

LYNPOSTEN



NR. 1 2022 ● ÅRGANG 101 ● WWW.LYN.NO

LYN I TOPPEN både i ski og fotball

Ungdomsbirken
Side 7.



ALLTID MYE PÅ LAGER

HOKA ONE ONE

20%
med LYN-rabatt

www.bull-ski-kajak.no/LYNSKI



Følg oss på Insta:
@bullskikajak
#bullskiogkajak
#bskslip
#bull_lua

SFK LYN

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

Daglig leder SFK : Morten Berge
Mob: 996 45 500
Mail: morten@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: Morten Berge
Mob: 996 45 500
Mail: morten@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: Magnus Forseth
Mob: 915 23 145
Mail: magnus@lynfotball.no

HJEMMESIDER

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

Trykk: Flisa Trykkeri
Opplag: 2100
Forsidefoto: Thomas Klovland
Redaksjonskomite: Morten Berge, Annik Bjørndal og Lise Juvet.



Innhold nr. 1, 2022

5. STYRELEDER BENEDIKTE STIFF
6. KM SKAGEN
7. UNGDOMSBIRKEN
8. BARNETEAM LYN SKI
10. LYN SPESIAL
12. RIDDERUKA
14. INNSATSPOKAL
15. OBOS BARNESKIRENN
16. HANS CHRISTER OG SIMEN
19. NM I HARSTAD
20. SKILEIKEN
21. KLUBBMESTERSKAPET
22. HL PÅ HJEMMEBANE
23. JUNIOR VM
24. UNGDOMMENS HOLMENKOLLRENN
25. FRA SKILEIK TIL BARNETEAM
26. DAGLIG LEDER MORTEN BERGE
27. OBOS GENERALSPONSOR
28. LYN HERRER
30. LYN DAMER
33. LYN-SPILLERE TIL EM
34. LYNS ELDRE
35. MAGNUS FORSETH
36. BARNEFOTBALLEN
37. BESØK AV BYRÅDET
38. BASTIONEN
39. SKOLEBESØK MED MOT
40. JUBILANTER



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 salgsresultater 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.

GOD SOMMER!

Banene

Som alle helt sikkert har registrert; en etterlengtet rehabilitering av KG2 er i gang. Oslo kommune er eier, og styrer alt arbeid som angår fotballbanene. For Lyn har dette dessverre blitt en langt tyngre prosess enn vi var forespeilet, med entreprenør som ikke fyller vesentlige krav til leverandør i Oslo kommune. Omfattende diskusjoner og «etterforandlinger» mellom Oslo kommune og leverandør, gjør at tidsrammen sprakk allerede før arbeidet startet. Der vi var lovet ferdigstillelse medio juni, ser det nå ut til å bli august. SFK følger opp og etterspør informasjon – en krevende øvelse der det er mange involverte på leveransesiden. En stengt KG2 over enda lenger tid, går utover alle som ellers skulle benyttet banen til sommerskoler, trening og kamper i denne perioden. Frustrerende og leit – Lyn har i utgangspunktet altfor få treningsflater som skal fordeles på mange lag!

Parallelt har vi hatt store utfordringer med KG1, etter at Oslo kommune sa nei til å legge nytt kunstgress i forbindelse med reparasjonsarbeid i 2019. Gamelt gress ble rullet til side og så rullet tilbake. Siden har det vært et evig li-mearbeid, som både er tidkrevende og lite bærekraftig. For Lyn har det vært en katastrofe. Rundt påsketider var det slik at ingen av våre tre baner kunne benyttes, da det fortsatt lå is på KG3, KG2 var stengt for rehabilitering, og KG1 var underkjent for bruk. Takk til

fotballens evne til å finne kiseløsninger, alle gode krefter i klubben og til Jonna i 1896-styret spesielt, som bidro med nettverk av fagfolk som stite på kort varsel, slik at banen kunne hasteutbedres!

Dårlig forutsigbarhet på bruken av vår hovedbane, skaper problematiske treningsforhold for Fotballen. Det at godkjenning av KG1 er et tema helt opp til kampstart på hjemmekamper i Toppserien, bidrar med en solid ekstra stressfaktor for Lyn Damer. Når Lyn nå likevel fester grepet om den viktige 4 plassen i Toppserien, sier det mye om innstilling og fokus!

SFK jobber for å påvirke Bymiljøetaten, byråden, samferdsels- og miljøutvalget, opposisjonspolitikere og idrettskretsen for å skape forståelse for betydningen av å legge nytt kunstgress på KG1 i 2023, før full rehabilitering av banen når den er 10 år i 2027. Vi møter stor forståelse for problemstillingen. Det gjenstår å se om vi også får gjennomslag for å gjøre investeringen.

Fornybar

Jeg har tidligere skrevet om at SFK utreder jordvarme som erstatning for propanfyring på vinteroppvarming av baner for å redusere kostnader, øke forutsigbarhet og legge om til «grønn oppvarming». Ekstremøkning i CO2-avgifter, og usikkerhet om gasspriser, gjør at vi er sikre på at propanfyring blir veldig mye dyrere frem mot 2030. Prisøkningen vil gå direkte ut over spillerne våre,

med tilsvarende økning i treningsavgifter som et sannsynlig resultat.

Vi får bistand fra Norsk Energi, som gjennomgår materialet fra GTML og som kan utfordre og stille alle nødvendige faglige kontrollspørsmål. Sammen med råd fra eksterne fagpersoner, er muligheter for eksterntfinansiering en viktig del av beslutningsgrunnlaget før vi konkluderer. GTML forbereder nå en søknad om Enovastøtte til prosjektet på vegne av seks klubber. Vurderingene fra Norsk Energi, sammen med tilsagn om Enovastøtte, vil være førende når SFK og Fotballen konkluderer på om brønnboring er et riktig fornybart oppvarmingsalternativ på Kringsjø.

Nok å henge fingrene i, og viktige beslutninger med tanke på utvikling og drift av anlegget i årene fremover. Med ønske om en riktig god sommer til alle fra SFK styret!

Benedikte Stiff, Styreleder i SFK LYN



KM SKAGEN OSLO SPRINT 2022

TEKST OG FOTO ANNIK BJØRNDAL

8. januar – merkedag

Landet var fremdeles i et stramt regime. Smitten var så absolutt ikke borte og tillatte former på arrangement deretter. Til KM SKAGEN Oslo Sprint tok vi smittevern på fulle alvor og helt ut. Full rigg under kommando av TEO hvilket innebar gjerder, områder, tidsdelinger, inngangssjekk mm. Og foreldre fulgte opp, levering, avstand og henting.

Nye former

Med strenge regler laget vi noen nye former. Kakebiten mellom start og mål ble avstengt og kun tillatt for løpere og noen til. Klubbfunksjonær ble et nytt ord for dagen. Adgangskort og kohorter ga få løpere i vingspennt foran start. Og Lars ropte inn, som alle år tidligere. Aldri har det vært så oversiktig, så lite rot, så mye ro og absolutt ingen som kom for sent! I start kunne

Paal med sitt crew lose alle på plass – fremdeles i rolige former. Skal se vi har lært litt av pandemien også.

Jubelsvingen

Vi fikk en ny publikumsvariant. Jubelsvingen. Tidvis litt tett – og litt mer øvelse på avstand, men godt med heiarop til alle som gikk. Det ga god stemning!

Å skryte kan være på sin plass

Ja, kanskje for å skryte litt av vår flotte klubb. Av alle våre gode hjelpere som bidrar til arrangement. Av alle våre flotte løpere som tar på seg startnummer og går. Under KM SKAGEN fikk vi nemlig det, mye ros, deling av mye skiglede og en porsjon takknemlighet fordi vi, tross ymse tider, laget et skikkelig skirenn til fremme av nettopp skigleden.



UNGDOMSBIRKEN 2022

TEKST OG FOTO THOMAS KLOVLAND

Kanskje blir det litt slikt, at sesongen «derpå» etter en pandemi har en tendens til å henge opp innlegg som starter med ENDELIG. Ungdomsbirken blir intet unntak. Vi har noen linjer å formidle og vi begynner med ENDELIG

LYN SKI har lange tradisjoner med deltagelse i Ungdomsbirken, vi er generelt store på renn, også her. I alle mange år har vi forsøkt å legge til rette for en hyggelig klubbhelg med et artig renn som passer mange. Tidligere bodde vi samlet ett sted, vi var færre da. De siste mange årene ha vi booket oss rundt forbi med fokus på å samle kull. Fellespunktet har vært et fellesbilde med alle.

Gjennom pandemien ble det ikke renn, ei heller U-birken. Det betyr også at TRE kull var ferske i årets spor, både 2010 som første reis, men også 2009 som skulle ha vært førstereis i 2022 og 2008 som var tiltenkt rollen i 2021. Det ga ekstra mange sommerfugler!!!!

