

LYNPOSTEN



NR. 1 2023 ● ÅRGANG 102 ● WWW.LYN.NO

God derby-kok som i gamledager

Side 28.

Ungdomsbirken

Side 7.



BULL

SKI & KAJAKK AS

KUNNSKAP SIDEN 1974



PS!
Husk klubbrabatten
 på **HOKA**

BULL

BULL

aktiv

SUPERSKI

Sandvika: 67 55 52 60
 Eyvind Lyches vei 9C

Oslo: 23 20 44 20
 Sørkedalsveien 7

Roa: 22 50 80 50
 Vækerøveien 197

-Kurs, treninger
 og events

-Spesialforretning
 og skiskoler i Holmenkollen

Man - fre: 10-18
 Tor: 10-19
 Lørdag: 10-16

Man-Fre: 10-18
 Tor: 10-19
 Lør: 10-16

Man-Fre: 10-18
 Tor: 10-19
 Lør: 10-16

www.bullaktiv.no
 info@bullaktiv.no

www.superski.no
 info@superski.no

SFK LYN

Olav M. Troviks vei 13, 0864 Oslo
 Bank: DNB
 Bankkonto: 1607 40 23812

Daglig leder SFK : Kyrre Falch-Hennum
 Mob: 410 20 875
 Mail: kyrre@lyn.no

STYRET

Leder: Benedikte Stiff
 Mob: 924 45 661
 Mail: stiff66@icloud.com

LEDER FOR HYTTSTYRET

Anine Øverlier
 Mob: 472 47 555
 Mail: utleie@lynhytta.no

LEDER FOR STIFTELSEN HULDREHEIM

Trine Alderin
 Mob: 419 30 507
 Mail: trine.alderin@gmail.com

LYN FOTBALL

Styreleder: Line Fiskerstrand Blekeli
 Mob: 413 12 562
 Mail: linefiskb@gmail.com

LYN I896FK

Styreleder: Petter Sætherbakken
 Mob: 906 96 065
 Mail: petter.saetherbakken@decisive.no

LYN SKI

Styreleder: Geir Moe
 Mob: 941 00 010
 Mail: geir.moe@online.no

LYNS ELDRE

Leder: Erik Sjetnan
 Mob: 901 92 249
 Mail: sjetnanerik@gmail.com

REDAKTØR

Thomas Nordeng
 Mob: 948 19 820
 Mail: nordeng@lyn.no

ANNONSER

SFK LYN: Kyrre Falch-Hennum
 Mob: 410 20 875
 Mail: kyrre@lyn.no

LYN SKI: Knut Nævestad
 Mob: 901 43 850

LYN I896FK: Bjørn Gohn Jønsberg
 Mob: 922 06 277
 Mail: bjorn@lyn.no

LYN FOTBALL: Carl Gustav Borander
 Mob: 938 83 643
 Mail: CarlGustav@lynfootball.no

HJEMMESIDER

www.lyn.no
 www.lynski.no
 www.lynfotball.no
 www.lyn1896.no
 www.lyndamer.no

Trykk: Flisa Trykkeri
 Opplag: 2100
 Forsidefoto: Simen Hegstad Krüger
 Foto: Heiko Junge/NTB
 Redaksjonskomite: Annik Bjørndal
 og Lise Juvet.



Innhold nr. 1, 2023

5. DAGLIG LEDER KYRRE FALCH-HENNUM
6. KM SKAGEN
7. UNGDOMSBIRKEN
8. AVSLUTNING HL-GJENGEN
11. RIDDERRENNET
12. LANGLØPERNE
14. INNSATSPOKAL
17. VM I PLANICA
19. LYN SKI SENIOR
20. SKILEIK
21. KLUBBMESTERSKAPET
22. TUVA
23. UNGDOMMENS HOLMENKOLLRENN
24. JUNIOR NM ALTA
27. CUPKAMPEN LYN - VIF PÅ BISLETT
28. LYN VIL FYLLE BISLETT
30. LYN DAMER
33. HATTRICK-HELTINNEN AAHJEM
34. VÅRENS CUPSUKSESS
35. UNGDOMSFOTBALLEN SESONGSTART
36. FOTBALLSKOLER 2023
38. INTERNASJONALE REFERANSER
41. JUBILANTER

NY SESONG - 2023

DAGLIG LEDER SFK - KYRRE FALCH-HENNUM

For en fantastisk vinter vi har lagt bak oss for Lyn Ski sin del, og for en utfordrende vinter for fotballdelen av klubben. Lyn ski avsluttet sesongen med 700 deltakere på klubbmesterskap og Lyn Fotball startet sin sesong med 123 barnelag på Kick-Off cup.

Anlegget

Klubbhuset runder i år 10 år, og er hyppig brukt til både hverdagslige aktiviteter, men også til festlige lag og samlinger. Dette merkes på huset, og SFK har derfor budsjettert med en driftsperson på deltid, som skal hjelpe til med å vedlikeholde og reparere det som trengs. Det søkes etter riktig person til denne stillingen i disse dager.

Banene

Bane 3 beholdt sitt lag med snø og is til etter Cup helgen, og vi måtte derfor leie inn banen til NIH. Nå er snøen borte, og banen ryddet og i bruk.

Bane 4 (gress) er tatt i bruk, på tross at det nok hadde vært fordelaktig å vente litt, men kapasitetsutfordringer har gjort at vi ikke kunne vente. Den er i ferd med å bli grønn.

Bane 2, er fortsatt ikke godkjent av kommunen, og vi bruker den derfor på entre-

prenør sin nåde. I løpet av vinteren har vi derfor ikke kunne brukt traktor for måking av denne banen, men har fått hjelp av entreprenør 2-3 ganger. Nå i løpet av sommeren, vil vi ikke merke noe til at banen ikke er godkjent, men er avhengige av at det i løpet av sesongen er avklart, slik at vi kan få på plass en vinterdriftsavtale før neste vinter.

Bane 1 skal rehabiliteres, etter at vi fikk gjennom en tilleggsbevilling i fjor høst. Her er planen at kommunen gjennom entreprenør, skal ta av det gamle kunstgresset, og skrape bort fyllmasser over undervarmeanlegget, legge nye masser og nytt toppdekke. Anleggsperioden er satt til å starte 31/7 og vare i 6 uker. Vi ser frem til å få hovedbanen vår i fin stand, det har den ikke vært på lenge! Det skal dog sies at vi ble mildt sagt overrasket da det ble besluttet å legge den med kork som innfyllsmateriale. Vi er alle skjønt enige om at vi gjerne skal bruke noe annet enn gummi, men vi mener at alternativene som finnes i dag ikke er gode nok til å fasilitere både breddeidrett og toppidrett. Det er flere utfordringer med kork, og den største, er at den ikke blir brukbar på vinteren. Korken isolerer så godt at undervarmen ikke får varmet opp hele dekket, og det dannes islag på top-

pen. I tillegg til dette, medfører det et mye høyere gassforbruk, som heller ikke kan sies å være veldig miljøvennlig. Parallelt med at prosjektgruppen i Bymiljøetaten går videre med sitt rehabiliteringsprosjekt, så jobber vi med å få politisk gjennomslag for å få dispensasjon til å bruke gummi i en periode til, og har foreslått å heller teste ut miljøvennlig innfyll på en av våre andre baner.

Nå er fotballsesongen i full gang, og de eldste skiløperne er i gang med ny sesong. Vi gleder oss til å arrangere damelagskamp på Ullevål mot våre erkerivaler den 3. juni, og gledes over at barna har både lyst til å gå på sommerskiskole og fotballskole til sommeren.

Helt til slutt, ønsker jeg å oppfordre alle medlemmer til å passe på eget utstyr, og ta med seg etterlatenskaper etter trening og kamp. Det er tidvis store mengder søppel, gjenglemt tøy, drikkeflasker og andre eiendeler på anlegget. Her har vi alle et ansvar for å oppdra de minste, men også gå foran som gode eksempler.

Med ønske om en fin vår og sommer,
Kyrre Falch-Hennum

Vi i PrivatMegleren Park er stolt sponsor av Lyn Ski og Lyn Fotball

PrivatMegleren selger flest boliger i Norge målt per megler. Vi får attraktive boliger til å se ekstraordinære ut. Boligens behov for å oppnå sitt potensiale er alltid førende for våre valg og fremgangsmåte, fordi riktig presentasjon er den raskeste veien til høyest mulig pris. PrivatMegleren Park har lang fartstid med håndplukkede meglere fra de beste i bransjen i tillegg til kraftfulle verktøy innen markedsføring.

Vi er stolte av at 7 av 10 som velger å bruke oss, gjør det på anbefaling fra tidligere kunder*. Det bekrefter at vi leverer en kundeopplevelse og salgresultater som overgår forventningene til mange av våre kunder. Vår annonseteknologi som brukes i markedsføringen av boliger vi selger har kunstig intelligens som gjør at annonser tilpasser seg kjøpers ønsker og preferanser og hvor designet løfter frem det beste ved boligen.

V går mot lysere tider og en mer normal hverdag. Bredde- og eliteidretten kan gå som normalt igjen, og ser frem til å ta del i sportslige suksesser på fotballbanen og i skisporet.

Som medlem av Lyn vil du få gode fordeler og vi garanterer at ditt boligsalg er i de beste hender. Vi håper vi kan ønske deg velkommen som kunde til oss, og da kunne presentere hvordan din bolig vil fremstå i et salg gjennom PrivatMegleren Park.



PRIVATMEGLEREN
PARK

Sorgenfrigata 11, 0367 Oslo • Tlf. 22 59 50 10 • park@privatmegleren.no

*Kundeundersøkelse 2020, utført av Differ Strategy Consulting AS.

KM SKAGEN OSLO SPRINT 2023

TEKST OG FOTO ANNIK BJØRNDAL

Vi kan ikke se tilbake på en skisesong og en vinter uten også å svinge innom KM SKAGEN Oslo Sprint. Dette er et renn vi er stolt av å arrangere! En formidabel logistikk gjør rennet enda mer morsomt å ønske velkommen til. Når Arne skyter til start – er det i praksis 250 skirenn på en dag! Heldigvis lærte vi også litt av korona, ikke minst at vi kunne lage utøverområde. Så når Lars roper inn til start, både høres og synes han – og alle som skal gå får tid, rom og plass til å summe seg. Slikt hjelper. Publikum er det alltid plass til, og også i år ble det mye jubel rundt i løypene.

