

**Nydalens Skiklub skal  
være Norges beste  
klubb å være o-løper i**

**Vi har unik bredde og  
sterkt sosialt samhold!**



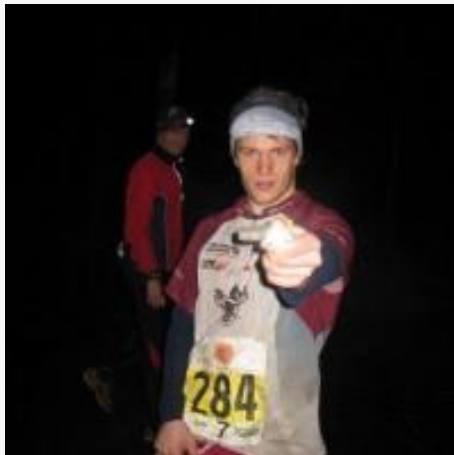
# Agenda

1. Oppsummering 2011
2. Sesongen 2012
  - Målsettinger
  - Ressurspersoner og støtteapparat
  - Sesongplan utkast
3. Fellestreninger og treningsledere
4. Reiseledere og samlingsansvarlig 2012
5. Egenandeler / elitestatus / stipend
6. Oppfordringer



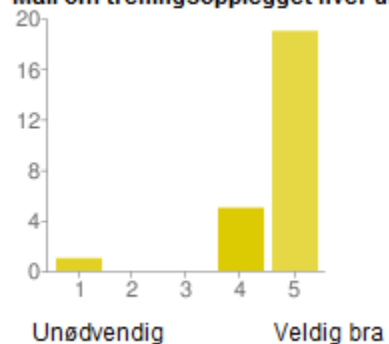
# Sesongen 2011

- Vi nådde ikke helt opp på Tio (49 og 40) og NM i forhold til målsettingene. Men på Tio har vi snudd en negativ trend.
- Tre premierte lag i NM jr stafett gutter (11, 15 og 16) – der er vi unike
- Nicole med de beste individuelle prestasjonene 😊
- Bra på Jukola (og vi har bildebevis!) og herrelaget på O-festivalstafetten
- Tynn damestall – nye juniorer ønsket velkommen opp!