For bo og være var det i år da fordelt med HL på Sjusjøen, J2010 og GJ2008 på Birkebeiner Apartment, GJ2009 på

store hytter på Nordseter, G2010 på Nordseter Fjellstue. Mye logistikk- men brillefin helg. Her er det foreldre som bunkrer inn med sine poder. Ungdomsbirken er på alle måter en foreldre/ utøver helg. En av disse helgene vi snakker om når vi snakker engasjement og dugnad. Vi FÅR LOV til å være med, ungene VIL HA OSS MED og vi gjør også noe nyttig. Alt mens vi legger ned engasjement som holder poden lenger i sporet og oss kanskje en smule sprekere litt lenger

LYN SKI stilte med rundt 150 løpere, det er ekstremt mange!!!! Summert var vi godt over 200 til fjells og på arrangementet. Selve rennet passer mange, litt lenger enn vanlig, men med mange nedoverbakker går det unna for de fleste. Sekk på ryggen i jaken på godfølelsen i løypa. Etter hva vi så etter endt målgang tror vi de fleste fant nettopp godfølelsen. Med til mange løpere hører også mange gode resultater. Det var tett mellom de rød/hvite draktene, også i øverste lag. Mer finner dere på sidene til birkebeiner.no

“Vårt store barneteam består av barn i alderen 9-12 år og i sesongen 2021/2022 talte antall utøvere 350 barn. 190 jenter og 150 gutter.”

BARNETEAM LYN SKI

TEKST OG FOTO THOMAS KLOVLAND

Vårt store barneteam består av barn i alderen 9-12 år og i sesongen 2021/2022 talte antall utøvere inntil mindre enn 350 barn. 190 jenter og 150 gutter.

Treninger og kveldsmat

Treningene gjennomføres i Snøparken, hver tirsdag og torsdag. Snøparken er basen vår, enten det er barmarkstrening eller trening med ski på beina. Og etter en god treningsøkt skal lagrene fylles opp igjen. Kakao smaker tross alt enda bedre etter at man har vært ute. Med jevne mellomrom treffes derfor gruppene til kveldsmat på klubbhuset. Ivrig foreldre og oppmenn dekker til med langbord, et hundretalls brødsiver, bokser med Nugatti og selvfølgelig sjokmelk. Hovedmålsetningen er ikke bare å mette mager, men å bli bedre kjent og skape tettere bånd mellom utøverne i treningsgruppene. Kveldsmat er noe alle gleder seg til – hver gang!

Forventninger og mestring

Årene på barneteam er år hvor barna tar et steg videre fra skileik til mer organisert trening. Det er år hvor utøverne for første gang opplever å rangeres på skirenn. Siste året på barneteam er året hvor de får delta på Ungdomsbirken. Ikke minst er siste året på barneteam året hvor barna ser frem til å gå over til ungdomsteam – hvor jentene og guttene begynner å trene sammen og blir en større gruppe.

Selv om resultatlistene kanskje får en annen betydning og for noen blir en viktig motivasjonsfaktor på barneteam,



er det trivsel og skiglede som står i hovedfokus på trening. Våre dyktige og engasjerte trenere, med bakgrunn fra mange ulike idretter og studieretninger, er de som nettopp sørger for dette. Innsatsen de legger ned uke etter uke er uvurderlig for LYNSKI.

Skirenn

Målsetningen med treningen på barneteam er å utvikle gode skiferdigheter, oppleve mestring og oppnå fremgang for hver enkelt utøver. Dette, sammen med å etablere trygge og gode relasjoner på tvers av gruppa, senker terskelen og øker motivasjon til å gå renn. Renn er nemlig langt mer enn bare å komme først i mål. Det er felles oppvarming, sommerfugler i magen, heiarop, premier, boller og brus. Skirenn er en fantastisk arena for mestring, men også en arena hvor barna lærer å håndtere skuffelser. Vi vet at deltakelse på skirenn bidrar positivt til å fortsette med idretten fremover.

Akkurat derfor har det vært fantastisk å se så mange Lynløpere til start helg etter helg denne sesongen. Fra første skirenn før jul til Martincrossen en stemningsfull kveld i slutten av mars, har det uten unntak vært smilende Lynløpere til start på alle lokale skirenn.

Variert trening

Et knippe engasjerte ressurspersoner i klubben og et godt samarbeid med Norges Idrettshøgskole og Bymiljøetaten sørger for strålende treningsforhold i Snøparken. I tillegg til øktene i Snøparken drar de eldste i barneteam innimellom til Kollen. Denne variasjonen er viktig. Barna får skli forbi statuen av Kongen. De måler krefter i Northugbakken og trener sprint i det samme oppløpet som de beste i verden har kjempet om VM gull.

Samlinger og sosialt

Lyns barneteam vil fortsette å sette trivsel og skiglede foran teknikk og hard trening. Barneteam deltar naturligvis på vår store familiesamling på Trysil. Oppholdet fylles med bowling og bading, lek og morro, quiz og god mat i tillegg til mange

fine økter på ski. Nye og bedre vennskap etableres på tvers av alder og kjønn.

Utover de faste treningene møtes ofte gruppene til felles løpeturer om høsten og litt lengre skiturer om vinteren. Etter renn arrangeres ofte en felles avslutning med de ulike årsgruppene. Som sagt, det skal være gøy å gå renn! På den måten beholder vi bredden lenger og skaper fremtidige langrenns entusiaster.

U-Birken for første gang

Vår eldste gruppe i barneteam, 12-åringene, deltok i år for første gang i Ungdomsbirken. Og for en suksess det ble – både sosialt og sportslig! Rennet gikk søndag, men på lørdagen samlet vi guttene og jentene og gikk sammen på skitur. I praktfulle løyper beveget «Lyntoget» seg innover fjellet. Målet var Pellestova og nybakte kanelboller. Med et ekstra lag solkrem i ansiktet, gikk vi tilbake med store smil fra øre til øre. Resten av lørdagen var satt av til lek, moro, og forberedelser til selve rennet. Sekkene skulle pakkes og veies. Regler for fellesstart ble gjennomgått. Sommerfulger i magen ble roet ned og skiene ble smurt. Noen gode råd om disponering av krefter ble også gitt – det skulle tross alt gås 15 km. Med hele 41 startende gutter og jenter fra LYN ble første møte med Birken en gedigen suksess. Aldri har undertegnede sett flere fornøyde Lynløpere enn denne søndagen. En etter en dukket utøverne våre opp på Birkebeinaren arena. Alle med krefter igjen til en liten sluttspurt. Våre stolte, nybakte birkebeinere plasserte seg spredt på resultatlisten, noen helt i toppen andre lenger ned. Alle vant og med gode ski, fantastisk vær og flotte løyper var alle enige om at vi kommer tilbake til

Ungdomsbirken neste år

Snart rykker et nytt kull opp i barneteam. Et annet årskull forlater barneteam og tar steget inn i ungdomsteam. Etter påske begynner treningen på ruller. Og to ting er helt sikkert; vi treffes i Snøparken og gleder oss masse til neste sesong med treninger, renn og samlinger.

LYN SPESIAL

TEKST TEO FOTO LØPERE

Helt spesial!

Hver mandag etter skileiken samles en ivrig gruppe for trening i Snøparken: Lyn Spesial!

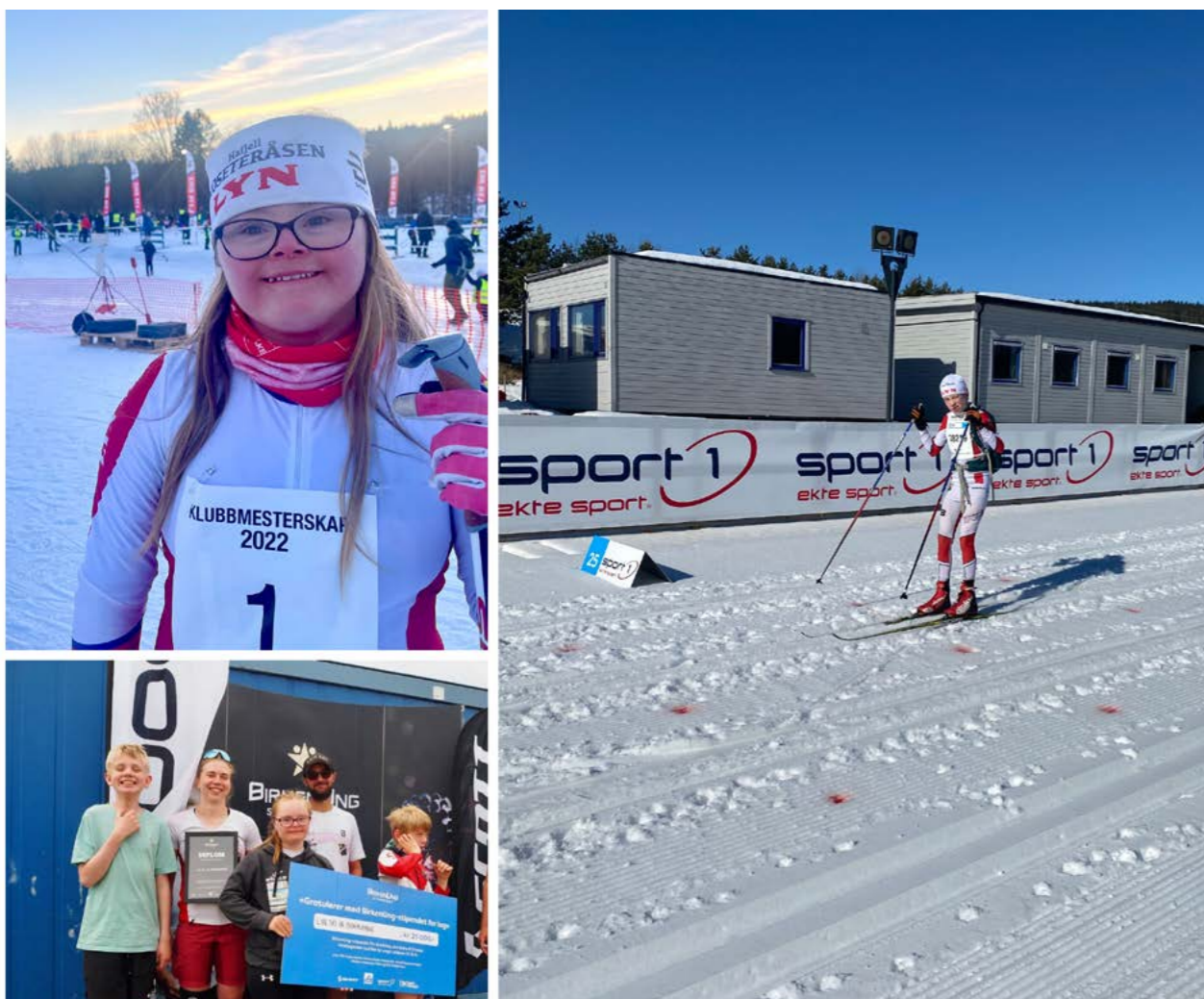
Denne gruppa er en del av Parasatsingen til Lyn Ski og består av 4 glade lynløpere: Marikken, Jakob, Martin, og Aksel. Under kyndig lederskap av trener Mari og oppmann Rune gæes det runde på runde (på runde på runde) i Snøparken.

