



Mydalens Skiklub

Orienteringsgruppas årsberetning 2016



Foto: Jan Kocbach, Snorre Veggan, Ivar Haugen, Turid Arnesen, Bjørn Hauge



Nydalens Skiklub

Ord fra lederen

2016 har vært et nytt sterkt sportslig år der klubbens løpere har oppnådd mange toppresultater med VM bronse til Anne Margrethe Hausken Nordberg på langdistansen som høydepunktet. Anne Margrethe tok i tillegg to (lang og ultralang) individuelle skogs NM gull samt at hun løp ankeretappen på vårt damelag som tok seieren i NM i Bodø sammen med Siri Ulvestad og Anine Ahlsand. Anine tok to gull under ski-o jr VM og tok i løpet av året utrolige 5 NM-gull fordelt på ski-o mellomdistanse i D17 og alle de individuelle sommer skogs-NM i eldre junior i tillegg til stafettgullet og en bronse på sprint. Anine ble etter dette også tatt ut til seniorlandslaget.

Første og andre års juniorene Lukas Liland, Eirik Langedal Breivik og Elias Jonsson sto for en liten skrell da de tok hjem gullet i guttas junior NM stafett foran eldre løpere. Lukas Liland tok også gull i natt-NM H17-18. Våre junior og senior løpere tok med sine 16 rett og slett flest medaljer under årets NM!

Samtidig tok våre ungdommer 6 gull under Hovedløpet der Kornelius K Løvfald tok begge gullene i H14, det samme gjorde Oda Scheele i D14, mens Ragne Wiklund tok gull i D16 på langdistansen og Halvor T Halden på sprinten. Vi hadde med 23 deltagere under HL og var største klubb.

Våre lag har vært med på det meste av stafetter. Siri Ulvestad, Malin Sørensen, Tone E Lye, Anine Ahlsand og Anne Margrethe H Nordberg kjempet om seieren på 10-milas damkavle helt til det siste og ble nummer to! Gutta sto for sterk innsats under Jukola med en 22. plass og de vant Night Hawk. Vårt førstelag tok 3. plass i ungdomsstafetten under 10-mila. Alle våre sju ungdomslag kom der innenfor beste halvdel og det ble ingen feilstempler!

Ungdomsgruppa vår er noe resten av klubbene i landet kan misunne oss. I tillegg har vi i år igjen hatt god rekruttering til vår fyldige og fremadstormende barnegruppe. Det er moro å se så mye yrende aktivitet på treningene gjennom året.

I 2016 hadde vi ingen ekstra store arrangementer, men vi sto som før for en imponerende rekke løp der vårt hovedarrangement Nydaltan samlet 786 deltagere ved Maridalen skole. I Oslo City Cup løpet på våren hadde vi for første gang touch free stemming i utfordrende terreng og nytt kart ved Akerselva. Nydalsløpet ble arrangert for andre året og samlet over 600 i dette gateløpet som vi håper blir en tradisjonell løpsfest og inntektskilde for klubben. Grefsenkollen Opp vokser år for år. Harry Lagert har blitt en institusjon og er med å holde natt-orienteringen og løpsaktiviteten oppe på høsten i vårt område. Stifinner'n er et ettertraktet tilbud uten tidspress og som fortsetter å gi god inntjening. Vi dro også i gang Stolpejakt i fjor, et spennende tilbud til de nordre bydelene. Det er i det hele herlig å se hva vi får til når vi samles til dugnad og inviterer våre orienterings- og løpervenner til våre arrangementer.

Når vi ser tilbake på 2016 er det i det hele tatt en formidabel innsats som er gjort av så mange. Stor takk til dere alle sammen!

Etter at hovedtreneren vår Anders Nordberg ble tildelt utmerkelsen Årets trener i fjor var det veldig artig at det i år var våre ungdomstrener Sondre Ruud Bråten og Bojan Blumenstein som fikk utmerkelsen fra NOF som Årets Ungdomstrener.