KM SKAGEN Sprint er fart og spenning, slik seg hør og bør. En glad dag, gode forhold, over 800 løpere til start og 140 funksjonærer på jobb. Løyper til tusen i stil! Her manglet intet!

Igjen, takk til Skagen Fondene som alltid bidrar – vi gleder oss til mange flere Skagen renn!

FLERE BILDER KM SKAGEN OSLO SPRINT HER:
<https://flic.kr/s/aHBqjAnkHw>



UNGDOMSBIRKEN 2023

TEKST ANNIK BJØRNDAL FOTO MANGE

Det er ikke alle klubber forunt å sende av gårde over 80 løpere til ungdomsbirken og godt over 30 løpere til birken. Heia LYN SKI

For ungdommen er dette en solid sosial helg. Vi reiser opp fredag, er sammen, kjører langtur lørdag, forbereder renn, smører ski, spiser mat, spiser godteri, veier sekker, og går renn søndag før alle stimer i køen tilbake til byen.

Med leie for et hundretalls LYN SKI folk på Birkebeiner Apartments, godt over et halvt hundre på Lillehammer Fjellestue og noe tilsvarende fordelt på Novasol hytter på Sjusjøen – er vi godt bebodd. Det fungerer godt.

For de eldste, med Mosteråsen i spissen, som skal knuse alle på birken er logistikken litt mer opp og ned i lørdag – søndagsformat etter eget forgodtbefinnende.

Gratulerer til Axel Wedum ,gutter 14, som vant sin klasse, det gjorde også Marikken Eidslott i klassen for funksjonshemmede. Ellers et hav av gode prestasjoner, både hos ungdommen og i birken.

Takk til en fantastisk gjeng foreldre som alltid bidrar og et knippe glade trenere som brukte av sin tid og heiet frem sine disipler.



“På utkledningsstafetten ble lagene vurdert av et dommerteam på originalitet, rød tråd i laget og lagets beste kostyme.”

AVSLUTNING I EKTE HL STIL FOR HL GJENGEN!

TEKST JOHAN HOGRENNING FOTO MANGE



Søndag 26. mars samlet HL gjengen seg i Snøparken for årets avslutning. På tapetet sto utkledningsstafett, pizza og kaker på klubbhuset og laserturnering på Megazone.

Det mest gledelige med dagen var at hele 47 jenter og gutter deltok i løpet av dagen. På utkledningsstafetten ble lagene vurdert av et dommerteam på originalitet, rød tråd i laget og lagets beste kostyme. Poengene ga så bonussekunder som ble trukket fra tiden til laget

i mål. Alle lag hadde dratt kostymene helt ut og det var kun gode utkledninger i snøparken denne dagen. Latteren satt løst, smilene var på plass og selv de som var skeptiske til en slik type stafett på forhånd, hadde det moro.

På klubbhuset stilte utøverne med selvlagede kaker, før avreise mot megazone der det var klart for laserturnering. Dette var en dag for minnebøkene, en tradisjon som skal videreføres!



FOR ALLE BARN I ALDEREN 7-14 ÅR

Uke 26, 27 og 33

BARNETEAM CAMP
(2015-2012)

UNGDOMSTEAM CAMP
(2011-2008)

MYE MORO

rulleskibandy

intervaller

vannkrig

lek & moro

myr rugby

langtur

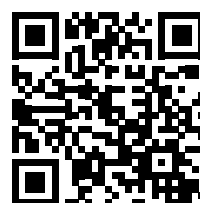
triathlon

stafetter

mesternes mester

bading

Mer info på sommerskiskole.no



skan eller klikk

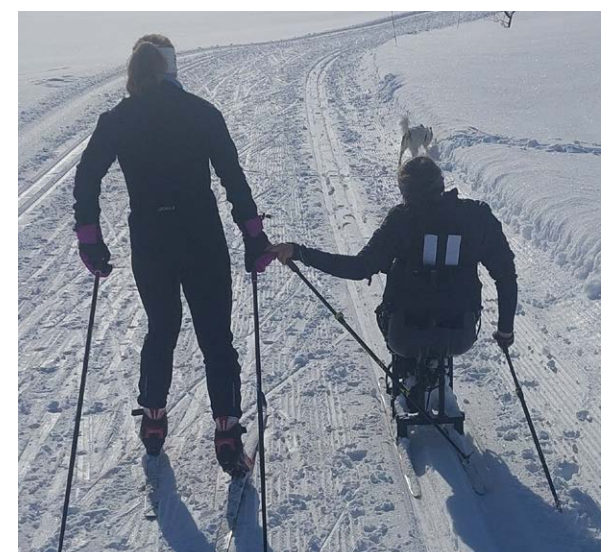
RIDDERRENNET 2023

TEKST TOR EIRIK OMBUSTVEDT FOTO TEO

Hvert år i mars arrangeres Ridderrennet på Beitostølen. Årets utgave den 58 (!) i rekken. Dette er årets definitive høydepunkt for ParaVoksen gruppa i Lyn Ski. Lyn hadde 6 løpere og 2 trenere med. Her ser vi Arne med TEO Ingebjørg og ledsager Dora. Ida med ledsager Julie.

Ridderuka er en herlig skifest, der fokuset rettes mot hva du KAN, ikke hva dine begrensinger er. Det ligger en helt spesiell optimisme og idretts glede i lufta på hele Beitostølen denne uka når skiløpere med syns- eller bevegelseshemming fra hele verden samles.

Vi gleder oss til neste år allerede!



“Av årets høydepunkter kan det nevnes at det ble seier i det tradisjonsrike Holmenkollmarsjen”

LANGLØPERNE

TEKST VEGARD VINJE FOTO VEGARD



En hilsen fra langløperne

Lyns langløpere fortsetter det gode samholdet og har i år deltatt på flere nasjonale og internasjonale konkurranser. Det har blitt arrangert regelmessige treninger i en treningsgruppe der åpne treninger, godt samhold og flotte langturer har vært stikkordene.

Av lokale turrenn har løperne våre gått blant annet Budorrennet, Stenfjellrunden og Hafjell Skimarathon. Hvert av disse rennene har flotte kuperte løyper, start og mål på samme sted, rennstart sent på formiddagen og avstand maks et par timer med bil unna Oslo. Dette gjør rennene enkle å være med på, og bilturen tas ofte som en sosial roadtrip.

Av årets høydepunkter kan det nevnes at det ble seier i det tradisjonsrike Holmenkollmarsjen ved Lynløper Henrik Haugland Syverinsen (bildet). Under flotte forhold spurtslo han Henrik Vik Tolo fra Asker etter å ha dratt store deler av løpet. Videre har flere av langløperne i tradisjonen tro deltatt i Vasaloppet, der vi har samlet 10-13 personer til en hyggelig

helgetur til Sverige. Her ble det supre resultater, og av Lynløpere inne blant topp 100 hadde vi Henrik H. Syverinsen på 29, Anders Høst 65, Søndre Grønvold 71, og Henrik Haug 73. Det kan i tillegg nevnes at styreleder for Lyn Ski Geir Moe suste inn til en 378- plass blant de rundt 15 000 deltagerne.

Birkebeinerrennet er selvsagt også et av årets høydepunkter, der flere enn de “vanlige” langløperne til Lyn stiller på start. Med en flott tur over fjellet kom Henrik Syverinsen inn som beste Lynløper på 37. plass. Når vi også tar med hans 29. plass i Marcialonga kan det konkluderes med at Henrik har tatt noen steg og levert stabilt gode resultater i de store rennene, og fortsetter dermed den gode tradisjonen

Lyn har hatt i langlöp de siste 10 årene. Nå skal det nytes noen skikkelige varturer i flotte forhold, både til fjells og i Oslomarka før det er tid for en liten vårpause. Vi takker for årets sesong, og ser frem til barmarkstreninger med løp og rulleski så fort sommeren nærmer seg.



Et helt nytt nivå. EQE SUV fra Mercedes-EQ.

EQE SUV

Fra kr **882.625,-**

Helt nye EQE SUV tar konseptet familiebil til neste nivå. Med opptil 550 km rekkevidde (WLTP), en generøs kupé, 580 liter bagasjerom, tilhengervekt opptil 1800 kilo og hvor mengden standardutstyr er hevet betraktelig.



MERCEDES-EQ

EQE SUV: Rekkevidde opptil 550 km (WLTP). Gjennomsnittlig elektrisk energiforbruk: 17,7 - 21,3 kWh /100 km. CO2: 0 g/km. Pris er inkl. frakt og leveringsomkostninger levert Oslo. Lokale frakt og leveringsomkostninger kan tilkomme og vil variere ut ifra hvor i Norge bilen skal fraktes. Årsavgift kommer i tillegg. Forbehold om skrivefeil. Avbildet modell kan avvike fra tilbud. Importør: Bertel O. Steen AS. Tilbudet er gyldig til 31. august 2023. Les mer på kampanje.mercedes-benz.no.



INNSATSPOKAL

TEKST OG FOTO ANNIK BJØRNDAL

LYN SKI er en stolt klubb. Vi har lange tradisjoner, vi er mangfoldige og når mange mål! Vi liker fart og vi liker resultater. Men, det er også mye annet som teller i en stor klubb hvor Skiglederen har plass i høysetet. Derfor deler vi ut LYN SKI sin Innsatspokal etter endt sesong. Dette er en utmerkelse som henger høyt og som deles ut til kun en utøver per treningsgruppe i årskullene 10-16 år, en jente og en gutt fra hver.

