

# Nydalens

# Skiklub



**Nydalens Skiklub skal være Norges beste klubb å være o-løper i. Vi har unik bredde og sterkt sosialt samhold.**



**Vi har topp opplegg**

- mange og gode o-tekniske treninger
- solide treningsamlinger

**Vi tilbyr profesjonell støtte til de beste**

- god og sunn økonomi
- personlig treneroppfølging



Foto: Erik Borg

Sognsvann

Svartkulp  
201.7 m

## SENIOR I NYDALEN:

# - «Perfekte treningsforhold og plass til både elite og bredde»

- Nydalen er klubben i nærområdet mitt med perfekte treningsforhold og med plass og opplegg til både elite og bredde.

Det er positivt for alle!

**Elisabeth Ingvaldsen,**  
NM- og kongepokalvinner  
2003.



- I Nydalen har jeg funnet en klubb med flott balanse mellom sosial moro og seriøs satsing!

**Aasne Fenne Hoksrud**



- Her er det et riktig bra miljø og et godt treningsopplegg!  
**Mikkel Lund,**  
dansk landslagsløper.

I Nydalen får alle som vil løpe Tiomila, og klubben markerer seg på samlingsplass med en stor og munter tropp. De siste årene har klubben hatt fire damelag på Tiomila. Førstelaget har som eneste damelag vært blant de 10 beste hvert år siden 1997. Herrelaget kjemper alltid i toppen på de store stafettene og har tre gull i NM-stafett siden 1996.

### Stafett-resultater herrer/damer

	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997
Vårstafetten	5/ 5	2/disk	4/4	7/2	1/3	2/disk	7/3
Tiomila	33/9	10/4	26/4	24/8	4/6	19/9	10/4
Jukola	55/22	11/16	26/50	2/5	8/61	9/8	6/7
O-festivalen	3/5	2/7	5/disk	3/9	1/4	3/3	2/6
NM	10/4	4/5	2/3	4/1	1/4	2/2	1/2

## JUNIOR I NYDALEN:

# - «Som å spise kirsebær med de store»

- Sitat fra ung og lovende

Det er en stund siden Synne Lea ble junior-verdensmester. Det er en stund siden NSK tok gull i junior-NM stafett. Ja, det er faktisk en stund siden Erlend Slokvik var ung og lovende. Men i den svalende brisen på juniortreningene kjennes en ny giv, det vokser vilt og vakkert i juniorgruppa for tiden.

Takket være tett oppfølging og store navn som *Anne Berit Eid, Erlend Slokvik og Mikkel Lund* og selvfølgelig oss selv, har vi god grunn til å løpe rakrygget i våre egne junior-team-drakter. Og dette sies ikke bare ut i fra en smule inhabilitet. Ordene kunne likeså godt ha kommet fra en tilfeldig journalist, som tilfeldigvis var til stede under Hovedløpet og natt-NM 2000, samt Lørdagskjappen og Knut Valstads Minneløp i år. Under Tiomila 2003 stilte Nydalen eget juniorlag. Det var spennende og viser at UK og klubben gir oss den plassen vi trenger. Ekstra gøy blir det jo når laget lenge er foran 3.-laget i klubben og tilslutt løper inn til en 240. plass.

Det er **motiverende** å være ung og lovende i Nydalen, trene med de store, bli en del av et supert sosialt miljø, få en kjennskap til ordet patriotisme når vi gang på gang, år etter år henger med i de store stafettene.

Det er **moro** å være ung og lovende i Nydalen. Om vinteren løper vi f.eks. elgintervaller. Da løper vi rundt til vi ser en elg. Når vi får øye på den er det bare å spurte etter så lenge vi orker. Men noen ganger vil elgen løpe menneskeintervaller, det er en opplevelse verdt, muligens ikke like morsom.

I 2003 ble jentene nr. 3 i junior-KM stafett. I 2004 skal gutta ta medalje i junior-NM stafett.

Vil **du** være med på laget?

- Maren Kaarby -



Foto: Erik Borg



Lars Eid Nilsen. Foto: Erik Borg

## KLUBBEN NYDALEN:

# - «Vi kan orientering og har topp o-kart»

Nydalen Skiklub har en treningsfilosofi som bygger på kompetanse og kvalitet. Dette avspeiler seg gjennom et samlings- og treningsopplegg som holder en høy standard og som bygger på det beste fra norsk topp-idrettskultur. Vi har de siste åra satsa mye på topp kartkvalitet, som bidrar til å sikre høy kvalitet på våre treninger. Klubben har en rekke personer som kan mye



orientering, og denne erfaringsoverføringa er viktig i arbeidet med å utvikle nye toppløpere.



Trener og eliteansvarlig i klubben er Erlend Slokvik. Han har enorm kunnskap og komeptanse fra en lang trenerkarriere og har trent landslaget i både orientering og skiskyting. Erlend har vært i Nydalen siden 1980, har løpt 21 ganger på førstelaget i Tio og kjenner de som er verdt å kjenne innen norsk idrett.



-I Nydalen lærte jeg å løpe orientering på topp-nivå. Man blir godt tatt vare på i Nydalen!  
**Øystein Kristiansen,**  
ex-Nydalen (96-99)

Foto: Erik Borg



Ellen Moen på Venla-kavlen.

Foto: Erik Borg



Vil du løpe for en toppklubb?

Kontakt:

sportslig@nydalen.idrett.no

Sjekk også ut vår

hjemmeside:

www.nydalen.idrett.no

## Nydals-året:

### Vinter

- Skisamling på Skei
- Lørdagssamling hver måned på Idrettshøgskolen
- Vintersamling i varmen
- Tre fellestreninger i uka både ute og inne

### Vår

- Barmarkssamlinger i Danmark/Sverige
- Tioforberedelser og påskesamling
- O-tekniske treninger fra Blækka
- Tiomila og Jukola

### Sommer

- NM-samling
- Fellesturer til ferieløp

### Høst

- NM-forberedelser
- NM
- Natt-cup
- 25-manna Stockholm

