

Vi betjener selvfølgelig med glede medlemmene  
av Haugerud idrettsforening.

Håndball  
Fotball  
Tennis  
Badminton  
Turn  
Svømming  
Orientering

Alpint  
Langrenn  
Turløpere  
Ishockey  
Kunsthopp  
m.m.

Vi håper på besøk fra dere alle, enten til en  
idrettsprat, til utveksling av erfaringer, eller til en  
handel.

Våre åpningstider er:

Mandag — fredag kl. 0900 — 1700  
Torsdag til kl. 1800  
Lørdag fra kl. 0900 — 1400

Alle er velkommen til:

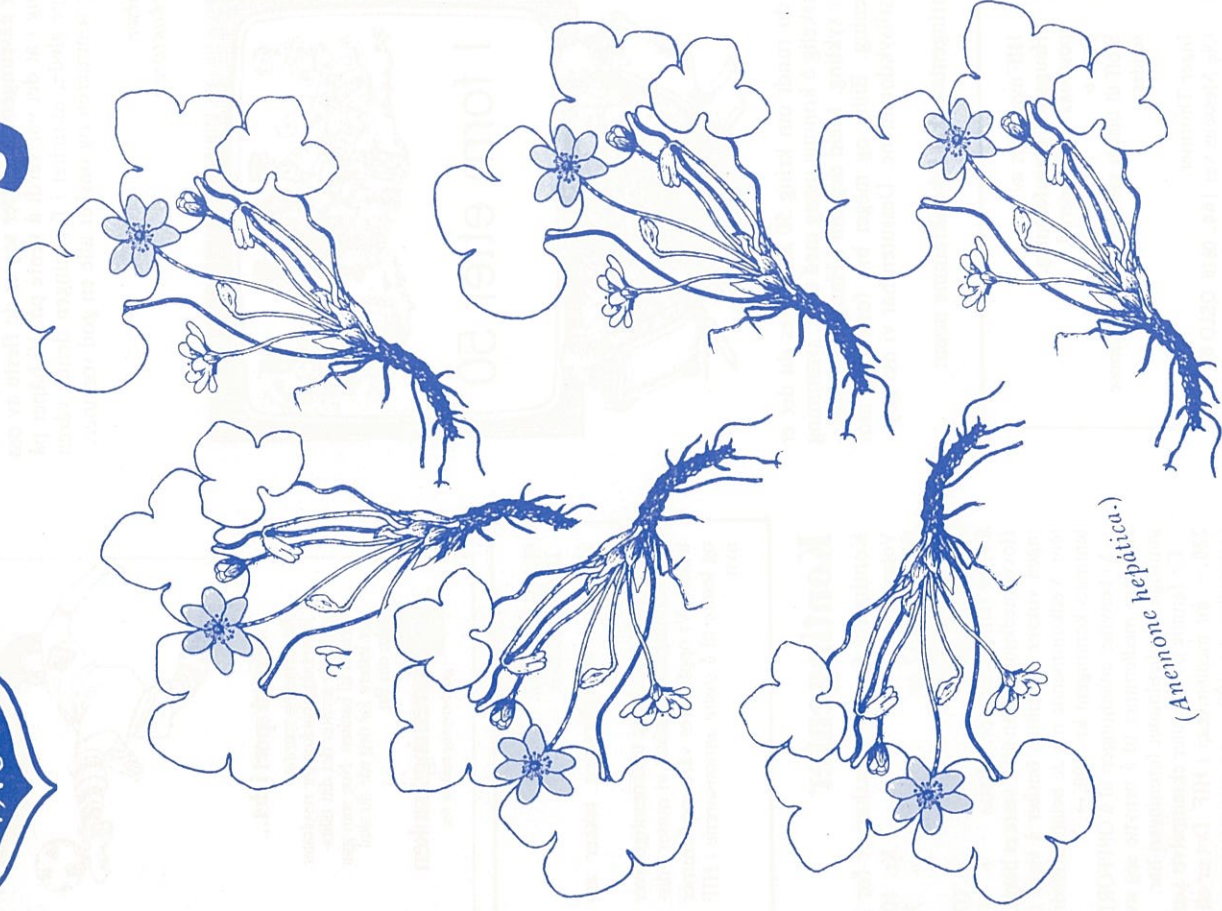
# HAUGERUD SPORT

Telefon (02)  
32 35 88

**HAUGERUDSENTRET • OSLO 6**



# HIF'nytt



(Anemone hepatica)

# HAUGERUD, VÅREN 1985

Årets vakreste og mest spennende måned. Det er mai. Hele Norge eksploderer i yr glede over at is og snø er forsvunnet. Når bjerka spretter og gåseungene knopper seg er de fleste av oss enige i at det var verdt å vente på. Vi håper på nye glede, aktivitet i foreningen denne våren og sommeren og ønsker alle en god sommer.

Hilsen  
Rekaktøren



Er du rundt om kring 50 år. Synes du det er vanskelig å komme igang med trim, svømming eller sykling. Meld deg inn i Haugerud idrettsforening. Billig og meget bra forsikring mot livsulykdommene. Dessuten har vi det gøy.

Kontingenten skal ikke skremme noen:

HIF'nytt utgis av  
Haugerud Idrettsforening,  
postboks 44 Haugerud,  
Oslo 6.  
Stoff til bladet eller tilbud om annonse sendes:

Inger Thürmer,  
Ole Messells vei 164, 0676 OSLO 6  
Tlf. 32 33 05

**BANKEN**

**La det gå sport i det...**

Regelmessig sparing i Forretningsbanken gir resultater, samtidig styrker det ditt tillidsforhold til banken. Noe som gjør det lettere for deg når du skal søke om lån.

**Forretningsbanken**  
god forretning også for deg

## TAKK!

Haugerud idrettsforening takker annonsørene.  
Vi er meget glade og taknemlige over den velvillighet og støtte vi møter i distriktet. Vi oppfordrer våre medlemmer og lesere til å støtte annonsørene i HIF nytt.

## Kontingenter

Kontingent for medlemskap er for 1985:

Voksne: Kr. 100, —  
Barn under 17 år: » 70, —  
Familiekontingent — hovedmedlem: » 100, —  
Øvrige familiemedl. pr. person » 40, —  
Hovedmedlemmet kan godt være et barn, hvis ingen voksne i familien ønsker å være medlem. Vedkommende må da betale hovedmedlemmets kontingent kr. 100, —.  
Vi benytter antledningen til å OPPFORDRE alle våre medlemmer til å benytte seg av det gunstige familietilbudet foreningen har.  
En familie på 4 betaler eksempelvis kun kr. 220, — for medlemskap i HIF. Det er ett hovedmedlem kr. 100, — og øvrige tre personer betaler kr. 40, — pr. person.



# IDRETTSMERKET

FOR ALLE — FOR ALLE — FOR ALLE — FOR ALLE — FOR ALLE

## IDRETTSMERKE — EN FIN UTFORDRING

Kravene er ikke så harde som du tror. Alle kan delta. Trim og friidrettsgruppa arrangerer idrettsmerkeprøver både før og etter sommerferien.

Idrettsmerkeprøver Vår.

Dato	Tid	Øvelser	Sted
Onsdag 5 juni	kl. 18.00	Bane	Haugerudbanen
Onsdag 12 juni	kl. 18.00	Bane	Haugerudbanen
Lørdag 15 juni	kl. 15.00	Gang/sykkel	Hellerud Mat

Idrettsmerkeprøver Høst.

Dato	Tid	Øvelser	Sted
Onsdag 28. august	kl. 18.00	Bane	Haugerudbanen
Onsdag 4 september	kl. 18.00	Bane	Haugerudbanen
Lørdag 7 september	kl. 15.00	Gang/sykkel	Hellerud Mat

## OVERSIKT OVER NOEN MOSJONSLØP I VÅR

27.4	Granitt-mila	Grorud IL	10 km.
4.5	Frognerparken rundt	BUL	10 km., 1/2 mar
5.5	Engineering valley	Tyrving	10 km.
11.5	Grete Waitz-løpet	Vidar	4.2 km (kvinner)
19.5	Maridalsløpet	Nydalen s.k.	10 km., 23 km.

## TRENERE TIL TRIM FOR BARN.

Trimgruppa ønsker å utdanne trenere til trim for barn i aldergruppen 3-8 år.

Kontakt Bjørn Løvlie. Tlf. 26 09 07.

Merk av dagene i kalenderen med en gang. Merkeprøvene blir begrenset til disse dagene.

Har du spørsmål om idrettsmerkeprøvene kan du kontakte Edvin Nyheim. Tlf. 32 31 23.



# TRIM- OG FRIDRETTSGRUPPA

## Trimgruppa i stadig vekst.

Trimgruppa er nå med sine 270 medlemmer den største enkeltgruppa i HIF. Av medlemmene er det 120 damer over 25 år, og 90 gutter og jenter under 8 år. Dette viser at trimgruppa har et tilbud til de som andre idrettsgrener ikke så lett fanger opp.

Det er neppe mange idrettslag som kan vise til like god statistikk som oss på dette området, og det kan HIF være litt stolte over.

Vårsesongen, med innetrim er nå ferdig. Men også i sommer blir det anledning til å jogge ute sammen, og vi skal arrangere idrettsmerkeprøver. Se egne oppslag i bladet.

Høstsesongen på skolene starter igjen rundt midten av september. Det vil bli slått opp plakater om dette i distriktet.

Har du spørsmål er det bare å ringe. Nye medlemmer er hjertelig velkommen.

