

GREI



NYTT

NR 2-1981

35.ÅRGANG

UTGITT AV SPORTSFORENINGEN «GREI»
Apalløkkveien 23, Oslo 9.



Juniorlaget - ubeseiret i serien

GREI-NYTT, medlemsblad for Sportsforeningen Grei. Utkommer 4 ganger årlig og sendes gratis til alle medlemmer. Abonnement for ikke-medlemmer: Kr. 8,- per år.

ANSVARLIG REDAKTØR: Harald Arnesen.

TRYKK: Grei-Trykk, Oslo.

ANNONSER: Helseide 1500,- per år, halvside 900,-, kvartside 450,-. Andre formater etter avtale. Henvendelser til Greis kontor, Apalløkkveien. Tlf. 16 00 73 i kontortiden tirsdag kveld og torsdag formiddag.

AKERS AVIS' VANDREPOKAL (tredje år):

	1981	1980	1979	Totalt
1. GREI	208	211	231	650
2. GRORUD	202	172½	182	556½
3. ÅRVOLL	167	193	168	528
4. HASLE/LØREN	135	116½	125	376½
4. ROMSÅS	135	117	117	369
6. HAUGERUD	134	98	174	396
7. HØYBRÅTEN OG STOVNER	123	174	160	457
8. ELLINGSRUD	63	61	12	136

POENGFOREDNINGEN

	2 km	3 km	4 km	6 km	Total
GREI	40	53	54	61	208
GRORUD	51	45	57	49	202
ÅRVOLL	44	13	42	68	167
HASLE/LØREN	52	34	49	—	135
ROMSÅS	36	43	27	29	135
HAUGERUD	45	12	50	24	134
HSIL	9	61	15	38	123
ELLINGSRUD	22	38	3	—	63

TURORIENTERING

Arrangør, oppleggets navn, kontakt (navn, adresse, telefon), områder.

ASKER SKIKLUBB-Askeladden: John Arne Bryn, Morellvn. 87, 1370 Asker. Tlf. A: 41 13 70, B: 79 03 22. Områder: Kjekstad, Høgås, Vardåsen Sems vannet, Bømarka.

Bærums skiklubb, Haslum IL, Stabæk IF, IL Tyrving-Flaggspetten, Arne Baklund, Tanumv. 111 B, 1300 Sandvika. Tlf. A: 54 35 50. B: 54 22 71. Områder: Bærumsmarka.

Drøbak/Frogn IL-Drøbakdiltten: Arild Folkedal, Batterivn. 14, 1440 Drøbak. Tlf. B: 93 18 14. Områder: Seiersten, Holt.

Fossum IF-FIF-Tur-o: Helge Schei, Persbråtan 8, Oslo 3. Tlf. A: 20 51 10. B: 14 88 62. Områder: Bærumsmarka, Sørkedalen.

Grorud IL-Lill-O-diltten: Kjell Namork, Ammerudgrenda 119, Oslo 9. Tlf. A: 25 14 52. B: 25 04 85. Områder: Lillomarka

Til side 10

Håndball

OLD-BOYS LAGET PÅ 2. Plass,
- A- LAGET PÅ 6. Plass.

A- laget nådde sin opptrukne målsetting ved å ta 6.plassen på tabellen. Grunnet ny serieinndeling til neste år, blir de fire siste lagene flyttet ned én divisjon - m.a.o. var Grei det siste laget som klarte seg.

6. div. Avd. A.

Old-boys laget endte på 2. plass i seriefspillet. Dette er den beste plassering som laget noen gang har oppnådd, og som tabellen viser var Grei en like suveren toer som Oppsal var vinner.

Vestli	17	0	1	359-275	34
Hauketo	11	1	6	429-372	23
Rosenhoff	10	3	5	408-366	23
Templar	11	1	6	317-298	23
Mercantile	9	2	7	388-347	20
Grei	9	1	8	311-283	19
Siggerud	7	2	9	329-330	16
Lommedalen	4	2	12	276-359	10
Smedstua	4	1	13	313-411	9
Frogg	1	1	16	283-372	3

Old-boys Avd. A.

Oppsal	14	0	0	421-195	28
Grei	11	1	2	319-191	23
Koll	8	0	8	236-232	16
Bærum Værk	7	0	7	286-247	14
Bygdø	5	0	5	226-263	10
Fj.ham. II	4	1	5	246-304	9
Linderud	3	2	8	196-284	8
Jar	2	0	2	135-342	4

Innendørssessongen er over for denne gang og sett med "håndballøyne" må sessongen få karakteren tilfredstillende pluss. A- laget innfridde forventningene, mens old-boys laget tro litt ekstra til.