Basert på foreløpig regnskap vil vi antagelig få et moderat underskudd på driften for 2016. For 2017 satser vi videre og budsjetterer med nytt underskudd. Vi mener dette er forsvarlig ut fra at vi samlet sett har en solid egenkapital og økonomi. Samtidig viser dette at vi må jobbe aktivt framover med å øke inntektsiden for å matche det aktivitetsnivået vi ønsker. Kommende års arrangementer er stort sett terminfestet, vi vil forsøke å blåse liv i Lørenløpet igjen i tillegg til våre faste arrangementer. Videre skal vi sette ned en arrangementskomite for sprint-NM 2019 og løfte blikket for å se hva vi kan få til av større arrangementer i årene som kommer. Vi vil også i år trenge dugnadsinnsats fra dere alle. Ber derfor om at dere er klare for å



Nydalens Skiklub

gjøre en innsats i år igjen noe som vi også er helt avhengig av for å holde lagånd og økonomi oppe.

Nydalen er antagelig landets største klubb, samlet hadde vi gjennom året 344 (319) løpere med til sammen 3505 (3547) påmeldinger på løp utenom løp i utlandet, klubbmesterskap, Harry Lagert, Nordmarkskarusell, Døpeløpe og andre uformelle løp. Altså flere løpere enn i fjor og omtrent like mange påmeldinger! Til neste år er ambisjonen igjen at vi klarer å bli 200 eller flere på klubbmesterskapet!

2016 har på mange måter vært et jubelår. Samtidig vet vi det er mye vi kan ta tak i. For eksempel at noen av og til kan føle seg utenfor. Dette er vårt felles ansvar og utfordring. Se til siden og ta vare på kameraten din. Det tjener du, han og vi alle på. Det er en utfordring for oss alle at vi prøver å dele gleden ved sporten vår til flere og at vi hele tiden prøver å gjøre hverandre bedre gjennom at vi er enda mer greie og imøtekommende overfor hverandre og nye som kommer til klubben på alle treninger, samlinger og løp.

Styret har i år igjen bestått av åtte medlemmer som har hatt 9 styremøter. Forslaget til budsjett for neste år viser at vi tar sats for å gjennomføre et nytt godt sportslig og sosialt år. Vi skal klare det gjennom å ha det moro sammen og være sultne på nye mål og utfordringer.

O-styret

Styret i orienteringsgruppa har i 2016 bestått av:

- Leder: Børge Pedersen
- Leder Sportslig: Jon Iver Bakken
- Leder Barn og Ungdom: Alix Young Vik
- Leder økonomi: Vegard Halden
- Leder Arrangement: Helge Stubberud
- Leder Kartgruppa: Stig Bjerregaard
- Kasserer: Anne Breivik
- KulTur: Mons Løvfald

Det har vært avholdt 9 styremøter.

Trenere

- Junior og senior: Anders Nordberg
- Ungdom: Sondre Ruud Bråten, Bojan Blumenstein og Håvard Haga

Andre viktige posisjoner

- Draktsalg: Line Høydal
- E-postlisteansvarlig: Rune Rystad
- Materialforvaltere: Anne Madslien og Ole Petter Haugen
- Medlemsregister: Anne-Marit Bjergaard
- Påmelder og betaling påmelding: Birgit Korvald
- Regnskapsfører: Siv Johanne Moen
- Stifinnerkomiteen: Egil Rundberget (leder), Christian Vogelsang, Terje Mathisen, Jon Petter Nielsen og Andreas Erichsen
- UK junior og senior: Søren Jonsson, Hanne Nøvik, Anders Nordberg
- Webgruppe: Teknisk: Rune Rystad
- Facebookredaktør: Sindre Langaas



Nydalens Skiklub

- Valgkomite: Per Arne Røstadsand, Anne Lene Bakken Ulseth, Ellen Sofie Olsvik
- Økonomi / marked: Vegard Halden (leder), Ole Petter Haugen og Terje Dengerud
- Barne- og ungdomsgruppa: Alix Young Vik (leder), 8 -12 år: Bjørn Hauge, 13- 16 år: Maria Jonsson
- Oslo City Cup: Helge Stubberud
- Grefsenkollen opp: Jon Petter Nielsen, Per-Arne Røstadsand, Knut Aalde, Ivar Smeby, Pål Haavengen, Bjørn-Erik Reinseth, Halvor Kråkenes
- Lørenløpet: Ole Petter Haugen (leder)
- Nydalsløpet: Terje Dengerud (leder)
- Harry Lagert: Søren Jonsson, Jon Petter Nielsen, Fredrik Wulfsberg

Representasjon

- AOOK Trenings- og uttaksrådet: Berit Sofie Wiklund
- Landslagssjef: Kenneth Buch
- Trener Juniorlandslaget: Sverre Waaler Kaas
- AOOKs valgkomite: Sindre Langaas

Sportslig utvalg (junior og senior)

Sportslig utvalg (utvalget) har i 2016 bestått av Jon Iver Bakken (sportslig leder), Søren Jonsson, Jostein Andersen og Anne Johanne Lind. I tillegg har klubbens hovedtrener Anders Nordberg deltatt på møtene.