*God sommer  
Hilsen Bjørn*

### UTETRIM/JOGG I SOMMER

Når: Hver mandag og torsdag i hele sommer  
Tid: Kl. 19.00  
Møtested: Lutvann skole  
Hva gjør vi: Trimmer/jogger innover mot Sarabråten  
Første dag: Mandag 6. mai

Alle er velkomne



*Unge, ivrige trimmere.*

tatt opp. Denne gangen ble det stemt over om HIF-hytta skal utvides og innlegging av vann og kloakk. Av «klubbhuskontoen» og en kostnads kalkyle (utarbeidet av Roy Yssen) gikk det fram at det skal være midler til den tenkte utvidelsen. Generalforsamlingen godkjente med stort flertall at det nye styret skulle gi seg i kast med søknader ol. for å få realisert tilbygget. Det nye styret, som er oppført her i bladet, startet umiddelbart undersøkelsene i kommunen, men støtte allerede i starten på store vanskeligheter. Det viser seg at kommunens vannledninger ligger under akkurat der hvor tilbygget til hytta var tenkt oppført. Altså en så stor hindring at det ikke lar seg gjøre. Etter en raskt innkalt hovedstyremøte, ble styret enige om at Skogvesenet skulle forespørres om endring av tomten, og hvis det er mulig, skal den nåværende hytte flyttes. Like før påske svarte Skogvesenet, at det skal kunne la seg gjøre å få endret tomten, men at de ønsker befarung når snøen er borte.

I år fyller foreningen 15 år, og i neste HIF-nytt skal vi komme tilbake til hvorledes det skal markeres. Det er godt å konstatere at medlemstallet er det høyeste det har vært, nemlig 914 pr. 1. januar i år. Det indikerer at det er god aktivitet på alle plan. Det er også godt å se at økonomien ikke er så stram som tidligere. Dette skyldes nok for 4 av gruppens vedkommende at de får betalt for vaktholdet i hallen. To av de største gruppene har en utmerket støtte/økonomigruppe, som er svært aktive. Dette gjør at trenere/lagledere ikke så mye som før skal tenke økonomi hele veien, og kan ofre seg for den jobben de har sagt ja til.

Alt i alt virker det som foreningen er i vekst, at det er dyktige ledere i nøkkelposisjonene og at klubbånden er i ferd med å bli etablert.  
Vi ses ute fremover!

*Gerda*



Nå slår vår utmerkede redaktør gjennom 3 år, Inger Thürmer, til igjen med vårutgaven av HIF-nytt. Vårlig er det ikke ennå, men innen idretten er det kalenderen som rår. Vinter-sportutøverne i HIF, ski, badminton og håndball er stort sett ferdig med sesongen – en sesong som har vært svært god både sportslig og administrativt. Fasiten i disse gruppene kan leses om andre steder i bladet. Trimmerne avslutter også snart treningen innendørs, og noen av dem trekker ut i skogen når – og hvis – snøen forsvinner.

Sommeridrettsaktivistene står nå på startstreken, klar til å gå i kast med seriene. Det betyr ikke at de har sittet i sofaen å ventet på dette, nei, det har vært trening gjennom hele vinteren.

Det er meldt på 16 lag i fotballserien i Hauge-rud IF, mot 15 i fjor. Det 16. laget er nytt innen foreningen, nemlig damer junior. Det skal bli spennende å se hvordan dette går. Orienteringsgruppa har vært svært aktive i vinter med stor kursvirksomhet, og enkelte av o-løperne våre har utarbeidet et nytt gate-o-kart over Haugerud.

Siden forrige utgivelse av HIF-nytt har den 14. generalforsamlingen i foreningen vært avviklet. Også på dette årsmøtet ble klubbhussaken

## STYRET I HAUGERUD IDRETTSFORENING 1985

Etter generalforsamling i november 1984 ser hovedstyret og arbeidsutvalg slik ut:

**Formann:** Gerda Torvildsen  
**Nesformann:** Roy Yassen  
**Kasserer:** Reidun Gjerde  
**Sekretær:** Herdis Nelsen  
**Styremedlem:** Lina Simonsen  
**Vararepr.:** Reidun Byre (fra trim)  
**Vararepr.:** Inger Thürmer (fra badm.)

**Gruppeledere:** 672183 (65 8497) e.1/6-85  
**Badminton:** Tlf. 35 5385  
**Fotball:** Tlf. 32 2614  
**Håndball:** Tlf. 30 51 58  
**Orientering:** Tlf. 32 32 32  
**Ski:** Tlf. 26 09 07  
**Trim:** Tlf. 32 37 36  
**Baneformann:** Tlf. 32 46 43  
**Formann i Hallkomiteen**

Blomst til Haugeruds ildsjel Tove Stenslie. Hun fikk utdelt Akers-Avis pris for beste leder (lederstatuetten) for 1984. Bravo, Tove.

liten triumf som våre 12 års gutter vil minnes med stille fryd: Haugerud besatte de 4 første plassene i denne klassen på Harestua på ettervinteren.

Som vanlig sakte Haugerud I.F. sitt preg på Grouddalsmesterskapet, som gikk fra Tonsenhagen skole søndag 24. mars, med Årvoll I.F. som arrangør. Haugerud fikk 3 Grouddalsmestere og 10 andre plasser, og ble totalt nest beste klubb etter Høybråten og Stovner. Neste år skal vi mobilisere enda bedre!

Klubbmesterskapet ordnet vi selv opp i, det ble arrangert lørdag 9. mars i løypene rett ovenfor Fyrhuset. Det er en av de få ganger at alle aldersgrupper møtes i samme renn, på forhånd hadde trenere og aktive trakkert løyper, så aporere var bedre preparert enn mange sterke renn vi har deltatt i i vinter!

Endelig punktum for denne sesongen ble satt lørdag 27. april, med premieutdeling i klubbmesterskapet og fest for store og små.

Her er resultatene i Klubbmesterskapet 1985:

**JENTER 8 år:**  
 1. Siri Simonsen  
 2. Gro Kvalheim  
 3. Cecilie Lund  
 4. Hanne Gudding

**JENTER 9 år:**  
 1. Wencke Sollien  
 2. Gunn Øvre-Jordet

**JENTER 10 år:**  
 1. Mette Nilsen

**JENTER 11 år:**  
 1. Cathrine Brox Edgren  
 2. Linda Hauge

**JENTER 12 år:**  
 1. Ronica Skarpsno

**JENTER 13 år:**  
 1. Clara Nelsen  
 2. Lisbeth Eriksrud

**JENTER 14 år:**  
 1. Cathrine Hagemann  
 2. Stein Simonsen

**JENTER 15 år:**  
 1. Torunn Drange

**JENTER 16 år:**  
 1. Anne-Kristin Eriksrud

**JENTER 17 år:**  
 1. Inger H. Gudding

**JENTER 18 år:**  
 1. Inger H. Gudding

**JENTER 19 år:**  
 1. Inger H. Gudding

**JENTER 20-24 år:**  
 1. Eva Thom

**JENTER over 34 år:**  
 1. Inger H. Gudding

**GUTTER 4 år:**  
 1. Morten Haug  
 2. Anders Berg

**GUTTER 5 år:**  
 1. Tomas Hval  
 2. Gunnar Berglund  
 3. Knut Tveten

**GUTTER 6 år:**  
 1. Rune Andreassen  
 2. Trond Haug  
 3. Frode Beckstrøm  
 4. Trygve Berg  
 5. Alexander Bjørke  
 6. Stig Haug  
 7. Jan M. Sommereth  
 8. Petter Karlson

**GUTTER 7 år:**  
 1. Håkon Gudding  
 2. Bård Kvalheim  
 3. Even Kvalheim  
 4. Jarle Beckstrøm  
 5. Haavard Remning  
 6. Tomas Wåge

**GUTTER 8 år:**  
 1. Erling Sagreskar  
 2. Terje Mørkasei

**GUTTER 9 år:**  
 1. Erling Sagreskar  
 2. Terje Mørkasei

**GUTTER 10 år:**  
 1. Erling Sagreskar  
 2. Terje Mørkasei

**GUTTER 11 år:**  
 1. Erling Sagreskar  
 2. Terje Mørkasei

**GUTTER 12 år:**  
 1. Erling Sagreskar  
 2. Terje Mørkasei

**GUTTER 13 år:**  
 1. Erling Sagreskar  
 2. Terje Mørkasei

**GUTTER 14 år:**  
 1. Erling Sagreskar  
 2. Terje Mørkasei

**GUTTER 15 år:**  
 1. Erling Sagreskar  
 2. Terje Mørkasei

**GUTTER 16 år:**  
 1. Erling Sagreskar  
 2. Terje Mørkasei

**GUTTER 17 år:**  
 1. Erling Sagreskar  
 2. Terje Mørkasei

**GUTTER 18 år:**  
 1. Erling Sagreskar  
 2. Terje Mørkasei

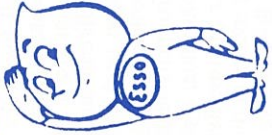
**GUTTER 19 år:**  
 1. Erling Sagreskar  
 2. Terje Mørkasei

**GUTTER 20-24 år:**  
 1. Erling Sagreskar  
 2. Terje Mørkasei

**GUTTER over 34 år:**  
 1. Erling Sagreskar  
 2. Terje Mørkasei



Fra klubbmesterskapet, 9. mars 1985.



