

# GREI NYTT

Nr 1 · 1983

37. ÅRGANG

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



Skigruppas aller yngste legger ut på tokilometer'n, godt passet på av Lisbeth og Edgar

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

ANSVARLIG REDAKTÖR: Björn Kristiansen

TRYKK: Sparebanken, Oslo

ANNONSER: Helseide 1500,- pr år. Halvside 900,-, kvartside 450,-. Andre format etter avtale. Henvendelser til Greis kontor, Apalløkkveien. Telf. 16 00 73 i kontortiden tirsdag kveld

# GREI's STYRE

FORMANN:	
VICEFORMANN:	Turi Thoresen, Odvar Solbergs v. 208, Oslo 9
SEKRETER:	Gudmund Kristiansen, Ørnevn. 10, 1473 Skårer. 70 39 82
KASSERER:	Tove Olafsson, Sletteløkka 42A, Oslo 5. 25 16 58
STYREMEDLEMMER:	Lill Grøvli, Apalløkkvn. 29, Oslo 9. 25 98 48
	Randi Johansen, Boks 11, Kaldbakken, Oslo 9. 25 45 48
	Ola Juvik, A. Nordliësv. 1B, Oslo 9. 25 42 01
HUSKOMITEEN:	Bjørn Kristiansen, Tjernvn. 18, Oslo 9. 25 57 63
BANEKOMITEEN:	Per Sigvartsen, Vestlisvingen 72, Oslo 9. 10 81 66
DAMEGRUPPA:	Thove Arnesen, Apalløkkvn. 23, Oslo 9. 25 32 62
BORDTENNIS:	Roger Larsen, Rødtvetvn. 71, Oslo 9. 16 03 28
FOTBALL:	Jan Halstensen, Tante Ulrikkesv. 23, Oslo 9. 10 10 62
HÅNDBALL:	Åge Østlie, Bondkallstubben 1, Oslo 9. 16 45 67
ORIENTERING:	Jostein Blomseth, A. Nordliesv. 1B, Oslo 9. 25 74 71
SKI:	Arne Schetne, Gruvelia 2, Oslo 9. 25 49 30
SYKKEL:	Henrik Skogh, Unnarennet 31, Oslo 6. 27 35 33
TURN:	Anne Edland, Gangstuveien 20, Oslo 9. 25 33 13
GREI-NYTT:	Harald Arnesen, Apalløkkvn. 23, Oslo 9. 25 32 62
VARAMENN:	Solveig Karlsen, Rødtvetvn. 22, Oslo 9. 25 02 85
	Harry Bjørnevik, Apalløkkvn. 21, Oslo 9. 16 05 03
KALDBAKKFELTET:	Jan Halstensen, Tante Ulrikkesv. 23, Oslo 9. 10 10 62
FRIIDRETT:	John Olafsson, Sletteløkka 42A, Oslo 5. 25 16 58

Når det gjelder selskapsmat!

Ring 67 18 65

TØYEN MATHUS — CATERING

Tøyengt. 29, Oslo 5

+

OLAF M. HALFDANSEN

Greis eldste medlem, Olaf M. Halfdansen er død, 90 år gammel.

Da foreningen ble stiftet i 1919, var Olaf en av initiativtagerne og ble valgt til første formann. Dette vervet hadde han flere ganger frem til 1939, og satte derved sitt preg på Greis utvikling i disse årene. Det er vel liten tvil om at en stor del av æren for oppbyggingen av administrasjonen var Olafs, og det var på dette feltet han satte mesteparten av sin arbeidskraft inn. Han var vel i eldste laget til særlig stor aktiv idrettsinnsats, men deltok endel i fotball og i interne konkurranser i andre grener.

Det er ingen grunn til å legge skjul på at det ofte "blåste friskt" rundt Olaf - også i Grei. Han var en mann med sterke meninger og sine meningers mot; når han først var sikker på at han hadde rett, var han ikke lett å rokke. Jeg mener også at ettertiden har vist at han svært ofte hadde rett når diskusjonene gikk som hardest. Olaf var mannen med ideene og fremtidsvyene. Ofte kunne hans ideer virke litt for storslåtte og fantastiske for de andre medlemmene i en liten og relativt dårlig økonomisk stilling klubb. Da Grei skulle bygge sitt klubbhus, var det Olaf som laget tegningene - og han var ikke beskjeden. Han mente bestemt at fremtiden ville kreve et klubbhus på 300 m<sup>2</sup> i 2 etasjer - selv om kommunen syntes det var alt for stort. Olaf forutså den store utbyggingen av boligområdene i trakten, og spådde at Grei en dag ville mangedoble sin medlemsstokk. I dag viser det seg at klubbhuset slett ikke er for

stort. Olaf pratet også om tribuner rundt et moderne idrettsanlegg på Grei. I dag ligger anlegget der - og det er ikke tvil i min sjel om at også tribunen i fjellssidene vil komme.

Jeg tror ikke det er å ta i for hardt å si at Olaf var den dominerende kraft i Grei i de første drøye 30 årene. Uten ham ville Grei hatt en langt mindre so lid grunn å stå på.