Kriterier for innsatspokalen er som følger:

1. Innsats på trening
2. Disiplin
3. Utvikling (relativt til den enkelte løper)
4. Oppmøte på trening
5. Gode holdninger (vi vet hva det er når vi ser det)

ÅRETS VINNERE

Jenter 2013	Helene Enderlé Dahll
Gutter 2013	Lars Vartdal Vines
Jenter 2012	Agnes Granlund Undheim
Gutter 2012	Johan Christian Ellingsen

Jenter 2011	Celine M N Bjelland
Gutter 2011	Thomas Langleite

Jenter 2010	Leonore Bjørnaas Krüger
Gutter 2010	Even Bratberg

Jenter 2009	Claudia Skatvedt Claudi
Gutter 2009	Mikkel Brækken

HL jenter	Isa Strengelsrud
HL gutter	Fredrik Stickler



Grønne mil

Fly til New York eller ta banen til Sognsvann. Bestill hotellrom i Paris eller sov i egen seng. Studer asfalten mellom Kreuzberg og Steglitz eller barnåler mellom Skjærjødammen og Bjørnholt.

Nå kan du velge en maraton hvor skyskrapere blir til trær. Hvor betong blir til jord. Hvor gater blir til skogsveier.

Velkommen til Nordmarka Skogsmaraton. Velkommen til gull og grønne skoger.



Lørdag 17. juni 2023

Maraton 42 km > Halvmaraton 21 km > Ultramaraton 63 km > Meld deg på via nordmarkaskogsmaraton.no



IVAR FORMOS MINNELØP NORDMARKAS TØFFESTE STILØP!

Gå inn på
ivarformosminnelop.no
meld deg på!

LØRDAG 14. OKTOBER 2023

LØYPER: 17 KM • 10 KM • 3 KM • BARN



IVAR FORMOS MINNELØP

VETTAKOLLEN - FRØNSVOLLEN - SKJENNUNGEN

VM I PLANICA 2023

TEKST GEIR MOE

Våre to fremste menn; Simen Hegstad Krüger og Hans Christer Holund kvalifiserte seg begge til årets VM i Planica. Ingen selvfølge å komme med på det laget i disse dager.

Opptakten ble imidlertid sammensatt. Simen sin sesong før VM bar preg av alt fra øverste pallplass til de dypeste daler. HC derimot gikk stort sett jevnt, og grunnformen virket solid. Tour de Ski ble en solid opptur for begge to i år; med sølv til Simen og bronse til HC. Opp monsterbakken gikk det på skinner og alle måtte se seg slått av LYN SKI på årets kraftprøve, men som både de to – og alle andre visste: Det var VM som telte.... Og for et VM det ble.

Simen viste seg kort og godt i kalas form og utklasset alle på 30 km skiatlon: Det ble VM gull!!! HC fikk dessverre ikke gå denne gangen, men en uke senere stod neste distanserenn på programmet; 15 km skate individuell start, og som regjerende mester hadde HC friplass. To fra LYN SKI på start, resultat: VM gull + VM bronse. Simen utklasset alle igjen, også sin gode klubb kamerat – Hans Christer. Det fine var imidlertid at HC var kjempefornøyd med å greie pallen. Han slo Klæboe med 9 tideler! Og som HC sier; det er ikke bare å spasere inn og hente ut VM medaljer: Alle som er med gjør alt de kan for å være i sin ypperste form – og det er mange veldig gode skiløpere på den startstreken.

På stafetten ble det gull til Norge – og med det; to VM gull til – til LYN SKI. Herlig!! HC utklasset alle på første etappe – og etter det var det nesten ikke spennende. Simen ble med dette «VM kongen», helt fantastisk!

Likevel sluttet det litt trist. Ingen av gutta våre fikk gå 5 milen. Både HC og Simen greide ikke å innfri helt på de uttaksrennene som var viktige. Skiforbundet prioriterte de klassisk spesialistene som hadde bevist form og resultater tidligere i sesongen. Dog burde en plass vært holdt av til eventuelle løpere som utmerket seg med superform i VM, slik Simen hadde....., men vi lever greit med 3 gull og 1 bronse også.

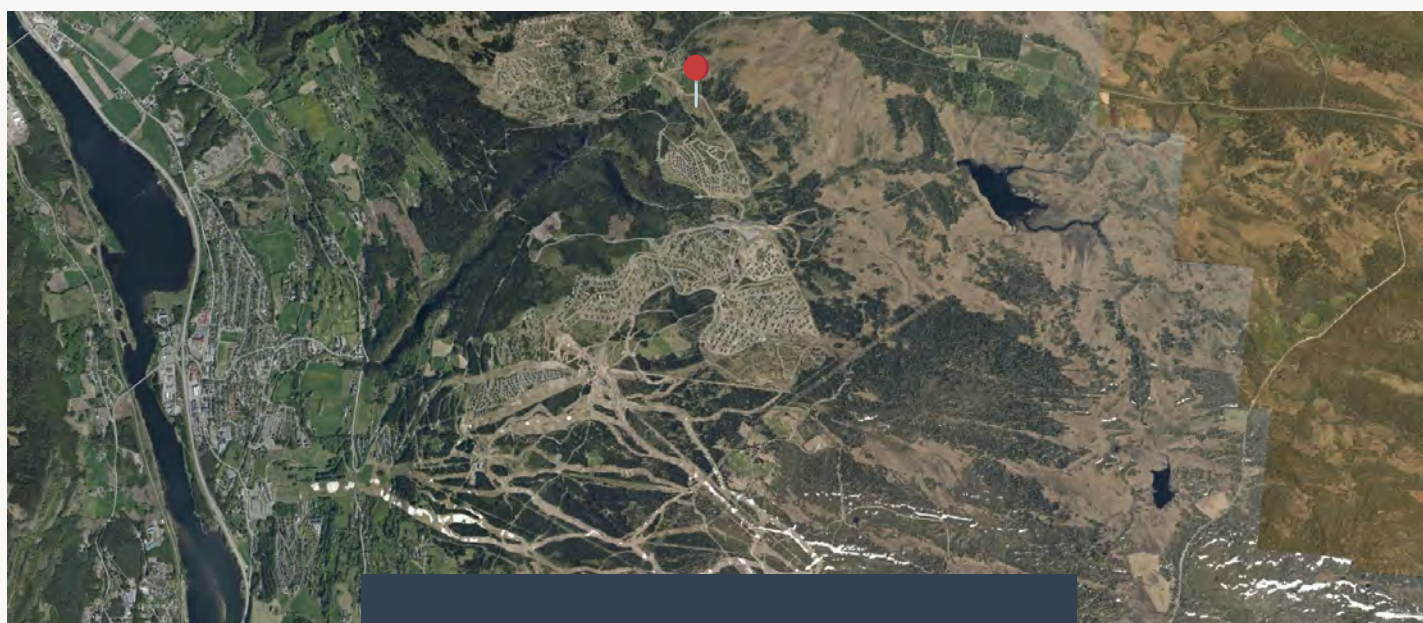


Hafjell MOSETERÅSEN

- Vi setter pris på samarbeidet med Lyn Ski!

Salgsklare tomter

Moseteråsen vil få nye salgsklare tomter i q-1/2 i 2023



For mer informasjon,
gå til moseterasen.no



LYN SKI SENIOR

TEKST OG FOTO LINE MØLLER

NM del 2 Tolga.

I påskesola på Tolga var det imponerende tempo på Simen Hegstad Krüger under NMs siste dag. Femmila stod på programmet, og allerede fra start fosset han frem i løypa og tilskuerne som satt i solhellinga og koste seg fikk oppleve en verdensmester på sitt beste. Simen tok igjen noen av våre yngste seniorer som var ute på sin første femmil klassisk enkeltstart. Litt overmodig prøvde noen å henge på, det fikk de igjen for den siste mila, som ble ekstrem tung for et par av våre løpere. Simen vant med over to minutter. Johan Tjelle gikk også sterkt i den tøffe løypa, og ble nummer fem. Første års senior, Armann Saastad Haugan disponerte løpet perfekt, og ble nummer 70.

På damenes tremil imponerte Hanna Eckhardt Andersen. Hanna er også første års senior, og har gjennom hele sesongen levert gode løp. Fredag på Tolga ble hun nummer 32.

Torsdag var det 10 km klassisk, her ble Simen nummer to, Johan 14. Birk Møller Gundersen fikk til et godt renn og ble nummer 62 av nesten 500 startende.

På NM første dag var det Team Sprint. Armann Saastad Haugan og Bastian Karlsen Antonsen gikk fort, og det var bare noen få sekunder som skilte dem fra finaleplass.

Seniortrener Håkon Stuge Bånerud har gjennom hele sesongen jobbet tett på utøverne, og brukte opp det siste av sin stemme på sekundering under femmila. Takk til Håkon for en suveren innsats denne vinteren. Det er bare å glede seg til neste sesong. Da kommer 03-gjengen opp til senior, og det kan bli spennende å se hva de får til.



SKILEIK ER SKILEIK

TEKST OG FOTO ANNIK BJØRNDAL

Sesongens siste skileik er også over, alle pøsefester til ende Skileik i LYN SKI er mange barn, små barn, enda mindre barn. Vi har Skitupp – med 3-4 åringer. Dette er en lystig gjeng som etter endt sesong suser nedover når anledningen byr seg. Til og med hopp har mange prøvd seg på. Det blir selvsagt knall og fall, men latteren sitter løst hos de fleste. Litt varierende motivasjon og foreldretrang hos andre, men ting går seg stort sett til.

Nest i rekkene er MINI skileik, siste års barnehage. De er en stor gjeng på både Mandagsskileik og Onsdagsskileik. En glad stavløs gjeng som gyver på økt etter økt. Skileiken med 1. og 2. klasse har også vært fine grupper både mandag og onsdag. Mange km gått på ski, hopping og lek. Selv på økter med ekstremt karakterbyggende vær, har det kommet mange unger! Det blir skiløpere av slikt!

Neste års skileik blir: Skitupper: 2019-2020 barn (starter januar 2024), MINI: 2018 barn og Skileik: 2016-2017 barn – disse med oppstart i uke 43. **VELKOMMEN!**



KLUBBMESTERSKAPET 2023

TEKST OG FOTO ANNIK BJØRNDAL

Også i år ble det en skikkelig skifest. Vi feiret oss selv med verdens beste klubbmesterskap! En hektisk ettermiddag i mars. Tore hadde overgått seg selv i løypelevering. Makan til flotte løyper! Det er helt magisk, vi er midt i byen, og vintereldorado bare legger seg langflat for våre føtter.