Samlinger

Oslo Skikrets er alltid ivrige, også med samlinger for unge parautøvere. Flere av våre Lyn Spesial løpere har deltatt på nettopp samling med kretsen.

Renn er også med

Ikke bare legges det med utallige kilometer i Snøparken men flere av Lyn Spesial utøverne går også skirenn. Høydepunkt for året er flere renn. Vi nevner i tur Klubbmesterskap, Rossignolrennet, Ungdomsbirken og ikke minst Ridderrennet!



SOGNSVANN R U N D T

Nytt løp!

Løp for ALLE rundt Sognsvann,
hold av datoen!
Para klasser og ordinære klasser.

Følg med på websiden og sosiale medier,
mer informasjon kommer.

Onsdag 7. september 2022

*“Med løpere fra hele verden,
og mange løpere totalt, er dette
verdens største para-arrangement.”*

RIDDERUKA 2022

TEKST OG FOTO TEO

Ridderuka – et høydepunkt

Ridderuka er årets høydepunkt for mange i Para ungdom/voksen gruppa til LYN SKI.

I år reiste 7 (av 11) utøvere til Beitostølen for en aktiv uke fylt med EKTE idretts glede og mestring på ski. I sittende klasser stilte Ida, Ingebjørg, og Arne. I stående: Marthe, Espen og Mille. I svaksynt klasse: Rainer. Trenerne Martin og Tor Eirik fulgte opp med smøreservice og makaløs heing i løypa!

Mangfold gjennom Ridderuka

I løpet av uka har vi vært gjennom skiskytting, langrenn (2 KM/5 KM/ OG 10 KM) før den avsluttende styrkeprøven: selve RIDDERENNET på lørdag! Alle fullførte og stemningen. Lyn leiren var også USEDVANLIG god på banketten lørdag kveld! Spesielt fornøyd med selve rennet var nok Ingebjørg som kom i mål på tiden 31.21 på 5km. Ida kom mål på knallsterke 28.58 på 5km. Mille slet ut ledsager Tor Eirik på 20 km på tiden 1.31.59. KNALLBRA!

Størst i verden

Det er en helt spesiell stemning på Beitostølen under Ridderuka som gjør at ALLE utøvere koser seg og hele bygda bobler over av positivt pågangsmot, ekte idretts glede og masse masse mestring! Ridderennsjef Anne-Kristin Wadahl, (som sikkert mange vil kjenne igjen: hun har selvfølgelig barn i LYN SKI) har nok en gang lykkes med å arrangere et alle tiders skifest for store og små, med alle slags utfordringer! Ikke minst er også Ridderrennet et internasjonalt event. Med løpere fra hele verden, og mange løpere totalt, er dette verdens største para-arrangement. Vi gleder oss allerede til 2023!



AMG

MERCEDES-AMG EQE 43 4MATIC.



Mercedes-AMG EQE 43 4MATIC

Fra
kr **909.800,-**

Klar for bestilling.

Mercedes-AMG EQE 43 4MATIC: Rekkevidde inntil 533 km (WLTP). Gjennomsnittlig elektrisk energiforbruk 19,7 - 22,5 kWh /100 km. CO2: 0 g/km. Pris er inkl. frakt og leveringskostninger levert Oslo (elektriske biler er ikke momsbelagt). Lokale frakt og leveringskostninger kan tilkomme og vil variere ut ifra hvor i Norge bilen skal fraktes. Årsavgift kommer i tillegg. Forbehold om skrivefeil. Pris varer til og med 30. april 2022. Avbildet modell kan avvike fra tilbud.



INNSATSPOKAL

TEKST OG FOTO ANNIK BJØRNDAL

Skisesongen er over – og vi har, tradisjonen tro, delt ut innsatspokaler også i år.

<https://lynski.no/innsatspokal-2022/>

LYN SKI er en stolt klubb. Vi har lange tradisjoner, vi er mangfoldige og vi når mange mål! Vi liker fart og vi liker resultater. Men, der er også mye annet som teller i en stor klubb hvor Skigleden står i høysetet. Derfor har LYN SKI utdeling av Innsatspokalen etter endt sesong.

Dette er en utmerkelse som henger høyt og som deles ut til kun en utøver per treningsgruppe i årskullene 10 år – Junior, en gutt og en jente fra hver. For 2022 er dette kullene 2012 – 2002.

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)



OBOS BARNESKIRENN

TEKST OG FOTO ANNIK BJØRNDAL

Alle mann til løypene!

Vi er heldige som har mange gode støttespillere og samarbeidspartnere. OBOS er en av dem. OBOS er opptatt av det folkelige og alle, det passer oss fint. OBOS Barneskirenn er naturligvis da et skirenn for alle barn som vil være med i alderen 4-12 år. Med rundt 800 til start ga det solid fart i sporet.

Jevnt blåst

Vi kunne lage skirenn igjen, endelig, etter to lange år med pandemi og nedstengte arrangement for de små. Den største utfordringen vi fikk i 2022 var VINDEN.

Det blåste herfra til evigheten. Buer og seil tok rennafart gjennom Snøparken. Vi reddet det vi kunne. Og ungene holdt stand og gikk renn

Premier og enkel servering

I mål ventet en nyttig matboks fra nettopp OBOS. Boks til mat er alltid lurt. Og i Kiosken hadde vi kun våget oss på en enkel variant, saft, vafler og kake. Det gikk like fort som vinden – vipps var alt borte i små og store mager. Skal se det smakte ekstra godt med litt renn-kios-servering etter for lang tid uten!



HANS CHRISTER OG SIMEN

TEKST GEIR MOE FOTO ANNIK BJØRNDAL

Vi gratulerer Hans Christer og Simen med sesongens OL prestasjoner. Dere har gjort oss så bortskjemte med tidligere OL og VM triumfer at mange nesten blir skuffet over at det ikke ble gull denne gangen. En slik holdning er historieløs. Før dere startet den nye «gull epoken» i LYN SKI måtte vi gå over 30 år tilbake i tid siden sist en utøver fra LYN tok OL en medalje. Slik ønsker vi å takke dere for meget sterke prestasjoner i årets OL i Beijing. Vi oppsummerer:

- 15 + 15 km skiatlon: 4 plass til Hans Christer Holund
- 15 km klassisk: 4 plass til Hans Christer Holund
- 4 x 10 km stafett: Sølv til Norge og Hans Christer Holund (3 etappe)
- 50 km skøyting: Bronse til Simen Hegstad Krüger

Vi vet at dere hadde enda høyere ambisjoner, men vi synes dere gjorde det fantastisk, gratulerer!!

“Før dere startet den nye ‘gull-epoken’ i LYN SKI måtte vi gå over 30 år tilbake siden sist en utøver fra LYN tok OL en medalje.”



