

Opplag: 43.500 eks

# Din Lokalavis

Lørenskog - Rælingen  
Skedsmo

INFORMASJON



PERSISK & ORIENTALSKA  
[www.saeidstepper.no](http://www.saeidstepper.no)

Besök vår butikk på:  
**STROMMEN STORSENTER**  
tlf 63 80 39 00  
e-mail: [teppe@persiskeppe.no](mailto:teppe@persiskeppe.no)

Stort utvalg av store  
tepper på vårt showrom  
i Lørenskog.  
Kontakt oss for visning.

## Shopping festival

21.-24.  
oktober



÷ 30-70%

200 TEPPER SKAL UT!

PÅ ALLE TEPPER!

VELG OSS FOR ET TRYGT TEPPEVALG!

Fagmessig  
rens/repog taksering

Gratis  
fagligvurdering  
av dine tepper!  
ut november

Våre garanter  
forsikrer deg en trygg  
handel

Eneste avis som kommer til alle husstander og bedrifter 3-09



# VIL LØFTE BRYTESPORTEN MED

**Anders Fossheim og Magnus Helle er to av brytetalentene i Lørenskog brytekubb som gjerne møter større og sterkere karer på matta.**

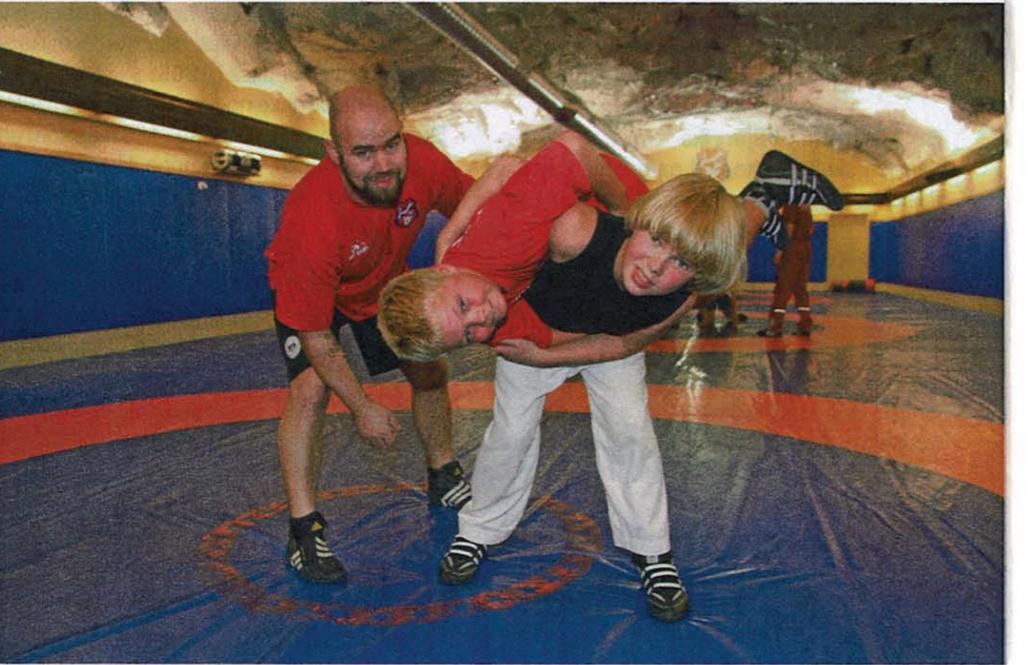
Tekst og foto: Roy Mortensen

– Med full fokus på teknikk og styrke håper jeg å bli en sterk og fryktet bryter i min klasse, sier 11-åringen Anders.

To ganger i uken møter Anders og brytekameraten 10-åringen Magnus opp på bryteloftet i Skårerhallen i Lørenskog. Målet er å bli så god som mulig, og helst litt bedre enn konkurrentene. Før treningen starter går Anders resolutt bort til en vektkule. Han varmer opp med å løfte kulen, før han går inn i brytesalen og huker tak i klubbens kastedukke. Her fester han solide kastegrep og deiser dukken i gulvet slik at det gir gjenlyd i fjellhallen.

## Gullgutter

– Jeg jogger og trener litt med vekter hjemme, i tillegg, røper 11-åringen, mens dukken nok en gang får en kontrollert, men kort flygetur.