Med rundt 700 til start ble det også i år et fyrverkeri av en skifest. De aller minste strenet ut i kjent stil. Skitupp-stil! En ditto egnet løyper, litt mamma- og pappa hender å holde i for noen og stor jubel for alle. Deretter gikk det slag i slag, Miniskileik, Skileik, barneteam og u-team. Et noe beskjedent oppmøte på de eldste med junior og senior. Vi må skylde på andre skirenn andre steder i elite format. Også Hans Christer og Simen måtte få fribytte. Med 5mila en kort reise unna var det om å gjøre for hele klubben at nettopp 5 mila i VM ble hevet – (og det ble den så til gangs.... slik historien forteller)

I mål ventet pokaler på absolutt alle. I kjent stil, den tradisjonelle. De som har vært med noen år har sikkert et par meter klubbpokal på rommet, fra år til år til år.

Ellers gikk det som det pleide. Vaffelpressen gikk til det lyste rødt, pølser i hopetall fra Leiv Vidar, kaker i store strømmer, kaffe, saft og masser av glade smil. Premieseremoni for alle rangerte klasser, pall og jubel!

Takk til alle dugnadssjeler som bidro, og evig takk til den staute gjengen i Snøparken som leverer og leverer! Takk til gode sponsorer – alltid hyggelig når dere blir med! Bertel O Steen Ullevål og Privatmegleren Park tok seg tid til en kveld i ski-solen. Det var hyggelig!

Heia LYN SKI



TUVA

TEKST KJELL SAGHAUG FOTO FAMILIE/TRENERE

Lyns junior Tuva Brusveen-Jensen med mange triumfer denne sesongen

Gull i junior-VM, NM U23 og junior-NM er noe av beholdningen etter en lang sesong som går mot slutten.

Lyn junior har flere talenter, men en utøver skiller seg ut. Tuva Brusveen-Jensen har de to siste sesongen vært en del av Equinor-juniorlandslag. Fjorårssesong imponerte mange i langrennsmiljøet, bronse individuelt og gull på stafetten i junior-VM. Forventningene var derfor høye før sesongstart, men forventningene må kunne sies å være mer enn innfridd når sesongen nå nærmer seg slutten.

Junior-VM gikk av stabelen i Canada i månedsskifte januar-februar, med Tuva på startstreken. Etter VM-sølv på 10 kilometer skøyting, toppet hun dette med VM-gull i miksstafett.

Nasjonalt har Tuva denne sesongen gull fra junior NM i Alta, både individuelt på 5 km fristil og fra 4X5 km stafett,

og individuelt gull fra NM U23 10 km fristil. Bare en lei sykdomsperiode etter tilbakekomsten fra junior-VM i Canada har hindret henne i å være med å kjempe helt i toppen av Norgescupen for juniorer som avsluttes med finale 20 km. fellesstart denne helgen på Tolga.

Selv om Tuva har to sesonger bak seg på juniorlandslaget, bidrar hun stort og på mange måter i juniorgruppa til Lyn ski. Både med å spre erfaring hun opparbeider på landslaget til de øvrige utøverne, men ikke minst bidrar hun på trening og sosialt med et alltid smittende godt humør.

Lyn ski junior takker Tuva for alt hun har bidratt med, og ønsker henne lykke til videre i karrieren. Lyn ski senior styrkes neste sesong med flere lovende junior-utøver. Og vi er sikre på at langrennsinteresserte vil se flere av dem både på den nasjonal og internasjonale arenaen. For Tuva tror vi spørsmålet bare er når, ikke hvis, debuten kommer i verdenscup sirkuset.



UNGDOMMENS HOLMENKOLLRENN

TEKST WENCHE STUEFLOTTEN FOTO

4-5 Februar var det duket for årets store skirenn for landets 13 og 14 åringer; Ungdommens Holmenkollrenn. Det var godt over 600 deltagere fra hele landet, og Lyn stilte med 48 (!) deltagere.

Kollen viste seg fra sin beste side; men strålende vær og krispi, nydelige forhold. Et supert smøreteam sørget for meget gode smøretips og smørehjelp når 3 km klassisk skulle gås på lørdagen, og tips til god gli på søndagen når det var 3 km skøyting.

Det var første gang fikk disse 13 og 14 åringene skulle få møte konkurrenter fra absolutt hele landet, og en del spente LYN ungdommer var det å se i Kollen.

Utrolig bra innsats av alle som deltok, flotte resultater og utrolig mye godt humør. Axel Kristian Trovåg Wedum var veldig nær pallen begge dager.

På lørdag kveld var det tradisjon tro duket for Bankett på klubbhuset. Det ble dekket med hvite duker og lys, og fantastisk stemning når 55 deltagere (utøvere og trenere) satt til bords. Det ble servert deilig mat, masse uttrekkspremier og underholdning.

Stor takk til trenere, smøreteam, foreldre som var med på å gjøre denne helgen uforglemmelig for årets 13 og 14 åringer.



JUNIOR NM I ALTA 2023

TEKST SIMEN AAMOT AMUNDSEN FOTO LØPERE

Det er langt dette landet, men det meste er nord, skrev lyrikeren Rolf Jacobsen. At landet er langt, fikk Lyns juniorer erfare da jr. NM ble avviklet i Alta 3-5.mars. Med skjebnen i skroget til SAS, Norwegian, trailer-transport og værgudene var det relativt mye som skulle klaffe før alle stod på startstreken, i egen renndress og med egne ski på åpningsdistansen fredag. Stresshormonene pumpet heftig hos Søringan da et fly med overlast av folk og fe og Lyns trenere valgte å gjøre vendereis før landing Alta. Litt svinn må man kanskje regne med når ferden går til Finnmark? – «Det går vel helst godt», trøstet Alta-væringene, som tipset Nordlyset om å ta en dans for å roe sine gjester med klamme armhuler. De fikk rett, Alta-væringene. Alt fant sin plass, i tide, og mesterskapet kunne begynne.

Ingen innsigelser på at Alta er kåret til Norges styggeste by <https://www.nettavisen.no/nyheter/alta-ble-karet-til-norges-styggeste-by-hva-skjedde/s/12-95-3424146685>, men naturen, kulturen og dugnadsånden skal ingen ta fra dem. En arrangør mer velsmurt enn det fineste, sveitsiske urverk skal ha stående

applaus for at 700 ungdommer i alderen 16-20, kunne kappes med og mot seg selv tre dager til ende. At Lyn valgte å plante flagget sitt foran Finnmarks største høyttaler og landsdelens ivrigste speaker kan vi takke oss selv.

Hardt prøvde trommehinner til tross, Lyn-familien hadde herlige dager i nord. Flaks for alle at vær og føre spilte på lag og bevarte skjønnhetssønnen til klubbens fingernemme smørere. Rode Multigrade og blå-Swix er nesten for lett for våre høyt elskede hedersmenn i smørebuta!

Og resultatene lot ikke vente på seg. Allerede på mesterskapets første dag klinket landslagsløperen Tuva Brusveen-Jensen (K19-20) til med NM-gull på 5 km skøyting etter en ellevill avslutning. Ikke rart smilet gikk trill rundt hos Tuva og altmulig-pappa Amund. Flere løpere fulgte på med gode glid i sporet og sørget for sterke topp-30 plasseringer; Nora Sødal Raastad og Anna Sirevåg Nordengen (K19/20), Eira Engen Scheinert, Frida Hofgaard og Anna Fjeldheim Skjerven (K17), og Olav Underhaug (M17).



SKISMØRERE

TEKST ANNIK BJØRNDAL FOTO LØPERE

Ting gjør seg ikke selv, ei heller ski!

Det er NM i Alta. En hel bataljon fra LYN SKI har rykket nordover. Og, fremst i alle rekker står smørerne.

De du knapt ser. De som bor i det store teltet, de som er oppe før reveljen går, de som tester ski lenge før frokosten er laget, de som igjen er ved sporet, som skygger for å se utøverens fraspark i bakken og gli nedover, om man trenger en siste puss. En solid gjeng som gir alt. Ikke som offer, for dette er en lidenskap. Og, sammen med likesinnede får de gjøre det de synes er nesten aller morsomt, nemlig å smøre ski, se på skismøring, bruke skismøring, snakke om skismøring (døgnet rundt og bli forstått) og ikke minst, se at ting virker.

Ingen gode renn uten gode smørere. Her tar denne gjengen vare på alle utøverne, uavhengig av dine og mine barn. Å være med på NM krever selvsagt en hel del av den enkelte utøver, men de har også en felles smørebatljon i ryggen!

Heia LYN SKI OG SMØRERNE!

På krets-stafetten søndag stilte Oslo skikrets med desidert flest lag. 17 på herresiden og 12 på damesiden. En ganske smal trase skapte kork, stavbrekk og ett og annet fall, men all-in-all gikk det overraskende greit. Tuva hentet gullet hjem for Oslo med en ankeretappe det luktet svidd av, mens Nora gikk en solid førsteetappe for Oslos andrelag, som endte på fjerde plass. I en ideell verden skulle alle løpere være friske, skadefrie og formtoppet til årets største happening. Virkeligheten er dessverre ikke alltid sånn, men med 22 startklare Lyn-løpere på plass i Altas teknisk krevende løypenett, med utforkjøringer sikret med gummimatter og merket «Kitzbühl», – har vi all grunn til å være stolte av den store juniorstallen vår, og de fire mest supportive trenerne i hele ski-sirkuset! Fornøyde kan også Alta være etter å ha servert gjestene et mesterskap med folkefest i løypene og medaljeseremoni på torget. NM i Alta blir definitivt ikke glemt med det første. Nora og Tuva kan sågar legge seg ned på hvert sitt premie-reinskinn og drømme seg tilbake til marsdagene i Alta for all æve.



Bli medlem.

Som OBOS-medlem stiller du foran i køen når du skal kjøpe bolig. Som medlem får du også gode rabatter på ferie, reiser, kultur, fritid, lån og forsikring samt alt du trenger til din bolig.

obos.no/blimedlem



Bilder fra cupkampen Lyn - Vif på Bislett
Foto: Lars Opstad/Kladd



FOTBALLFESTER I JUNI

TEKST THOMAS NORDENG
FOTO LARS ØRSTAD



LYN I 2023:

Klubbhus og treningsanlegg: Kringsjå
Hjemmebane: Bislett Stadion
– kapasitet 15400.