Utvalget har ansvaret for klubbens sportslige virksomhet for juniorer og seniorer, både på elite- og breddenivå. Utvalget er ansvarlig for planlegging og gjennomføring av alle fellestreninger, treningssamlinger og reiser/losji i forbindelse med bl.a. NM-konkurranser, Norgescup, testløp, Tiomila og Jukola. Utvalget har hatt jevnlig møter gjennom sesongen.

UK for senior og junior har bestått av Anders Nordberg, Hanne Nøvik og Søren Jonsson. UK har fungert godt.

Gjennom året har vi hatt 2-5 ukentlige fellestreninger, med unntak av en kort pause i november. Med en fast ansatt hovedtrener, nå i 50 %, er øktene og samlingene av jevn og høy kvalitet, og vårt sportslige tilbud er trolig det beste i Oslo. Vintertreninger har vært langturer, styrke på Stadion Fysikalske, o-tekniske morgen- og nattøkter, uteintervaller, intervaller på Bislet og enkelte o-økter i helgene, deriblant langturer på kart og sprintøkter. I sommerhalvåret har tilbudet variert mer grunnet mange konkurranser, men fast er de ukentlige o-tekniske klubbtreningene, ”7-70”, samt en intervalløkt. De o-tekniske morgenøktene (o-morgen) har også vært gjennomført i de fleste uker gjennom året. Klubben er i tillegg med i kretsens treningssamarbeid som representerer et bra supplement.

Følgende treningssamlinger har blitt gjennomført i klubbens regi i løpet av sesongen (fra 15. des til 16. okt):

- Larvik 10 deltakere
- Göteborg 14 deltakere
- Sandnes 6 deltakere
- Danmark 14 deltakere



Nydalens Skiklub

- Påskesamling Sverige (klubb) 32 deltakere
- Østerdalen 11 deltakere

Klubben har også vært representert på alle samlingene i regi av AOOK. Forbundets Camp Norway samlinger er også med i klubbens opplegg/tilbud.

Resultatmessig har det vært et svært godt år for klubben. Vår fremste løper, Anne Margrethe Hausken Nordberg, tok en sterk og populær bronsemedalje på langdistansen i VM i Strömstad. Hun tok også sølv på samme distanse i årets EM i Tsjekkia. Vi gratulerer! Anne Margrethe løp også inn til en sterk 2. plass sammenlagt i O-ringene, tok NM-gull på langdistansen og ultra, NM-sølv i sprint og bronse på mellomdistansen.



Anine Ahlsand ble overraskende ikke tatt ut til årets jr-VM, men revansjerte seg solid utover høsten med tre individuelle gull i NM. Hun tok også to gull i ski-o i jr VM i Østerrike!

Nydalen tok ikke mindre enn 16 medaljer i årets NM-øvelser. Rekord? Foruten det ovennevnte tok vårt første damelag gull i stafetten. På laget løp Siri Ulvestad, Anine Ahlsand og Anne Margrethe Hausken Nordberg.



Gull ble det også til Lukas Liland i H 17-18 i Natt-NM, samt et noe overraskende, men utrolig sterkt, gull til jr-gutta i NM stafett. På laget løp Lukas Liland, Eirik Langedal Breivik og Elias Jonsson. Elias tok forøvrig bronse på både lang- og mellomdistanse i NM, samt i Natt-NM. I sprint NM stafett tok vi en bronsemedalje med Siri Ulvestad, Bojan Blumenstein, Anders Vister og Anne Margrethe Hausken Nordberg. I NM ultra tok Anders Nordberg sølv i H 21.