GRATULERER MED OL-BRONSE SIMEN



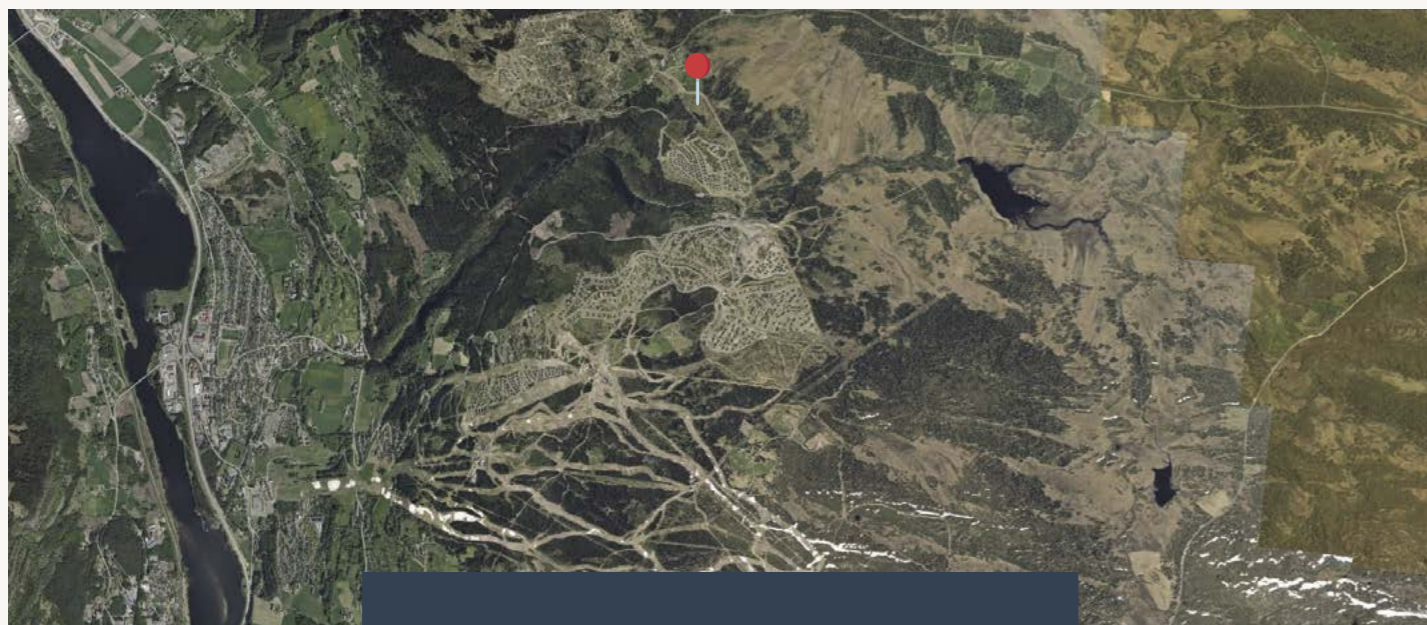
LYN SKI

Hafjell MOSETERÅSEN

- Vi setter pris på samarbeidet med Lyn Ski!

Salgsklare tomter

Moseteråsen vil få nye salgsklare tomter i q-3/4 i 2022



For mer informasjon,
gå til moseterasen.no



NM I HARSTAD

TEKST OG FOTO TRENERE OG OPPMENN

Spenningen er alltid stor foran NM. I år intet unntak, kanskje var det også noen ekstra nerver å spore hos både utøvere og støtteapparat, som skulle helt til Harstad for å kjempe for Lys ære. For hvordan får man med seg masse smøreutstyr, smørebord, ski, staver mm helt til Harstad? Jo, da har man flotte folk i støtteapparatet som Jan Gundersen, som kjørte Lyn-bilen hele veien opp. Det var også knyttet spenning til snø-forholdene i Harstad. Etter en lengre periode med regn, var det veldig gledelig å se hvilken strålende jobb arrangørene hadde gjort med løyper og på stadion. Med spektakulær utsikt i tillegg, ble det en flott ramme på arrangementet.

Lørdags NM

Lørdag gikk damene 10 km, og mennene 15 km. Gledelige resultater med sølv til Simen Hegstad Krüger, Hans Christer Holund på 7., Johan Tjelle på 11., Magnus Sedeniussen 43. og Birk Møller Gundersen 52! På damesiden ble Tuva Anine Brusveen-Jensen nr 20.

Staffens – årets høydepunkt

Stafetten er klubbens høydepunkt, og Lyn Ski stilte med to herrelag og to damelag. Tjelle, Simen og HC var

storfavoritter, og tok gullet komfortabelt hjem etter solide etapper av alle tre. Herrenes 2. lag med Birk, Magnus og Armann Saastad Haugan tok en god 12. plass. Damelaget med rent juniorlag bestående av Nora Sødal Raastad, Hanna Eckhardt Andersen og Tuva, fikk også 12. plass. Grunnet sykdom fikk ikke 2. laget fullført, men Fredrikke Hagen og Anna Marie Nordengen Sirevåg gikk sporty sine etapper.

Sprint

Mandag var det duket for sprint, og to juniorer fra Lyn Ski, Tuva og Armann tok seg videre fra prologene med hhv 29. og 19. plass. Sterkt! I kvartfinalene måtte de gi tapt, men ikke uten kamp.

Og så var det 5 mila

Favoritten HC måtte se seg slått på 5-mila, men tok en solid 2. plass. Simen ble nr 5, Tjelle 21, Birk 69 og Magnus 71.

Alltid hjelp av flere

Alt i alt et veldig godt NM del 1 for Lyn Ski. Vi takker støtteapparatet med smørere Jan Gundersen og Jo Aleksander Lein i spissen, og vi takker våre sponsorer!



SKILEIKEN

TEKST OG FOTO ANNIK BJØRNDAL

Ekte skiglede

Også i år har vi hatt mange glade uker med skileik. Mange hundre i graden siste års barnehage samt 1. og 2. klassinger. Gamle kompiser, nye kompiser – fra høstværet i oktober til vårsola i april.

Faste takter

Vi har rutiner må skileiken må vite. Våre faste regler som runger gjennom skogen før økt: 1. Høre på trenern og 2. Ha det gøy! Vi har faste grupper og det yngler av tigere, løver, apekatter og andre dyr det er naturlig å møte i en snøpark en mandag eller onsdags kveld.

Trenerstaben – kremen av norsk ungdom

Vi er heldige. Skileiken har trenere som står i kø for å få jobb. Sikkert også fordi dette ER en fin jobb å ha. Vi har flott ungdom som viser vei, lærer navn på hundrevis av unger, holder orden i rekkene og fyrer opp under skileiken største dna – SKIGLEDE!



KLUBBMESTERSKAPET

TEKST OG FOTO ANNIK BJØRNDAL

Endelig klubbmesterskap

Og i år fikk vi feire med et ekte Klubbmesterskap! Stor jubel og drøyt 800 til start. Det blir folksomt av slikt.

Kiosk

Her gikk vaffelpressa varm og pølsene fra Leiv Vidar fikk raske bein å gå på. Kaker i metervis og godt salg til lave priser, vi liker det slikt.

Løyper for alle

Å stable drøyt 800 løpere ut i sporet en ettermiddag krever sitt. Mange store kull, løper på løper. Tore Løypekjører hadde trådd til, som hver eneste annen vinterdag, og laget gode løyper til alle. Ulike løyper til ulike behov

Felleskapet er godt å ha

Vi er heldige. Mens verden har blitt et annerledes sted, kunne vi arrangere skiløp for små og store. Vi har en stor klubb og mange flotte grupper. Fellesskapet setter sitt gode preg på et høyt aktivitetsnivå.

Lotteriet tikkert til gull

Våre eminente loddselgere gjorde jobben sammen med alle glade loddkjøpere. Klubbmesterskapet er et arrangement hvor vi forsøker å komme i null – Lyn Lotteriet bidrar godt der. Og, mange flotte premier!

Godt med normalen

Vi koste oss alle som en. Å få være på et vanlig skirenn igjen var fint for store og små.



HL PÅ HJEMMEBANEN

TEKST SIMEN AAMOT AMUNDSEN FOTO LØPERE

HL på hjemmebanen var en kjempe opptur, hvor vi fikk vist frem den store bredden og fellesskapet til Lyn HL-gruppen. Fra Lyn var det totalt 41 deltagere påmeldt, desidert største klubb! Gjennom hele helgen sto det sosiale og rennene i fokus. På torsdag og lørdag var vi samlet til sosialtopplegg på klubbhuset med henholdsvis peptalk og bankett. Det var stor stas.

På rennene viste flere av lyn løperne seg fra sine beste sider. Torjus, Ida og Ada går alle inn til topp 10 plasseringer på distan

se rennet fredag. J15 smeller til med 5løpere topp 29! Lørdag er det klart for sprint; Ada, Mina, Markus, Oliver, Frida, Anna, Eira, Torjus og William går videre. 9 Lyn løpere videre fra prologen, det må være klubbrekord. Markus, Torjus og Frida kommer seg til semifinalen. Søndag var det klart for stafett med Torjus på Oslo skikrets vinnerlag.

HL var en kjempe opplevelse og en stor suksess sportslig og sosialt! Vi bygger fellesskapet og utvikling!



JUNIOR VM

TEKST ANNIK BJØRNDAL FOTO LØPER

Jentene

Vi har mange løpere hos oss, og mange gode. Vi snakker ofte om HC, Simen og også Johan. Men, vi har flere ønsker å rope høyt om. Jentene er også sterke, og her kommer det opp og frem en god skokk fra et stykke ned i rekken. Øverst er Tuva Brusveen-Jensen. Tuva er 2003 og fremdeles junior, enda en sesong. Tuva har blitt knallgod – for å si det enkelt.

Gjennom alle Norgescuper har hun vært blant topp 5 om ikke bedre. Også under senior NM i Harstad leverte hun gode løp. Men, kanskje øverst på årets merittliste er Jr VM 2022 på Lygna. Her gikk Tuva inn til en sterk bronse på 15km fri, og rent gull på stafettlaget. Vi gleder oss alt til neste sesong og det er godt med et forbilde for generasjonene som kommer under.

Gratulerer!