Det var en selvfølge at Olaf ble et av de første livsvarige medlemmer i 1949, og like selvfølgelig at han ble æresmedlem da denne betegnelsen ble innført. Greipatriot var han til siste dag - og har vel hovedæren for at Grei-navnet fortsatt lever. Like før og etter 2. verdenskrig var det nemlig nære på at Grei og Grorud IL gikk sammen til ett idrettslag. Den som slåss mest iherdig mot dette, var Olaf. Slik utviklingen har gått, er det vel ingen tvil om at det er behov for begge klubber. Var det blitt sammenslutning dengang, ville det nok nå ha vært en ny klubb i Rødtvet-distriktet.

I min grønne ungdom hadde jeg mang en opphetet diskusjon med Olaf i Grei. I dag vet jeg at vi begge hadde det samme ønsket: å gjøre alt til Greis beste. Målet var det samme, selv om jeg - og mange andre - ofte var uenige med Olaf i midlene.

La oss minnes Olaf som en Ekte Grei-gutt. Det tror jeg er det beste ettermæle han selv kunne ønske seg.

Vi lyser fred over ditt minne. Grei kommer alltid til å stå i takknemlighetsgjeld til deg, Olaf.

Finn Arnesen



# SKI

**FORMANN:**  
Arne Schetne,  
Gruvelia 2.  
tlf.25 49 30

Sportsforeningen GREI - KLUBBMESTESERSKAP på ski 20.2.83.

Søndag 20.2. ble det arrangert klubbmesterskap med deltagere fra 4 år til over 50 år. Som vanlig var det start og mål på Vesletjern. Vi tror ikke det var noen som angret på at de la turen til

Vesletjern denne søndagen. Forholdene var de aller beste, strålende vær og fine løyper.

Distansene var 500 m, 1 km, 2 km, 3 km, 5 km og 10 km. Til tross for vintereferie var det hele 82 løpere fordelt på 30 klasser som startet. noe vi er godt fornøy med. Vi tar allikevel sikte på å komme opp i 100 deltagere ved neste korsvei, og håper da at også flere voksne vil delta. Klubbmesterskap er uhyttelig moro!

Etter innsatsen i løypa vanket det vafler, brus og kaffe i GREI-huset. Tradisjonen tro var det premier til alle deltagere. I år var de ekstra fine: Områderennet som skulle vært arrangert 5.2. ble avlyst på grunn av snemangel, og premiene som var innkjøpt til dette rennet ble isteden benyttet på klubbmesterskapet.

Resultatene ble som følger:

<b>GUTTER 4 år:</b>	<b>JENTER 6 år:</b>	
1. Jørn Berge 25.08	1. Tone Melgaard 4.33	
1. Morten Melgaard 25.37	2. Hanne Bjørnevik 4.37	
	3. Cecilie Weiseth 4.39	
	4. Synnva Skomdal 4.52	
	5. Elin Larsen 6.19	

<b>GUTTER 5 år:</b>	<b>JENTER 7 år:</b>	
1. Anders Nyhuus 4.15	1. Tone Sagen 10.38	
2. Lars Kristian Westby 4.45	2. Charlotte Kvalø 10.41	
3. Joakim Frøystein 6.01	3. Hanne Berggraf 13.02	
4. Totoy Brandstamoen 6.12	4. Ann-Mari Gustafsson 15.37	

<b>GUTTER 6 år:</b>	<b>JENTER 8 år:</b>	
1. Torkel Holje 4.47	1. Inger Johanne Westby 10.22	
2. Espen Billdal 4.55	2. Cathrine Moen 10.37	
2. Frank Tommy Jensen 4.55		

<b>JENTER 4 år:</b>	<b>JENTER 9 år:</b>	
1. Marianne Karlsen 11.45	1. Vibeke Andresen 16.46	
	2. Karin Braaten 17.58	

<b>JENTER 5 år:</b>		
1. Gro Sagen 4.54		
2. Kristin Teigen 8.57		
3. Marianne Bakke 11.29		

<b>GUTTER 7 år:</b>		
1. Øyvind Stensvold 10.13		
2. Pål André Olsen 10.15		
3. Sune Eriksen 11.05		

<b>GUTTER 8 år:</b>		
1. Sigurd Folgerø Dalen 8.43		
2. Lars Magnus Billdal 8.45		
3. Alf Olav Helgeland 10.25		
4. Øyvind Sakke 14.33		

<b>GUTTER 9 år:</b>		
1. Gunstein Skomdal 11.18		
2. Frode Briskeby 12.54		
3. Steinar Langsæther 20.37		

<b>JENTER 10 år:</b>		
1. Anita Colbrook 15.23		
2. Mette Eriksen 16.23		

<b>JENTER 11 år:</b>		
1. Marianne Kristiansen 13.12		
2. Hege Kristiansen 13.28		

<b>JENTER 13 år:</b>		
1. Synnøve Nielsen 17.52		
2. Gunn Lena Ulevik 21.09		

<b>JENTER 14 år:</b>		
Nina Myhre 32.21		

<b>JENTER 16 - 19 år:</b>		
1. Lisbeth Kristiansen 23.50		
2. Heidi Romsås 28.57		

<b>DAMER 20 - 34 år:</b>		
1. Liv Sagen 21.18		
2. Marit Myhre 23.00		

<b>DAMER 20 - 34 år:</b>		
1. Nina Holvik 20.33		

<b>DAMER 35 - 49 år:</b>		
1. Arnhild Blomseth 18.57		
2. Unni Berggraf 25.08		

<b>GUTTER 10 år:</b>		
1. Lars E. Barnholdt 9.53		
2. Torbjørn Frøystein 10.25		
3. Rune Stensvold 12.19		