Nydalens Skiklub



I tillegg til edle medaljer har klubben i år en rekke topp ti plasseringer i NM-øvelser:

- D 21: Marte Narum (5. plass ultra)
- D 21: Anne Margrethe Hausken Nordberg (4. plass natt)
- H 21: Anders Nordberg (5. plass natt H21)
- H 21: Bojan Blumenstein (8. plass sprint H21)
- H 21: Øystein Sørensen (9. plass ultra H21)
- H 21: Alan Cherry (10. plass ultra H 21)
- H 19-20: Henrik Eijsink (10. plass sprint, 5. plass natt)
- D 17-18: Åse Bergan (6. plass mellom)
- D 17-18: Ingvild Ahlsand (6. plass langdistanse)
- H 17-18: Eirik Langedal Breivik (5. plass langdistanse, 6. plass mellom)
- H 17-18: Lukas Liland (8. plass lang, 6. plass sprint)
- H 17-18: Gjermund Tørnqvist Halden (7. plass mellom, 8. plass natt)

I årets stafett-sesong (utenom NM) ble det 2. plass i 15-stafetten. I Tiomila fikk vårt førstelag for damer en meget sterk 2. plass, kun få sekunder bak gullet. På laget løp Malin Sørensen, Tone Lye, Siri Ulvestad, Anine Ahlsand og Anne Margrethe Hausken Nordberg. Vårt første herrelag ble nr. 35. På Jukola ble første herrelag nr. 22 og tredje beste norske lag. Beste damelag ble nr. 35. Herrene våre vant Night Hawks på hjemmebane (!), mens damene ble nr. fire. På 25-manna ble 1. laget nr 12, opp fire plasser fra året før, og nest beste norske lag.

Anders Nordberg har ved inngangen til 2017 en 50 % stilling som hovedtrener. Klubben er godt fornøyd med hans funksjon og resultater, og kontrakten er forlenget for to nye sesonger. Strategien til sportslig utvalg er å bygge en toppklubb med basis i løpere som bor i området og som kan delta på ukentlige fellestreninger året gjennom. Vi mener dette er en god og riktig strategi, og det viser også resultatene for 2016.



Nydalens Skiklub

Barn og ungdom

Løp og Lek (8-12 år)

Målsetningen er som tidligere å gjøre barna fortrolig med skogen og lære kart og kompass. Opplegget har blitt svært godt mottatt med opp mot 130 barn på treningene.

Ved å ha et felles opplegg for barn mellom 8 og 12 år ønsker vi å gi et tilbud som vil gi god progresjon for alle enten de er nye 8-åringer, 11-åringer som ikke har løpt før eller 12-åringer som er av de beste i landet. Dette vil vi få til ved mye lek, høy fart og intensitet og orienteringstrening på tre nivåer – nybegynner, litt øvet og god.

TRENINGER

Treningene for Løp og Lek skjer i nærområdet fra Solemskogen til Sognsvann. Det begynte i år som vanlig på Frysja med veivalg og enkel orientering. Utover året har det vært treninger ved Myra (ved Kjelsås skole), Låkeberget, Sandermosen, Grindajordet, Linderudkollen, Maridalen skole, Langsetløkka og Sognsvann. Treningene har vært lagt opp med variert innhold - med kart og løping i fokus og nesten alltid en kort løperunde med stempling og tid (EKT). Det ble arrangert 9 treninger på vårsesongen og barna deltok på et Råtassløp arrangert av Heming. Sommeravslutningen med grilling var i år lagt til Maridalen skole.



På høsten ble det arrangert 4 treninger og 2 Råtassløp, som ble arrangert av Nydalen og Fossum. Sesongavslutningen var i år lagt til Linderudkollen med poengløp og grilling av et par hundre pølser og marshmallows.

Harry Lagert nattcup finale var i år lagt til velhuset på Solemskogen. Her ble det servert tomatsuppe og kaker til en gjeng med tøffe nattløpere. Alle fikk premier og for vel gjennomført jakt på reflekser i skogen.

O-sesongen ble avsluttet med deltagelse i både Blodslitet, hvor besøk på badeland i Sarpsborg med pizza ga en fin avslutning på dagen.



Nydalens Skiklub

Løp og Lek har stått for videresalg (uten avanse) av de populære “Rekruttpakker” fra O-forbundet. Pakkene består av et hendig etui med kompass, EMIT brikke og en liten O-post. Det ble i år solgt 30 sett og det er bestilt flere sett til sesongen 2017.

