn Svensson, 21,34.

Herrer-5 km.:

1. Terje Tellefsen, 21,09. 2. Rolf Henry Johansen, 21,31. 3. Oddo Stabell Hansen, 22,27. 4. Petter Andersen, 25,24.

HÅNDBALL.

Grei-Bygdøy 23-19.

Grei var ikke levnet store sjanser i kampen mot serielederen. Men som det ofte går når en har en relativt svak motstander, slapper en for mye av, og resultatet blir deretter. Slik var tilfelle i denne kampen, hvor vi hadde føringen stort sett hele tiden. Det var dog en kritisk periode midt i annen omgang, da Bygdøy utlignet, men vi kom heldigvis til hektene igjen og klarte å berge 2 meget velkomne poeng.

Grei-Brynjar 16-14.

Det har vist seg i de siste kampene at keeperen er en av de viktigste brikkene i spillet. Bjørn Tønsberg har støttet oss fullt, og spilt godt mellom stengene, og det har gitt resultater. Også i denne kampen mot Brynjar, da forsvarsspillet gjorde seg mest bemerket. Ved halvtid ledet vi med hele 7 mål, men det gikk hele 20 minutter av annen omgang før vi igjen fikk nettkjenning. Det må jo sies å være svakt. Men også i denne kampen fikk vi samlet oss på slutten, og klarte nok en gang å erobre 2 poeng. Dermed ligger vi nå 3 plasser fra bunnen, mot siste plass for 2 kamper siden. Et meget kjedelig uhell hadde vi da Svein Thoresen måtte gå av banen med ødelagt finger. Han blir ikke spilleklar igjen denne sesongen. En meget svak duo dømte denne kampen, med en serie av merkelige avgjørelser, dog ikke til fordel for noen av lagene. Nå ser det jo litt lysere ut på tabellen for oss, og det skulle være en mulighet for at vi også neste seong får spille i 2. divisjon. Men nye, yngre karer trens for dette. Og de er hjertelige velkomne til Linderudhallen til trening mandager 19,30-20,30!

T.M.

Alle kluter til, A-spillere!

Avdelings-oppsettet i fotball er klart, og A-laget kom i pulje med Spartacus, Sørli, Abildsø, Grorud, Mode, Manglerud/Star, Nesodden og Oslo Politi.

Spartacus rykket ned fra 4. divisjon i fjor, og er et av de 5 lagene jeg tror kommer til å kjempe om tetplassene.

Spartacus er et teknisk godt lag, og skulle passe bra for vårt noe veike mannskap.-

Motsetningen er Sørli, hvis lag for en stor del består av ishockey-spillere som kan kunsten å spille hardt.-

Abildsø er heller ikke et lag som legger fingrene i mellom når det gjelder, men etter sigende skal laget være litt for mye humørpreget til at det kan tilegnes noen l.

plass.-

Grorud er uberegnelig, kontantspillende i forsvar og med raske løpere. Grorud er outsider i tetpuljen, men satser i år sterkt på å gå helt til topps. Forskjellen på vårt lag og Grorud lå ifjor på hurtigheten og kondisjonen. Spillemessig sett var ikke laget bedre enn vårt.- Mode er vanligvis hardtspillende, og et lag med solid kondisjon. Grei må i år bli kvitt sitt kompleks for dette laget.-

Manglerud/Star er et middels godt 5. divisjonslag, og det er nå Greis tur til å vinne et oppgjør mot dette laget. De 2 siste seriekampene har endt med etmåls-nederlag mot Manglerud/Star. Så det går an å komme på talefot med dem.-

Nesodden vet vi lite om, men laget er neppe godt nok til å være med i tetstriden.-

Oslo Politi er gammel kjenning på fotballbanen, laget er fysisk sterkt og skulle følgelig passe dårlig for vårt lag. Men det siste vi har sett av OPIL har ikke vært overbevisende. Laget er alt for langsomt til at det kan vinne noen avdeling, på den annen side har laget den rutine som kan være avgjørende i jevne oppgjør.-

Hva skal så "dommen" være over Greis lag? Jeg vil si det på følgende enkle måte: Jevngodt med de beste i en heldig kamp, meget svakt med en såkalt "dårlig dag".-

Den gamle lekse må fram på nytt, -

den dagen laget holder i to hele omganger kan det kjempe jevnt med de beste! Spørsmålet er om laget virkelig vil holde. Mye av den saken avgjøres på treningene i disse viktige dagene før sesong-start.