GREI TIL FINALEN I ADIDAS-CUP.

spill, men godt håndverk skulle dekke Greiguttas innsats.

Innendørssessongen ble som seg hør og bør også i år avsluttet med Adidas-Cup i Ringvind's regi. En populær turnering som hvert år får god oppslutning. A- laget var meldt på i C-gruppen (bestående av lag fra 6. div. og lavere div.). Etter som våre tropper ble samlet, steg intensjonene merkbart. Men ett problem syntes uløselig - keeper Thor-Arne var nyoperert mens "Lange-Hans" (O.B.-laget) hadde fått akutt tilfelle av ichius - stivius igjen. Problemet ble løst i 12. time ved at håndballagets fantomkeeper fra 60 åra (og de tidlige 70 åra) Bjørn Tønsberg sporty stilte opp og voktet kassa. Grei kom i pulje med Bærum Værk og Haugerud. De to beste lagene gikk videre til 8.delsfinale.

Haugerud - Grei 2 - 7.

Resultatet kan indikere en ren overkjøring, noe som forøvrig også var tilfellet i 2. omgang. Men det låste seg for gutta i starten, og vi klarte ikke å omsette våre mange sjanser i tellende scoringer. Takket være solid keeperspill der Bjørn Tønsberg gav til kjenne fordums storhet gang på gang, klarte laget å holde 0 - 0 helt til slutten av omgangen. Først da maktet laget endelig å sprekke nullen. Bjørn oppfattet lynraskt at keeperkollega på den andre banehalvdelen var på "tur" langt ute på banen. Frekt og elegant sendte Bjørn iveri ballen og den fór som en sputnik oppunder taket av Ekeberghallen før den dalte ned i det motsatte målet. Med 1 - 0 i ryggen løsnest det (var det nerver tro?) og heretter var det ingen diskusjoner om hvor seieren ville gå. Grei

Grei - Bærum Værk 9 - 5.

Grei åpnet best og ledet med 1 og 2 mål helt fra starten av. Ledelsen ble sakte, men sikkert økt etter som kampene skred fram. Ingen av lagene leverte noe stort

Til side 5

TURN

LANDSTURNSTEVNE I TROMSØ

28. juni reiser 4500 turnere fra hele landet til Tromsø. Fra Grei kommer det 24 damer.

Etter intens programtrening i hele vinter er spenningen stor. Vi skal være der en uke, og Tromsø Turnforening har lagt alt til rette for oss, med innkvartering på skoler.

For dem som har tid og penger blir det arrangert havfiske, dagstur med fly til Svalbard m.m.

Turen koster kr. 1966,- per deltager, inkludert deltageravgift, reise, opphold og mat.

P.S.

Juli 1982 skal Gymnastraden holdes i Zürich. De som har lyst til å være med, må begynne å tenke på det nå. Treningen på programmet starter til høsten.

Det hadde vært artig med en herretropp. Hva sier dere, gutter?

G.Dahl

For første gang på tre år var tre av turnjentene våre på konkurranse utenfor Akershus krets. Turen gikk til Gange-Rolv i Ålesund. I klasse under 12 år lå Unn Kristin Sigvartsen bra an etter en 4. plass i hopp, men mistet sine sjanser med fall både på bom og skranke, hvor hun rev opp en gammel skade. Likevel ble det en 13. plass.

I klasse under 14 år turnet Nina Stenhaug jevnt og godt, og fikk godkjent både i bom og skranke, noe som er meget vanskelig i en slik konkurranse. Hun fikk en 9. plass. Nina Helene Myhre turnet også nesten opp mot sitt beste, men var likevel ikke helt fornøyd med sin 23. plass.

I alt var det 83 deltagere med, fra store deler av landet.

LANDSKONKURRANSE FOR KLUBBLAG

Mandal Turnforening hadde påtatt seg å arrangere en konkurranse for klubblag fra hele landet en helg i april. Noe slikt har aldri før blitt avholdt.

Med 290 deltagere hadde vi ventet oss en svært stressende helg, men etter å ha vært med på et perfekt opplegg i 2½ døgn, håper vi at dette er en konkurranseform som er kommet for å bli.

Det ble konkurrert etter turnstigeprinsippet, som er en slags turnskole med vanskelighetstrinn fra 1 til 12 i hvert apparat. Trinn 10 er identisk med den obligatoriske øvelsen i OL og VM, Trinn 11 og 12 er enda vanskeligere, og når man er kommet så langt, skal man kunne gå over til internasjonal klasse.