# TROSTERUD SERVICESENTER A/S

Til tjeneste


Deres servicestasjon  
i nærmiljø

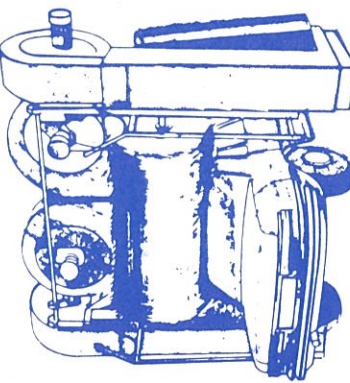
Esso-shop — Videofilmuteile  
Oljeskift/smøring

Dekkmarked, vask av biler, motorvask

Vi reparerer bremsør, clutch, tenning, skifter eksos-  
anlegg og støtdempere på de fleste kurante bilmerker.

**TROSTERUD SERVICESENTER A.S**  
Tvetenvn. 185 - Oslo 6 - Tlf. 32 30 90





Så har vinteren endelig sluppet taket i år også. For det kjennes faktisk slik ut for ivrige skiløpere også: når det siste skiremmet er avviklet ut i mars en gang, da er motivasjonen borte, og det kribler i beina etter å ta fatt på sommeridretter, enten det er fotball, orientering, friidrett eller andre syssler.

Etter uker og måneder med løping i mørke høstkvelder, så vi frem til skisamlingen på Torsetlia den 2.-4. november ifjor. Turen gikk med buss fra Fyrhuset fredag ettermiddag, og 34 aktive og ledere speidet etter sne etterhvert som vi nærmet oss Dagali. Skurfeisen var stor: bare gråt og brunt og rødt mellom stein og mose på Dagali-fjell. Det hjalp ikke oss noe å sneen lå på beistosten. Heldigvis hadde vi vært forutsende nok, så alle hadde løpesko i bagasjen, og jungeltelegrafene hadde også sørget for at en del hadde rulle ski med litt nytt og spennende var det at trenerne hadde lånt med seg et video-kamera, så alle ble filmet i spretten skigang oppover bakkene. Det ble harde treningsøkter: litt av og for noen også, med den store høydeforskjellen. Denne gang hadde vi med oss 8 "ferske fjes" på skisamlings, og disse 12-åringene visste å sette spor etter seg. Enkelte trenere tok hevn dagen etter, og det er ikke ofte at så unge herrer ber om å få gå og legge seg klokken åtte en lørdag kveld!

Etter lunsj på søndag bar det hjemover, og presis kl. 18.00 som planlagt, returnerte vi til Fyrhuset igjen.

Men ved neste forsøk lyktes det å finne sneen. Den siste week-enden i november skulle gått til Lyngnesøster, men grunnet snemangel ble denne avlyst. Isteden fikk vi tilbud om å komme tilbake til Torsetlia. 15 stykker var alt de hadde plass til, så denne gang gikk turen med kun 3 trenere og 12 aktive, i privatbiler. På grunn av denne improvisasjonen måtte 12-åringene desverre bli hjemme. Det var ikke plass til flere, et annet idrettslag hadde førstretten denne gang, enda vi gjerne vil premiere treningsvilje og gå-på-humør. Men nok sne og gode treningsforhold ble det denne gang. Inne mellom disse samlingene glemte vi nok ikke de yngste skiløperne våre. Lørdag 10. november ble alle under 12 år tatt med på en liten langkjøring gjennom Østmarka, fra Fyrhuset til Skullerudstua. Vel fremme fikk de dusje og bade, og så var det brus og boller, selvfølgelig, og en prat over karfekkoppene for foreldre og ledere.

Etter hvert som desember dro seg til uten at sneen la seg i Østmarka, måtte vi oppsøke den: i Lillomarka og Nordmarka med Riksbanlegget. Hver eneste treningskveld stablet unger og trenere seg inn i privatbiler og kjørte halve byen rundt for å få skitrening. En honnør til både trenere og aktive! Vi startet denne vinteren skjeivt, og skjeivt fortsatte det: Når sneen først kom, satte kulden inn også, og gjorde det surt og utrykelig ute for alle som sto på sidelinjen og helet. Sesongens første store skirenn, Lauritz Bergendahl Minneløp, ble gjennomført under tvil for klassene 12-15 år, fordi termometeret våknet om morgenen med 21 kuldegrader, men kavit seg omsider opp til 15 kalde utover dagen. Her går grensen for å avholde skirenn for barn og unge under 16 år, og mange fikk erfare denne dagen at: grensen er satt der med god grunn. Ingen alvorlige skader, men endel småplager hos mange når de kom over mål.

Desverre ble det en del avlyste renn i vinter grunnet kulde, og spesielt i de yngste klassene. Ellers er det ikke så ofte man plukker den sorte Polar-voksen ut av smarekofferten, men i vinter ble den tatt i bruk! Kulda satte i det hele tatt en demper på mange renn i vinter.

Rent sportslig ble det en blandet fasit for Ski-gruppas aktive: noen personlige seire, og noen skuffelser. Men skuffelser og tårer er noe de fleste skiløpere lærer seg å takle: hadde det ikke vært for gleden ved å gå på ski, var det ikke mange barn og unge som hadde valgt en sport der nivået er så høyt og konkurransen så hard. Husk på VM i Seefeld!

Ellers vil vi fremheve Oslo Skifestival den 23. mars i år, der skiløpere fra hele Øst-Norge deltok. I klasse Gutter 14 år ble Arild Hagesveen nr. 17 av 105 startende, og nr. 2 fra Oslo Krets. I klasse Gutter 15 år ble Øyvind Dønvald nr. 14 av 106 startende, også nr. 2 fra Oslo. Og så en liten triumf som våre 12 års gutter vil minnes med stille fryd: Haugerud besatte de 4 første plassene i denne klassen på Harestua på ettervinteren.

Som vanlig satte Haugerud I.F. sitt preg på Groruddalsmesterskapet, som gikk fra Tonsenhagen skole søndag 24. mars, med Årvoll I.F. som arrangør. Haugerud fikk 3 Groruddalsmestere og 10 andre plasser, og ble totalt nest beste klubb etter Heybråten og Stovner. Neste år skal vi mobilisere enda bedre!

Klubbmesterskapet ordnet vi selv opp å, det ble arrangert lørdag 9. mars i løypene rett ovenfor Fyrhuset. Det er en av de få ganger at alle aldersgrupper møtes i samme renn, og både stort og smått var ute i løypene denne morgenen. På forhånd hadde trenere og aktive trukket løyper, så sporene var bedre preparert enn mange større renn vi har deltatt i i vinter!

Endelig punktum for denne sesongen ble satt lørdag 27. april, med premieutdeling i klubbmesterskapet og fest for store og små.

Her er resultatene i Klubbmesterskapet 1985:

JENTER 8 år:	JENTER 14 år:
1. Siri Simonsen	1. Cathrine Hagemann
2. Gro Kvalheim	2. Stin Simonsen
3. Cecilie Lund	
4. Hanne Gudding	JENTER 16 år:
	1. Clara Nelson
JENTER 9 år:	2. Liabeth Eriksrud
1. Wencke Solli	JENTER 18 år:
2. Gunn Øst	1. Torunn Drage

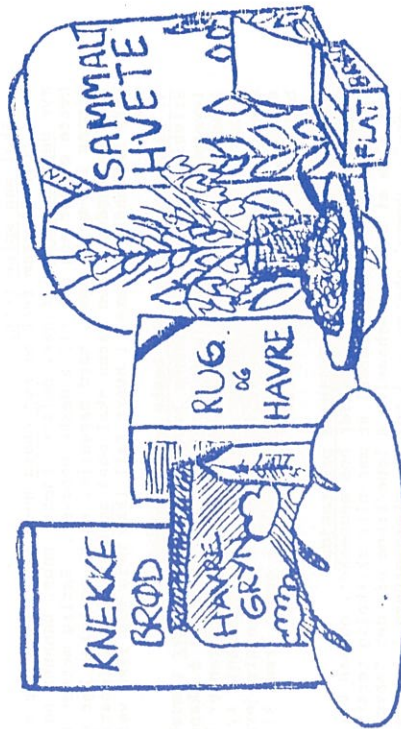
JENTER 10 år:	DAMER 20-34 år:
1. Mette Nilren	1. Eva Thomt
JENTER 11 år:	2. Anne-Kristin Eriksrud
1. Cathrine Brox Edgren	DAMER over 34 år:
2. Linda Hauge	1. Unni Drage
JENTER 12 år:	2. Inger H. Gudding
1. Monica Skarpano	

## MER FIBER I KOSTEN

Vi mennesker putter mye rart i munnen, ikke alltid er det føde kroppen vår setter pris på. Jeg har tatt med et par oppskrifter på god mat som passer inn i hverdagen for de fleste. Kroppen vil helt sikkert fungere bedre og lengre om det får riktig brensel. Vel, oppskriftene prøves jeg tror de vil smake!

Hiisen Inger

# FIBERRIK MAT



### Deilige, grove frokostrundstykker

(Ca. 25 stk.)

- 500 g hvetemel
- 300 g sammalt hvete
- 200 g sammalt rug
- 1/2 dl hvetekim
- 1 1/2 dl havregryn
- 2 ts salt
- 2 ts sukker
- 50 g gjær
- ca. 3/4 l skummet melk eller vann

### Frokostblanding m/«sprø» smak

- 6 dl lettkokt havregryn
- 4 dl hvetekli
- 3 dl grov sammalt hvete
- 2 dl rosiner
- 1/2 dl hakkete nøtter

Lag deigen som beskrevet. Sett den lunt til heving i ca. 1 time. Deigen deles i 25 emner og trilles til boller som etterheves i 20 min. Stek dem midt i ovnen ved 225°C i ca. 15 min.