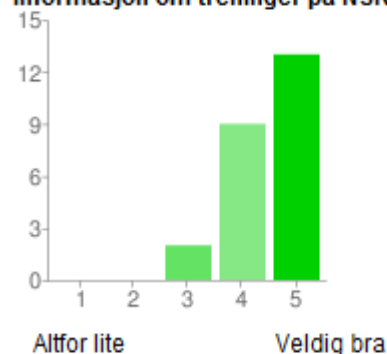


# Spørreundersøkelsen - utdrag

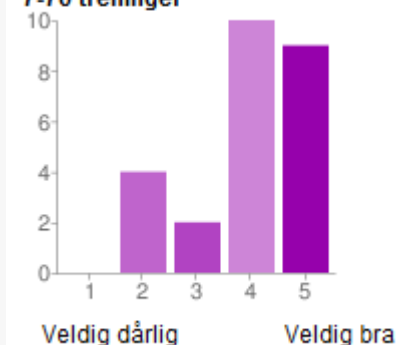
Mail om treningsopplegget hver uke



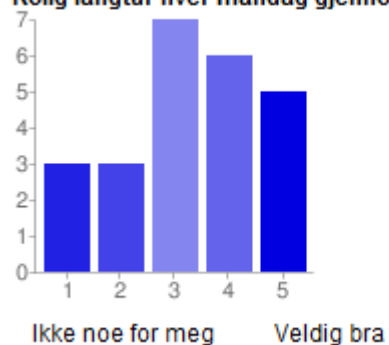
Informasjon om treninger på NSK-weben



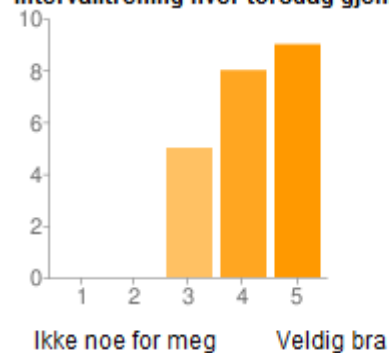
7-70 treninger



Rolig langtur hver mandag gjennom sesongen



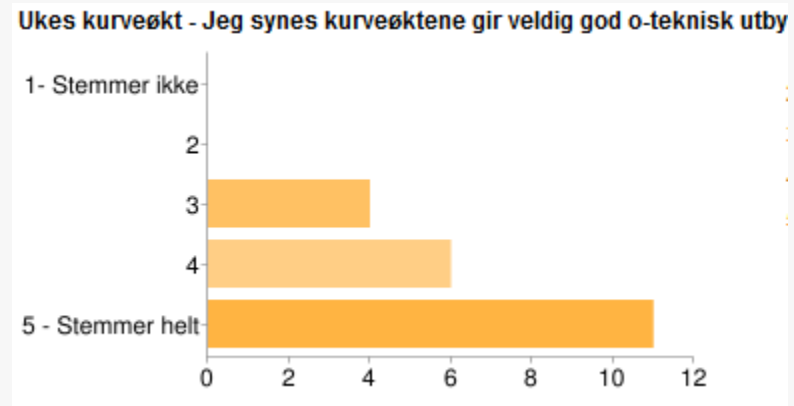
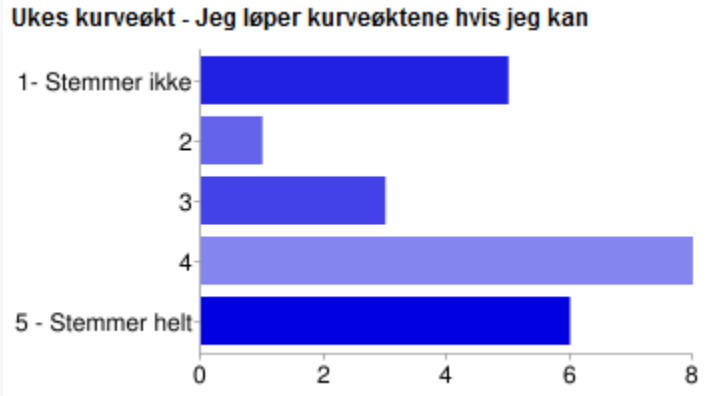
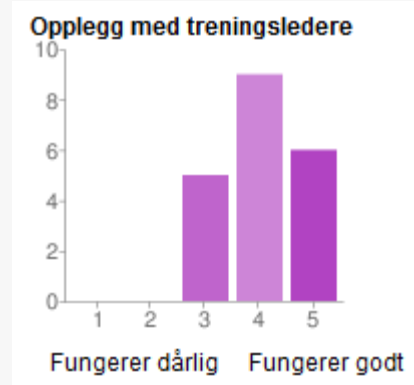
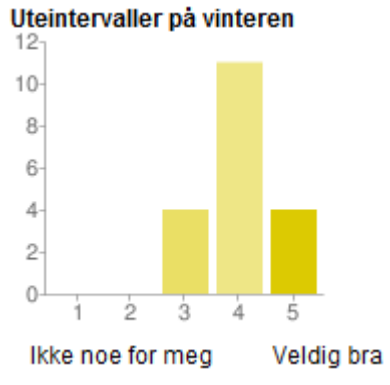
Intervalltrening hver torsdag gjennom sesongen



Bislettintervaller på vinteren



# Spørreundersøkelsen - utdrag



# Mål for sesongen 2012

- Tio: Topp 40
- Jukola: Topp 40
- NM-stafett senior: Topp 10
- NM stafett junior: TBA



Men det aller viktigste:

Vi skal utvikle oss videre som o-løpere og ha det gøy!



# Ressurser og støtteapparat

- Sportslig utvalg (Jon Iver, Søren, Øystein, Nicole)
- Oppmann junior: Terje D og Arne S
- Personlig trener junior: Even
- Fysisk trenerveiledning senior: Erlend
- Mentor senior: Hans T
- Treningsledere: Anders B, Dag, Øystein, Nicole, Jon Iver, Lisa, Ludde m.fl.
- Reise- og samlingsledelse: Som i fjor, dette går på rundgang.
- 7-70: Even, Rune Rystad, NN
- UK: Søren, Even, Nicole
- Medisinsk støtte: Ellen Moen (kun for løpere med elitestatus, bruk mail)



# Utkast sesongplan 2012



# Fellestreninger

- Mandager: Styrketrening i vinter
  - Treningsledere Ludde, Lisa, Cristina, (Nicole)
- Tirsdager: Høyøkt vinter / o-teknikk sommer
  - Desember - januar: Bakkeintervall i Nilserudkleiva og Myrerskogveien/Lachmannsvei
  - Fra februar "Tio-trening": Høyøkt med innslag av o-teknikk + sosialt
  - Fra april: "7-70 treninger"
  - Treningsledere: Anders B, Øystein, Dag, Jon Iver, Nicole m.fl.
- Torsdager: Bislett (intervall + testløp) i vinter.
  - Treningsledere som tirsdager.
- Kurveøkter
- Oslo Night Cup, Ukens løype NIH, Nordmarkskarusellen