<b>GUTTER 11 år:</b>		
1. Trond Karlsen 10.25		
2. Richard Simensen 11.29		
3. Glenn Øyvind Nordby 15.48		
4. Per Arne Myhre 16.17		
5. Tom Arne Wiborg 17.48		
6. Erik Colbrook 18.58		

<b>GUTTER 12 år:</b>		
1. Espen Haldorsen 13.43		
2. Glenn Hademansen 18.15		
3. Svein Pettersen 18.33		
4. Thomas Dahl 19.21		

<b>GUTTER 13 år:</b>		
1. Tom Espen Carlsen 11.28		
2. Pål Nesje 13.33		
3. Bjørn Egil Myhre 23.44		
4. Morten Gundersen 24.11		

<b>GUTTER 14 år:</b>		
1. Ståle Sønsterud-bråten 22.21		

<b>GUTTER 15 år:</b>		
1. Erling Schjetne 16.19		
2. Roger Simensen 18.49		

<b>GUTTER 16 - 19 år:</b>		
1. Jostein Thoresen 31.52		
2. Erik Petersen 40.30		

<b>HERRER 20 - 34 år:</b>		
1. Einar Skaarud 31.16		

<b>HERRER 35 - 49 år:</b>		
1. Ole Aalen 34.53		
2. Willy Ihler 38.41		
3. Per Bull Schou 39.29		
4. Terje Frøystein 42.56		

<b>HERRER 50 - 54 år:</b>		
1. Magne Skaarud 36.22		

Napp i vandrepremiene fikk:


Einar Skaarud  
Nina Holvik  
Erling Schjetne  
Lars E. Barnholdt.

# ANDERSEN & RIISE

## BILOPPRETNING og LAKKERING

Ø. AKER VEI 217

OSLO 9

 : (02) 160810



# PERSON - VARE og LASTEBILER



# HÅNDBALL

FORMANN :  
Åge Østlie ,  
Bondkallstubben 1 .  
tlf .16 45 67

Håndballeseongen 83 startet 2/1- med kamp mot Rustad. Dette var en kamp som burde vinnes, men resultatet ble som i det første møtet. Tap 1 mål 21-20. I neste kamp mot St. Hanshaugen var vi forberedt på tap, da vi hadde tapt stort i vårt første møte. Men denne gangen ville gutta noe helt annet. Etter å ha ligget under 2-3 mål i hele kampen snudde det hele seg i løpet av det siste kvarteret av kampen og vi kunne gå av banen med seier 19-17. Mot Templar var det 11-11 etter første omgang, men dette holdt ikke hele kampen ut. Tap 28-19. I kampen mot Nit/Hak hadde vi mye å ta igjen. I den første kampen stilte vi med bare 5 mann, tross

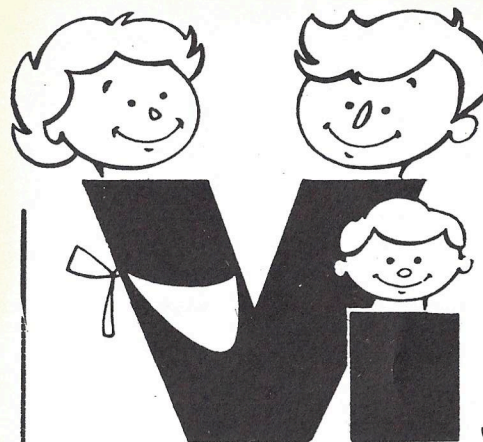
dette klarte vi å score 19 mål, noe som var meget bra, men nå stilte vi for første gang med fullt lag Knallåpning av Grei som etter ca 20 min. spill ledet 7-0. Vi vant kampen 17-14 og to nye velfortjente poeng. Stillingen i vår avd. er pr. 10/2-83 denne:  
Ellingsrud 24 poeng  
Harjar 22 "  
Templar 20 "  
Dr./Frogn 14 "  
St. Haugen 11 "  
Rustad 11 "  
Nit/Hak 10 "  
Grei 8 "  
Romsås 7 "  
KFUM 3 "  
Det er nå igjen 5 kamper for A-laget. Mot Ellingsrud Harjar-Romsås-KFUM og Dr./Frogn.

Her burde muligheten til poeng være størst mot Romsås og KFUM. Med seier over disse to lagene burde plassen i 6 div. være sikret for neste sesong.

Old-Boys laget har i 1983 spilt 1 kamp mot Fjellhammer . Avd. klart beste lag. Seier til Fjellhammer. Her gjenstår kamper mot Bærum Verk, Fr. borg/Ski, Koll, Bekkelaget og Nordstrand.