Anders Fossheim (svart t-skjorte) løfter Magnus Helle opp med en hovfesving. Brytetrener Chris Borg ser til at løftet blir riktig utført.

Det unge brytetalentet har kun trent et halvt år med bryting, men blir allerede nå spådd en lysende karriere som medaljesanker, om han fortsetter. Også Magnus sikter mot seierpallens

øverste trinn. Han begynte å trenne i klubben da han var syv år.

– Jeg har også trent sykling og fotball, men det er bryting som gjør meg smidigere og ster-

# STYRKE OG TEKNIKK

kere. Målet mitt er å bli virkelig god, helst best. I tillegg er jo bryting også en gøy måte å trenne på, sier 10-åringen.

Trener for det viderekommende partiet, Chris Borg, nikker anerkjennende når han ser guttene i aksjon på matta.

– Om noen år kan det godt være at dem henter hjem NM-medaljer. Disse to tilhører vårt satsningsområde. En ung gruppe der noen av bryterne startet allerede da de var syv, åtte år gamle. Dermed begynner en del av dem å få lang fartstid innen sporten, forteller treneren.

Borg mener det på dette stadiet er mer viktig å fokusere på samhold og å bygge opp en solid stamme i klubben som har interesse for sporten, og som drar på konkurranser sammen.

– Det er selvfølgelig spennende for guttene å få reise til utlandet, hovedsakelig Sverige og Danmark, og konkurrere mot andre. Et større fokus på resultater kommer senere, forteller han.

## 30 år

Lørenskog Brytekubb har siden 1979 fostret brytere i alle alderstrinn, og kan vise til gode plasseringer både nasjonalt og internasjonalt. En av de mer kjente bryterne som har trent i klubben er Jon Rønningen.

– Han tok to OL-gull i sin karriere. I 1988 i Seoul og 1992 i Barcelona. Selv om dette er en liten sport har den markert seg godt, forteller Borg.

Lørenskog brytekubb har utmerket seg som landets beste ungdom/juniorklubb med 150 NM-medaljer. Klubben har siden 1982 holdt til i Skårerhallen, en fjellhall som ble åpnet i 1981.

– I tiden vi har holdt på har det vært mange oppturer og en del nedturer. Vi merker godt på medlemstallet at fotball er blitt en helårs idrett. Og dette er med på å legge et press på små idretter som vår. Men vi ser også at en del fotball-, håndball- og ishockeyklubber bruker bryting som en avveksling i treningen. I et lagsspill kan du skjule deg bak laget ditt, men i bryting er du alene på matta mot motstanderen. Da er det din teknikk og det du gjør som gir utfallet av kampen, forklarer treneren.

## Arrangerer stevner og bryteskole

Lørenskog Brytekubb består av cirka 40 aktive brytere, de fleste i barn- ungdom- og juniorklassene. Til sammen har klubben i underkant av 90 medlemmer. Hver høst arrangerer klubben bryteskole for barn i lokalmiljøet. Klubben

– Neste Cup er i april til neste år. Stevnet går over to dager der vi tar sikte på å gjennomføre i underkant av 600 brytekamper. Dette er Norges største stevne for barn i alderen seks til femten år, sier Borg, som selv startet med bryting da han var fem år.

Brytetreneren har 25 år bak seg på brytematta. Han håper at brytesporten får større oppmerksomhet i mediene slik at flere vil få øyne nede opp for denne fantastiske idretten.

– Selv om bryting er en idrett der utøveren står alene på matta, er også bryting lagarbeid. Med et godt miljø og samarbeid gjør vi hverandre gode.

## FAKTA OM BRYTING:

Bryting er en idrett der du trener opp styrke, koordinasjon og selvkontroll i form av idrettslig kampsport. Det handler om å utføre brytegrepet og unngå at motstanderen får utføre grepene. Det er verken lov til å slå, sparke, klare og bende i bryting, og fokus på sikkerhet er alltid til stede. Det kjempes om å bli best av tre omganger per kamp. Ved hjelp av brytegrepene gjelder det å få motstanderenens skuldre i matta

– kampen blir da avgjort som fallseier – uansett omgang. Lykkes ikke dette vinnes omgangene på poeng. Deltagene konkurrerer på likt nivå, det vil si at bryterne er inndelt etter alder og vekt – i tillegg til kjønn.