Jeg sitter igjen med et berettiget håp om at laget vil gjøre det brukbart, men man skal være fullstendig klar over at dette er en beinhard avdelig!

Mange spennende og morsomme kamper kommer det til å bli, (hele 16 kamper blir det), så det er virkelig grunn til å sette alle kluter til denne sesongen! Her er mitt plasserings-tips:

1) Mode, 2) Grorud, 3) Spartacus, 4) Sørli, 5) Abildsø, 6) Grei, 7) Manglerud/Star, 8) Nesodden, 9) O.P.I.L.

Arnt.

Vi gjengir også de andre avdelingene, for å se litt på hvilke avdelinger de andre av distriktets lag er kommet i.

Avdeling C:

G.I.F., Grüner, Hasle/Løren, Heggedal, Høybråten, Kolbotn, Røa, Speed, Årvoll.

Vi kom i avdeling D, og avdeling E er følgende:

AB, Bygdøy, Lambertseter, Rosenhoff, Sandaker/Aasen, Hugin, Ullevål, V.S.K., Øvrevoll.

Som vi her ser, er det jevnt over "hårda bud" i samtlige puljer, og det er jo en liten trøst for oss å vite. Jeg vil til slutt gjenta etter en gang at skal vi gjøre oss forhåpninger om å beholde plassen i 5. divisjon også etter sesongens slutt, må det trenes både hardt og samvittighetsfullt. Går det bedre enn mine antagelser, synes jeg at dette er meget positivt. Gutta har blitt flinkere til å møte opp på treningene etter hvert, og skal distansen står helt fram, er dette også en nødvendighet! Men det er fremdeles enkelte ansikter som savnes, og det er å håpe på at disse snarest dukker opp!

Kjell.

Kjøp Deres Pels nu!

Kjøp den hos

DAGNY RUUD ~~A/S~~

Her føres alt i hatter, hansker, skjerf og P E L S V E R K E

De kan påbetale, og
vi henger tilside.

Be-kreditt.

T-Banen til døren.

Velkommen inn til *Dagny Ruud A/S* Tlf.: 38 84 33.

Bergensveien 8.

Moderne kjølelager.

*Ungdommens
Kjølelager*

G R O R U D S E N T R U M .

Ta turen innom

Bergensveien 2,
111

OLSEN & JENSEN a/s

Allt i priselen:

husholdningsartikler Etc. Etc. Etc. Etc. Etc.
og sportutstyr

Tlf. 38870960

Grand Sentrum

Grand Sentrum

Grand Sentrum

Grand Sentrum

Grand Sentrum

Grand Sentrum

Grorud Bøker & Papir

Alt i bøker

GEORGE ERIKSEN

Tlf. 253876

Leif H. Tessdal er en herre med hodet propp fullt av idéer og utkast som kan gjøre sitt til å bedre på resultatene innen sykkel-sporten i Grei. Vi bringer her en del råd og vink og treningstips forfattet av Tessdal.

Den riktige sykkel.

Det gjelder i all sport, at skal man komme noen vei, er det avgjort en betingelse at man råder over det beste materiell. Skal man ha noen glede av å være sykkel-rytter, og nå de resultater som fullt ut svarer til evnene, skal man anskaffe seg den riktige sykkel.

En racer-sykkel er en "spesialmaslin, og den får man kun kjøpt i en sportsforretning, som nettopp handler med den slags sykler og materiell. I Oslo finnes det jo en rekke av disse forretninger, eksempelvis Gresvig og Arnt Larsen, St. Hallvardsgt. 23. Hos disse er det også reparasjonsverksted.

Hvordan skal man begynne?