Vi trener fortsatt på Apalløkka skole hver onsdag fra 1945 - 2130 og håper å se nye Grei medlemmer med interesse for Håndball her. A-laget tregner nye spillere, SÅ MØT OPP.

Å.Ø.



Husker du dengang du skulle spille en kamp og dommeren ikke møtte?

Da forsto du kanskje at dommeren er en vesentlig faktor i avviklingen av en kamp, og senere har du sikkert lært at jo bedre utdannet og jo mere erfaring en dommer har, dessto hyggeligere er det å spille fotballkamper.

## JENTER og GUTTER SOM SKAL BLI FOTBALLDOMMERE

Det er gunstig å starte med å dømme i ung alder.

For dere som ikke lenger er i ten-årene kan mulighetene også lige åpen. Du vil få en interessant hobby og du vil fremdeles bli i fotballmiljøet. ASPIRANTER må være fylt 14 år og gjennomgå teorikurs etc.

DOMMERE må være fylt 16 år og gjennomgå teoretiske og praktiske prøver. Som aspirant får du adgangskort for en person til alle kamper arrangert av OFK.

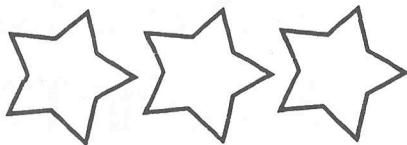
Som dommeraspirant og senere som dommer får du et fast beløp for hver kamp du dømmer og du får også dekket dine reiseutgifter. Du skal også være klar over at bestått dommereksamen kan gi verdifulle tilleggspoeng ved søknad om opptak til endel videregående skoler.

Vi i fotballgruppa til Grei har tatt konsekvensen av dette. Vi har arrangert dommerkurs på Grei i vinter og det vil vi gjøre også for fremtiden. Klubben skal få flere dommere.

Er du interessert kontakt Gunnar Jensen telf 252528.



# FOTBALL



### DE NYE ALDERSBESTEMMELSENE

Juniors	Født etter 1/8 1964	født før 31/7 1968	2x40 min.
Gutter	" " " 1966	" " " 1970	2x35 "
Smågutter	" " 1/1 1969	" " 31/12 1972	2x30 "
Lilleputter	" " " 1971	" " " 1974	2x25 "
iniputter	" " " 1973	- - - -	2x20 "

I klassene: Smågutter, Lilleputter og Miniputter  
kan piker delta

Damer	født før 1/1 1967	2x40 min
Piker	" etter 1/7 1967	2x30 min
Småpiker	" " 1/1 1970	2x25 min

# Minifotball



Etter at Norges Fotballforbund i et par år har arbeidet med å finne frem til en ny spilleform for våre yngste utøvere er det nå duket for den nye Blageren "minifotball" (spill på små baner) fra og med denne sesongen for alle fotballspillere under 10 år. Et eget reglement for denne spilleform er klart. Fra og med 1983 blir minifotball obligatorisk over hele landet. Fra da av vil 11-mannsfotball over full banestørrelse kun bli for aldersklassene fra lilleputt og oppover.

Hva er minifotball (spill på små baner)?

I korte trekk dreier minifotball seg om at alle 8- og 9-åringene fra 1983 skal begynne å spille med 7 på hvert lag over halve fotballbaner. For de aller yngste - 6- og 7-åringene - kan man gjerne gå ytterligere ned i banestørrelse f.eks. benytte kvarte fotballbaner og redusere antallet på hvert lag til 5 på banen samtidig.

Selv om antall spillere på banen reduseres fra 11 til henholdsvis 7 og 5 ønsker imidlertid forbundsstyret å presisere at dette ikke skal føre til aktivitet for ferre. Med 7- eller 5-mannsfotball får klubbene anledning til å starte flere lag og for hvert lag blir det også behov for langt flere enn 7 eller 5 spillere. En av de viktigste forutsetningene for minifotball er nemlig at spillet skal aktivisere ALLE. Man kan derfor operere med et ubegrenset antall innbyttere som kan skiftes ut og inn til enhver tid under kampen. Det er altså ingenting i veien for at man kan ha med seg 10-11 spillere til kampen og skifte ut kontinuerlig. Vi i Grei stiller med 5 lag a 10 - 14 spillere.

Forts. s. 10

## Spesielt reglement for «spill på små baner»

Forbundsstyret vil foreslå at kampene spilles etter følgende reglement:

- Hvert lag består av 7 spillere, inklusive målmannen.
- Minimum 5 spillere pr. lag må være på spillebanen før en kamp igangsettes.
- Innbyttere kan settes inn og tas ut i ubegrenset antall. dommeren skal ved innbytte varsles på vanlig måte.
- Målspark foregår fra målmannens hånd.
- Fireskrittregelen gjelder fra det øyeblikk målmannen mottar ballen (og har kontroll over den med hendene) innenfor straffesparkfeltet.
- Ved frispark for det forsvarende lag inne i eget straffesparkfelt, kan ballen vippes opp/spilles til målmannen av en utespiller.
- Straffespark skal tas fra straffesparklinjen midt foran mål.
- Ved straffespark skal alle utespillere være utenfor straffesparkfeltet, og plassert slik at de ikke er til hinder for den som skal legge straffesparket.
- Off-side-regelen sløyfes.
- Utover det som er fastsatt i punktene ovenfor, gjelder NFFs kampreglement — og spilleregler.
- Om det i spesielle turneringer, eller av andre grunner, velges å spille på en kvart bane, vil det være aktuelt å redusere antall spillere til 5, inklusive målmannen.