Grei stilte med 10 jenter pluss et ukjent antall maskoter. Om det var jentene eller maskottene som



En av de aller yngste turnutøverne på "Familiedagen".

gjorde at laget turnet over all forventning, skal være usagt, men etter lørdagens tre øvelser lå vi an til en 12. plass. Med "klikkapparatet" bom på søndag, regnet vi med å rykke nedover på lista. I stedet turnet jentene bedre enn noen gang, og havnet til slutt på 11. plass.

Turen skaffet både turnere og ledere kontakt med likesinnede fra fjern og nær, og vi kom alle hjem med mange gode minner og en stor porsjon pågangsmot og treningsiver. En takk til foreldregruppa i Grei for at de gjorde denne turen mulig.

Håndball

Fra side 3

presterte her sin absolutte beste kamp under hele turneringen. Grei gikk nå direkte til kvartfinale.

Arrangørklubben hadde lite å stille opp mot Grei under denne kampen. Solid håndtverk fra Grei's side allerede fra avkast kunne ikke resultere i noe annet enn en overlegen sluttseier. Nok en gang et solid forsvarsarbeide, med Bjørn som siste krumtapp. Grei var nå i semifinalen og pussig nok var motstander her på nytt Haugerud, som ble nr. 2 i vår innledende pulje.

Semifinale: Haugerud - Grei 7-8.

Guttas innstilling var udiskutabel: hadde vi slått dem en gang før under turneringen, så måtte det vel la seg gjøre igjen. Semifinalekampen foreløp helt anderledes enn under den innledende runden. Haugerud vartet opp med et helt annet spill. Ballen gikk meget hurtig i angrep og deres langskudd gav tellende resultater. Grei kom rett og slett på etterskudd under hele 1. omgang, og pauseresultatet 5-2 i Haugeruds favør gav riktig bilde

så langt. I 2. omgangen viste Grei seg fra sin beste side og sakte, men sikkert halte laget innpå. Med få sekunder igjen av kampen, på stillingen 7-7, sendte Stein Kjennvold iveri et langskudd - kampens siste - som Haugerud-keeperen bare halvklarte, og til sin store fortvilelse så han ballen trille inn over målstreken og Grei var i finalen.

Finale: Fjellhammer III - Grei 17-13.

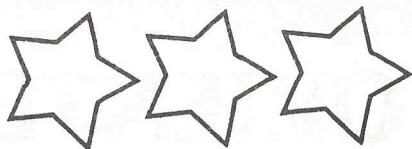
Fjellhammer stilte med sitt old-boys lag, og for uvitende kanskje dette ikke virker så imponerende. Men for oss som kjenner Jan "Pølsa" Johansen og co. som senest ifjor vant NM for old-boys, visste hva Greilaget gikk til.

Kampen ble jevn, med Fjellhammer 1 og 2 mål i føringen, under hele 1. omgangen. Til å være en finalekamp må den betegnes som avspent og fylt med teknisk og god håndball. Pauseresultatet 6-4 til Fjellhammer var rettferdig så langt. Annen omgang fortsatte som den første, bare med den lille forskjell at lagene nå fikk hyppigere uttelling på sine sjanser. Fjellhammers opprullinger med avsluttende innspill til linjespiller lyktes flere ganger, men Greigutta kom igjen etter hver gang. To minutter fra sluttsignalet var Fjellhammers ledelse fremdeles kun to mål og ingen ting var avgjort. Her må en liten dommersleiv som resulterte i en hårreisende 2 minutters utvisning på en Grei-spiller, ta skylda for at Fjellhammer dro noe ifra og kunne fastsette sluttresultatet til 17-13.

Selv om Grei ikke nådde helt til topps i turneringen, må en allikevel rose laget som på en solid og humorfylt måte gjennomførte hver kamp. Det var en typisk laginnsats som resulterte i sølv (les: krySTALL), men helt til slutt kan en ikke unngå en refleksjon over emnet fordums fantomkeeper. Det er med dem som med gamle gode viner - tork av dem støvet og (be)nyt(t) dem, for de blir bare bedre med årene.

GUDMUND.

FOTBALL



FOTBALLGRUPPAS TRENINGSTIDER:

Småpiker: Greibanen mandager kl. 17.00-18.00, onsdager kl.16.00 - 17.00.

Piker og Damer: Greibanen mandager kl.18.00 - 20.00, onsdager kl.19.30 - 21.00.

Minimygg og Mygg: Greibanen onsdager kl.17.00 - 19.30, torsdager kl.17.30 - 19.00, fredager kl.17.00 - 18.00.

Lilleputter: Greibanen tirsdager kl.17.00 - 19.00, torsdager kl. 19.00 - 20.30, fredager kl.18.00 - 19.30.

Smågutter: Greibanen tirsdager kl.19.00 - 20.30, torsdager kl. 19.00 - 20.30.