Trenere: Det er viktig med engasjerte trenere. Det har vært minst 2 trenere pr årskull, I tillegg har flere ivrige foreldre assistert ved behov. I år har følgende trenere gjort en flott innsats:

- 8-åringer (2008-kull): Esten Koren, Elise Hafskjold og Else Kari Scheele
- 9-åringer (2007-kull): Espen Lunøe og Even Angell-Pettersen
- 10-åringer (2006-kull): Ottar Wiklund og Runar Hafskjold
- 11-åringer (2005-kull): Kjetil Espedal og Rune Scheele
- 12-åringer (2004-kull): Helena Axelsson og Knut Aalde

Den viktigste oppgaven for trenerne er å legge til rette for morsomme og kreative opplevelser med kart og kompass. Det er også viktig at den eldste gruppen, 12-åringer som skal ta steget opp til klubbens Ungdomsgruppa har fått med seg nok O-tekniske kunnskap slik at de er godt forberedt. Vi ønsker dem lykke til videre!

Det ble avholdt “orienteringsopplæring for foreldre” tre ganger på vårsesongen med bra deltagelse. Disse har fått kyndig instruksjon under ledelse av Anne Berit Eid.

RÅTASSLØP

Råtassløp er enkle O-løp for barn i alderen 8-12 år, og er et samarbeid mellom tre klubber: Nydalens SK, Heming Orientering og Fossum IL. Det ble også i år arrangert tre Råtassløp. De er en del av vårt treningsopplegg og gjennomføres som erstatning for ukas vanlige trening. Hensikten er å gi barna en smak på hva et orienteringsløp er, og være en myk overgang mellom ordinær trening og vanlige O-løp. Terskelen for å forstå gangen i et O-løp kan være litt høy, Råtassløpene skal bidra til å avhjelpe dette.



Heming arrangerte det første løpet tidlig i juni ved Hemingseter. Etter sommerferien var det klart for løp nr. 2 som ble arrangert Nydalens SK ved Maridalen skole. Her stilte to av ungdomsgruppas 13 åringer, som løypeleggere: Teodor Mo Hjelseth og Kasper Bakken Ulseth. De bød på løyper med mange poster og variert vanskelighetsgrad. Elisabeth Eggen var også i år løpsleder, mens den øvrige arrangørstaben bestod av en



Nydalens Skiklub

rekke foreldre. I år stilte 104 løpere til start. Det siste løpet var arrangert av Fossum IL på Fossumbanen tidlig i september.

LAGKONKURRANSER OG STAFETTER

Lagkonkurranser og stafetter er et steg videre på utviklingen som våre yngste o-løpere i forhold til Råtassløpene.



Vårstafetten

Vi stilte i år med et gutte- og et jentelag i Vårstafett. Inga Skaarer Wiklund og Marie Saugestad ble nr. 3 i D11-12, mens det ble 4. plass til Axel Aalde og Martin Størmer-Antonsen i H11-12.

15-stafetten

15-stafetten hadde også i år Lagkonkurranse for barn 10-12 år. Her stilte vi med totalt 15 løpere fordelt på 4 lag.

O-Festivalen

Løp og lek gjengen stilte med 3 lag i Lagkonkurransen for 12 år og yngre som ble arrangert på lørdag i forbindelse med O-Festivalen ved Rudskogen motorsportsenter. Her var det 11 unger som hadde det gøy en time i skogen.



Ungdommens Tiomila

Tradisjon tro deltok Nydalens SK på årets U10-mila i Vestergötland i år ved Karlsborg (ved Vättern). I HD12-stafetten hadde vi med 2 lag blant ca. 110 påmeldte lag. Lagene bestod av 4-5 løpere (parallell etappe) fra 2004- og 2005-gruppene. Lagånden var på topp, og disiplinen med å få laget feilfritt gjennom var høy. NSK ble lagt merke til og det ble 13. og 16. plass. Om kvelden var det godteribankett på stranda med innlagt bading. Lørdag var det besøk på Skara Sommerland, hvor mange kunne har tilbrakt mer tid med gokart, superdropp, vannsklier og karuseller.



Nydalens Skiklub

KM stafett

Årets KM stafett ble arrangert av Indre Østfold OK og 11-12 åringene stilte med et jente- og et guttelag.



Jentene vant med Inga Skaarer Wiklund og Marie Saugestad på laget. Guttene ble nr. 2, her løp Martin Størmer-Antonsen og Axel Aalde på laget.