Fig. 1. Forslag til oppmerking av baner på tvers av vanlige store baner  
Fig. 2. Forslag til oppmerking av 4 baner på vanlig stor bane (2 alternativ)

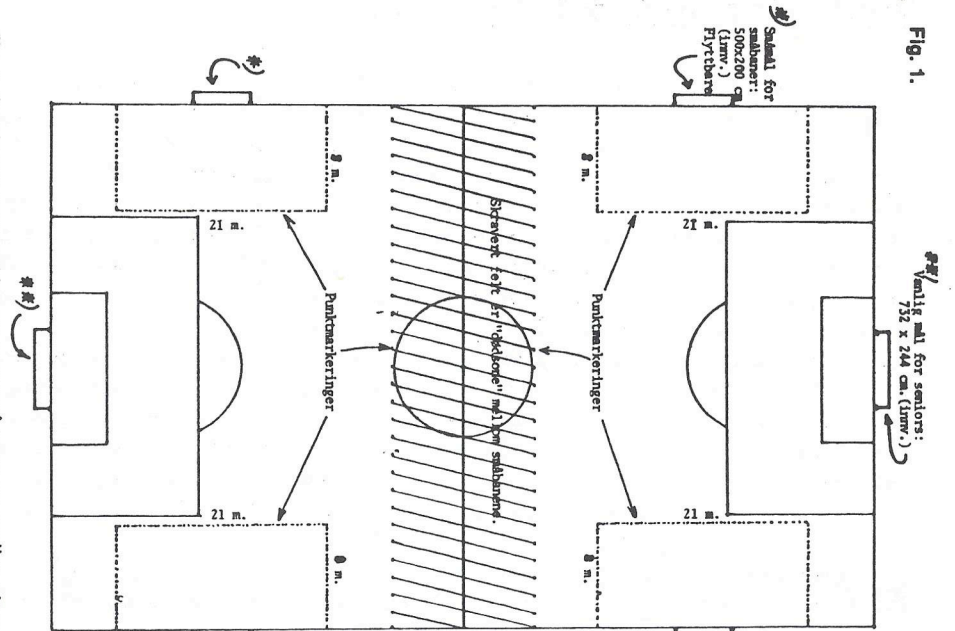


Fig. 1.

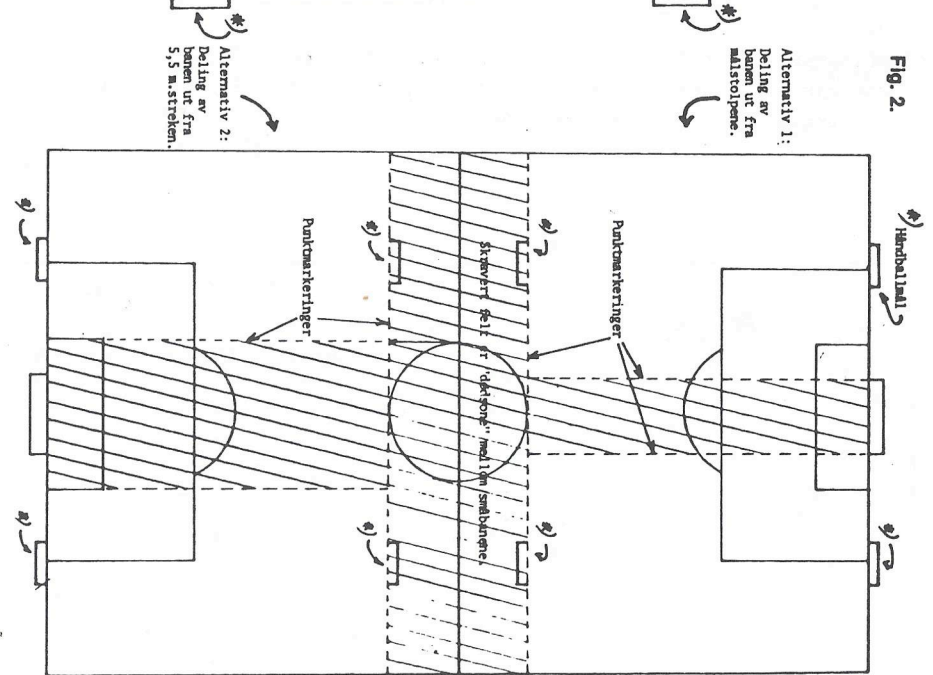


Fig. 2.

# Minifotball

Forts.

Hensikten med innføringen av minifotball (spill på små baner) for spillere under 10 år har vært å finne fren til en aktivitetsform som egner seg bedre for de yngste av medlemmene i fotballfamilien. Ved å redusere banestørrelsen og antall spillere på banen samtidig, sikrer man hver enkelt spiller flere ballkontakter og større glede og engasjement i spillet. Hvem har ikke sett de lille venstrevingen, ensom ute ved sidelinjen uten en eneste ballkontakt i hele kampen, mens de øvrige gjør sitt ytterste for å finne ballen innimellom en haug av 19 spillere midt på banen? Dette skal det nå bli slutt på - nå skal alle være med på spillet!