Gutter og Juniorer: Kaldbakken mandager kl.17.00 - 19.00, torsdager kl.17.00 - 19.00.

A-, B- og C-lag: Kaldbakken mandager kl.19.00 - 21.00, torsdager kl. 19.00 - 21.00.



Greis småguttlag

Oldboyslag: Kaldbakken mandager kl.19.00 - 21.00.

GREIS SERIEKAMPER HØSTEN 1981:

A-LAG, 6.DIVISJON, AVD.A:

29/7	19.00	Ullevål-Grei	Berg
3/8	19.00	Grei-Veitvet	Kaldb.
10/8	19.00	Haslum-Grei	Haslum
17/8	19.00	Grei-OSI	Kaldb.
24/8	19.00	Hasle/L.-Grei	Løren
31/8	18.30	Grei-Fagerborg	Kaldb.
5/9	14.00	Bæring-Grei	Hosle
12/9	14.00	Grei-Spartacus	Kaldb.
27/9	14.00	Grei-Bygdø	Kaldb.

B-LAG, RESERVE SERIE C, 2.AVD:

6/8	19.00	Grei-Hauger	Kaldb.
12/8	19.00	Korsvoll-Grei	Korsv.
20/8	19.00	Grei-Linderud	Kaldb.
2/9	19.30	Mangl/S.-Grei	Mangl.
17/9	17.45	Grei-Ski 2	Kaldb.

C-LAG, RESERVE SERIE D, AVD.3:

7/8	19.00	Grei-St.kam.2	Kaldb.
11/8	19.00	Tåsen-Grei	Volds.
21/8	19.00	Grei-Odin	Kaldb.
26/8	19.00	Sagene-Grei	Bjøls.
10/9	18.00	Grei-Sinsen	Kaldb.



Fra en av fotballkampene på "Familiedagen".

OLD BOYS, Kl.B, AVD.2:

11/8	19.00	Bekkel.-Grei	Bekke.
17/8	19.15	Grei-Kråkstad	Kaldb.
27/8	19.15	Furuset-Grei	Furus.
31/8	19.00	Grei-Nordby	Kaldb.
17/9	18.00	Oppegård-Grei	Oppeg.

JUNIOR, KL.C, AVD.1:

20/8	19.15	Hasle/L.-Grei	Løren
27/8	19.15	Grei-Kolbotn 2	Kaldb.
3/9	18.45	Hauketo-Grei	Prins.
7/9	18.15	Grei-Lamberts.	Kaldb.
11/9	18.15	Grei-KFUM 2	Kaldb.

GUTTER, KL.B, AVD.2:

20/8	17.45	Grei-Siggerud	Kaldb.
27/8	18.45	Ullern-Grei	Ullern
5/9	15.00	Grei-Vestli	Kaldb.
14/9	17.15	Mangl./S.-Grei	Mangl.
20/9	12.30	Grei-Røa	Kaldb.

SMÅGUTTER, KL.B, AVD.2:

19/8	18.00	KFUM - Grei	Ekeb.3
25/8	19.00	Grei-Frem 31	Grei
2/9	17.45	Grei-Grüner	Grei
11/9	18.00	Hoslet.-Grei	Hos.t.
15/9	17.15	Grei-Årvoll	Grei
22/9	18.15	Ready-Grei	Frogn.

LILLEPUTTER 1, KL.A, AVD.2:

18/8	18.15	Skeid-Grei	Bjøls.
25/8	18.00	Grei-Ski	Grei
29/8	15.00	Grei-Bærums V.	Grei
3/9	19.15	Grorud-Grei	Grorud
8/9	17.30	Stabæk-Grei	Stab.

15/9	18.45	Grei-Oppsal	Grei
21/9	18.15	Kolbotn-Grei	Sofie.

LILLEPUTTER 2, KL.C, AVD.2:

20/8	18.00	Smedstua-Grei	Ekeb.10
25/8	17.00	Grei-St.k.4	Grei
2/9	17.00	Veitvet-Grei	Veitv.
10/9	18.00	Grei-Haugerud	Grei
17/9	17.00	Kjelsås 3-Grei	Myrer
22/9	18.00	Grei-Linderud	Grei

DAMER, KL.C, AVD.1:

17/8	19.15	Grei-Siggerud	Grei
24/8	19.15	Grei-Årvoll	Grei
29/8	15.00	H & S-Grei	Høybr.
2/9	19.00	Teisen-Grei	Bryn
10/9	19.00	Grei-Kråkstad	Grei
15/9	18.30	Koll-Grei	Bjøls.