Antall medlemmer i SFK Lyn: Ca. 3900
Antall aksjonærer i Lyn 1896 AS: Ca. 2000
Antall medlemmer av Bastionen: Ca. 600
Nettside: <https://lyn1896.no/>
Billettinfo: Lyn - Træff (ticketco.events)

I skrivende stund er datoen 13. juni, og allerede har klubben rukket å samle over 10.000 tilskuere på tre fotballfester i hovedstaden. Herrelaget har spilt to hjemmekamper på Bislett stadion, mens damelaget fikk debutere på klubbens gamle storstue, Ullevaal Stadion.

God derby-kok som i gamledager

Torsdag 1. juni var Norges største og heteste byderby endelig tilbake. Denne gangen var det i herrenes 2. runde i NM på Bislett stadion. Lyn – Vålerenga er et av Norges heteste oppgjør og soleklart beste byderby i landet. I 2021 møttes lagene sist i NM, men da i en pandemi som sørget for et dempet oppgjør.

Denne torsdagen var det tilbake til den gode gamle atmosfæren som er unik i hovedstaden. Både Bastionen og Klanen møtte sterke opp på hver sin tribunedel på Bislett og skapte en ramme Oslo-fotballen har savnet. Dette er et

oppgjør hovedstaden trenger for få opp interessen, slik den var på midten av 2000-tallet.

Eliteserielaget Vålerenga var store favoritter før kampen, så Lyn kunne gå inn i oppgjøret med lave skuldre. Men som alle vet så finnes det et Lyn-spøkelse som liker å spøke over Oslo øst, særlig når disse lagene møtes. Kampen ble langt jevnere enn mange hadde sett for seg og Lyn var faktisk best i perioder av kampen, og lenge så det ut til å bli ekstraomganger.

Scoringene fra hvert av lagene skapte ville gledesscener der supporterne stormet banen etter hvert sitt lag sin scoring. Tross 1-2 tap i byderbyet, så er det vanvittig mye positivt å ta med videre inn i året, både sportslig og supportermessig. Dette er slike kamper spillere drømmer om å spille og supportere drømmer om å få oppleve.

Tidens første kamp på Ullevaal Stadion

Kun to dager senere var det duket for nok et byderby, et mye nyere og roligere enn sådan. Da var det klubbens kvinnelag som skulle i aksjon i Toppserien. For Lyn-jentene var det ekstra spesielt, for aldri før har laget spilt på Ullevaal Stadion, ei heller noen av spillerne.

På grunn av baneproblematikken på Kringsjå så spiller laget det aller meste av sesongen på Grorud Arctic Match denne sesongen. For å skape mer engasjement rundt Lyn, byderbyet og den generelle interessen rundt kvinnefotballen, så leide Lyn Fotball Damer Ullevaal Stadion for dagen.

Et av delmålene var å knuse den gamle tilskuerrekorden til damelaget. Den var på 490. På Ullevaal Stadion 3. juni

kom det over 2500 tilskuere, med veldig mange unge jenter på tribunen. Et stort øyeblikk for klubb, spillere og





EN VÅRSESONG MED MYE STANG UT

TEKST THOMAS NORDENG FOTO BILLYBONKERS

I vinter tok et nytt trenersteam over Lyn Fotball Damer etter at Tom Stenvoll sin kontrakt gikk ut. Et team som kjenner Lyn-systemet bedre enn veldig mange andre. Oddbjørn Sindland tok over som hovedtrener, mens Jørgen Reikerås og Mason Minister ble assistenttrenere. Denne trioen har flere å bak seg i Lyn-systemet på hver sine måter og utfyller hverandre meget godt.

Siden oppkjøringen startet i januar, har det blitt finpusset og jobbet med hvordan laget skulle se ut i 2023 og hver trening og treningskamp har blitt brukt godt. Det har man fått sett i flere kamper denne sesongen, der man har spilt noen meget gode kamper. Prestasjonsmessig har mye sett bra ut, men dyktigheten i begge bokser har kostet dyrt poengmessig. Både mot Brann,

Avaldsnes, Rosenborg, Åsane og Vålerenga har det tidvis blitt spilt meget god fotball, men har ikke klart å omsette sjansene. I stedet for har effektive motstandere scoret på det lille de har fått til og nærmest stjålet poeng.

Noen ekstra deilige seiere har det også blitt, og spesielt hjemmeseieren mot LSK Kvinner tidligere i vår må nevnes. Der fikk man se et kollektiv som løp laget fra Romerike sønder og sammen og kunne feire med 3-1 seier. Meget solid kamp fra Lyn-jentene.

I år spilles det trippelserie, da fjorårets sluttspill ble vraket på fotballtinget før seriestart. Det vil si at det skal spilles 27 kamper i Toppserien 2023. Det har vært mye underholdning så langt og alle vi rundt

damelaget gleder oss til fortsettelsen, for det er mange poeng å hente utover sommeren og høsten.

Har du ikke vært på kamp i år, så anbefaler vi virkelig å ta turen. For unge Lyn- og Oslo vest-barn får man mulighet til å bli kjent med det unge a-laget og kanskje få nye sunne forbilder – for det er en helt unik gjeng! De slår gjerne av en prat med deg og gir deg noen gode fotballtips, samtidig som du kan få selfie og autografkort fra alle eller dine favorittspillere.

Vi sees på kamp i løpet av sesongen – så vinner vi kampene sammen!



Bilder fra Lyn - Vif på Ullevål Stadion.
Foto: Lars Opstad/Kladd



DET LURESTE DU GJØR I ÅR?

TAR I MOT BANK AV LYN ♥️

Det er bra å være fan, men det er enda bedre å være fan med fordeler.

Er du Lyn-medlem og kunde i RørosBanken blir du og din familie knyttet opp mot et fordelsprogram som ikke bare gagnar dere, men også spillerutviklingen av spillere (av begge kjønn) på juniorlaget.

Ikke minst blir du kunde i en bank som tar stolthet i å være lett tilgjengelig, og enkel å snakke med.



— Da Rørosbanken ble sponsor skiftet jeg bank til dem og det har jeg ikke angret på.

"Lærer'n", Hans Georg Øverby

FOTO: LEANDER FALKENBERG FOR LFM

Kontakt oss på e-post
oslokontoret@rorosbanken.no, eller ring
avdelingsleder Bjørnar, på tlf 482 65 196,
for en hyggelig prat!

Du kan også booke et møte
med oss via vår digitale
booking-løsning.

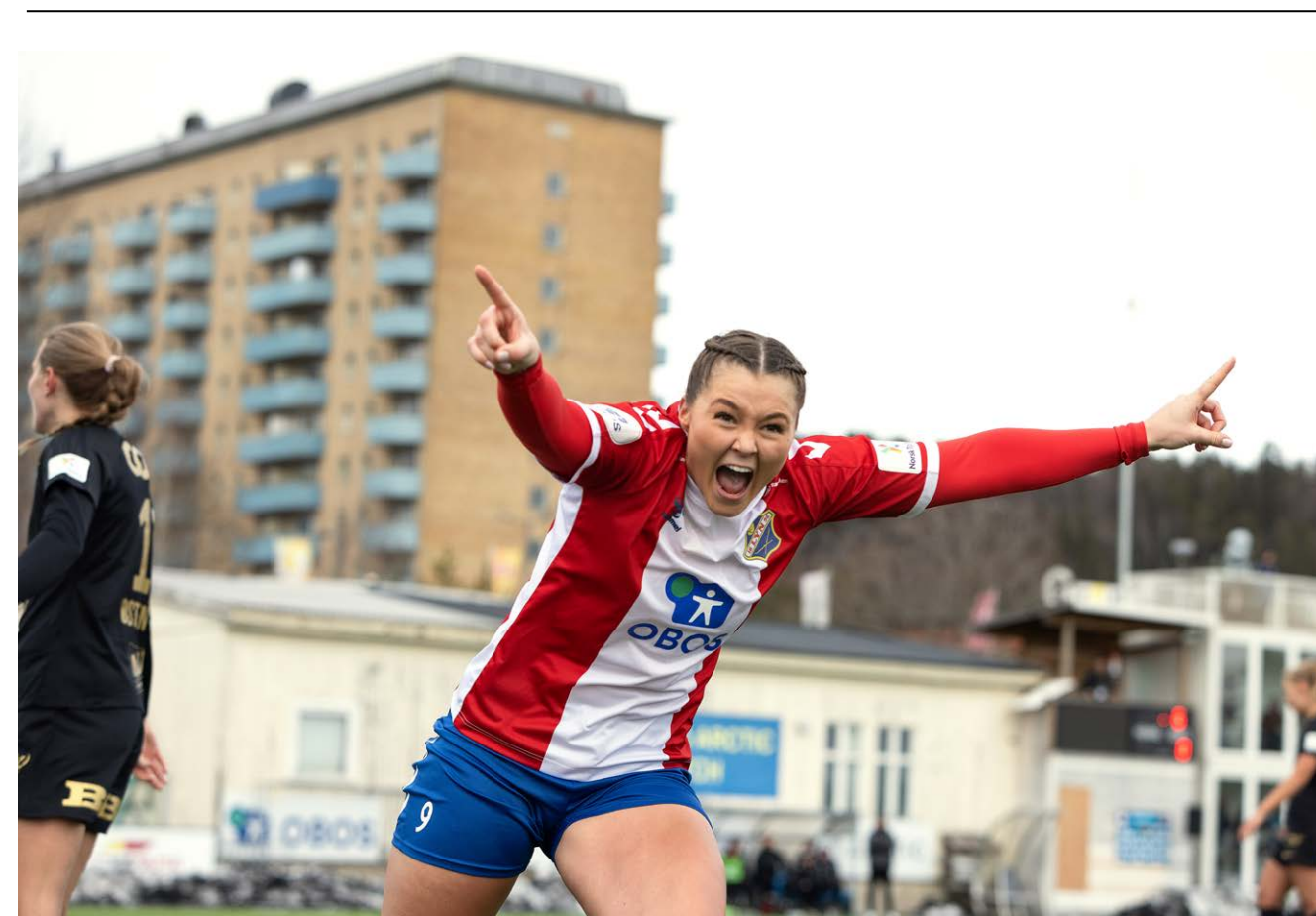
Vi har kontor i Parkveien 53A.