En av hovedhensiktene har også vært å myke opp reglementet og anpasse det til denne aldersgruppen slik at konkurransepresset minskes og leken blir satt i høysetet. Derfor er f. eks. offsideregelen sløffet i minifotball, og det presiseres ovenfor dommerne i kampene at de skal rettlede spillerne og legge vekt på å få spillet til å gli. Dette innebærer at dommeren må ha et avstresset forhold til spillereglene, dvs. legge vekt på ikke å være pirkete og stykke opp spillet.

**Ikke kretsmeesterskap.**

For å understreke ytterligere at minifotball er lek og moro skal det ikke arrangeres kretsmeesterskap i minifotball.

Hva med målbur?

Målburene i minifotballspillet kan være ordinære håndballmål (3 x 2 m) eller, kanskje helst, den reduserte fotballmåltypen (5 x 2 m). Dette gjelder enten man benytter havv eller kvart bane.

ONSDAGENE. . .

Onsdagene blir høydepunktet på Grei i sesongen 1983. Hver onsdag skal det arrangeres en rekke kamper på Grei for myggene.

Vi har påtatt oss arrangementet for to puljer av i alt syv puljer totalt i Groruddalen. Dermed blir banen vår et samlingspunkt for alle lag på denne kanten av Groruddalen, og vi håper at det virkelig skal gro opp et kjempeaktivt miljø rundt Greihuset og Greibanen.

En egen komite er alt i gang med å forberede hele opplegget.



Slik ønsker vi å se våre yngste mange ganger til sommeren

## VÅRFEST

Fredag 22/4 kl. 19.30 i Grorud samfunnshus

**Topp musikk!**

Billetter kr. 40,-, til salgs i Rødtvetbua og på kontoret

Arr: Fotballgruppa

### OLDERMANNSLAUGET

Tirsdag den 19. april ønskes alle gamle medlemmer velkommen til en trivelig kveld i Greihuset.

Mange har lurt på om det ikke kunne dannes et laug for eldre medlemmer., hvor en kunne møtes en gang i måneden og prate om "gode, gamle dager".

De fleste eldre har gode minner

skuddbeinet til Tutten. Ja, det var tider, det!

fra sin tid i Grei. En smiler når en tenker på Vesletjern med danseplassen, eplenikkens og Vi som har tenkt på dette håper at mange møter opp så vi kan få en fin start.

Du som er over førti - ble laugmann. Spørsmål rettes til Bjørn K., 25 57 63.

# SKIORIENTERING



Den 19 februar ble årets skiorienteringsløp arrangert fra Apalløkkahal len under meget gode vær- og føreforhold. Til tross for den snøfattige vinteren er nemlig det faste løypenettet i Lillomarka i god stand, slik at både løpere og turgåere kan være brukere av de samme løyper.

Deltakerantallet var lavere enn i fjor, med vel 150 påmeldte, og 133 som stilte til start. Nedgangen skyldes flere uheldige omstendigheter (tror vi), så som vinterferie og andre skiarrangementer. Løperne var fornøyde med løyper og forøvrig at konkurranseforholdene var like. Klassevinnere ble:

Klubbmesterskapet i skiorientering er planlagt til 19 mars fra Frognerseteren. Dette kunngjøres nærmere i rundskriv.

Skiturorienteringen har også vist en nedgang i forhold til i fjor. Her har nok snømangelen hatt avgjørende betydning for publikum. Men nå er forholdene på topp i marka, og postene står ute til etter påske! Så for hjemmesittere i påsken er dette et fint turtilbud for utfart og familieturer.

## Treningsaktiviteter.

Det har vært holdt 2 trenings-samlinger på Greihuset i januar.  
- 17 jan med Asbjørn Hauger og Eldar Børsum.

- 24 jan med Egil Johansen.  
Fremmøte var godt, især 24 jan, hvor over 30 var tilstede.  
Det planlegges også en Weekend-samling på barmark 9-10 april.  
I de faste treningskveldene er det lagt inn gate- 0 løp hver tirsdag fra feb til påske, noe som gir fin variasjon i treningen. Her samarbeider 8 klubber i Groruddalen om opplegg og arrangement.

## Rekruttering.

Et rekrutteringskurs starter 28 feb på Greihuset etter kunngjøring av kurset på skolene. For de som vil friske opp sitt kjennskap til kart og kompass blir det et "Oppfriskningskurs" etter påske. Første kurskveld er mandag 11 april kl 1800 på Greihuset. Alle er velkomne, gjerne hele familier som vil prøve på dette som trimidrett.