PIKER, KL.C:

19/8	19.00	Grei-Bærums V.	Grei
27/8	18.15	Høvik-Grei	Høvik
1/9	18.00	Grei-Kolbotn	Grei
7/9	18.00	Holmen-Grei	Holmen
15/9	18.30	Heggedal-Grei	Hegge.
21/9	17.30	Grei-Gjellerås.	Grei

SMÅPIKER, KL.B:

19/8	18.00	Grei-Jardar 2	Grei
24/8	18.15	Grei-Ellingsr.	Grei
27/8	18.30	Grei-Romsås	Grei
2/9	18.00	Fossum-Grei	Fossum
8/9	17.30	Bøler 2-Grei	Haral.
14/9	18.00	Grei-Grüner	Grei
22/9	17.15	Abildsø-Grei	Abildsø

TURORIENTERING

Fra side 2

Kolbotn IL-Skautraver'n: Kåre Holt Hansen, Wessels vei 18, 1412 Sofiemyr. Tlf. A: 22 93 10. B: 80 22 44. Områder: Pinnåsen, Hvitebjørn, Grønliåsen, Kantoråsen.

Nesodden IF: Liv Havstad. Tlf. 91 72 55. Områder: Nesodden og Frogn.

NLHI, Ås IL-Turorienteringa i Ås: Idrettskontoret NLH, boks 5, 1432 Ås-NLH. Tlf. 94 00 60. Områder: Eldor, Glenne, Vardåsen, Tiuråsen.

Nordstrand IF-Østmarkløsen: Frode Becker, Bakketoppen 6, Oslo 11. Tlf. A: 41 98 30. B: 28 97 26. Områder: Østmarka.

Nydalens skiklubb-Stifinner'n: Elias Myhr, Thaulowsgt. 6, Oslo 3. Tlf. A: 15 77 90. B: 46 83 30. Områder: Sognsvann, Maridalen.

Oppsal IF-Ola Dilt: Kirsten Høglund, Grønlibakken 1, Oslo 6. Tlf. A: 15 17 90. B: 26 51 07. Områder: Østmarka.

Benytt våre annonsører

Når det gjelder selskapsmat!

Ring 67 18 65

TØYEN MATHUS — CATERING

Tøyengt. 29, Oslo 5

Trim & mosjon

Selv om det i skrivende stund ikke virker som om det skal bli sommer, må vi likevel erkjenne at våren er kommet. De fleste har vel nå begynt på de sommerlige idretter, så som friidrett.

Mennesket er skapt til å bevege seg, og friidrettsøvelsene er i prinsippet grunnlaget for all annen idrett.

Mange har heldigvis innsett dette, og det blir stadig fler som slutter seg til "Trimfamilien". Og de opplever den glede og tilfredsstillelse det er å være i god fysisk form.

Nå i terreng- og mosjonsløpenes tid, er det sikkert noen av medlemmene som ønsker å delta. Forrige sesong fristet vi med å betale startkontingent for de som ville være med, men det var heller få som benyttet seg av det. Tilbudet står fortsatt ved makt, og det er ønskelig at flere benytter seg av det.

De som måtte ønske det, kan selv melde seg på og få refundert startkontingenten ved å sende inn kvittering. Ellers kan undertegnede foreta påmelding.

Noen har vel også begynt å tenke på idrettsmerket. Damene har hittil vært de flinkeste til å ta merket, og år om annet er det omlag 15 av dem som klarer kravene. Det er å håpe at det mannlige innslaget etter hvert blir sterkere.

Idrettsmerket kan tas av alle fra 17 år og oppover. Kravene er slik at de aller fleste kan klare dem med litt innsats. Idrettsmerket er kanskje ikke et mål i seg selv, men mer et middel til mosjon.

I år er det nye regler for merket. Kvinner og menn er nå likestilte når det gjelder poengene for avlagt prøve. Men det mest positive ved de nye reglene er

at det er laget spesielle øvelser for funksjonshemmede, slik at de nå kan konkurrere på linje med andre. Men også disse øvelsene kan benyttes av funksjonsfriske.

Ellers er det to vesentlige forandringer i reglementet:

Gruppe 1, som tidligere var ferdig, er erstattet av TRIM. Dette er gjort for å stimulere til regelmessig fysisk aktivitet hos merketakerne.

I gruppe 5, utholdenhet, vil nå deltakelse i tre mosjonskonkurranser eller ordinære konkurranser i løpet av kalenderåret bli godkjent som prøve. I de andre gruppene er det bare små justeringer.

For å stimulere interessen for idrettsmerket kunne det kanskje være en ide å lage en konkurranse gruppene mellom om flest merketakere, og å trekke ut en premievinner fra den gruppen som vinner.

Prøvene vil i likhet med tidligere bli holdt på Greibanen

Hvilke dager det blir etter ferien, vil bli kunngjort i Akers Avis, og ved oppslag på Greihuset.