Fakta om Junior VM

- Arrangement på Lygna februar 2022 med 25 nasjoner representert.
- Norges Skiforbund stilte med 14 utøvere, født i 2022-2023
- Kvote per distanse per land er 4 løpere
- Tuva var eneste norske 2003 løper, og hun fikk gå alle distansene!
- Det er 10 år siden LYN SKI hadde løper med til Jr VM – da var Simen med.





UNGDOMMENS HOLMENKOLLRENN

TEKST JOHAN OG MATHILDE FOTO JØRGEN HYVANG

Dette er et høydepunkt av et renn og det største skirennet våre 13-14 åringer kan være med på. Ungdommens Holmenkollrenn (UHR) samler løpere fra hele landet til dyst gjennom to dager i nasjonalanlegget i Holmenkollen. Hovedtrenerne på GJ2009 og G2008, hhv Mathilde og Johan, har skrevet noen linjer fra denne helgen:

2008 kullet

Vi har hatt et stort fokus på deltakelse på skirenn denne sesongen. En viktig del av dette har vært å snakke med utøverne, senke noen av de høye skuldrene og invitere til sosialt opplegg i etterkant. Vi startet sesongen med hele 36 påmeldte på KM Skagen.

Inn mot UHR holdt vi trykket oppe med mange påmeldte til Oslo Skifestival og KM Kjelsås. Inn mot UHR helga slo dog koronabølgen innover 08 gruppa, og det som var enorme påmeldingstall endte med en rekke DNS for mange. De som gikk hadde likevel en herlig innsats og kjempet seg meget respektabelt i mål begge dager. Vi ser nå frem til HL i Meråker neste år!

Deltakere for GJ2008

Lørdag, klassisk: 10 gutter og 7 jenter
Søndag, skøyting: 8 gutter og 6 jenter

2009 kullet

Vi hadde felles oppvarming hvor en av trenerne tok ansvar for guttene og en annen trener for jentene. Starta med å løpe med staver og hadde diverse oppvarmingsøvelser hvor vi bytta på hvem som jogga fremst og valgte øvelse. Siste tiden før start samlet vi alle og hadde leker, for eks. korte stafetter etter hauk og due for å roe ned nervene og flytte fokuset over på noe morsomt før start.

Deltakere fra Lyn GJ2009

Lørdag klassiskdistansen: 6 jenter og 8 gutter
Søndag skøytedistansen: 7 jenter og 9 gutter

Sosialt – felles for 2008 og 2009:

Nesten samtlige utøvere som gikk UH var med på sosial bankett sammen med 2008-kullet på Lyn sitt klubbhus etter lørdagens skirenn. Det ble servert pizza og Johan Hogrenning var quizmaster. Her fikk de bryne seg på spørsmål i alle kategorier, alt fra sport til låter/artister. Vellykket opplegg! Det var herlig å kunne være samlet på skirenn igjen og slippe å forholde seg til kohorter og soner og andre koronatiltak. Vi ser tilbake på en kjempefin helg med strålende vær, god stemning med begge gruppene og med masse fin skiglede!



FRA SKILEIK TIL BARNETEAM

TEKST OG FOTO MARI ØSTMO

Hele 50 jenter og 44 gutter født i 2013 gikk i år fra Skileik til Barneteam. Overgangen er både liten og stor på en gang. Nytt er at de har hatt egne treninger (og renn) i klassisk stil og skøyting, men treningen er fortsatt preget av lek: kanonball, snipp og snapp, stafetter og reaksjonsleker gir balanse, skiteknikk og lagfølelse. Reglene for trening ropes ikke lenger høyt ved oppmøte, men #1 Hør på trener'n og #2 Ha det gøy! gjelder fortsatt. Når korona-restriksjonene lettet i vinter fikk Jenter/Gutter 2013 også endelig bli del av tradisjonen med felles kveldsmat i klubbhuset etter trening- stas!

Etttersom de siste sesongene med Skileik ikke har åpnet for så mange renn, har første sesong på barneteam gitt mange nye muligheter. Det har vært høy deltakelse på rennene som foregikk i Snøparken og på Kollbanen i treningstiden. Nå som de er på barneteam har de varmet opp som lag før renn og tatt lagbilder med velfortjente premier etterpå. Deltagelsen på renn i helgene har også vært jevn, om enn med en mindre andel av gruppene. Særlig var Rustads mixstafett på Skullerud et høydepunkt der hele 7 gutter og 12 jenter var påmeldt! Vi håper det frister med renn for enda flere neste år!

#1 Hør på trener'n
#2 Ha det gøy!





TURBULENTE TIDER PÅ KRINGSJÅ

MORTEN BERGE, DAGLIG LEDER SFK LYN

Etter en lang periode med pandemi og strenge regler, som stadig har endret seg, er vi nå i gang med å «bygge landet» på nytt. Det er deilig å se yrende liv på Kringstjå igjen, og oppleve det naturlige kaoset som aktivitetene våre skaper. Det som er langt verre er alt kaoset som skapes utenfor vår kontroll, og da særlig knyttet til kunstgressbanene våre.

Våren har i veldig stor grad handlet om fordeling og omfordeling av banekapasitet. På det verste hadde vi, Oslos største fotballklubb, ingen baner som vi kunne trene på her på Kringstjå. Hovedbanen trengte hasteutbedringer etter vinteren, men er nå heldigvis klar for bruk igjen. 9er-banen ved klubbhuset har lenge vært planlagt totalrehabilitert, og dette arbeidet startet samtidig med at hovedbanene var under reparasjon. I tillegg lå den siste kunstgressbanen vår under snø og is på dette tidspunktet.

Dessverre medførte dette masse forvir-

ring og frustrasjon fra mange av dere spillere, trenere og foreldre, men samtidig har det vært imponerende å se hvor tilpasnings- og omstillingsdyktig alle har vært i denne vanskelige situasjonen. Der vi kan stå sammen kommer vi heldigvis styrket ut.

Det vil i lengre tid fremover være anleggsaktivitet i nærområdet vårt på Kringstjå. Rehabiliteringen av kunstgressbane 2, (9er-banen ved klubbhuset) blir først ferdig etter sommerferien. I tillegg starter SiO opp sin store utbygging av studentboliger på vår nabotomt. Dette vil tidvis medføre noe endret kjøremønster til og fra vårt anlegg på Kringstjå, men vi vil arbeide tett med utbygger og varsle endringer så hurtig som mulig.

Vi jobber aktivt for en grønnere hverdag på Kringstjå. Sammen med fem andre klubber i Oslo og Viken er vi nå med i et spennende prosjekt hvor alternati-

ve energikilder til propan vurderes for oppvarming av kunstgressbanene. Boring av dype eller mellomdype brønner (1500 – 600 meter ned i bakken) vurderes i kombinasjon med varmepumper og el-kjele. Enova har vært en viktig støttespiller i forprosjektet, og i disse dager vurderes det om vi skal over i gjennomføringsfase og søke Enova-støtte til det. Økonomi er avgjørende i tillegg til miljøperspektivet.

Morten Berge, Daglig leder SFK LYN



OBOS, EN STOLT GENERALSPONSOR I LYN

TEKST THOMAS NORDENG

OBOS er Norges største boligbyggelag med rundt 510.000 medlemmer. OBOS har virksomhet innen boligutvikling, bank, forsikring, eiendomsmegling, forvaltning, rådgivning, næringseiendom og digitale tjenester.

OBOS har allerede en avtale med Lyn Fotball og damelaget. At også herrelaget nå får Norges største boligbyggelag med på laget, er daglig leder Bjørn Gohn Jønsberg i Lyn 1896 FK, veldig glad for:

- Lyn er stolt av å kunne presentere OBOS som en ny samarbeidspartner og generalsponsor, og ser virkelig frem til å løfte hele fotballen og de sosiale rammene i Nordre Aker gjennom et tett samarbeid, sier Gohn Jønsberg.

- OBOS har vært en sentral skikkelse for idretten og frivilligheten rundt om i Norge i mange år, og spesielt i Oslo har de hatt en enorm betydning for fotball og idretten generelt. At et slikt lokomotiv støtter opp om idretten er rett og slett fantastisk. Denne avtalen har stor betydning, ikke bare for Lyn, men for hele Nordre Aker. At en så sterk nasjonal merkevare som OBOS knytter seg til Lyn og våre verdier tar vi som en anerkjennelse av vårt arbeid, sier Gohn Jønsberg.

Gode erfaringer

OBOS blir nå generalsponsor for hele fotballen i Lyn og det betyr blant annet at alle i aldersbestemte klasser skal spil-

le med OBOS på brystet og at Kringstjå Kunstgress døpes om til OBOS Arena Kringstjå. Daglig leder i Lyn Fotball, Carl Gustav Borander, er strålende fornøyd med den nye avtalen:

- Vi har hatt et godt samarbeid med OBOS i flere år, så det er veldig givende å se at OBOS er fornøyd med det vi allerede har lagt ned i samarbeidsformen og at de ønsker å utvikle denne videre. Det er også fantastisk at vi har fått en felles samarbeidspartner for hele fotballen i Lyn, det er et viktig steg for å bli en samlet enhet for det beste for klubben og nærområdet. Og at OBOS vil være med å utvikle anlegget på Kringstjå er rett og slett strålende, sier Borander.