SAMLINGER for 10-12 åringer

Vårsamling på Nordødegården i Moss: 31 Nydølsbarn deltok på samling fra lørdag 30. april til søndag 1. mai. Her det ble gjennomført flere gode treningsøkter med mye lek og moro, hvor en av øktene på lørdag ble filmet. Filmen var et populært innslag på lørdagskvelden.

O-troll leir var i år lagt til vårsesongen og ble arrangert av Heming. Her var deltakelsen noe lavere enn tidligere, så det hadde nok vært best om leiren var lagt til høsten, som tidligere.

INDIVIDUELLE LØP

Lørdagskjappen: Inga Skaarer Wiklund vant D11-12, mens Marie Saugestad ble nr 3. Axel Aalde ble nr. 3 i H11-12.

Nydalten: Her stilte 36 unger fra Løp og Lek til start og det ble seier i både D og H11-12 til hhv Penelope Lea og Martin Størmer-Antonsen, mens Mari Aarseth og Axel Aalde ble nr to.

O-Festivalen: På fredagens sprint ble Maja Mo Hjelseth nr.4 i D11-12. Lørdag var det langdistanse her ble det 3. plass Marie Saugestad i D11-12 og Martin Størmer-Antonsen i H11-12. På den avsluttende mellomdistansen på søndag ble Mari Aarseth nr. 2 i D11-12. Totalt ble det 34 starter for løp og lek denne helgen. Flere av de yngste leverte også gode løp denne helgen.

NESTE ÅR

Alle trenere fortsetter til neste sesongen, med unntak v Knut Aalde og Helena Axelsson, som følger 2004-gruppa over til ungdomsgruppa. Vi takker dem og de andre trenerne for innsatsen i 2016. Trenere for de nye 8-åringer er på plass, her ønsker vi Anja Berge Gjellestad og Knut Landstad velkommen.



Nydalens Skiklub

Ungdomsgruppa 13-16 år

Ungdomsgruppen i Nydalens SK har hatt en fin 2016-sesong. Det har vært mange ivrige løpere - noe som sees både på deltagelse på treninger og løp samt på resultatlistene. Maria Jonsson overtok fra Monica Tørnqvist Halden som ny Oppmann for Ungdomsgruppen og våre ungdomstrenere Sondre Ruud Bråten og Bojan Blumenstein fortsatte denne sesongen. Duoene ble nylig tildelt prisen «Årets Unge trener» av Norges Orienteringsforbund, noe klubben er veldig stolt av. I tillegg fikk gruppen en ny trener i Håvard Haga. Håvard har vært trener i høst sammen med Sondre da Bojan Blumenstein reiste til Tyskland for utveksling i ett semester.

Sondre og Bojan har gjennom sesongen hatt bistand fra Maiken Mo Hjelseth, Jappe Hjelseth, Jon Iver Bakken, Einar Lunøe, Monica Tørnqvist Halden, Alix Young Vik, Maria Jonsson, Anne-Lene Bakken Ulseth og Terje Dengerud. I tillegg til disse er det flere foreldre som har vært med på treninger og skygget ungdommer eller bistått på andre måter.

Resultatmessig har det vært et år med mange gode prestasjoner. I vinter kapret Isak Jonsson gull i Hovedløpet i ski-o. Ved årets Hovedløp-sprint ble det NSK-seier i 3 av 6 klasser: Halvor Tørnqvist Halden (H15), Kornelius Kriszat-Løvfald (H14) og Oda Scheele (D14). I langdistansen gjentok Kornelius og Oda bragdene og Ragne Wiklund også sto øverst på pallen i D16-klassen. Kornelius Kriszat-Løvfald og Oda Scheele vant sine klasser sammenlagt i Trimtex cupen. I stafettsammenheng har det også vært mye bra løping. Det ble i år en ny flott pallplass i ungdomsklassen på Tiomila med en 3. plass til første laget, og på Ungdommens Tiomila (i august) kom NSK sitt lag på 2. plass etter imponerende løping av 13-, 17- og 18-åringer (stafetten ble arrangert samme helg som HL).

TRENINGER OG SAMLINGER

Mandagstreningen i vinter som bestod av løpetrening med innlagte øvelser etterfulgt av innetrening på Stadion Fysikalske Senter på Frysja ble en suksess med ca. 15-20-løpere på hver trening. Vintertilbudet varte fram til påske.