Prøvene er gratis for Greimedlemmer, mens andre må betale et lite gebyr.

Det trengs hjelp både til idrettsmerkeprøvene og til andre arrangementer. Hvis noen føler seg kallet til å ta et tak, kan de henvende seg på kontoret i Greihuset, eller til meg personlig.

LA DET GÅ SPORT I DET! TA IDRETTSMERKET! ALLE KAN HVIS DE VIL.

Lykke til. John Olafsson.

Se neste side.

Regler for NIF's Idrettsmerke

For at ingen skal være i tvil om reglene, tar vi dem med i sin helhet. Dersom noen trenger ytterligere opplysninger, kan de ta kontakt med Olafsson, tlf. 25 16 58.

Gruppe 1 — TRIM

Merketakeren skal i løpet av idrettsmerkeåret (1/1—31/12) minst 20 ganger ha gjennomført en fysisk aktivitet av minimum 30 minutters varighet (f.eks. løpetur, fottur, rotur, sykkelturn, grunn treningstime).

Hver deltaker holder selv regnskap med antall ganger.

Gruppe 2 — Spenst/presisjon

		Aldersgruppe						
		17—29	30—39	40—49	50—59	60—64	65—69	70—
A. Lengde	M	m 4,50	m 4,25	m 4,00	m 3,70	m 3,40	m 3,20	m 3,00
	K	3,50	3,10	2,80	2,50	2,20	2,10	2,00
B. Høyde	M	1,35	1,30	1,20	1,10	1,00	0,95	0,90
	K	1,15	1,10	1,00	0,90	0,80	0,75	0,70
C. Lengde uttilløp	M	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	1,95	1,90
	K	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,45	1,40
D. Høyde uttilløp	M	1,10	1,05	1,00	0,90	0,80	0,75	0,70
	K	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60
E. Presisjonskast med basketball/stor ball (minimum 200 g) fra sittende stilling kurvhøyde 3,05 Avstand 3,00 m					17—49 år 6 treff på 10 forsøk	50 år og eldre 5 treff på 10 forsøk		
							M + K	

Gruppe 3 — Hurtighet

		Aldersgruppe						
		17—29	30—39	40—49	50—59	60—64	65—69	70—
A. Løp 60 m	M	sek	sek	sek	sek	sek	sek	sek
		8,7	9,0	9,5	11,0	12,0	12,5	13,0
	K	14,0	14,5	15,5	16,5	18,0	18,8	19,5
		10,0	11,0	12,0	13,5	14,5	15,0	15,5
B. Svømming 25 m	M	25,0	26,0	27,0	29,0	30,0	31,0	32,0
		28,0	29,0	30,0	32,0	33,0	34,0	35,0
	K	15,0	15,5	16,5	19,0	21,0	22,0	23,0
		16,0	16,5	17,5	20,0	22,0	23,0	24,0
D. Piggings 100 m (is, rullestol)	M	24,0	26,0	28,0	32,0	34,0	35,0	36,0
		27,0	29,0	31,0	34,0	36,0	37,0	38,0
	K	10,0	11,0	12,0	13,5	14,5	15,0	15,5
		16,0	17,5	19,0	21,0	22,0	22,5	23,0

Gruppe 4 — Styrke

		Aldersgruppe						
		17—29	30—39	40—49	50—59	60—64	65—69	70—
A. Kule 7,25 kg	M	8,00	7,70	7,40	7,00			
	M	10,00	9,50	9,00	8,30	7,50	7,00	6,70
	K	6,00	5,80	5,60	5,30	5,00	4,70	4,40
B. Kule sammenlagt 7,25 kg	M	14,30	14,00	13,70	13,00	12,70	12,40	12,10
	M	18,50	17,50	16,50	15,00	14,00	13,50	12,50
	K	10,30	10,00	9,70	9,00	8,70	8,40	8,10
C. Kulestøt fra sittende stilling 4,0 kg	M	6,00	5,80	5,60	5,30	5,00	4,70	4,40
	K	5,00	4,50	4,10	4,00	3,60	3,50	3,40
	D. Håndgranat 680 g Liten ball 80 g	M	38,00	37,00	35,00	33,00	31,00	30,00
K		30,00	28,00	26,00	24,00	22,00	21,00	20,00
E. Diskos 2,0 kg	M	23,50	23,00	22,50	21,00			
	M				22,50	20,00	19,00	18,00
	K	23,00	21,50	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00
F. Benkpress	M	x	x—2,5	x—5	x—7,5	x—10	x—10	x—12,5
	K	35	31	27	20	17,5	15	12,5