OBOS' samfunnsansvar

Også i OBOS ser man frem til et utvidet samarbeid med Lyn:

- Vi vet at Lyn betyr veldig mye for mange små og store fotballspillere og fotballfans, og det at OBOS nå bidrar til at klubben kan opprettholde og utvide sitt aktivitetstilbud er helt i tråd med vår visjon om å skape «liv mellom husene» og vårt samfunnsansvar, sier sponssorrådgiver Eddie Chr Thomas i OBOS.

- Gjennom flere år nå har vi utviklet et meget godt partnerskap med damelaget og breddeklubben. At vi nå utvider vårt samarbeid til også å gjelde herrene, og dermed skal bli med på deres reise til-

bake til toppen av norsk herrefotball, er også spennende og noe vi gleder oss til, sier Thomas.

Samfunnsprosjekter og -tiltak

Det nye samarbeidet innebærer blant annet oppstart av en rekke spennende prosjekter:

- Gjennom et langsiktig samarbeid skal vi utvikle Lyn som en viktig bidragsyter i lokalsamfunnet og bidra på sosiale og fysiske aktiviteter i nærområdet. Herre- og damelaget starter opp et felles skoleprosjekt med rutinemessige besøk med stort fokus på holdninger, antimobbing, kultur, fellesskap og inkludering, forteller Gohn Jønsberg.

- Samtidig lanserer vi OBOS Akademiet Pluss som skal gi alle unge, ivrige spillere i Nordre Aker et veldig godt tilbud ved siden av sine moderklubber og vi skal gjennomføre gratis helgetreninger for alle i Lyn med et proft trenersteam utenfor sesongen, et tilbud som selvfølgelig er åpent for andre spillere i nærområdet også, sier Gohn Jønsberg.

Mange faller utenfor fotballen, også i Nordre Aker, mye på grunn av treningsavgifter og til tider dyrt utstyr. - I samarbeid med flere aktører skal vi i Lyn hjelpe de som trener økonomisk assistanse for å kunne delta på aktiviteter på lik linje med andre, forklarer Gohn Jønsberg.

ER DET I ÅR DET SKAL SKJE?

TEKST THOMAS NORDENG
FOTO HELENA STØVNE



24. oktober 2015 rykket herrelaget ned fra 2. divisjon på målforskjell. Uvitende om at man syv år senere fortsatt skulle spille i 3. divisjon, så var det en nedrykksfest man aldri har sett i norsk fotball tidligere. Optimismen var stor og Lyn skulle rett tilbake. Undertegnede var da i styret i Bastionen (supporterklubben til Lyn) og uttalte meg til Aftenposten rett etter kamp at vi skulle rett opp igjen - det var rett og slett ingen tvil. Erik Botheim stod på Bislett-matta å flagget, sang og danset med hele supporterklubben rundt seg. Året etter vant vi 3. divisjon enkelt, med god margin. Dessverre skulle serien legges om og Lyn ble snytt for opprykket. Historien kjenner dere.

Syv år senere er vi her fortsatt, men i år er optimismen tilbake. Det startet i fjor sommer med den helt unike folkefinansieringen da "alle" ønsket å bli aksjonær i LYN

1896 AS. I underkant av 10 millioner kroner ble hentet inn på få dager.

1. januar i år ble Jan Halvor Halvorsen ansatt som ny hovedtrener. "Opprykksspesialisten" med seks (!) opprykk på CV'en har i år fått oppgaven på å samle alle krefter og få Lyn oppover i seriesystemet igjen. Med seg har han fjorårets juniortrener, Glenn Hartmann, som assistenttrener. Samtidig er Lyns herrelag tilbake på Bislett stadion. Optimismen i og rundt klubben er virkelig tilbake.

Halvorsen har satt sammen et slagkraftig lag, og er av stort sett alle bookmakere og eksperter tippet å vinne serien. Ingen vet det bedre enn oss i Lyn at det ikke betyr

noe som helst. Det vet også 59 åringen fra Bamble som vet at det må presteres godt i hver eneste kamp for å få med seg poeng. Få vet like godt hva som skal til for å rykke opp som Halvorsen.

Ubeseiret på de første 8 rundene

Det har startet godt i 3. divisjon avdeling 1. Etter åtte spilte kamper topper Lyn tabellen. 6 seire og 2 uavgjort så langt. De antatte utfordrerne er alle slått. Både Oppsal og Nordstrand ble begge nevnt som utfordrere før sesongen, men begge ble slått 3-1. Det kunne knapt vært en bedre start for laget med verdens vakreste drakter.

En cupfest på Bislett ble det også da Stabæk kom på besøk i 1. runde i NM. Laget på nest øverste nivå i landet slapp akkurat unna ekstraomganger, da Bærumslaget

“Etter åtte spilte kamper topper Lyn tabellen. 6 seire og 2 uavgjort så langt.”

scoret på overtid. Vi var på høyde med de hele kampen og viste oss godt frem. Man fikk se Bastionen og Lyn-supportere i god form og det er bare å glede seg til fortsettelsen - for i år kan det bli ekstra gøy!

Er det i år det skal skje? Er det i år Lyns herrelag endelig skal rykke opp? Det er fortsatt alt for tidlig å si, men med den gode optimismen rundt klubben og den gode seriestarten, så ser det lovende ut.



DAMELAGET YPPER MED DE BESTE

TEKST THOMAS NORDENG FOTO BEATE OMA DAHLE / NTB

I forrige utgave av LynPosten skrev vi om 2021-sesongen som var preget av mye marginer i mot. Lyn-laget var svært nære poeng i flere kamper, men klarte aldri å få med seg poengene de trengte. Det endte til slutt med med kvalikkamp mot Åsane som vi alle vet gikk bra.

Denne sesongen har laget tatt store steg. Tross nok en vinter med flere utskiftninger i stallen har alle blitt ett år eldre og fått mer erfaring. Selvfølgelig skulle vi gjerne hatt med oss en spiller som Joanna Aalstad

Bækkelund videre, men det er få andre som virkelig fortjente å få prøve seg i utlandet når tilbudet fra Sverige kom.

Utskiftningene var mer eller mindre kontrollerte denne vinteren og de som har kommet inn var typer som trenerteamet mente skulle passe laget bedre. De kom inn i gruppen i rekordfart og ga alle en ny giv. Blant annet har Kristin Holmen tatt klubben med storm og ser ut som hun stortrives på Oslo vest etter overgangen fra Kolbotn.

“Kom på Lyn-kamp og se dette Lyn-laget sloss mot de beste i Norge”

I skrivende stund ligger laget på 4. plass i Toppserien og kjemper om å komme blant topp 4-sluttspillet til høsten. For i år er det første gang den nye seriestrukturen er i gang. Etter 18 kamper deles ligaen i to og topp fire møter hverandre for å spille om seriegull og Europcup-plasseringer. De resterende seks lagene, samt de to beste fra 1. divisjon, skal spille om overlevelse og videre spill i Toppserien. De to nederste rykker ned og ett lag må ut i kvalik.

På 11 kamper har Lyn-laget 18 poeng med fem vunnede kamper, tre uavgjorte og tre tap. I mai måned var Lyn-damene ustoppelige. 5 av 6 kamper ble vunnet og borte mot LSK Kvinner ble det poengdeling. Det er den sterkeste rekken med resultater siden Lyn rykket

opp i 2017. Damene knuser rekorder hvert år og i år er ingen unntak. Rosenborg og Kolbotn var lag vi aldri har vunnet mot borte. I år har begge blitt slått. Det ser også svært lyst ut med tanke på å slå poengrekorden fra 2020. Da endte damene på en 6. plass med 21 poeng.

Åtte kamper gjenstår i dette øyeblikk av grunnspillet og Lyn-damene fortjener virkelig god støtte på de siste hjemmekampene. Kom på Lyn-kamp og se dette Lyn-laget sloss mot de beste i Norge - lag med laaaangt høyere budsjett enn det vi har.

Vi gleder oss til fortsettelsen! Følg med.



Lyst til å få bank av Lyn?

Nå kan du få bank av Lyn. Vi spiller nemlig på lag med RørosBanken, og det kan du også!

Vi har inngått et samarbeid med RørosBanken, og Lyn-medlemmer får helt egne spilleregler. Du og familien din får tilgang til et eksklusivt fordelsprogram om dere velger RørosBanken som hovedbankforbindelse.

Her får du daglig bruk av banken for et fast månedsbeløp. Hele eller deler av dette gebyret tilbakebetales og øremerkes spillerutviklingen av yngre spillere på juniorlaget.

Så når du velger RørosBanken, velger du også klubben din! Du kan lese mer om samarbeidet og bli kunde ved å scanne QR-koden.



LYN-SPILLERE TIL EM

TEKST THOMAS NORDENG OG FOTO BILDBYRÅN

På kvinnesiden ligger det an til en spennende sommer. Kvinnelandslaget skal til England for å spille EM i juli, men før det skal J19-landslaget til Tsjekia for å spille J19-EM.

I A-lagstroppen til EM er det ingen nåværende Lyn-spillere å finne, men vi finner tre Lyn-jenter der. Guro Bergsvand, Frida Leonhardsen Maanum og Caroline Graham Hansen har alle gått gradene i Lyn. Guro og Frida har begge kamper for Lyn Fotball Damer, mens Caroline tok steget ut før Lyn kom seg oppover i systemet.

Norge åpner EM-sluttspillet 7. juli mot Nord Irland, og har i tillegg Østerrike og vertsnaasjon England i gruppen. EM-sluttspillet kan du følge på NRK og TV i hele sommer.