Man kan begynne på to måter, enten for seg selv eller ved å melde seg inn i en av Oslo's klubber som har sykkel på programmet, og da helst Grei. Her vil du finne et godt miljø, og kommer her straks under veiledning, og gode råd med hensyn til kjøp av sykkel og materiell. Kontingenten er for tiden kr. 7,50 for medlemmer under 17 år, og kr. 20,- for medlemmer over 17 år. Det hele er imidlertid ikke gjort, fordi om man er blitt medlem av en klubb. Ønsker man å delta aktivt i sykkelritt/konkurranser, må man søke lasesens/amatørbevis. Men alt dette får man greie på i klubben.

Treningsplan for begynnere.

Det er en avgjort forskjell på det treningsprogram den fullvoksne, rutinerte sykkelrytter må igjennom for å komme i form, og det program man setter opp for interesserte i ungdomsalderen-juniorer og gutter.

For disse yngre blir de første år en forskole, der en skal utvikle seg på en sunn måte og ikke bryte sammen, noe som lett kan skje ved feiltrening.

Januar-mosjonsmåneden.

Man begynner like etter 1. januar

med å gå fotturer, så ofte og så lange, slik at man føler at det gir en velvære. Spaserturer i kupert terreng er særlig å anbefale.

I tillegg til dette kommer gymnastikk i en eller annen form to ganger i uken. Ikke minst å løpe på ski eller skøyter er å anbefale. Og--sykkelrulletraining!

Uken skal avsluttes med at man går og tar badstu. Det er utrolig hvordan det frisker opp, og man føler seg i meget bedre form etter dette. Ved siden av at hygienen blir styrket.

Februar-kondisjonsmåneden.

Nå skal sykkel fram, hvis det er mulig. Ikke fordi man skal til å kjøre sterkt, nei det er slett ikke meningen. Man skal bare trille på sykkel, finne seg tilrette på den, og mer sitte og henge enn å trække i bann. Sett et par skjerm på, slik at det ikke stenker unødvendig. Ta gearskiftet av, det kan bli ødelagt/skadet på, dette føret. Og har man et par gamle ringe, bør de settes på til den første treningsturen. Kjør tre ganger ukentlig 25-30 km med en gjennomsnittsfart av 20-25 km i timen, ikke hurtigere. For i februar skal man ikke mer enn å bygge sin kondisjon opp.

Mars-treningsmåneden.

Nå er dagene blitt lysere og lengre, føreforholdene er også blitt bedre, og nå skal man kjøre 40-50 km tre ganger ukentlig, kanskje litt lengre på søndagene. Fredag eller lørdag tar man badstu, hvis det er mulig. I denne måneden begynner den egentlige treningen, og søndagene trækkes det kraftigere i pedalene.

Dette suppleres med sykkelrulletraining, som er uhyre effektivt.

April-sesongen begynner.

Klubbene begynner nå med sine innledningsritt, og man begynner å få lyst til å kjøre riktig sterkt.

Men husk nå, at det faktisk ikke er så meget hastverk, man skal bygge seg selv opp, og sesongen er lang. Pass på at den "lumske" april-måned ikke blir en forkjølellesmåned, slik at man blir satt helt tilbake. Det gjelder slett ikke å møte til start med så lite tøy

(fortsettes side 8).

Sykkel.....

som mulig, tvert i mot. Undertrøye av ull bør være obligatorisk. Den "tar" svetten og holder på varmen, så man ikke blir avkjølet i den skapne lufta. Man kan også gjerne ha et par sweaters på seg, alt etter hvor kaldt det er. Unngå for sterk avkjøling etter rittet eller treninga. Søk hurtig innendørs og bli hurtig vasket.

Og fra mai-måned:

Nå er det bare å klemme i vei for fullt!

-----Epilog.-----

Stadig fler får øynene opp for hva sykkelen gir av nytte og glede.

På asfalt eller alndevæi-i storbytrafikken eller ute i naturen-overalt kommer man fram med en sykkel.

"Det er morsomt å sykle!" sier mange små og store syklister.

"Det er sunt å sykle!" sier legene.

Sykkelturene er rene helsekuren.

Fordi sykling stimulerer blodomløpet og hjernen-hjertet, styrker lungene, gir bedre søvn og roligere nerver, forebygger for høyt blodtrykk og reduserer vekten.