x = kroppsvekt, men maks. 65 kg for menn

Gruppe 5 — Utholdenhet

		Aldersgruppe						
		17—29	30—39	40—49	50—59	60—64	65—69	70—
A. Løp 5000 m	M	min	min	min	min	min	min	min
		22,45	23,45	24,30				
	K	18,00	17,30	20,00	15,00	16,00	17,00	17,30
					8,20	9,00	9,30	10,00
B. Gang 1) 10 km	M	72,00	76,00	82,00	88,00	95,00	100,00	104,00
	K	85,00	92,00	100,00	108,00	116,00	120,00	125,00
C. Sykling 20 km	M	48,00	50,00	53,00	60,00	63,00	64,00	65,00
	K	58,00	63,00	66,00				
	K				38,00	41,00	42,00	43,00
D. Svømming 1000 m	M	30,00	31,00	32,00				
					16,00	17,00	17,30	18,00
	K	35,00	36,00	37,00				
					18,00	19,00	19,30	20,00
E. Ski 2) 3) 10 km	M	50,00	55,00	55,00	60,00	68,00	68,00	72,00
	K	34,00	38,00	38,00	43,00	51,00	51,00	56,00
F. Piggings (is, rullestol) 3000 m	M	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00
	K	9,20	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
G. Ergometersykkel Belastning tilsvarende 100 w	M	48,00	50,00	53,00	60,00	63,00	64,00	65,00
		58,00	63,00	70,00				
	K				38,00	41,00	44,00	50,00

OSLO IDRETTSKRETS' TING 9. MAI

Når sola skinner, det er lørdag og sommerens første varme dag, blir 8 timer lenge for ca. 250 medlemmer og innbudte.

En sakliste og beretning for 1979-1980 på 122 sider skulle gjennomgås, og det var mange interessante saker. Særlig var det tre ting som sto sentralt.

Timebetaling for trening på skolene. Det ble opplyst at Bystyret i 1973 vedtok at bruken av skolelokale skulle være vederlagsfri, og vedtaket var ikke opphevet.

Idrettskretsen har nå hatt møte med Skolestyret, og det er å håpe at de har kommet til et godt resultat.

Grorud ILs forslag om at "Ski-forens organsmessige tilknytning til Oslo Idrettskrets med status som idrettslag opphører med virkning fra 31.12.1981", fikk ingen tilslutning. Kretsen hadde fått for liten tid til å behandle en så stor sak,

Som det ble sagt: Ingen kan kastes på dagen.

Valget gikk etter planen. Petter Ludvigsen, forhenværende viseformann, ble ny formann, da Odd Hopp, formann i 14 år, hadde frasagt seg gjenvalg. Det ble også valgt to nye styremedlemmer.

Kl. 13.00 fikk vi en lett middag og kaffe. Salen ble etter hvert tømt, det var jo engelsk cupfinale, og den får ta skylden for at det bare var 50 personer igjen på avslutningen. Til glede for alle damene fikk vi hver vår Idrettskretsens blomstervase.

Det er to år til neste Ting. Mitt ønske er at det da blir to representanter fra hver klubb.

Ellers var møtet interessant og lærerikt. Man blir aldri for gammel til å lære.


Randi.

ANDERSEN & RIISE

BILOPPRETNING og LAKKERING

Ø. AKER VEI 217

OSLO 9

 : (02) 160810



PERSON - VARE og LASTEBILER

GREI's STYRE

FORMANN: Bjørn Kristiansen, Tjernvn. 18, Oslo 9. Tlf. 25 57 63.

VICEFORMANN: Egil Sønsterudbråten, Slettelekka 29B, Oslo 5. Tlf. 25 58 90.

KASSERER: Gudbrand Haakenstad, Tjernvn. 6, Oslo 9. Tlf. 16 28 75

STYREMEDLEMMER:

Turi Thoresen, Apalløkkvn. 14, Oslo 9. Tlf. 25 51 30.

Harald Arnesen, Apalløkkvn. 23, Oslo 9. Tlf. 25 32 62.

Randi Johansen, Boks 11, Kaldbakken, Oslo 9. Tlf. 25 45 48.

Jørn Utheim, Lillosetervn. 14, Oslo 9. Tlf. 16 00 27.

HUSKOMITEEN: Jostein Blomseth, A. Nordlisv. 1B, Oslo 9. Tlf. 25 74 71.

BANEKOMITEEN: Oddvar Nykaas, R. Engersv. 18, Oslo 9. Tlf. 25 76 55.

DAMEGRUPPA: Turid Myhre, Ammerudhellinga 62, Oslo 9. Tlf. 25 34 14.

BORDTENNIS: Roger Larsen, Rødtvetvn. 71, Oslo 9. Tlf. 16 03 28.