4 speilegg, bacon og H-melk, det er lurt å spise før forball-kampen! Feil, - slik mat gjør tung i magen og treg i beina! Nesten alle idrettsutøvere, trenere og foreldre har gjort seg opp en mening om hva slags mat som gir best resultater. Mye er skrevet om kosthold og trening. Her kommer et sammendrag av slike artikler. Disse rådene gjelder for all slags trening der man blir andpusten, dvs oksygenkrevende idrett. Fotball, håndball, ski, orientering og badminton stiller stort sett de samme krav til kostholdet. Jo lengre vedvarende toppytelse som kreves, jo viktigere er det at kroppen har gode lagre av viktige stoffer.

1. Hvor mye protein er nødvendig i treningsperiodene?

Barn og unge som vokser og trener samtidig, trenger noe mer protein enn ellers. Behovet dekkes hvis de spiser 1 gram protein pr kg kroppsvekt hver dag. Dette er ikke vanskelig å dekke med et helt vanlig kosthold! Voksne behøver ikke mer enn 0,80gram protein per kg kroppsvekt hver dag. Viktigere enn mengden er det at proteinet er allsidig sammensatt. Litt fra melk, litt fra egg, litt fra kjøtt/fisk/fjærkre og litt fra korn, bønner/erter. Protein-pulver og -piller er dyrt og unødvendig. Spiser man mer protein enn dagsbehovet, brytes det ned og bygges opp til fett.

2. Skal man spise fett?

Bare noen få gram fett er nødvendig hver dag. Alle får vi i oss mye usynlig fett i f.eks. pøiser, kjøtt, saus, bananer og pålegg. Dette er mer enn nok til å dekke behovet. Særlig mettet fett, som finnes i H-melk, smør, hard margarin, kjøtt og kaker bør unngås, også av ungdom. Men maten skal også smake godt, og fanatisk er det ikke nødvendig å være, i hvert fall ikke hvis man ikke veier for mye.

3. Karbohydrater er den beste energikilde!

Stivelse og sukker omdannes lett til energireserver i musklene og leveren, og brukes lettere enn fett og protein til å skape energi. I hardtreningssperioder og før/under viktige konkurranser bør man satse på brød, kornblandinger, poteter, ris, makaroni, syltetøy, honning og frukt som energikilder. Fiber i kosten gir jevnere blodsukker og bedre fordøyelse. Fiber finnes i grovt brød, kli, kornblandinger, grønnsaker og litt i frukt.

4. 10% væsketap = 30% dårligere prestasjon!

Tørstesansen er dårlig utviklet hos mennesket, og man bør aldri gå så lenge uten væsketilførsel at man blir skikkelig tørst. Likevel vet alle at det er ubehagelig å løpe/trene når det "skulper i magen". Hjemmeligheten er å holde væskeresservene i kroppen høye, ved å drikke godt til frokost, lunsj, middag og innimellom. Vann, saft, melk, juice og frukt er godt væsketilførsel. Rett før og under trening bør man drikke litt av gangen og ofte. Særlig hvis det er varmt og tørt var, er dette viktig. Under trening/konkurranse er vann eller tynne saftblandinger best, man vil jo ikke at kroppen skal bruke krefter på å ta opp konsentrerte drikker.

5. Ekstra tilskudd???

Et godt og allsidig kosthold, med mye forskjellig pålegg, frukt, brød, og middagsmat dekker stort sett alltid vitaminbehovet på alle områder. D-vitamin skader ikke om vinteren, men de fleste klarer seg fint på sommerens reserver. Jenter trenger ofte litt ekstra jern, også gutter som vokser kraftig kan ha jernbehov. Lever og blodmat er bedre enn jerntabletter, men mange liker ikke slik mat og får ta jernpiller i stedet.

6. Oppsummering

Et variert kosthold med mye drikke er viktig i hele treningsperioden. Dagen før konkurranser eller hardtrening bør man spise mer karbohydrater og fiber, mindre fett og protein. Dette er særlig viktig hvis man må yte toppinnsats mer enn 30 minutter. Dagen før bør man drikke rikelig (ikke alkohol!). Konkurransedagen bør man få i seg en god frokost, men helst mer enn 3-4 timer før konkurransen. Frokosten bør være rik på karbohydrat, f.eks. fir-korn eller corn flakes med lett melk, brød med syltetøy eller havregrot med sukker. Saft eller juice er fint til. Er konkurransen senere på dagen, bør man ikke spise en allfor kraftig middag eller lunsj, og heller ta mer poteter/tilbehør enn hovedrett.. Alt for stappmett skal man helst ikke bli. Etterhvert som konkurranse eller trening nærmer seg, bør man drikke ofte, men lite hver gang. Bli man veldig sulsten like før, kan man ta et par kjeks eller liknende, men husk: SULTNE ÆLVER JAGER BEST!

Hanne Th.

# ORIENTERING

Formann: Roar Gudding. Tlf. 305158.

## SKIORIENTERING.

De fleste oppfatter orientering som en sommeridrett. O-sporten kan også utøves med ski på beina. Det betyr ikke at løperne vasser i løssnø mellom o-flaggene. Hensikten er å finne raskeste vei mellom postene ved bruk av det eksisterende løypenett.

Skiorientering har fått stor utbredelse i Sverige og Finland. I de siste årene har det også blitt arrangert ski-o-løp i Oslo-området. I år har 8-9 av klubbens løpere deltatt i konkurranser. O-løperne i Haugerud IF er gode skiløpere og med riktige veivalg har det blitt gode plasseringer på flere av løperne.

Alle som har forsøkt skiorientering, er enige om en ting: Skiorientering er moro.



Haakon Gudding, Even Kvalheim, Bård Kvalheim.

## PÅ VEI TIL HOVEDSTYREMØTE I HIF.

Det er en lang strekk i frontruta på bilen min. På vei til hovedstyremøte i HIF passerte jeg under gangbrua ved Haugerud senter. Fire guttunger i 10-12 års alderen har snøballkastning mot bilen på Tvetenveien som fritidsbeskjefte-gelse. I en av snøballene er det en liten stein, stor nok til å lage en sprekk i frontruta. En rask, liten løpeter etter synderne var forgjeves, forspranget var for stort.

Konklusjon: Det er fortsatt unger på Haugerud som mangler en positiv fritidsbeskjefte-gelse. Det er fortsatt behov for Haugerud IF.

Hovedstyremedlem.

Orientering er en idrett med flere særtrekk.

- Utøvere i alle aldre og med høyst varierende ferdigheter deltar i samme konkurranse.

- Verdensmesteren og nybegynneren står samtidig på startstreket klar til kamp med seg selv og mot konkurrentene.

- Foreldre og barn deltar i samme løp. Det finnes klasser for et hvert ferdighetsnivå.

- Det er rask orientering kombinert med stor fart som gir de gode resultatene. Det hjelper ikke å løpe fort hvis det slurves med orienteringen.

- O-sporten drives ute i naturen.

Orienteringsgruppa i Haugerud IF tilbyr variert og meningsfull aktivitet i et godt miljø.

R.G.

## GATEORIENTERINGSKART

Orienteringsgruppa i HIF har laget et gatekart over Haugerud. Kartet fås kjøpt i Haugerud Sport.



Bilder er fra en samling i Østmarka for de yngste og nybegynnere.

Vil du ha plakat og klistremerke?

Skriv til:

Statens tobakskaderåd

Boks 8025 Dep.

0030 OSLO 1



statens tobakskaderåd

Salongen for hun og han. Alt i hårpleie og hudpleie

SALONG 173

Tvetenveien 173 v/Hellerud Matsenter  
Tlf. 27 27 10

system WELLA professional



AKERS AVIS  
Gruuddalens Budstikke



## Haugerud IF, en samlende faktor

På lik linje med de fleste andre orienteringsklubber driver Haugerud IF på frivillig basis. Men de har folk som er villige til å arbeide for å nå sine mål. Dagnadsjobbing har vært en vanlig løsning på dette problemet. Dette har gått greit for de fleste grupperne. Gruppene har vært aktive og overraskende gode på konkurranser og overraskende gode på å samle inn penger til klubben. De har skaffet seg jobber for å finansiere en eventuell tur et.

De var stor glede i Haugerud da det ble kunngjort at de fikk overta Haugerud IF. Det åpnet nye muligheter for alle grupperne og for klubben som helhet. Dette er et stort skritt for klubben og for medlemmene. Dette er et stort skritt for klubben og for medlemmene. Dette er et stort skritt for klubben og for medlemmene.

De var stor glede i Haugerud da det ble kunngjort at de fikk overta Haugerud IF. Det åpnet nye muligheter for alle grupperne og for klubben som helhet. Dette er et stort skritt for klubben og for medlemmene. Dette er et stort skritt for klubben og for medlemmene.

ble valgt til sekretær: Ellers, så styret slik ut: formann: Gerda Torvildsen, nestleder: Harald Hagen, kasserer: Reidun Gjerd, sekretær: Erling Nelson, styremedlem: Lina Simonsen. I en forening med såpass mange medlemmer kreves det at det er retningsviser. Disse to ble i revisor: Birger Ruud, 2. revisor: Alf Lokshall.