Det er i seg selv (ikke bare pokaler og medaljer), skulle være god nok grunn til å begynne å sykle!

Med hilsen Leif H. Tessdal.

Avdelingsoppsettene for reserve-
lagsseriene.

Klasse B.

Asker, Frigg, Kampørn, Kjelsås, Liull, Lyn, Ready, Sagene, Skeid, Stabæk, Vålerengen.

Klasse C, avd. 1.

Abildsø, Bygdø, Bækkelaget, Gamlebyen, Gjelleråsen, Hugin, Kolbotn, Lambertseter 1, Ready, Skeid, Spartacus.

Klasse C, avd. 2.

Gjøa/Hard, Grorud, Kråkstad, Mode, Manglerud/Star 1, Nordstrand, Speed, Oppegård 1, Rosenhoff, Sørli, Veitvedt Øvrevoll.

Klasse C, avd. 3.

Grüner, Hasle/Løren, Heggedal, OPIL, Høybråten&Stovner, Korsvoll, Liull, Manglerud/Star 2, Nesodden, Årvoll, Oppegård 2, Stabæk.

Klasse C, avd. 4.

AB, BFG, Børums Verk, Bøler, Frigg, GREI, Lambertseter 2, Nordby, Røa, Ski, Ullevål.

8.

vi må vel kunne si at vi har kommet i en forholdsvis lett avdeling. Så her burde det absolutt være muligheter for å kunne hevde seg i toppen.

Kjell.

Grei-gutta hevdet seg pent i årets VIDAR-LØP.

Så er årets Vidar-løp en saga blott. Det var endel deltakende Grei-gutter med. I klasse C, var Freddy Bråten pent framme, han hamnet på en 6. plass. Maksimaltiden til sølv i denne klassen, var 2,23,30. Freddy's tid var 2,11,08, så han gikk jo pent under denne tiden.

I klasse E, deltok en av Grei's "gamle" kjemper, Bjarne Haug. Han kom på 37. plass, med anvendt tid 2,38,34.

I Klasse tur-20-35 år, startet Bjørn Haug for Robertson Nordisk, og kom på en 13. plass, med tiden 2,21,40. Dette holdt pent til kravet til sølv.

Både Lorang Andersen og Oddvar Sandvik startet ikke, på grunn av sykdom. Derfor uteble den toppllasseringen de fleste nok hadde gjort regning med.

Kjell.

Så et håndball-resultat:

Grei-S.A.L. 27-22.

Med dette har Grei nå 10 poeng, og jeg skal spise 30 stykker med tørt brød hvis dette ikke er tilstrekkelig til å beholde plassen i 2. divisjon! Dette er hyggelig, for det er ikke fullt så hyggelig å begynne en sesong for et lag under tilvekst av nye spillere, i 3. divisjon. Dessuten pynter det bra opp på statistikken når oversikten over de forskjellige gruppenes plasseringer i serier o.l. i neste nr.-jubileumsnummeret. Stillingen ved pause i denne kampen mot S.A.L. var 17-12.

Takk for innsatsen-håndball-"old boys"! Innsatsen blir ikke mindre når man tenker på at håndballaget begynner å få en respektabel gjennomsnittsalder! Men som tidligere nevnt både i dette nummer og tidligere, det trenes på Linderud skole i en av hallene der-mandager mellom klokken 19,30 og 20,30. Ikke vær redd for å ta turen dit!

Kjell.

Håndballgutta på vei oppover!

Etter en hel rekke med nederlag, har det snudd seg for håndballaget, som i de to siste serie-kampene har vunnet. Det er svært hyggelig, og det er å håpe at laget også neste år blir å finne i 2. divisjon. Det er nevnt tidligere, men jeg gjentar igjen at det trenes hver mandag fra klokken 19,30 til klokken 20,30 på Linderud skole, i en av hallene der. Disse hallene holder internasjonale mål, og Grei spiller sine hjemmekamper der. Så her har man full anledning til å boltre seg. Som det også tidligere er nevnt, begynner de fleste av gutta å trekke på årene, så en fornyelse av laget er nødvendig, hvis det for fremtiden skal spilles i 2. divisjon.

Vi bringer nedenfor stillingen på tabellen pr. 22/2-69.