# Samlinger

- Skisamling Åstjern - Lisa/Peter
- Vintersamling Portugal - Øystein P
- Påskesamling Sverige - Søren + NN
- Kretssamling junior, Østfold
- Utvidet Jukola-tur (?) - Terje D.
- Sommersamling Sørlandet - Dag
- Camp Norway Østerdalen
- Diverse dagssamlinger kretsen



# Reiseansvarlige

- **De som blir best på sikt er de som ikke får alt opp i fanget!**
- Vi har ingen "hovedtrener" som arrangerer samlinger og treninger for oss.
- Det betyr at vi må gjøre mer selv og ta ansvar – det skal vi benytte til vår fordel!
- Å lage og arrangere økter, inkludert å henge ut poster, utvikler oss som løpere.
- Mest aktuelt på påske- og sommersamling, men også egne treningsløp
- Vis respekt for reiseansvarlig – husk frister!
- Tidligere påmeldingsfrister i 2012.

Vær med å ta ansvar,  
så får du opplegget  
slik du vil ha det!



# Elitestatus

- Elitestatus gir rett til lavere egenandeler og mulighet for å betale aktivitetskontingent
- Vårt mål er at løpere med elitestatus skal ha konkurransedyktige egenandeler!
- Alle kan søke (SU sender ut informasjon og søknadsskjema)
- Elitestatus kan gis følgende løpere:
  - Satsende seniorer og juniorer
  - "Moderat satsende" seniorløpere som fortsatt presterer på et høyt, nasjonalt nivå i eliteklasser og som deltar på mye av klubbens arrangementer.
  - Juniorløpere som viser stor trenings- og konkurransevillje og som deltar på det meste av løp og samlinger
- Klubben stiller noen krav:
  - Løpere med elitestatus skal trene seriøst og delta, bidra og inspirere på Nydalens Skiklubs aktiviteter. Løpere i denne kategorien forventes å stille jevnlig opp på fellestreninger, samt på minst tre av følgende stafetter; Tiomila, 15-stafetten, Jukola, NM-stafett (junior eller senior) og 25-manna.
  - Løpere med elitestatus skal lage sesongplan og treningsplaner, samt føre treningsdagbok
- Gode stipendordninger

Les mer i klubbens økonomiske retningslinjer under interne sider på weben.



# Oppfordringer

- Tren mer sammen og gjør hverandre bedre! Historien er full av eksempler på fremragende resultater fra sunne treningskulturer. Bruk forum, mail, FB til å avtale treninger, nattløp osv.
- Møt opp på fellestreningene. Det er det beste vi kan gjøre for å få nye løpere til klubben. Si fra hvis du synes opplegget ikke er bra nok. Skiløpere: Løp minst en gang per uke i vinter!
- Gjerne gå utover treningsrammene av og til (men husk å hvile etterpå!)
- Tørr å legge inn hviledager.
- Vær bevisst på hva hensikten med øktene er.
- Bruk litt tid på evaluering etter o-treninger og konkurranser. GPS-analyser åpner nye muligheter.
- I Norge har vi mye tungt terreng. Du har godt av å løpe 1-2 ganger i uka på fast underlag. Gjerne fast testrunde. Trener du også nok med o-teknikk gjør du mye riktig!
- Lag dine egne løyper og oppsøk nye terreng.
- Ta trenerutdanning (T1, T2 etc.) - Nyttig + penger tjent

**Juniorer: Gjør alt dere kan for å komme på 1. laget!**

**Seniorer: Gjør alt dere kan for å forsvare plassen!**



# Verdier er viktig!

- RESPEKT

- For hverandre!

- For UKs avgjørelser

- For opplegget

} men kom gjerne med konstruktiv kritikk 😊

- MOT

- Tørre å prøve nye metoder

- Tørre å trene med nye klubbkamerater

- Tørre å ta ansvar

- HUMØR – også i motgang

Husk at vi er forbilder for de yngre (Norges største stall fra 10 -16)! Møt presis, vær positiv, bruk NSK-jakka, møt opp på premieutdeling, vær bevisst opptreden på samlinger osv. Det tjener alle på og vi gjør hverandre gode!





Da er det bare å løpe i veg!