D12	Nina Birkeland	Arvåll	28,53
D13-14	Inger Marie Buseth	Frogner	52,59
D15-16	Kirsti Madsen	Haugeru	52,09
D17-18	Torunn Drage	Bekkel	73,44
D35	Thorunn Ovesen	Sigger	70,48
D43	Astrid Eriksen	0-52	44,32
D19 B	Mari Gabrielsen	Sidsv	53,17

D19 A	Tone Eriksen	0-52	84,18	H43	Kjell Lie	H-Lør	66,25
H12	Hans Petter Eng	Rølingen	36,05	H50	Helge Kvaase	Bekkel	44,35
H13-14	Espen Svae	Bekkel	51,07	H19 B	Stein A. Alnæs	Frogner	83,41
H15-16	Petter Staff	Nitted	61,29	H19 A	Finn Kinneberg	Bekkel	98,17
H35	Erik Høien	H-Lør	77,59	H17-18	Øivind Eriksen	0-52	72,13



## Sykkel.

En ny sykkellesong står foran oss.  
Endelig er sykkelgruppa i Grei igang igjen. Den 14.2.83 kl 1800 avholdt vi et kombinert informasjons/hyggemøte for ryttere og foreldre i Grei huset. Hele 21 av gruppas medlemmer møtte opp. Det ble orientert om vår sponser-avtale for sesongen. Videre ble det foretatt premieutdeling fra klubbmesterskapet 82.  
Nytt styre ble valgt. Sverre Tangenes hadde frasagt seg gjenvalg som formann i gruppen. Vi håper på en vellykket sykkellesong, og kan opplyse at gruppen har trening hver

TORS DAG, KL 1800 i kjellerlokalene under Grorud fritidsklubb.

Vi kan fremdeles ta imot flere, så er det jenter eller gutter, damer eller herrer som har lyst til å prøve seg på sykkel, ta kontakt med sykkelgruppa i GREI.  
Trener for denne sesong er Bjørn Braaten.

Valgene ga følgende resultat:

Formann : Henrik Skogh  
Kasserer: Sverre Tangenes  
Oppmann : Jan Edvardsen  
Bytråkk : Terje Østlund  
Sekretær: Rannveig Arne.

# Aut. Rørleggermester PER BULL SCHOU

AMMERUDGRENDA 295

TEL: 16 34 66



# FOTBALL

## FOTBALLGRUPPA MED STORARRANGEMENT.

I lang tid har fotballgruppa i Grei arbeidet med planlegging av enkelte større arrangement. Det største vil ganske sikkert bli SØR-NORGE CUP 1983 for de lavere divisjoner.

Innbydelse ercesendt ut og deltakerelsen blir stor!

SØR-NORGE CUP er åpen for førstelagene til alle fotballklubber i SØR-NORGE (innbefattet Nord-Trøndelag i nord) som ikke tillates å delta i NFFs cupmesterskap.

Cupen er godkjent av Oslo Fotballkrets.

### Reglement.

SØR-NORGE CUP spilles etter NFFs reglement for cupkamper etter utslagsmetoden, med følgende endringer:

Spilletiden er 2 x 45 min. Enderkampen uavgjort, skal vinneren kåres ifølge straffespark-reglem. Så sant det er mulig, skal det unngås at klubber fra samme krets møter hverandre.

Om nødvendig vil det bli avviklet en kvalifiserende runde for å gjøre antall deltakende lag i 1. ordinære kvalifiserende runde vil omfatte lag de laveste divisjoner. Utover dette benyttes ingen styrke-seeding Kamp- avvikling.

En av klubbene i hver kamp oppnevnes som arrangør. Arrangøren skal sørge for bane og nøytral dommer til kampen, og dekke utgiftene til dette Arrangøren har ansvaret for å avtale

kamptid med gjestene lag innenfor den oppsatte tidsramme, og for å sende inn kampresultatet senest dagen etter avviklingen. Gjestende lag dekker selv sine reiseutgifter og andre kostnader ved bortekampen. Tidsplan.

Eventuell kvalifiserende runde skal være spilt innen 11 mai. Tidsplan for øvrige runder til og med semifinaler vil bli satt opp når påmeldelsene foreligger.

Finalen spilles lørdag 22 oktober, dagen før den store cupfinalen på Ullevoll, på sportsforeningens Greis bane eller på Jordal kunstgressbane, og arrangeres av Grei. Arrangementet er i gode hender med Finn Arnesen som primus motor.



## ÅPENT HUS .

Som en prøveordning har Damegruppa påtatt seg å holde "åpent hus" på Grei hver annen tirsdag i måneden i tiden 1800 til 2000.

Det vil bli anledning til å kjøpe kaffe og vafler for en rimelig penge.

Vi håper at medlemene kan stikke innom og slå av en prat - la oss prøve å skape miljø på Greihuset.



# TRIM

Selvom det i skrivende stund er fint vintervær ute og skileperne ennå har høysesong, må man vel begynne så smått å tenke på idrettsmerkeprøvene til våren og sommeren.

Man skal imidlertid være klar over at det også går an å avlegge noen av prøvene i vinterhalvåret. Ja, man kan sågar ta samtlige øvelser i den mørke årstid. Og for dem som påberoper seg ikke å ha tid i sommerhalvåret på grunn av kollisjoner med andre aktiviteter og som gjerne vil ta merket, må dette være en god løsning.

Hvilke øvelser kan man så ta om vinteren?

Under trening innendørs kan man f. eks. gjøre ferdig både gruppe 2/spenst og gruppe 4/styrke.