Haugerud Idrettsforening har seks forskjellige grupper på programmet. De varierer sterkt i antall medlemmer. De fleste grupper har mellom 20 og 30 medlemmer. De har alle sine egne utskiftninger. De nye formennene ble badminton: Reidun Nielsen, fotball: Bjørn Jansen, håndball: Øyvind Froslev, orientering: Roar Gudmund, ski: Turid Erikrud, trim: Bjørn Lavie, Harald Hagen, ble valgt til formann i badminton og Halvard Lid til formann i håndball.

Haugerud Idrettsforening har seks forskjellige grupper på programmet. De varierer sterkt i antall medlemmer. De fleste grupper har mellom 20 og 30 medlemmer. De har alle sine egne utskiftninger. De nye formennene ble badminton: Reidun Nielsen, fotball: Bjørn Jansen, håndball: Øyvind Froslev, orientering: Roar Gudmund, ski: Turid Erikrud, trim: Bjørn Lavie, Harald Hagen, ble valgt til formann i badminton og Halvard Lid til formann i håndball.

Saksset Fra Akers Avis onsdag 20. mars 1985

Haugerud Idrettsforening:

## Medlemmene i o-gruppa ligger ikke på latsiden

Utvalgte medlemmer i Haugerud IF o-gruppa har vært aktive og overraskende gode på konkurranser og overraskende gode på å samle inn penger til klubben. De har skaffet seg jobber for å finansiere en eventuell tur et.



Her er skartret som flinke medlemmer i Haugeruds orienteringsgruppe har utarbeidet.



TVEITENVN. 150, OSLO 6 - TLF. (02) 274103

*Deres brilleekspert –  
Deres urekspert*



**BJØRN H.EGEBERG**

Distriktets spesialforretning

**Bilgummiservice**

**Nye og banepålagte dekk  
Omlægning og avballansering**

**Dekmann a.s**

Tvetenvn. 154, Oslo 6  
Tlf. 27 03 60 – 26 38 15

**HERREFRISØR**



**Problemer med fett hår?**

Prøv en strukturbehandling.  
Ring for bestilling.

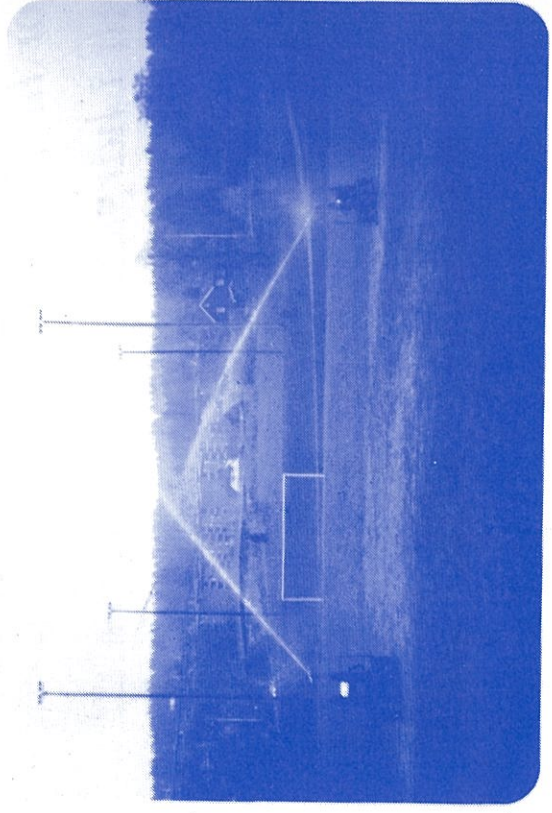
**Frisør ERIK LIND**  
Tlf: 322200

N C R SERIE - SYSTEM KLUBB-LISTE 85  
KJØRT VED\_NCR 18\_03\_85

KLASSE	DATO	TID	BANE
0450	HAUGERUD		
DAM 5A	27.08	19.30	HAUGERUD
DAM 5A	03.09	18.30	KOLBOTN - SOTA HAUGERUD
DAM 5A	17.09	19.30	HAUGERUD - LINDERUD HAUGERUD
DAM 5A	23.09	19.30	LAMBERTSET - HAUGERUD LAMBERTSETER
DAM 5A	29.09	14.30	HAUGERUD - NORDSTRAND HAUGERUD
PIK B2	02.05	18.00	HAUGERUD - ABILDSØ HAUGERUD
PIK B2	08.05	18.00	ROMSÅS 1 - HAUGERUD ROMSÅS
PIK B2	13.05	18.00	JUTUL - HAUGERUD SKUISLETTA
PIK B2	23.05	19.30	HAUGERUD - HASLUM HAUGERUD
PIK B2	30.05	18.00	ASKER - HAUGERUD ASKER
PIK B2	06.06	18.00	HAUGERUD - NORDSTRAND HAUGERUD
PIK B2	13.06	19.00	HEGGEDAL - HAUGERUD GJELLUM
PIK B2	20.06	17.45	ABILDSØ - HAUGERUD ABILDSØ
PIK B2	22.08	19.30	HAUGERUD - JUTUL HAUGERUD
PIK B2	29.08	19.30	HAUGERUD - ROMSÅS 1 HAUGERUD
PIK B2	05.09	18.30	HASLUM - HAUGERUD HASLUM
PIK B2	12.09	19.00	HAUGERUD - ASKER HAUGERUD
PIK B2	20.09	18.00	NORDSTRAND - HAUGERUD NORDSTRAND
PIK B2	26.09	19.00	HAUGERUD - HEGGEDAL HAUGERUD

**BANE OG ANLEGGSTYRET!**

Vi har i løpet av vinteren fått ny belysning på fotballbanen og treningsfeltet ved siden. Når fotballeseongen starter kan vi tilby et nytt vanningsanlegg (se bildet), som vi håper er enkelt å bruke og mere effektivt.



KLASSE	DATO	TID	BANE
0450 HAUGERUD			
SMAGC3	30.08	19.30	HAUGERUD 2 - GJELLERBSEN3 HAUGERUD
SMAGC3	05.09	18.45	KJELSAS 2 - HAUGERUD 2 MYREFELTET
SMAGC3	11.09	19.30	HAUGERUD 2 - LINDEBERG HAUGERUD
LPUTB3	07.05	18.30	HAUGERUD 1 - STAB&K 2 HAUGERUD
LPUTB3	14.05	18.30	ROMSAS 1 - HAUGERUD 1 ROMSAS
LPUTB3	22.05	19.00	HAUGERUD 1 - READY 1 HAUGERUD
LPUTB3	31.05	19.00	FURUSET 1 - HAUGERUD 1 FURUSET
LPUTB3	04.06	17.15	HAUGERUD 1 - FRIGG 1 HAUGERUD
LPUTB3	12.06	19.00	HEMING 1 - HAUGERUD 1 HEMING
LPUTB3	18.06	18.30	HAUGERUD 1 - HØYER/STOVN2 HAUGERUD
LPUTB3	20.08	19.00	HAUGERUD 1 - HUK 1 HAUGERUD
LPUTB3	27.08	19.00	HEGGEDAL 2 - HAUGERUD 1 HØVEDGRDEN
LPUTB3	31.08	14.00	HAUGERUD 1 - VÅLERENGEN 2 HAUGERUD
LPUTB3	04.09	19.00	ULLERN 1 - HAUGERUD 1 ULLERN
LPUTB3	10.09	19.00	HAUGERUD 1 - GJELLERASEN1 HAUGERUD
LPUTB3	21.09	15.00	KORSVOLL 1 - HAUGERUD 1 KORSVOLL
LPUTC1	07.05	17.30	HAUGERUD 2 - MANGL/STAR 2 HAUGERUD
LPUTC1	14.05	18.00	HOLMLIA 1 - HAUGERUD 2 HALLAGER
LPUTC1	21.05	17.00	HAUGERUD 2 - MESODDEN 5 HAUGERUD
LPUTC1	28.05	18.30	HAUGERUD 2 - HAUGERUD 2 JAER
LPUTC1	03.06	17.00	HAUGERUD 2 - KOLBOIN 6 HAUGERUD
LPUTC1	11.06	17.00	KOLBOIN 3 - HAUGERUD 2 SOEITMYR
LPUTC1	18.06	17.30	HAUGERUD 2 - NORDSTRAND 3 HAUGERUD
LPUTC1	20.08	18.00	HAUGERUD 2 - ABILDSØ HAUGERUD
LPUTC1	28.08	17.00	BØLER 2 - HAUGERUD 2 HARALØKKA
LPUTC1	31.08	13.00	HAUGERUD 2 - SPEED HAUGERUD
LPUTC1	03.09	17.15	RUSTAD 2 - HAUGERUD 2 RUSTAD
LPUTC1	10.09	18.00	HAUGERUD 2 - K F U M 2 HAUGERUD
LPUTC1	16.09	17.15	OPPEGARD 1 - HAUGERUD 2 OPPEGARD
LPUTC3	04.05	15.00	ROMSAS 3 - HAUGERUD 3 ROMSAS
LPUTC3	14.05	18.30	HAUGERUD 3 - LINDERUD 2 HAUGERUD
LPUTC3	21.05	17.30	VESTLI 3 - LINDERUD 3 ROMMEN
LPUTC3	28.05	18.30	HAUGERUD 3 - FRVOLL 2 HAUGERUD
LPUTC3	04.06	18.00	GJELLERSEN3 - HAUGERUD 3 SLATTUM
LPUTC3	11.06	18.30	HAUGERUD 3 - GREI 2 HAUGERUD
LPUTC3	18.06	19.00	ELLINGSRUD 2 - HAUGERUD 3 ELLINGSRUD
LPUTC3	21.08	17.00	FURUSET 2 - HAUGERUD 3 STUBBERUD 3
LPUTC3	27.08	18.30	HAUGERUD 3 - LINDBERG 1 HAUGERUD
LPUTC3	31.08	14.00	VEITVEI 2 - HAUGERUD 3 VEITVEI
LPUTC3	03.09	18.00	HAUGERUD 3 - TROSTERUD 2 HAUGERUD
LPUTC3	10.09	18.30	TVEITA - HAUGERUD 3 TVEITA
LPUTC3	17.09	18.30	HAUGERUD 3 - ROMSAS 4 HAUGERUD
DAM 5A	23.04	19.00	HAUGERUD - SKI HAUGERUD
DAM 5A	30.04	18.00	HAUGERUD - GREI HAUGERUD
DAM 5A	07.05	19.30	HAUGERUD - HØYER/STOVN HAUGERUD
DAM 5A	12.05	13.00	SOTA - HAUGERUD JORDAL
DAM 5A	21.05	19.30	HAUGERUD - KOLBOTN HAUGERUD
DAM 5A	04.06	19.15	LINDERUD - HAUGERUD LINDERUD
DAM 5A	11.06	19.30	HAUGERUD - LAMBERSET HAUGERUD
DAM 5A	18.06	19.30	NORDSTRAND - HAUGERUD NORDSTRAND
DAM 5A	25.06	19.00	SKI - HAUGERUD SKI
DAM 5A	15.08	19.00	GREI - HAUGERUD GREI
DAM 5A	20.08	19.15	HØYER/STOVN - HAUGERUD STUBBERUD 1