Men det er ikke bare A-landslaget som skal spille Europamesterskap. Fra 27. juni til 9. juli skal J19-landslaget til Tsjekia for å kjempe med de beste J19-spillerne.

Her har vi hele fire Lyn-spillere med i troppen. Cathinka Friis Tandberg, Julie Aune Jorde, Monica Nedgård Isaksen og Maria Fink.

Her møter de England, Tyskland og Sverige i gruppespillet, før semifinalene spilles 6. juli og finalen 9. juli. Også disse kampene skal vises på NRK.

Tidligere i våres var disse fire Lyn-spillerne svært delaktig i EM-kvaliken. Isaksen ble blant annet toppscorer etter å ha bøttet inn med mål. Etter å ha slått Ukraina 5-0 og Bulgaria 6-0, ble det avgjort med 1-0 seier over vertsnaasjon Østerrike i siste kamp.

Vi er svært stolte av å ha både tidligere og nåværende spillere representert i EM-sluttspill i sommer. Vi ønsker alle lykke til! Heia Lyn!

LYNS ELDRE 70 ÅR

Den 16. oktober 2022 fyller LYNs Eldre 70 år. Dette ønsker vi å feire med en jubileumsmiddag og en hyggelig tur til Kiel. Vi har sendt ut en foreløpig invitasjon til alle medlemmene våre, samt til nøkkelpersoner i SFK og til allianselagene.

Turen til Kiel går tirsdag 27. september og vi er tilbake torsdag 29. september.

Vi i styret i LYNs Eldre ønsker at så mange som mulig har lyst og anledning til å være med på dette.



LYN-AKSJONEN FOR UKRAINA

Lyn ønsker med denne aksjonen å støtte opp om tiltak som vil kunne hjelpe krigsutsatte barn og ungdom til en bedre hverdag.

Allerede er det samlet inn over 30.000 kroner, men vi har tro på mer.

Pengene vil, i samarbeid med Røde Kors, bli øremerket til idrettsaktiviteter blant barn og ungdom som er på flukt til Norge, samt idrettsaktiviteter i Ukraina når freden er et faktum.

Vi ønsker å bidra til å dekke behovet for utstyr, sportslige aktiviteter og mindre anlegg for barn og ungdom.

La oss vise idretts-Norge at Lyn går foran når det gjelder å bistå ukrainske barn og ungdom i deres, vanskelige situasjon.



VELLYKKET MARKERING FOR DAMELAGET I TOPPSERIEN

Da Lyn møtte Avaldsnes i slutten av mai, markerte begge lag sin støtte til Ukraina ved å èntre banen med Ukraina-flagg og spiller hele kampen gjennom med bind med fargene til Ukraina på armen.

Lyn Fotball Damer støttet aksjonen med å gi overskuddet fra burger-salget til LYN-aksjonen, og spillergruppen valgte å gi egne bot-penger.

HVORDAN GI BIDRAG?

Beløp kan vippses til nummer #737848 eller overføres til kontonummer 12020237196 som merkes med LYN-aksjon for Ukraina.

NY MARKEDSANSVARLIG I LYN FOTBALL

TEKST THOMAS NORDENG FOTO LYN FOTBALL

I mars kom ny markedsansvarlig i Lyn Fotball på plass etter at Carl Gustav Borander gikk fra å være markedsansvarlig til å bli ny daglig leder. Magnus Forseth kom til Lyn fra internship og engasjement i Norsk Toppfotball, der han har jobbet med kommersiell virksomhet for Eliteserien og OBOS-ligaen.

Denne våren har han fullført en Bachelor i Sport Management ved NIH og en årsenhet i ledelse ved UiT. Magnus er fra Buvika, like utenfor Trondheim og fyller 23 år senere i år. En ung og frisk tilvekst til administrasjonen.

«Det har vært veldig positivt å komme inn i Lyn-familien, og bli kjent med klubben, alle medlemmer, supportere og samarbeidspartnere. Lyn er en fantastisk klubb med et stort potensial, som jeg håper å kunne bidra til at vi sammen realiserer.

Det meste av mitt fokus som leder for marked ligger nå på å videreutvikle Lyn Fotball som kommersielt produkt, og legge til rette for at vi kan ta nye steg på markedsfrenten. Vi ser både nasjonalt og internasjonalt at kvinnefotballen vokser sportslig og kommersielt, men det er ingenting som kommer gratis hvis vi ikke legger ned innsatsen som kreves for å henge med. Veksten vi kan få rundt damelaget vårt kombinert med en virkelig stor breddeavdeling gir oss gode muligheter for vekst. Selv opplever jeg at bedriften i næringslivet ser stor verdi i begge deler.

Å løfte OBOS Arena Kringsjø som arena, utvikle kampdagsopplevelsen på damelagets kamper, og finne nye måter å gi våre samarbeidspartnere verdi på er noe av tingene som fyller mine dager. Ambisjonen er at

jobben vi nå gjør innenfor marked og media kombinert med til nå sportslig gode resultater skal gi oss en avkastning når vi etter hvert skal rekruttere nye samarbeidspartnere inn mot 2023.»

Lyn Fotball har rom for flere samarbeidspartnere – ta kontakt for en uforpliktende og hyggelig prat.

magnus@lynfotball.no / +47 915 23 145





BARNEFOTBALLEN I FULL GANG

TEKST SIVERT OLIMB FOTO LYN FOTBALL

For første gang siden 2019 har vi hatt en ordinær vårsong. Seriefotballen er nå i gang for fullt også i barnefotballen, og det har vært mye festfotball både i 3'er, 5'er, 7'er og 9'er-klasse i ukene etter påske. I år har vi totalt 43 påmeldte barnelag spredt utover de ulike årgangene, inkludert to ivriglag for 2010-årgangen både på gutte- og jentesiden.

I opptakten til sesongstart så ble det gjennomført Avsparksturnering for jenter i mars, og Kickoffturnering for gutter første helgen i april, som til tross for vikarierende arrangementpersonell kan ses på som en suksess med mange engasjerte og ivrige lag fra Oslo og omegn. Aller mest hyggeligst var det selvfølgelig å se så mange flotte Lyn-lag som over to helger viste enorm idrettsglede, og som ga klare indikasjoner på at det har blitt trent godt i vinter.

I tillegg har det blitt arrangert Vintercamp, Påskecamp og avsparksturneringer på Kringsjø denne våren. Tross vanskelige baneforhold og kapasitet, så ble disse gjennomført bra og bedre enn forventet.

Nå tar snart alle lag sommerferie og vi ønsker derfor alle en riktig god sommer.

Vi gleder oss allerede til høsten!



BESØK AV BYRÅD OMAR SAMY GAMAL

TEKST MORTEN BERGE FOTO THOMAS NORDENG

Vi hadde besøk av byråd for kultur, idrett og frivillighet, Omar Samy Gamal, på anlegget vårt på Kringsjø mandag 28. februar. Vi ønsket å vise byråden alle våre gode aktiviteter, og samtidig synliggjøre utfordringer vi møter i hverdagen.

Besøket startet med en befarings ute på anlegget hvor vi først så på Snøparken, boltreplassen til LYN Ski, og deretter tok en runde på KGB1 hvor noen av utfordringene med kunstgresset ble synliggjort for videre prat inne.

Etter befaringsen gikk vi inn i klubbhuset og hadde noen fine samtaler rundt bredden i LYNs virksomhet. Mangfold, inkludering og godt tilbud for alle var felles gode samtalepunkter. Representanter fra LYN Ski og LYN Fotball var med i møtet og synliggjorde

utfordringer man møter i hverdagen. Dette er utfordringer hvor byråden kan bidra og hjelpe til for å nå ut til enda flere.

LYN har også flere spennende prosjekter på gang som Rulleskitrasé, Hall på KGB4 og prosjekt med jordvarme som alternativ til dagens propanoppvarming. Byråden ble oppdatert om status for disse prosjektene og man pratet litt rundt hvilken samhandling som her var viktig mellom klubb og kommune for å få disse prosjektene best mulig realisert.

Avsatt tid på halvannen time gikk veldig fort med mange gode diskusjoner over bordet. Vi opplever nå at byråden har fått en innledende kunnskap om LYN og det arbeidet vi gjør, og at vi har etablert et godt klima for videre samtaler og oppfølging.



BASTIONEN

FOTO KLADD.NO / LARS OPSTAD

Det er på sin plass og rette en meget stor hyllest til Bastionen som virkelig har satt sving på tribunen i år. Det har vært helt fantastisk å følge utviklingen og det gir spillerne en enorm boost. Bli medlem i Norges mest voksende supporterklubb.

Betal inn til **kontonummer; 1607 55 75398**, og merk betalingen med navn, tlf, e-post og fødselsdato. Kontingenten for 2022 er på kroner 125,- (Jubileumspris)

Meld deg inn ved å sende en mail til medlem@bastionen.no

Du kan også betale medlemskap via Vipps (Trykk på «Send» og **søk opp Bastionen eller 81189**) Bruk kommentarfeltet for navn, tlf, e-post og fødselsdato.



Bli medeier og få ekstra gode fordeler flere steder!