I gruppe 2 kan man velge mellom stille lengde og høyde eventuelt høyde med til-lop.

Har man tilgang på vektløftutstyr kan man i gruppe 4 velge benkpress, som for enkelte vil være lettere å ta enn f. eks. kule eller annen kastredskap.

Når det gjelder gruppe 5/utholdenhet, så har man flere alternativer å velge mellom.

Man kan f. eks. ta skiverket i gull, som også er kravet til idrettsmerket, eller man kan delta i 3 turkangrenn som er over 15 km. Tiden man bruker er ikke avgjørende. Det gjelder bare å fullføre.

Prøven kan også avlegges på ergometersykkel, hvis en slik er tilgjengelig.

Hvis man fra tid til annen avlegger besøk i et svømmebasseng, kan man også svømme 1000- eller 500 meter på tid alt ettersom man er under eller over 50 år.

Når man først er i et basseng, så kan man også ta gruppe 3/hurtighet ved å svømme 25 meter på tid.

Kravene til de forskjellige øvelser har tidligere stått i GREI-NVTT, men er ellers å finne i Håndbok for Idrettsmerket. Noen eksemplarer av disse er utlagt i klubbhuset.

Man må ellers huske på at uansett hvor eller når prøvene taes, så skal de kontrolleres av to personer over 17 år som også skal attestere på kontrollkortet.

Det er viktig å få kontrollkortet så tidlig på året som mulig slik at en kan få begynt å føre de 20 TRIM-aktiviteter som skal gjennomføres i løpet av året. Det dreier seg om en fysisk aktivitet av minimum 30 minutters varighet.

Kontrollkortene kan fåes i klubbhuset hver tirsdag mellom kl. 18 og 20.

Skulle noen ønske flere opplysninger om idrettsmerket, kan disse henvende seg til Delåsson, telefon 25-16-58.

LYKKE TIL !

J.O.

## INFORMASJON FRA HOVEDSTYRET.

### KJENNER DU TIL AT:

- ny gressbane (ferdig gress) med automatisk vanningsanlegg og ny grusbane er nærmest ferdiggjort og kan brukes til sommeren ?
- baneanlegget er kostnadsberegnet til ca. 1,5 mill. kr., hvorav 1/3 mill. kr. er mottatt fra tippemidlene mens resterende er reist gjennom dugnader og selvfinansiering ?
- klubbhuset holder på å bli ominnredet i 2 etg. fra å ha vært lagerlokaler til å bli garderobes, trimrom m.v. slik at vi i løpet av 1983 vil få et anlegg (baner og klubbhus) som medlemene kan bli stolte og krye av ?
- klubben har 7 forskjellige aktiviteter: bordtennis, fotball, håndball, orientering (herunder skiorientering), ski (langrenn), sykkel og turn.
- medlemskontingenten, som er den laveste av klubbene i Groruddalen, er

kr. 100 for voksne (aktive) og kr. 50 for barn.

- medlemene har anledning til å leie kjøkken og sal på klubbhuset til egne arrangementer/fester (kontakt klubbkontoret tirsdager mellom kl. 18.00 og kl. 20.00 hvis du er interessert)?
- du får 20% rabatt på sportsartikler (til eget bruk) hos G- Sport på Lindrud mot å vise fram betalt (kvittert) medlemskontingentblankett ?
- du kan få kjøpt Grei-nåler i metall (kr. 20,-) og i sølv (kr. 75,-), tøymerker (kr. 20,-) til å sy på genser e.l. samt overtrekksdresser (blå med hvit stripe å kr. 230,-) på klubbkontoret tirsdager mellom kl. 18.00 og kl. 20.00 ?

Har du forresten betalt inn kontingenten ?

Det kjenner du ihvertfall til !

GUDMUND.

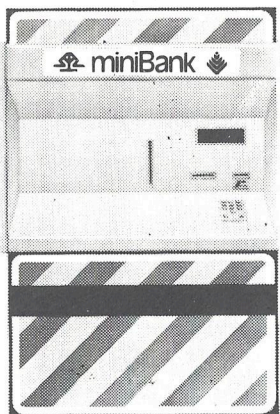




## FÅ DEG ET MINIBANK-KORT - KONTANTER 24 TIMER I DØGNET!

*En miniBank er ganske enkelt en kontantautomat, som står oppstilt på nesten 200 steder rundt om i Norge.*

I miniBanken kan du enkelt og raskt få ut kontanter, når som helst det måtte passe – hverdager og helligdager. Fra 100 til 2.000 kroner pr. gang, så ofte du vil, inntil 2.500 kroner i uken. MiniBanken er åpen døgnet rundt, året rundt, landet rundt. Du setter bare ditt personlige kort inn i automaten, slår inn det ønskede beløp og din hemmelige kode. MiniBanken gir deg kortet tilbake, sammen med pengene og en uttakmelding.



*Det er enkelt å bli miniBank-kunde.*

Har du konto i Sparebanken, kan du bli miniBank-kunde allerede i dag. Er du ikke kunde fra før, er det raskt ekspedert å åpne en konto. Kom innom et av våre ekspedisjonssteder for nærmere informasjon!

**miniBank**

**S SPAREBANKEN**  
OSLO AKERSHUS