# BADMINTON

Gruppetleder: Reidun Nielsen. Tlf. 672183. e. 1/6 (658497)

## MESTERSKAPSMEDALJER OGSÅ IÅR.

Unge spillere fra badmintongruppa har i mange år på rad kommet på medaljeplass i både junior-NM og Ungdommens Badmintonmesterskap (UBM), som er uoffisielt NM for aldersklassene 12-16 år. Ved sesongstart sist høst mistet vi vår beste juniorspiller ved overgang til annen klubb, samtidig som et par andre av våre beste juniorer trappet ned på grunn av skolegang. Vi måtte nok derfor forberede oss på en "medaljeløs" sesong, og også færre HIF-premier i vanlige turneringer. Vi var derfor litt pessimistiske når sesongen startet, men etterhvert skjedde det mye positivt også i år.

Rekrutteringen av nye, unge medlemmer er grunnlaget for enhver idretts videre eksistens og framgang, og badmintongruppa har i løpet av sesongen fått et betydelig antall nye medlemmer i alderen 10-14 år, og mange av disse har allerede rukket å markere seg. Det er hovedsakelig gutter som har meldt seg inn, men et par jenter dukket også opp. En av disse var med i badmintongruppa allerede for 3-4 år siden, og viste lovende takter, men så "fjøsvalt" hun innvil hun dukket opp igjen i høst. Sesongens sportslige hovedmål var å få med spillere til UBM's landsfinale. Gjennom kretskvalifisering skaffet Tina Lanseng og Thomas Seifring seg "billetter" til landsfinalen. Her skulle de kjempe mot de beste lilleputtspillere fra hele landet. Og kjempe gjorde de tilgangs! I mikdouble spilte Tina og Thomas seg fram til semifinalen, etter innsatsfylt og konsentrert spill i de innledende rundene. I semifinalen ble det tap for et toppar fra Moss, men med sine velfortjente bronsemedaljer sørget vårt unge mixpar for at Haugerud ble representert på seierspallen også i årets landsfinale! Begge to gjorde også en god innsats i sine singlekamper, der de etter seire i første runde møtte seededede spillere, som de presset til tre sett før de måtte gi tapt.

I likhet med i fjor sendte vi også i år en tropp unge spillere til North Sea Cup i Bergen. Det var Nina Nerem, Tina Lanseng, Jon Strøm, Thomas Seifring og Bjørn Ivar Nyhagen. Kort forfalt kom alle fem på 1. eller 2. plass, og tilsammen vant de 8 premier! Thomas og Tina har også vunnet premier i flere andre turneringer, og Thomas er vår mestvinnende spiller denne sesongen. Av våre seniorer har Paal Schreuder og Per Christian Knoblauch spilt seg opp fra C til B-klassen i år.

Vi må ha med et "egget kapittel" om våre yngste nybegynnere. I "Ekebergspretten" i mars hadde vi med fire gutter i miniorklassen. De spilte i hver sin pulje og tre av dem ble puljevinnere! Det var Jimmy Marring, Espen Willi Hansen og Øyvind Brindis. Geir Andersen kom på 2. plass i sin pulje. Til gjengejeld vant han 3. premie i en turnering vi arrangerte i februar. I "Ekebergspretten" var tre av de fire semifinalistene fra Haugerud! I den ene semifinalen møttes Espen Willi Hansen og Øyvind Brindis. Her vant Espen Willi, men Øyvind, som først begynte etter nyttår, gjorde god motstand. Vår yngstemann, drøyt 10 år gamle Jimmy Marring, fikk den tøffe opgaven å sørge for ren Haugrudfinale i miniorklassen. Han møtte Geirs overmann, Lars Terjesen fra OBK, og etter en knepen 17/16-seier i første sett vant Jimmy også det andre med klare 15/3.

I en velspilt og spennende finale vant Espen Willi over Jimmy. Sammen vant de også doubleklassen. De samme to møttes også i klubbmesterskapsfinale, og der sa Jimmy takk for sist og vant! Bak disse fire lovende talenter står det mange andre klare "i startgruppa". Nyinnmeldte Marianne Seifring har vist god framgang i de

KLASSE DATO TID BANE

04.50 HAUGERUD

JUN 82	25.08	16.00	SKI 1	- HAUGERUD	SKI
JUN 82	28.08	18.45	HAUGERUD	- GREI	HAUGERUD
JUN 82	04.09	18.30	VESTLI 1	- HAUGERUD	ROMMENSLET 1
JUN 82	07.09	16.00	HAUGERUD	- STABK	HAUGERUD
JUN 82	11.09	19.30	LINDERUD	- HAUGERUD	LINDERUD
JUN 82	25.09	19.00	HAUGERUD	- HØYBR/STOVN	HAUGERUD
GUTT1	06.05	19.30	SKI 2	- HAUGERUD 1	SKI
GUTT1	13.05	18.30	HAUGERUD 1	- SIGGERUD 2	HAUGERUD
GUTT1	20.05	18.15	HAUGERUD 1	- OPPSAL 2	HAUGERUD
GUTT1	28.05	18.15	KOL90TH 3	- HAUGERUD 1	SOFLEMYR
GUTT1	03.06	18.00	HAUGERUD 1	- KLEWETSUD	HAUGERUD
GUTT1	10.06	19.30	LANGHUS 1	- HAUGERUD 1	LANGHUS
GUTT1	17.06	18.15	HAUGERUD 1	- ABILDSØ	HAUGERUD
GUTT1	22.08	19.30	NORDSTRAND 2	- HAUGERUD 1	NORDSTRAND
GUTT1	26.08	17.45	HAUGERUD 1	- K F U M 2	HAUGERUD
GUTT1	30.08	19.15	NESODDEN 2	- HAUGERUD 1	JAER
GUTT1	02.09	19.30	HAUGERUD 1	- RÆKKELAGET 2	HAUGERUD
GUTT1	10.09	19.00	TEISEN	- HAUGERUD 1	RYN (OSLO)
GUTT1	16.09	19.30	HAUGERUD 1	- HASLE/LØREN	HAUGERUD
GUTT2	07.05	19.00	STOVNERKAM 2	- HAUGERUD 2	STOVNER
GUTT2	13.05	19.45	HAUGERUD 2	- VESTLI 2	HAUGERUD
GUTT2	21.05	19.15	LINDEBERG 2	- HAUGERUD 2	STUBBERUD 2
GUTT2	28.05	19.30	HAUGERUD 2	- HØYRK/STOVN2	HAUGERUD
GUTT2	03.06	18.15	VEITVET	- HAUGERUD 2	VEITVET
GUTT2	10.06	19.30	HAUGERUD 2	- ELLINGSRUD	HAUGERUD
GUTT2	17.06	18.15	RVOLL 2	- HAUGERUD 2	RVOLL
GUTT2	19.08	19.30	HAUGERUD 2	- KOLBOTN 2	HAUGERUD
GUTT2	26.08	19.15	LANGHUS 2	- HAUGERUD 2	LANGHUS
GUTT2	31.08	15.00	HAUGERUD 2	- FURUSET 2	HAUGERUD
GUTT2	03.09	19.30	ROMSAS 2	- HAUGERUD 2	ROMSAS
GUTT2	09.09	18.15	HAUGERUD 2	- SIGGERUD 1	HAUGERUD
SMR62	09.05	19.00	HAUGERUD 1	- GREI 1	HAUGERUD
SMR62	15.05	17.00	NESODDEN 2	- HAUGERUD 1	BERGER
SMR62	23.05	18.15	HAUGERUD 1	- HASLE/LØREN	HAUGERUD
SMR62	30.05	19.00	KOLBOTN 1	- HAUGERUD 1	SOFLEMYR
SMR62	04.06	18.15	HAUGERUD 1	- ELLINGSRUD 2	HAUGERUD
SMR62	13.06	19.30	ROMSAS 2	- HAUGERUD 1	ROMSAS
SMR62	20.06	18.15	HAUGERUD 1	- STOVNERKAM 2	HAUGERUD
SMR62	22.08	18.15	TRØSTERUD 1	- HAUGERUD 1	STUBBERUD 2
SMR62	25.08	17.00	HAUGERUD 1	- LAMBERTSET	HAUGERUD
SMR62	29.08	17.00	HAUGERUD 1	- GRORUD 2	HAUGERUD
SMR62	05.09	18.30	VESTLI 1	- HAUGERUD 1	ROMMENSLET 3
SMR62	12.09	17.45	HAUGERUD 1	- RVOLL	HAUGERUD
SMR62	19.09	18.00	BÆKKELAGET 1	- HAUGERUD 1	EKEBERG 8
SMR63	08.05	19.30	SMEDSTUA	- HAUGERUD 2	ROMMENSLET 4
SMR63	15.05	19.30	HAUGERUD 2	- GREI 2	HAUGERUD
SMR63	21.05	18.30	ROMSAS 3	- HAUGERUD 2	ROMSAS
SMR63	29.05	18.15	HAUGERUD 2	- GRORUD 3	HAUGERUD
SMR63	06.06	18.15	FURUSET 2	- HAUGERUD 2	FURUSET
SMR63	13.06	19.30	HAUGERUD 2	- VESTLI 3	HAUGERUD
SMR63	20.06	18.15	HEMING 3	- HAUGERUD 2	HEMING
SMR63	22.08	18.15	HAUGERUD 2	- LINDERUD	HAUGERUD
SMR63	26.08	18.00	ELLINGSRUD 3	- HAUGERUD 2	ELLINGSRUD