MØTEBOOKING

RørosBanken

Alltid ved din side



HATTRICK-HELTINNEN AAHJEM

TEKST THOMAS NORDENG OG FOTO BILLYBONKERS

Anna Nerland Aahjem har fått mye ros de seneste årene fra supportere og lokal og nasjonal media. Det er veldig fortjent, for den 23-årgamle spissen har blitt Lyn sin toppscorer de to siste sesongene.

I år har Aahjem derimot tatt det neste steget og blitt roligere foran motstandernes mål. I skrivende stund, 20. mai, er hun nest øverst på toppscorerlisten med 8 mål. Med 18 kamper igjen av sesongen kan hun knuse sin egne scoringsrekord, som er 9 mål fra i fjor.

Mot LSK Kvinner scoret hun tre mål og ble med det vår første spiller som har scoret hattrick i Toppserien.

Det er stor stas og rettighetshaver TV2 lanserte henne som landslagsaktuell til sommerens VM i Australia og New Zealand.

Som første hattrick-heltinne i Toppserien, så fikk hun matchballen som hun har plassert på et godt sted hos seg selv. Hennes første hattrick i toppfotballen, men garantert ikke siste. Aahjem får vi se mer av!



VÅRENS CUPSUKSESS!

TEKST SIVERT OLIMB FOTO LYN FOTBALL

I tradisjonen tro ble sesongoppkjøringens siste finpuss i barnefotballen gjort på Lyns egen Kick-Off Cup. Tidligere har dette vært en cup over to helger, en jentehelg og en guttehelg, men årets nyvinning var å slå disse sammen til én storartet turnering. Det vellykkede grepet førte til at det ble en folkerik helg på Kringsjø rett etter påske, med langt over 1000 spillere som fikk briljere i sine årsklasser. Til tross for at vinteren fortsatt hadde et iskaldt jerngrep om Kringsjø Kunstgress 3, så fikk man kabalen til å gå rundt ved å leie banen på NIH.

Det ble utelukkende spilt syverfotball lørdag 15. april. Til tross for at været kunne vært hyggeligere, så var innsatsen ute på gresset upåklagelig. Grunnet regn og sur vind så har det sjeldent vært så mange personer inne i klubbhuset samtidig før. Hver krik og krok var fylt opp av spillere og tilskuere som varmet seg med en varm kaffe eller en nystekt vaffel før nye cupoppgjør. Dagen etterpå smilte derimot sol

strålene gjennom som de pleier å gjøre på Lyn-cuper, og grillen ble trillet fram i vårvarmen. I det nydelige været tok det derfor ikke lang tid før man konkluderte: «Her kunne vi hatt tre ganger så mange burgere, minst!». Nærmere 300 hamburgere forsvant før grillen rakk å bli skikkelig varm. En god burger var nemlig godt å ha når det ble en lang dag på Kringsjø.

Søndagens første kamper ble blåst i gang 08.30 på morgenen, og de siste var ikke ferdig før nærmere Dagsrevyen 21! Søndagens spillform var både femmer- og nierfotball, så spennet var stort fra de erfarne barnespillerne som har deltatt på titalls cuper, til de som deltok på sin aller første. Det som likevel var unisont for alle var at det ble vist ekte idretts glede gjennom begge dager, og samtlige spillere fikk reise fornøyde hjem med sitt eget lille VM-trofé, klare for seriestart.

SESONGSTART I UNGDOMSFOTBALLEN

TEKST SIVERT OLIMB

I Norge har vi verdens lengste sesongoppkjøring. Fra sesongslutt i slutten av oktober, og til sesongstart i april så legges det ned massevis av treningstimer for å ta ytterligere steg inn mot nye oppgjør på grønt gress. Gjennom vinteren har det blitt lagt ned en massiv treningsinnsats i ungdomsfotballen i Lyn, og det er derfor utrolig godt at sesongen endelig er i gang.

Sesongen ble tyvstartet litt for enkelte allerede i februar da det ble spilt kvalifiseringsrunder i Norgemesterskapet for Jenter 16. Etter seier over både ØHIL og Røa, samt uavgjort mot Stabæk, kvalifiserte man seg for den regionale mellomrunden. Rett etter påske ble avansement på ny sikret, da Ekholt ble slått 4-0 borte. Nå venter KFUM Oslo som siste hinder før den nasjonale delen av turneringen braker i gang.

Samtidig som man gikk videre i NM, så startet også sesongen for resten av ungdomsfotballen. I Lyn har man som alltid et bredt spekter av lag fordelt på flere nivåer og aldersgrupper. Aller ferskest er 2010-årgangen, som er inne i sist aller første år i ungdomsfotballen. G13 er godt i gang med sin sesong, og ledet av erfarne Demba Traoré ligger de i skrivende stund godt an til å kvalifisere seg til den en spisset 1.div på høsten. Det har vært litt trenerutskiftninger i den andre treningsgruppen hos G2010, men det har begynt å stabilisere seg og ser veldig lovende ut for resten av sesongen. Hos J13 er sesongen i gang med to seriepåmeldte lag, 1.div og 3.div, og selv om det har vært noen tøffe kamper på vårparten, så har det vært en fin progresjon hos jentene som gikk hele veien til finalen i Lillehammer Cup tilbake i januar.

Med lag i 1.div, 2.div og to lag i 4.div så er G2009, årets G14, den mest folkerike årgangen på guttesiden. Nytt av året er at det er Lyn 1896 som har det sportslige ansvaret for guttesiden i ungdomsfotballen. Sportslig leder i 1896, Glenn Hartmann, har fått på plass et bra nettverk av kompetente trenere sammen med utviklingsansvarlig på guttesiden, Joao Vitor. I tillegg til fire lag på G14 har man også to lag på G15-nivå, to lag på G16, Fra G19 er også spillerne juridisk i Lyn 1896, som tidligere. Forskjellen på juniornivå fra 2022 er at man har gått fra å spille i Interkrets B til Interkrets A. Det vil si at gruppen under herrelaget har kamparenaene 4.divisjon herrer, G19 Interkrets A og G19 1.div. Med andre ord så er det i år gode forutsetninger for å skape framtidige spillere for A-lagstrener Jan Halvor Halvorsen.

Det gror også godt blant jentene. Som hos guttene så er også jentesiden på 2009-kullet stort. J14 gruppen har bare vokst siden fjorårets oppstart i ungdomsfotballen, og teller nå 49 spillere. I tillegg til å ha kamparenaer i J14 1.div og 3.div, så kvalifiserte man seg i høst til J15 Regional, som gjør at man i år har en spennende utfordring mot ett år eldre spillere. Kvalifiserte seg gjorde også de yngste i klubbens rekruttgruppe, som i år er i gang med 2.div kvinner og J17 Regional. I år har konkurransen blitt enda hvassere i 2.div, som nytt av året er spisset og fått status som toppfotball. Derfor venter det blant annet flere tøffe bortekamper langt nord i landet, der man allerede har dratt med seg en sterk borteseier mot Bossmo/Ytt. I tillegg til de nevnte gruppene så har man spennende lag også i 2.div for J15, og 1.div for J17, samt et eget NM-lag i J19-klassen. Første runde spilles 14. juni, og der venter ingen ringere enn våre naboer Korsvoll. Lite er bedre enn å starte Norgemesterskapet i fotball med «**Slaget om Nordberg**».

FOTBALLSKOLER I 2023

TEKST KIM LÖNN

2023 har blitt et ambisiøst fotballskoleår - aldri har vi kunnet tilby så mange fotballskoler!

Året startet med Vintercamp de tre første dagene i vinterferien. Og vi har fulgt opp med en tredagerscamp i påskeferien. Begge to følger litt samme oppsett hvor vi har stort fokus på individet. Faglig fokus legges på individuelle ferdigheter hvor teknikk og lek er viktigst for de yngre, og teknikk og samspill er hva de eldre får trene mest på. Begge campene avsluttes med konkurranser og turneringsspill. Disse campene har vokst til en fin tradisjon hvor vi får samlet mange ivrige fotball-kids på Kringsjø noen dager før de reiser på ferie.

Hver dag blir de servert frukt og varm mat. Rykter sier at de svenske kjøttboller gjorde størst suksess. Om det er fordi den svenske sportssjefen/camp-ansvarlige/kokken er en verdensberømt hjernevasker eller ikke vet vi ikke. Men vi oppsummerer 2 gjennomførte camper med like mange tommer opp.

Ellers vil 2023 by på noen klassikere som 4 uker sommerfotballskole som vi også i år gjør i samarbeid med OBOS.

OBOS LYN Sommerfotballskole går av stabelen som tradisjonen sier i uke 26, 27, 32 og 33. Vi gleder oss til 4 uker med moro, utvikling og vennskap!

Utover samarbeidet med OBOS så velger også Rørosbanken å fortsette være med

på å tilrettelegge for våre ivrige ungdommer og eldre barnespillere. Rørosbanken Proffcamp utøker til hele 3 ukers fotballskoler etter tidligere års suksesser og tilbyr en fotballcamp utover det vanlige. På vår Proffcamp får de som ønsker noe ekstra oppleve en fotballskole hvor treningen blir litt hardere, settingen litt mer proff og kravene litt høyere. Noen av våre mest rutinerne trenere gjennomfører treninger og teori med fokus på hverdagen til en spiller i et litt mer proft miljø. Under teorien lærer spillerne å analysere seg selv, planlegge år, måned, uke og dag, i tillegg til motivasjonsteori og opplæring i kost og ernæring.

Når vi først snakker om samarbeid så har vi endelig blåst liv i samarbeidet med en klubb fra Katalonia, som ble satt på pause under corona-årene. Noen kan ha hørt om klubben før, og skulle dere ikke ha gjort det så kan dere bli bedre kjent med den når de i uke 26 arrangerer fotballskole hos oss. Barca Football Camp med trenere fra selveste FC Barcelona har allerede solgt mange billetter og vi er sikre på at dette unike tilbudet kommer bli en suksess.

Sommeren 2023 kommer altså bli en eneste stor fotballskolefest for våre unge i klubben.