Herrer 2. divisjon.

Bestum	11	9	0	2	223-183	18
Bygdø	11	8	0	3	222-197	16
S A L	11	7	0	4	221-188	14
O. J.	11	6	0	5	222-209	12
Mode	11	5	0	6	191-185	10
GREI	11	4	0	7	204-232	8
Brynjar	11	3	0	8	141-180	6
E. 40.	11	2	0	9	187-235	4

Vi skal heller ikke glemme våre kvinnelige håndballspillere. Som nevnt i forrige nummer av Grei-Nytt, søkes det litt eldre kvinner, som kan danne stammen i et damehåndballag. For de fleste av juniorspillerne er for gamle neste år. Jentene trener hver onsdag på Linderud skole i tiden 18,00-19,00.

SÅ DERFOR TIL DERE-DAMER-TA EN TUR TIL LINDERUD SKOLE I DENNE TIDEN-
D E T K A N H A S I N S T Ø R S T E
B E T Y D N I N G F O R D A M E -
H Å N D B A L L E N !

Våre junior-damer har spilt 5 kamper, og greidd seg bra. Egil Moen, en av trenerne for jentene, sier at det som det skorter mest på, er skuddferdigheten. De kampene som har endt med tap, har vært knepne. Vi har ingen grunn til "å henge med nebbet" når det gjelder våre juniorers innsats på håndballbanen. I følge E. Moen bør det atskillig i dette laget, som med litt rutine nok vil kunne hevde seg i dame-klassen. Vi bringer her stillingen på tabellen pr. 12/2-69.

Damer-Junior.

Veitvedt	4	4	0	0	53-18	8
Bøler	5	2	1	2	37-14	5
GREI	5	2	1	2	48-39	5
Ready	6	1	0	5	31-71	2

Som vi ser av tabellen, har jentene våre gjort en bra innsats.

De har jo ført en temmelig anonym tilværelse, og det er å håpe på stigende interesse etterhvert. Med så mange medlemmer som vi nå har, finnes det da vel 8-10 damer som har interesse av å spille håndball?!?

Det finnes vel atskillige av våre medlemmer som knapt nok visste at vi hadde jenter som spilte håndball.

Men-Roma ble jo som kjent ikke bygget på én dag. Vi skal komme tilbake med dette om damehåndball senere.

Kjell.

ODDVAR SANDVIK

Her er en herre som vinner det ene langrennet etter det andre. Hvor mange det har blitt i årenes løp har vi ikke tall på, men det er ikke få. Det er hyggelig at "gamlegutta" fortsatt holder koken og deltar aktivt. Det er fremdeles to store langrenn igjen i år, nemlig Vidarløpet og Birkebeiner'n. Og i disse rennene stiller Oddvar opp som klar favoritt i sin klasse. Vi ønsker ham lykke til i disse forsøkene!

FINN ARNESEN ble OSLOMESTER i bordtennis i old boys-klassen på Rød-
tvedt skole søndag 16. d.m.
Det var Grei som sto som arrangør av mesterskapet, og Oslo-pressen var enige i sin dom over avviklingen: Glimrende! Grei er jo en av landets ledende klubber i bordtennis, så det var hyggelig at det hele gikk fint. Som forannevnt, vant Finn old boys-klassen, og de andre av Grei's deltakere i denne klassen plasserte seg pent. I dame-klassen fikk vi en 3. plass ved Miram Vang. Dette var jo en pen plassering, i Berit Ommedals fravær p.g.a. sykdom. Alt i alt leverte Grei-medlemmene en innsats fullt på høyde med det som var ventet.

ANGÅENDE KONTINGENTEN:

Har du.....?!!?!!?

Kjell.

Svenne Enger's

KAFFEBAR, Ammerud,

Tlf.: 25 38 91

Stedet hvor ungdommen

samles og hygger seg!

MOBILIA A/S

Tlf.: 25 09 88.

Er De i tvil om valget av salong, teppe og presang?

Da er **M O B I L I A** stedet for Dem!

Her finner De et rikt utvalg

av møbler, tepper og
textiler

Stikk innom **MOBILIA** T-Banshallen

Grorud Sentrum