to turneringene hun har deltatt i. En av våre beste ungdomsspillere, Bjørn Ivar Nyhagen har trent våre framgangsrike nybegynnere. Sist i april hadde vi med 11 unge spillere i Greåkers "Vårspretten", men resultatene herfra får vi spare til neste nr. av HIF-NYTT. Sesongen avsluttes med besøk hos vår danske vennskapsklubb, Slange-rup, 3.-5. mai.

På arrangementssiden var vi ikke fullt så aktive denne sesongen, etter flere år på rad med store arrangementer. Vår tradisjonelle "Haugerud Cup" gikk i november, mens vi i februar hadde en turnering for spillere i alle klasser fra senior A og ned til minor. I lagseriene stilte vi bare to lag denne sesongen, vesentlig av mangel på damespillere. 2. divisjonslaget ble dessverre sist i sin avdeling, men laget får antagelig beholde plassen fordi to andre lag har gitt for mange walk over i sesongen. 4. divisjonslaget var i år en blanding av yngre spillere og "trimspillere", og laget klarer seg bra. Slutttabellen er ennå ikke sendt ut, men vi ender på 3. eller 4. plass.

Sesongen synger nå på siste verset, men de som er interessert i å melde seg til trening i badmintongruppa kan kontakte oppmannen, Tore Granerud, Haugerudvn. 74, 0674 Oslo 6, tlf. 32 37 14.

TEGE

Hvis redaksjonen finner plass til resultatene fra badmintongruppas klubbmesterskap i vårrummeret, har vi premielisten her. I motsatt fall må vi akseptere å vente til høstnummeret.

KLUBBEMESTERSKAPET I BADMINTONGRUPPA

- Singleklasser: Herr senior: 1. Audun Myhre. 2. Bjørn Nielsen.  
 3. Jon Strøm og Per Chr. Knobelauch. Damer senior: 1. Nina Nerem.  
 2. Kristin Løken/Gutter ungdom: 1. Thomas Sefring. 2. Bjørn Ivar Nyhagen.  
 Jenter lilleputt: 1. Tina Lanseng. 2. Marianne Seifring.  
 Gutter lilleputt/minior: 1. Jimmy Marring. 2. Espen Willi Hansen. 3. Morten Brøter og Erik Gogstad Ålvik. 5. premie til følgende: Geir Andersen, Morten Slipsager, Petter Haugen, Espen Bjerkan, Sveinar Stormark, Thomas Haugen.  
 Doubleklasser: Herr senior: 1. Audun Myhre/Jon Strøm. 2. Bjørn Nielsen/Per Chr. Knobelauch. Damer senior: 1. Ellen Sivertsen/Kristin Løken. Gutter ungdom: 1. Thomas Sefring/Bjørn Ivar Nyhagen.  
 Gutter lilleputt/minior: 1. Espen Willi Hansen/Jimmy Marring. 2. Geir Andersen/Thomas Marring. 3. Petter Haugen/Morten Slipsager.



Tina Lanseng og Thomas Sefring slapper av før semifinalen i mix-double i UBM's landsfinale, der de tok bronsemedaljer.

KLASSE	DATO	TID	BANE
04.50	HAUGERUD		
HER 6R	30.04	19.30	HAUGERUD - LOMMEDALEN HAUGERUD
HER 6B	06.05	20.15	ROSENHOFF - HAUGERUD VOLDSLØKKA
HER 6B	15.05	19.30	HAUGERUD - GRUNER STUBBERUD 2
HER 6B	22.05	19.30	HAUGERUD - HASLUM STUBBERUD 2
HER 6B	29.05	19.30	RØMSÅS - HAUGERUD RØMSÅS
HER 6B	05.06	19.30	HAUGERUD - ULLEVAL SJUEBERUD 2
HER 6B	12.06	20.15	STERLING - HAUGERUD JORDAL
HER 6B	18.06	19.30	HAUGERUD - FURUSET STUBBERUD 2
HER 6B	21.06	19.00	LOMMEDALEN - HAUGERUD LOMMEDALEN
HER 6B	26.06	19.00	HASLE/LØREN - HAUGERUD LØREN
HER 6B	07.08	19.00	HAUGERUD - ROSENHOFF STUBBERUD 2
HER 6B	16.08	18.30	GRUNER - HAUGERUD JORDAL
HER 6B	21.08	19.00	HASLUM - HAUGERUD HASLUM
HER 6B	28.08	18.30	HAUGERUD - RØMSÅS STUBBERUD 2
HER 6B	04.09	19.00	ULLEVAL - HAUGERUD BERG
HER 6B	11.09	18.00	HAUGERUD - STERLING STUBBERUD 2
HER 6B	19.09	17.30	FURUSET - HAUGERUD FURUSET
HER 6B	26.09	14.00	HAUGERUD - HASLE/LØREN STUBBERUD 2
HREK2	06.05	19.30	HAUGERUD - K F U M 2 HAUGERUD
HREK2	13.05	20.30	GRUNER - HAUGERUD DØLEMENGEN
HREK2	20.05	19.30	HAUGERUD - SPARTACUS HAUGERUD
HREK2	28.05	20.15	ODIN - HAUGERUD VOLDSLØKKA
HREK2	03.06	19.30	HAUGERUD - SMEDSTUA HAUGERUD
HREK2	10.06	20.00	SINSEN - HAUGERUD NORDRE ÅSEN
HREK2	17.06	19.30	HAUGERUD - RØMSÅS HAUGERUD
HREK2	25.06	19.00	HØYBR/STOVN2 - HAUGERUD 1 BJØLSENFELT
HREK2	05.08	19.00	HASLE/LØREN - HAUGERUD LØREN
HREK2	12.08	19.00	HAUGERUD - VEIIVET 1 HAUGERUD
HREK2	20.08	17.45	TEISEN - HAUGERUD BRYN (OSLO)
HREK2	26.08	19.00	HAUGERUD - SPRUT HAUGERUD
HREK2	03.09	20.15	OSLO/ØRN - HAUGERUD FROGNER
HREK2	09.09	19.30	HAUGERUD - SPEED HAUGERUD
HREK2	16.09	17.30	FURUSET 1 - HAUGERUD STUBBERUD 1
OLDB3	14.05	19.30	HASLE/LØREN - HAUGERUD LØREN
OLDB3	21.05	18.15	HAUGERUD - HØYER/STOVN2 HAUGERUD
OLDB3	29.05	18.15	GRØRUD 2 - HAUGERUD KALDBAKKEN
OLDB3	04.06	19.30	HAUGERUD - GREI 2 HAUGERUD
OLDB3	12.06	19.45	FROGG - HAUGERUD EKEBERG 11
OLDB3	18.06	19.30	HAUGERUD - ELLINGSRUD HAUGERUD
OLDB3	13.08	19.00	VEITIVET - HAUGERUD VEITIVET
OLDB3	15.08	19.00	HAUGERUD - TVEITA HAUGERUD
OLDB3	23.08	19.00	TEISEN - HAUGERUD BRYN (OSLO)
OLDB3	29.08	18.15	HAUGERUD - RØMSÅS HAUGERUD
OLDB3	05.09	19.00	VESTLI - HAUGERUD ROMMEN
JUN 82	02.05	19.30	HAUGERUD - NESODDEN HAUGERUD
JUN 82	04.05	17.30	HAUGERUD - SKI 1 HAUGERUD
JUN 82	15.05	19.30	VALERENGEN 2 - HAUGERUD EKEBERG 12
JUN 82	21.05	18.00	GREI - HAUGERUD GREI
JUN 82	29.05	19.30	HAUGERUD - VESTLI 1 HAUGERUD
JUN 82	02.06	18.00	STABØK - HAUGERUD JARMYRA
JUN 82	06.06	19.30	HAUGERUD - LINDERUD HAUGERUD
JUN 82	19.06	19.30	HØYER/STOVN - HAUGERUD STUBBERUD 1
JUN 82	14.08	19.00	MESODDEN - HAUGERUD BERGER
JUN 82	21.08	19.00	HAUGERUD - VALERENGEN 2 HAUGERUD



# HÅNDBALL

Formann Øivind Frøslev Tlf. 32 26 14

SESONGEN 1984-1985.  
Håndballgruppa i Haugerud idrettsforening har mye å gjelde seg over.