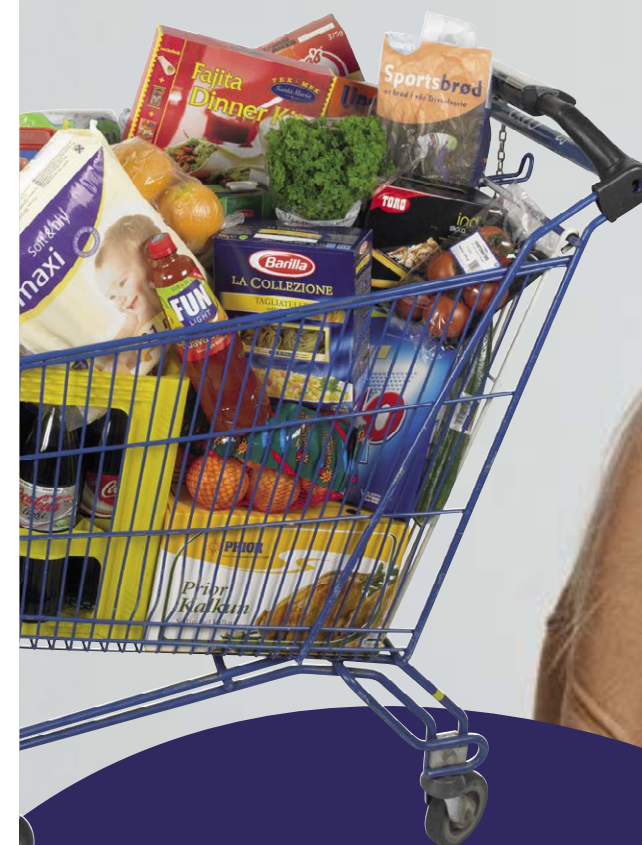
Videre vil vi i høst arrangere både Høstcamp og keeperhelger for barnefotballen.

Vi er sikre på at når vi oppsummerer året så har vi levert en av de beste og morsomste camp-årene på lenge!

Heia Lyn!

Bli medeier og få ekstra gode fordeler flere steder!

Send SMS «Coop» til 2330



Spar tusenlapper på:

- ✓ **Kjøpeutbytte**
- ✓ **Medlemskupp**
- ✓ **Personlige kuponger**
- ✓ **Samarbeidspartnere**

COOP
Øst

INTERNASJONALE REFERANSER OG BRONSEMEDALJE

TEKST SIVERT OLIMB FOTO LYN J09

Som en del av klubbens spillerutvikling så reiser klubben årlig på elitetiltak for å skaffe seg både nasjonale og internasjonale referanser. I år gitt påsketuren til Spania med en gruppe J14-spillere. 20 spillere reiste til Salou utenfor Barcelona for å delta på Mundialito, en full uke med knalltøff motstand.

Det var en spent gjeng som landet i Barcelona etter mye forsinkelser på Gardemoen lørdag 1.april, for allerede søndag ventet Espanyol. Som forventet viste det seg å være en svært tøff motstander, og selv om man var bra på høyde med spanjolene, ble det et 0-1 nederlag etter en tidlig dødballsoring imot. Som i alle turneringer handler det om å omstille seg til ny kamp, og tapet i åpningskampen ble fulgt opp med 3-2 mot amerikanske XR Soccer Training og 5-0 mot Cambriels. Det gjorde at man gikk inn i kamp fire med seks poeng, der selveste Barcelona ventet på jentene. Etter å ha sjokkert de ballsikre katalanerne med intensivt og aggressivt press-spill var det ikke helt ufortjent at man tok ledelsen 1-0 tidlig i andre omgang. Samtidig som Lyn-jentene gradvis ble mer og mer slitne, så Barcelona skarpere og skarpere ut, og fikk til slutt betalt for sin balldominans. To sene scoringer førte til at det var Barcelona som kunne slippe jubelen løs da dommeren blåste av kampen, men spillerne hadde bevist for seg selv: Laget hadde virkelig noe i Mundialito å gjøre!

Onsdag ventet det to tøffe nøkkelkamper mot Girona og Atletico Madrid. Med et ambisiøst mål om å nå semifinale, så var man nødt til å sikre seg en plass topp fire i et turneringsformat som kalles «sveitsisk modell», og vil bli å se i Champions League fra 2024/25-sesongen. Med minimum seks poeng på de tre siste kampene ville man ha skjebnen i egne hender. Da var det derfor en euforisk stemning i garderoben etter at man slo Girona 2-1 i en thriller som også ble direkte sendt på spansk tv slik at familie og bekjente kunne strømme kampen live hjemme i Norge. Det ble derfor et lite antikklimaks når Atletico Madrid ble for sterke, og vant komfortabelt 4-0. For de som lurte på om Atletico J14 spiller som Diego Simeones A-lag i hovedstaden, så er svaret et klinkende «JA». I bagasjen tok man med seg verdifull erfaring om at man ikke alltid kan være snille piker på banen, for man fikk rett og slett et lynkurs i småskitne knep.

For å sikre seg semifinalebillett måtte man dermed slå ESM Canada i siste kamp torsdag morgen, også denne direkte sendt. Scoringene satt langt inne, men etter en sjelden scoring etter hjørnespark og en frisparkperle var 2-0 seier et faktum. Man var dermed i et celebret semifinaleselskap med Barcelona, Atletico Madrid og Espanyol. Jentene klarte å mobilisere til en sterk førsteomgang mot Espanyol, men endte til slutt på et

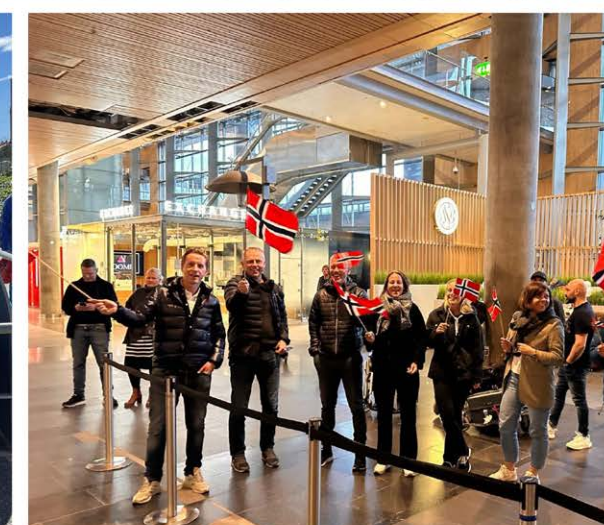
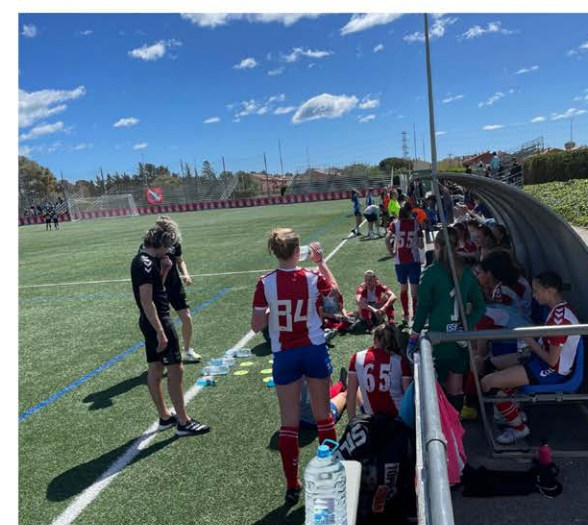
tap mot laget som til slutt sto igjen som turneringens gullvinner. Dermed var også årets Mundialito over, men det var en gjeng som var både stolte og fornøyde av egen prestasjon gjennom uken, som kulminerte i bronsemedalje. Med spillefri lørdag fikk man også en etterlengtet fridag med shopping og besøk i fornøylesparken PortAventura World, der enkelte også fikk prøve Europas høyeste og raskeste berg- og dalbane «Red Force».

En sliten gjeng landet på Gardemoen sent søndag kveld, etter en mellomlanding i Stockholm. Som ekte medaljevinnere ble man tatt imot med både flagg og jubel på flyplassen av en entusiastisk velkomstkommité. Selve bagasjevekten var kanskje ikke så mye tyngre på hjemreisen enn den var ved avreise, men med seg hjem hadde spillerne fornyet motivasjon til videre treningsarbeid og gode referanser på hvordan nivået på jevnaldrende er utenfor Norges grenser. Slike tiltak gir mersmak, og det er gøy å se at man gjør noe riktig oppe på Kringsjø.

En stor takk rettes også til klubbene Mjøndalen, Store Bergane, Vear, Holmen og Kjelsås som stilte med fem fantastiske hospitanter som bidro på en utmerket måte både sportslig og sosialt!



Lyn stilte også knallsterkt på tribunen.



*gjelder ved booking av minimum 7 rom

**MELD DEG
INN I DAG!**

BO SOM PROFFENE MED SCANDIC SPORTS

Som Scandic Sports medlem får idrettslaget ditt enda flere fordeler når dere bor hos Scandic. Få knallpris på hotellopphold for fans, foreldre og heilagjeng. Treneren bor helt gratis!*

Bli medlem i Scandic Sports og gi laget ditt de beste forutsetningene med en god natts søvn og vår prisbelønte frokost.

www.scandichotels.no/sport

Vi har alt du trenger til ditt neste prosjekt!

Kvalitetsprodukter fra kjente merkevarer og tjenester som forenkler din jobb gjør Thaugland til det beste valget. Vi gir deg god service – stikk innom oss.