FOTBALL: Jan Halstensen, Kaldbakkslyngen 2, Oslo 9. Tlf. 16 33 65.

HÅNDBALL: Gudmund Kristiansen, Ørnevn. 10, 1473 Skårer. Tlf. 703982

ORIENTERING: Jostein Blomseth, A. Nordlisv. 1B, Oslo 9. Tlf. 25 74 71.

SKI: Egil Andersen, Sandåsvn. 6B, Oslo 9. Tlf. 25 62 16.

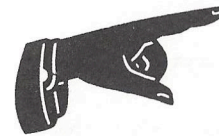
SYKKEL: Sverre Tangenes, Lindebergvn. 63C, Oslo 10. Tlf. 16 14 69.

TURN: Karin Berntsen, Rødtvetvn. 20 Oslo 9. Tlf. 16 03 61.

GREI HAR KONTORTID I KLUBBHUSET

Tirsdag kl. 16.00-20.00

Torsdag kl. 08.00-12.00
Tlf. 16 00 73.



STOFF TIL NESTE NUMMER AV GREI-NYTT må være redaktøren i hende senest 1. august. Ikke legg det på kontoret i Greihuset, men i redaktørens postkasse.

Vi savner flere innlegg fra leserne. Har du noe å klage på, så ta det opp i GREI-NYTT.

GODT KJÖP!

HAR DU GREIS 50 ÅRS JUBILEUMSBOK?

Det finnes fortsatt et restopplag av den flotte jubileumsboken som ble utgitt i 1969, da Grei var 50 år.

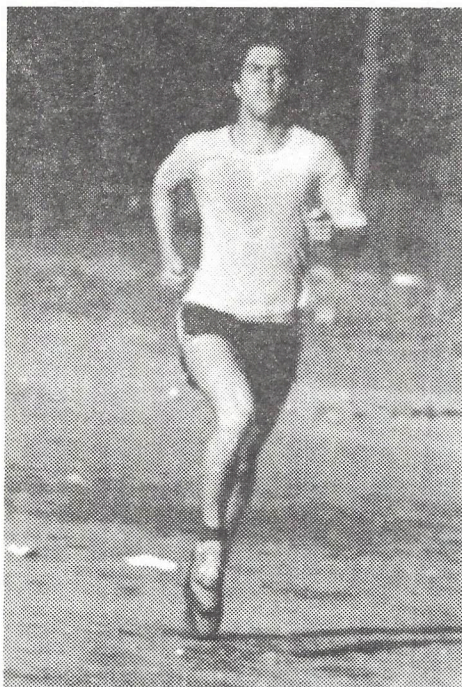
Boken er på 96 sider i stort format, innbundet i helbind av blått kunstsinn, med sølvdekor. En pryd for enhver bokhylle!

Boken forteller om små og store begivenheter i foreningens første 50 år, og er stappfull av fotografier.

Opprinnelig kostet boken kr. 30,—, men vi selger nå de siste eksemplarene til HALV PRIS — KR. 15,—.

Boken kan kjøpes i Greis klubbhus i kontortiden.

KM skogs- løp



Sjur Holvik går i mål som klubbmester i skogsløp 1981.

Under Greis familiedag ble det avviklet klubbmesterskap i terrengløp alle klasser. Deltakelsen var pga. været ikke så god som man hadde ønsket. Men til tross for tunge løyper ble det oppnådd gode tider. Noen klarte også å forbedre sine personlige rekorder. Klubbrekordene holdt imidlertid.

Jenter f. 1972, 1 km:

1) Anita Colebrook 11.41 min.

Gutter f. 1971, 1 km:

1) Richard Simensen 10.59.

Gutter f. 1970, 2 km:

1) Jørn Sønsterudbråten 9.55.

Gutter f. 1968, 2 km:

1) Ståle Sønsterudbråten 8.33.

Gutter f. 1967, 2 km:

1) Jon I. Juvik 8.15, 2) Stig Sønsterudbråten 8.27, 3) Erling Schjetne 8.35, 4) Roger Simensen 9.13.

Gutter 15-16 år, 7 km:

1) Stein A. Blomseth 26.48.

Menn 17-19 år (jr.), 7 km:

1) Halvor Holvik 25.33, 2) Erik Petersen 29.17.

(Bjørnar Andersen startet utenfor konkurranse i denne klassen og oppnådde 23.16 som var løpets beste tid.)

Menn 19-30 år, 7 km:

1) Sjur Holvik 24.48, 2) Harald Arnesen 29.32.

Menn 31-49 år, 7 km:

1) Ole Aalen 28.20, 2) Arne Schjetne 29.53, 3) Arne Thoresen 35.30.