Nok en sesong er over for håndballfolket på Haugerud. Også i år fikk vi klubbmedlemskap. Denne gang ble P.16 i og herrelaget i 7 div. klubbmedlemmer. I tillegg klarer damelaget en sterk 3. plass i div. klubbmedlemmer. Herrelaget i 5. div. sikret seg en fin slett første år. I 4. div. herrelaget i 5. div. sikret seg en fin 2. plass. Dermed spilte de kvalifiseringskamp om opprykksplass i 4. div., men måtte desværre få et 1-måls tap for Langhus.

De andre lagene på Haugerud leverte en bra innsats, selv om topplasseringene utble. Sesongen har vært tilfredstillende sett under ett.

Serien er over for denne gang. Men nye oppgaver venter nå som våren og sommeren står for døren. En mengde cuper, turneringer og ikke det minst viktige oppbygging for neste sesong. For første gang har vi skaffet oss en sponsoraftale. Ett av verdens største læstevarebikere, IVECO, har tilbudt oss en avtale som gir oss et bra økonomisk tilskudd i den slumne kassen.

Det koster å ha 14 lag på nivået i kretsserien. Vi har også et damelag i 4. div. Dette laget representerer Norges Håndballforbund. En økonomigruppe er derfor opprettet.

Håndballgruppa vokser. Vi har nå ca 270 medlemmer. Det er veldig morro å se alle de nye som kommer med.

Gutter 10 har gjort en bra innsats med en 3. plass. Ved sesongstart var de knapt fulltallige til å danne et lag. Nå krysset det av unge som vil lære å spille håndball. Laget trener sammen med Piker 10 fra kl.16-17 på torsdager og fredager.

I klassen overvirket G.12 fifin topp innsats med en fin 3. plass. Her er det mange lovende spillere som det skal bli spennende å følge framover. Helgen etter påske deltok dette laget i All-Cup. Etter en meget god innsats vant laget sin klasse. I tillegg tok Haugeruds Mads Lille-Mahlum bestemannsprisen p.12 var også med i All-Cup. De vant sine første 2 kamper etter meget bra spill. Det var en bra turnering som det var morro å være med på.

*Gutter-12 hadde suksess på Ål. Klassens store spiller var Mads Lille-Mæhlum som her scorer et av sine 5 mål i finalen.*



G.14 fikk en 5. plass på tabellen etter en fin sesong. G.16 har også hatt en bra sesong. 2. plass etter oppsal er meget respekabelt. I laget Outter 18. er spillerstatistikk for liten. Her har de fleste fått mye annet å stille med og resultatene blir ikke det helt store.

Håndball stilte i år med 2 herrelag i kretsen. 1. laget i 5 div. hadde ambisjoner til å rykke opp i 4. div. Laget, 20:30 menn hadde trent sammen hele sommeren og laget et godt grunnlag. Starten var fin med klare seiere, men så begynte problemene. Resultatet var i mål for lite for en opprykksklass. Den avgjørende kampen mellom Haugerud og Langhus var meget spennende. Laget er en fin gjeng som som tar laget med færing og satser videre neste år. 2. laget i 7. div. gjorde det best. De vant sin avdeling, (ubeseiret) og spilte finale mot Jør som de vant med 10 mål. Stå på gutter, dette for kter.

Pikeforballen i Haugerud er det mye godt å si om. P. 10 klarer å plassere seg rett under toppen. Fin inn- og ut for et lag med mange nye spillere (7-10 år).

P. 12, kom på 5. plass. Mye bra fotball i denne gruppen. P. 14 stiller med 2 lag. 1. laget spiller i A-serien. 2. laget kom desværre sist i sin pulje, men humer og innsatsviljen er helt på topp.

P. 16 har også 2 lag. I denne årsklassen vil jeg tro vi har et av landets beste lag. 1. laget ble kretsmedalje i A-serien foran B.A. Bakkelaget, Nordstrand og Oppsal. Laget har spillt glimrende hele sesongen. De er invitert til å være med i "Petter Wessel Cup" i Larvik. Det er bare de to beste lag fra hver krets som får delta i denne turneringen. Ikke gi opp jenter, LYKKE TIL videre.

2. laget kom på 5. plass i sin avdeling. Jentene har det gøy og vinner og taper med samme humør.

I P. 18 er det få spillere og bare 1 lag. Men, hva gjør vel det, når laget er blant Onlos beste. Da spillerne er få blir P. 18. Her kom de med til 2. runde... Vårt laget var med i NM for P. 18. Her kom de med til 2. runde... Vårt damelag i 4. divisjon gjorde en herlig jobb ved å bli nr. 3 i sin avdeling etter Bakkelaget og Rysen. Avdelingen blir administrert av Østfold Håndballkrets og det medfører at laget får være med på en god del turer. Laget beste målscorer ble Marit Narum Lundby med 81 mål. Dette er et ungt og lovende lag som sikkert vil nå langt.

Vi på Haugerud er så heldige å ha egen hall som blir drevet av idrettslaget. Hva dette betyr vet alle som har tatt seg en tur i hallen og sett på hjemmekamper på søndager. Her er et miljø og et samhold som mange utenfor klubben misunner oss. Vi som trener i hallen vet at det er meget flinke folk i hallkomiteen.

Foreldrgruppa står på og skaffer vakkert og følger opp det som trengs. Disse lidelsene jobber mer enn det som er rettfærdig og riktig. Vi oppfordrer derfor FLERE til å støtte opp om vakkert holdt i hallen.

I år, i jubileumsåret satser håndballgruppa på egen stor turnering, Haugerud Cup: (for Hælerud Cup. Den blir denne gang arrangert over en hel uke nemlig 19-25 august. Denne gang inviterer vi bare Onlos-lag, men det er planer om å utvide neste år. Vi håper alle vil støtte opp om denne turneringen, som vi håper kan bli et årlig arrangement.

## ÅL-CUP. Haugeruds Piker 12.



TIL ALLE PÅ HAUGERUD SOM STØTTER HÅNDBALLGRUPPA I DISTRIKTET: TAKK FOR I ÅR, VEL MØTT TIL NESTE SESONG VI REGNER MED DIN STØTTE. DEN GJØR OSS STERKERE OG BEDRE.



ÅL-CUP. Utdeling av «bestemannsprisen» til Mads Lille-Mæhlum fra Haugerud.



# FOTBALL

Formann: Bjørn Jansen. Nestformann: Knut Marring

## FOTBALLSESONGEN ER IGANG.

Fotballgruppa har valgt nytt styre. Det fungerer bra. Vi har da hatt en del ledere på kurs. Det gjelder 7 lagledere og 5 trenere på trenerkurs.

Vi har også hatt formann og nestformann på lederutdanningskurs, så vi håper fotballgruppa står godt rustet til en ny sesong. Fotballgruppa takker hovedstyret for den økonomiske bistand ved disse kursene.

Småguttene har allerede deltatt i en stor turnering. Det var Pollycup i Skien. Der gikk første laget til semifinalen. Det ble 0-0, men vi tapte da de hadde 2 cornere mindre. Det var meget bra, det laget vi tapte for vant turneringen. Vi hadde med to småguttelag i denne cupen. Lag 2 ble også slått ut av laget som vant turneringen. Det var Bamle.

Haugerud fikk stor ros for oppførsel på skolen hvor vi spiste og overnattet. Haugeruds keeper på 1. laget Roy Bekkesletten fikk bestemannspris i smågutteklassen. Ledere på turen var Arne Sandli, Bjørn Jansen og Knut Marring.

## COCA COLA CUP, 31.5-2.6 1985

Igjen arrangerer fotballgruppa Coca Cola Cup på hjemmebanen. Her spiller miniputter (24 lag) og lilleputt (41) lag i hver pulje. 2 lag fra hver pulje går videre til sluttspill. Arrangøren selger kaffe og kaker på banen.

**MØT opp og hei på fotballspillerne.**

Fotballgruppa skal arrangere G.M. for oldboys. Dette er over når bladet kommer ut, men vi håper det blir ett bra arrangement.

Styret har i år ansatt betalt trener til de meget gode og ambisiøse guttelagsspillerne. Dette ser ut til å fungere meget bra. Treningskampene viser fine resultater.

Fotballgruppa stiller i år med 16 lag i seriespill, og håper på gode resultater over hele linjen.

Styret vil rose baneformann Harald Hagen for meget bra arbeid med banen hele vinteren igjennom. Styret vil med dette ønske alle sine lagledere og trenere ett godt år, og lykke til i sesongen.

Vi ønsker A-laget vårt en god sesong og håper på gode resultater. Laget spiller følgende kamper:

PS: Styret søker lagleder for A-laget inneværende sesong. Han vil få god hjelp av styret. Henvendelse: Knut Marring Tlf.: 32.20.49.

Nye styret er følgende kontakter:

Formann: Bjørn Jansen Tlf.: 35.53.85.

Nestformann: Knut Marring Tlf.: 32.20.49.

Kasserer: Finn Weiby Tlf.: 32.29.42.

Sekretær: Margaret Sandvik Tlf.: 32.30.66.

*Hilsen Styret.*