Send SMS «Coop» til 2330



Spar tusenlapper på:

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





PÅ SKOLEBESØK MED MOT

TEKST MAGNUS LERAAND FORSETH FOTO LYN DAMER

I mai var damelaget og MOT på et givende og innholdsrikt skolebesøk hos 9. trinn på Nordberg Skole.

Lyn Damer er stolte MOT-ambassadører, og nå som to år med pandemi er over kan vi endelig reise ut på skolebesøk igjen. Sammen med MOT var vi på besøk hos Nordberg Skole, som holder til like ved oss på Kringsjø. Her ble vi møtt av over 150 imøtekommende og livlige 9. klassinger. Nordberg Skole er MOT-skole, noe som betyr at alle klassene på skolen jevnlig har besøk av MOT. Lærerne på Nordberg kunne fortelle at elevene setter pris på slike besøk, og dette var noe de så frem til.

Under besøket ble det tatt opp tema som motgang, det å føle seg alene og hvordan man opptre på sosiale medier. Våre to spillere Emilie Bølviken og Selma Hernes var med for å dele noen av sine tanker og erfaringer rundt disse temaene. De fikk blant annet spørsmål om hvordan de selv opplevde tiden som ungdomsskoleelever, og delte noen av sine erfaringer med å takle tøffe perioder og motgang.

Det var et flott besøk og vi gleder oss til flere utover året.

JUBILANTER:

90 år

Jan Qvale 29.08.1932

80 år

Stein Arnt Hansen 12.04.1942
Jo Jens Taasen 22.04.1942
Brit Brennhovd 01.05.1942

75 år

Olav Martin P. Rønneberg 12.04.1947
Tom Korsmo 18.04.1947
Arthur Meinich Hansson 28.04.1947
Sjur Anders Skridshol 24.07.1947
Geir Svegaarden 02.08.1947
Jens Cock 03.08.1947
Per Ravn Omdal 20.08.1947

70 år

Oddvar Lone 17.04.1952
Stein Oscar Levorsen 24.04.1952
Aslak Gylder 04.05.1952
Per Sigval Jacobsen 22.08.1952

60 år

Jan Fredrik Revfem 02.04.1962
Tom Young 10.05.1962
Haakon Hjalmar Dahl 29.05.1962
Kaare Falkenberg 30.05.1962
Geir Sundland 01.06.1962
Steinar Nickelsen 26.06.1962

50 år

Øyvind Osnes-Ringen 01.04.1972
Heiki Strengelsrud 01.04.1972
Peer Hunding Hofgaard 05.04.1972
Laurel Erin Mittenthal 05.04.1972
Espen Molden 06.04.1972
Åsmund Eriksen 09.04.1972
Thomas Oldervoll 10.04.1972
Mona Sanden Olivier 12.04.1972
Torgeir Fyhri 17.04.1972
Gisle Gundersen 20.04.1972
Pål Erik Sjøtil 27.04.1972
Pål Bache Marthinsen 30.04.1972
Philip Alan Lote 10.05.1972
Steffi Lenz 12.05.1972
Monica Engen 16.05.1972
Guri Solberg 06.06.1972
Asterid Lander Skuterud 07.06.1972
Bartłomiej Jozef Witczak 14.06.1972
Mats Håkansson 27.06.1972
Mats Åke Larsson 07.07.1972
Thorodd Bakken 10.07.1972
Fanny Helene Fabricius Bye 10.07.1972
Torstein Velvang 15.07.1972

Geir Olafsen 18.07.1972
Kristin Johnsrud Emilsen 19.07.1972
Teresa Docker 20.07.1972
Bo Alexander BurdenGleditsch 21.07.1972
Cecilie M. Brænd Hekneby 04.08.1972
Anne-Lise Kvakland 16.08.1972
Juliana Sarah Mansfield 26.08.1972
Siv Lund 28.08.1972

10 år

Sofie Grosvold Maudal 02.04.2012
Lerke Henriksen Østtveit 02.04.2012
Frida C. Walderhaug Goksøyr 03.04.2012
Mikal I. M. Stensønes-Overgaard 04.04.2012
Timothée Lie-Noel 06.04.2012
Augusta Josefine Fougner Dahl 07.04.2012
Elise Flatlandsmo 09.04.2012
Sophia E. Hoffmann-Vold 09.04.2012
Lilly Blom Buer 10.04.2012
Sophus Sandåker Gaare 10.04.2012
Eira Reiersen 11.04.2012
Josefine S. Engebretsen 12.04.2012
Fredrik Bay Berge 13.04.2012
Ted Bø Bruusgaard 13.04.2012
Astrid Lisa Näsholm 14.04.2012
Othilie Abelone Baustad 16.04.2012
Rakeb Behaylu Yitbarek 16.04.2012
William Buchholdt Strand 18.04.2012
Kai Engen Harris 19.04.2012
Jens Standal 19.04.2012
Anton Emil Kirkeby Husebø 20.04.2012
Eirik Falck Brodin 23.04.2012
Sigurd Beckman Nordli 23.04.2012
Edward S. Dela Cruz Spilling 23.04.2012
Ingrid Birgitte Berntsen 25.04.2012
Ellie Træland 26.04.2012
Julie Victoria Cramer-Karlsen 02.05.2012
Agnes Granlund Undheim 03.05.2012
Leonard Mauritz 06.05.2012
Oscar Storeng Reid-Henry 06.05.2012
Beatrice Marie Dumisic-Hunt 07.05.2012
Julie Puntervold Kolderup 10.05.2012
Magnus Melby Strøm 14.05.2012
Johan Christian Ellingsen 15.05.2012
Lydia Engesæter 16.05.2012
Ida Borge Larsen Bjellaanes 17.05.2012
Nikolai Ruud Mangset 19.05.2012
Jonas Precht-Jensen 21.05.2012
Albert Skavhaug-Flender 22.05.2012
Lars Ringdal Lie 25.05.2012
Frida Mathilde Linnebo 29.05.2012
Benjamin Hartley Asp 02.06.2012
Agnes Torsen-Brynlund 02.06.2012
Nicholas Hartley Asp 03.06.2012
Signe Haavik Aaberg 03.06.2012

Kristian Welo Keiserud 04.06.2012
Johan Juul-Gam 05.06.2012
Dimitri Lykos 05.06.2012
Ragnhild Brevik Formo 06.06.2012
Eva Natalie Trondsen 07.06.2012
Tor Chr. Næss Middelthor 09.06.2012
Øystein Evensen 10.06.2012
Ola Petterson Øverby 11.06.2012
Vilja Dahl-Aakre 12.06.2012
Oliver Hetle 12.06.2012
Sander Hetle 12.06.2012
Åsmund Weum Thorsrud 12.06.2012
Julia Andreassen 13.06.2012
Nils Magnus Hofsbø Berg 13.06.2012
Haakon Asp 15.06.2012
Torstein Oldervoll 17.06.2012
Syver Falch-Hennum 18.06.2012
Oda Karoline Standal 20.06.2012
Mikael Czimbalmos Gjermshus 21.06.2012
Jenny Lejonberg 26.06.2012
Hennie Iversen Gjermshus 29.06.2012
Johannes Leiro Qvale 30.06.2012
Jesper Kolseth Ramdal 01.07.2012
Jesper Loftørød Skas 04.07.2012
Molly Melbye 05.07.2012
Geir Grung Engesvik 08.07.2012
Jacob Kristiansen Langbakk 11.07.2012
Solène Marie Liv Torsnes 11.07.2012
Ylva Minde Kråkenes 12.07.2012
Rasmus Satoru Kolstad-Nordbø 15.07.2012
Ine Jahre Henanger 16.07.2012
Nora Midtlund Holmen 17.07.2012
Dante Albinus-Samuelsen 18.07.2012
Selmer Wæge Fjeld 25.07.2012
Christoffer M. Krefting Frøisli 25.07.2012
Vetle Mathias Dalby Klovland 25.07.2012
Helena A. Trentanove Kristiansen 26.07.2012
Irlin Reichborn-Kjennerud 29.07.2012
Nikolai Bentserud Wingerei 02.08.2012
Ellen Stoveland-Alfsen 03.08.2012
Theodor Hartz Moe 04.08.2012
Mille Harriet Album Arntzen 09.08.2012
Oskar Haugen Brandsberg-Dahl 10.08.2012
Selma Huun Rasmussen 15.08.2012
Hedvig Dokka del Pozo 17.08.2012
Sofie Grimstad 18.08.2012
Sonja Helena Skavlan Bonnevie 19.08.2012
Ulrik Melby Eian 19.08.2012
Julie Furuholt Engestad 21.08.2012
Ole Schjerpren Grimstveit 21.08.2012
Jonathan Janczak Nordgreen 29.08.2012
Ylva Wang Gierløff 30.08.2012
Alba Mediaa Aamodt 30.08.2012
Henny Bjørdal Blaker 31.08.2012
Ellinor Lauritzen Rakkestad 31.08.2012



Utredning, behandling og forebygging av idrettsskader

- Kiropraktor
- Fysioterapeut
- Idrettsmassør
- Akupunktør
- Diagnostisk ultralyd
- Trykkløsebehandling

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



KNUT NÆVESTAD

Snekkerverksted A/S

Verksted for spesialinnredninger, utstyr og delleranser.

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



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

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

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 Sveiz

Anders Formo

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



Carl Locher, Vintemat ved fuldmåne, 1901. Bildet er manipulert 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