Totalleverandør på trelast og byggevarer

THAUGLAND

Proffenes valg i over 100 år

Storo: Vitaminv. 5 • Abildsø: Enebakkv. 292 • Vækerø: Drammensv. 200

thaugland.no

JUBILANTER

<p>90 år</p> <p>Per Dahl 28.05.1933</p> <p>80 år</p> <p>Erik Sjetnan 31.05.1943</p> <p>75 år</p> <p>Knut Georg Andresen 15.04.1948 Felix Schneider 17.04.1948 Marit Rønnevig 04.05.1948 Aksel Olav Hillestad 19.06.1948 Helge Østvold 14.07.1948</p> <p>70 år</p> <p>Terje Gurholt 06.04.1953 Terje Grann 17.05.1953 Ulf Christiansen 27.05.1953 Hans Otto Hauger 09.07.1953</p> <p>60 år</p> <p>Per Torgersen 14.04.1963 Odd Nytrøen 02.05.1963 Karl Johan Olsen 13.05.1963 Kåre Halvorsen 26.05.1963 Kristin Vinje 10.06.1963 Oddbjørn Tønder 27.06.1963 Ingvald Falch 13.07.1963 Jan Mathys Truyen 31.07.1963 Inger Marit Hagaseth 12.08.1963 Hanne-Cathrin Flinstad Harbo 19.08.1963 Leanne Patricia Drøyer 31.08.1963</p> <p>50 år</p> <p>Jostein Nordbotten 08.04.1973 Snorre Blix 09.04.1973 Anton Fredrik Arnesen 13.04.1973 Bernt Christian KarsetHellerud 16.04.1973 Øyvind Gjøsteen 19.04.1973 Pål Galteland 24.04.1973 Hallgeir Bratberg 29.04.1973 Maylen Elisabeth Rachlew 01.05.1973 Marit Trodal 04.05.1973 Lars Moen 14.05.1973 Svein Sjøgren 15.05.1973 Ingebjørg BondevikTønnessen 16.05.1973 Øyvind Jensen 17.05.1973 Laila Elisabet HansenTjugum 19.05.1973 Heidi Elisabeth Riborg Lona 23.05.1973 Eskild Lundeby 29.05.1973 Tonje Amb Aksnes 04.06.1973 Anne Kirsti Krogvig Karlsen 18.06.1973 Tuva Katrine Nielsen2 2.06.1973 Torstein Sigurd Kvamme 01.07.1973 Hege Øksendal Grubben 14.07.1973 Tone Etholm 23.07.1973</p>	<p>Fredrik Scheinert 13.08.1973 Jens Christian Holm 22.08.1973 Henning Johannes Nordtvedt 22.08.1973</p> <p>10 år</p> <p>Ulrik Browne Gurholt 05.04.2013 Håkon Kristian Nilsen Wien 07.04.2013 Hennie Skjærgård 09.04.2013 Mari Askjem Skjønhauget 12.04.2013 Eyvind Aas-Eng Flage 13.04.2013 Johanne Mustad Ødegaard 13.04.2013 Viljar Kjosen 16.04.2013 Frans Ruud-Kahlbom 18.04.2013 Julia Santoro Haagensen 19.04.2013 Sebastian Hoff-Bones 19.04.2013 Karin Sletmoen Sæther 19.04.2013 Anniken Heramb Slater 20.04.2013 Julie Tvedt 22.04.2013 Ines Lovise Veiby-Doria 28.04.2013 Kamilla Eide 30.04.2013 Oscar Moe Kvale 01.05.2013 Hedda Bull 04.05.2013 Sam Sæter Helgedagsrud 04.05.2013 Sveinung Dybvik Haugse 07.05.2013 Jakob Reppen 07.05.2013 Helena Haram Førde 08.05.2013 Aksel Leon Næss 08.05.2013 Casper Andersen Bordevich 09.05.2013 Vilde Braathen Haug 10.05.2013 Ingeborg Eggen Høstmælingen11.05.2013 Matias Gaathaug Meltzer 12.05.2013 Elsie Molstad Asserson 13.05.2013 Ibrahim Ahmed Chowdhury 19.05.2013 Oscar Askenberg 22.05.2013 Sondre Sundvor Hjortset 22.05.2013 Axel Erling Svedman 22.05.2013 Olina Undheim Lofstad 23.05.2013 Johannes Wølneberg Skaar 23.05.2013 Christoffer Ræstad-Langmoen 24.05.2013 Dina Stensaker Dahle 25.05.2013 Mikkel Engelstad Heimdahl 25.05.2013 Oliver Follestad 26.05.2013 Fredrik Mossige 29.05.2013 Gustaw Bruno Szulecki 29.05.2013 Lars Riis Kavanagh 05.06.2013 Maren Aurora Furre Andersson06.06.2013 Jørgen Berg-Amundsen 06.06.2013 Agnes Engeseth 08.06.2013 Signe Østberg 08.06.2013 Pernille Sibbern Melbye 13.06.2013 Cornelis Hole Gabrielsen 16.06.2013 Ingeborg Hoel Bjorå 20.06.2013 Mathilde Elisabeth Bruusgaard Osnes21.06.2013 Emilie Lamer 22.06.2013 Helena Op Het Veld Aarbakke 23.06.2013</p>	<p>Edvard Nicolaisen Røsten 24.06.2013 Elisabeth Alexandra Horntvedt 29.06.2013 Johanne Stokke Goplen 01.07.2013 Embla Neergård Smedsrud 01.07.2013 Edvard Askedal 02.07.2013 Leah Ottervang Øynes 02.07.2013 Andres Emil Schjønhauget Susrud 02.07.2013 Olaf Hagen Bavridge 03.07.2013 Henrik Dahl 06.07.2013 Ingrid Fagereng 06.07.2013 Tobias Severin Grenabo Høie 08.07.2013 Maria Andersson 09.07.2013 Selma Askevold Sagstad 12.07.2013 Johannes Vartdal Brevik 13.07.2013 Felix Misvær Falck 15.07.2013 Anna Berg 20.07.2013 Hedda Bakkejord Bjørkholt 26.07.2013 Jenny Astrup Rønning-Haakensen 26.07.2013 Hedvig Østmo Bøch 27.07.2013 Hanna Kirkehei Teksten 28.07.2013 Bror August Lothe Salvesen 30.07.2013 Jon Tan Brækhus 06.08.2013 Lars Langset Faaberg 06.08.2013 Anton Tekle Reubsæet 06.08.2013 Alma Zoe Schultz Haugland 09.08.2013 Ludvik Johann Rolland Korshamn 10.08.2013 Julie Garnås 11.08.2013 Erik Kevin Harlaugseter 11.08.2013 Jacob Baustad Jespersen 11.08.2013 David Schneeperger 11.08.2013 Ivar Margretarson Melhuus 17.08.2013 Clara Ljung 18.08.2013 Gustav Krag Iversen 20.08.2013 Emma Victoria Prat-Løschbrandt 21.08.2013 Mille Bebanic Høgset 23.08.2013 Helmer Heyerdahl Risan 23.08.2013 Johannes Sagatun-Langleite 27.08.2013 Joshua Kendrick Rugero Langbach 28.08.2013 Jacob Gjengedal Engestøl 30.08.2013 Tyra Bjørnbeth 31.08.2013</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Utredning, behandling og forebygging av idrettsskader

- Kiropraktor
- Fysioterapeut
- Idrettsmassør
- Akupunktør
- Diagnostisk ultralyd
- Trykkbølgebehandling

Timebestilling på www.nemusullevaal.no
og telefon 22 95 08 90

Konsentrer deg om driften!

Vi hjelper deg med regnskap, lønn og økonomistyring



Data
Regnskapstjeneste
Data Regnskapstjeneste AS - Autorisert regnskapsførerselskap

Professor Birkelands vei 24 B-6, 1081 Oslo
www.drt.as - 22 90 79 10



KNUT NÆVESTAD Snekkerverksted A/S

Verksted for spesialinnredninger, utstyr og delleveranser.

Spesialitet, produkter i:
- høytrykkslaminat
- melamin
- CORIAN®

Leverandør til:

- Hotell
- Restaurant
- Kantine
- Butikk
- Off. bygg
- Messe og utstilling
- Skip og offshore
- Kontor

Prof. Birkelands vei 24A - 1081 Oslo
Tlf. 22 90 57 60 - Fax 22 32 29 18
www.systemnaevestad.no
post@systemnaevestad.no

KÅRE HAGEN & CO A/S

Autorisert el. entreprenør

- Prosjektering
- Nybygg
- Rehabilitering
- Smarthus
- Service
- Internkontroll næring
- FG-Elkontroll, 405-2 Bolig, 405-3 Næring

Henrik Nævestad
Tlf. 23 05 80 70

Kåre Hagen & Co AS | Frysjaveien 33 | 0884 Oslo
henrik@kh-elektro.no | www.kh-elektro.no



SMÅ OG STORE OPPDRAG

HARRY MARTINSEN AS

VVS RØRLEGGER ENTREPRENØR

SANITÆR - VARME - BAD - REPARASJONER

Adresse: Hammerstads gate 5, 0363 Oslo. Tlf. 23 33 24 40, Fax 23 33 24 41
E-post: post@harry-martinsen.no - www.harry-martinsen.no

rustfritt stål og aluminium SPESIALPRODUKSJONER eksklusive løsninger for private hjem



Vi er et serviceinnstilt firma med håndverkere som er spesialister på produksjon, montering og service til storkjøkkenbransjen og private hjem. Vår produksjon er hovedsaklig spesialløsninger innen rustfritt stål og aluminium. Har du en idé lager vi en løsning.

SMS

Service Montasje Sveis

Anders Formo

Service Montasje Sveis AS • Vollavn. 20b 0668 Oslo
tlf 916 52 591 • fax 22 65 45 30 • e-post: anders.f@smsnorge.com



Carl Locher, Vinternat ved fuldmåne, 1901. Bilde er ranspolert og tilhører Skagens Kunstmuseer.

Vi gjør det enkelt å spare. Så kan du heller bruke tiden på ski.

Tenker du på at du burde spare, men synes det er vanskelig å komme i gang? Vi i SKAGEN har gjort det enkelt for deg å spare smart. Derfor har vi laget flere fondspakker som bør dekke dine behov.

Vi har samlet en håndfull kvalitetsfond i fondspakker vi kaller Select. Det gjør det enkelt for deg å endelig komme i gang med sparing. Så kan du heller bruke tiden din på ski eller noe annet du synes er gøy.

Kom i gang her:

www.skagenfondene.no/fondsguiden

Historisk avkastning er ingen garanti for fremtidig avkastning. Fremtidig avkastning vil blant annet avhenge av markedsutviklingen, forvalterens dyktighet, fondets risikoprofil og forvaltningshonorar. Avkastningen kan bli negativ som følge av kurstap. Informasjon om kostnader og ytterligere opplysninger finnes i fondenes nøkkelinformasjon og prospekt på www.skagenfondene.no/kostnader.

Kunsten å bruke sunn fornuft