I sommersesongen har det vært 3 treninger i uken: Mandager: O-teknisk trening med fokus på trening av o-tekniske ferdigheter, Tirsdager: 7-70-trening, Torsdager: Intervalltrening sammen med de lokale skigruppene samt sykkelklubben Rye - det såkalte O2-samarbeidet. Sondre har hatt hovedansvaret for treningen på tirsdager, Bojan har hatt spesielt ansvar for de o-tekniske treninger på mandager, mens Terje Dengerud har hatt ansvaret for intervalltreninger hver torsdag gjennom O2-satsingen. Terje gir seg etter denne sesongen og ble takket av for lang og god innsats for gruppen.

2003-årgangen som kom opp fra Løp & Lek var en stor gruppe og vinterens mandagstrening fungerte som en fin overgang fra Løp & Lek. Selv om mange av ungdommene også driver med andre idretter har det vært bra oppmøte på treninger og løp. Opptellingen viser at ca. 65 løpere har deltatt på løp eller treninger gjennom sesongen. På mandagstreningene har vi hatt et oppmøte på ca. 30-40 løpere gjennom sesongen, med et rekord på 46 løpere på én trening!

Nydalen har et ambisiøst mål om å ha Norges beste utviklingsmiljø for ungdom og et tilbud til alle som vil



Nydalens Skiklub

løpe orientering. I dette er treninger, samlinger og stafettene bærebjelker. Foruten treninger som er nevnt over samt løp er ungdommene tilbudt følgende aktiviteter i 2016 der det har vært solid deltagelse

- Kick-off møte på sesongen i mars på NIH
- Tio-trening for ungdom sammen med Heming og Fossum (fellesstart) ga fin sosial og o-teknisk oppkjøring til sesongen
- Overnatting ifm Norwegian Spring
- 2 dagssamlinger på Moss og Jessheim
- 2 treninger med foredrag etterpå av Anne Margrethe Hausken Nordberg
- Deltagelse på kretssamlinger i Halden og Vestfold
- Klubb sommersamling på Konnerud
- «O-galla» hjemme hos Maiken og Jappe
- Sosial sammenkomst som avslutning for sesongen

STAFETTER

Vårstafetten

H13-16: 1. laget vårt bestående av Lars Young Vik, Kornelius Kriszat-Løvfald og Halvor Tørnqvist Halden løp inn til en god 3. plass blant 39 startende lag kun ett halvt min bak Kristiansund OK og Asker Skiklubb. 2.laget med Håkon Sturød, Anders Håvard Larsen og Audun Uglenes Bergen ble nr. 5 og 3. laget nr. 18 med Isak Jonsson, Elias Stubberud og Gaute Bergen.

D13-16: 1. laget vårt bestående av Oda Scheele, Pia Young Vik og Ragne Wiklund ble nr. 4 av 37 startende lag. 2. laget ble nr. 9 med Marie Liland, Frida Bakken Ulseth og Ada Wulfsberg og 3. laget ble nr. 12 med Karianne Dengerud, Ea Lunøe og Marte Madslien Bakken.

Kvistkvaset

Kvistkvaset har samme etappefordeling i ungdomsklassen som Tiomila og fungerer dermed som en fin generalprøve. Vi stilte med hele 5 ungdomslag som fikk plasseringene 1, 6, 11, 15 og 18 av 24 startende lag. På 1. laget løp Ragne Wiklund, Oda Scheele, Kornelius Kriszat-Løvfald og Halvor Tørnqvist Halden.

15-stafetten

I 15-stafetten, arrangert av Oppsal fra Lutvann skole ble det en 2. plass til 1. laget. Ungdommene som løp på 1. laget var Ragne Wiklund, Oda Scheele, Halvor Tørnqvist Halden og Kornelius Kriszat-Løvfald. Klubbens 2. lag ble nr. 6 og der løp Marte Madslien Bakken, Karianne Dengerud og Teodor Mo Hjelseth.

10-MILA

NSK-ungdommen stilte igjen med hele 7 lag som alle fullført uten disk. Det ble en finfin 3. plass til 1. laget etter flott løping av Ragne Wiklund, Pia Young Vik, Lars Young Vik og Halvor Tørnqvist Halden. Svenske Stora Tuna vant stafetten ca. 2 min før finske Tamperen Pyrintö, som igjen var ca. 4 min før NSK som spurtslo Södertälje-Nykvarn OF. De andre NSK lagene fikk plasseringene 32, 89, 99, 137, 150 og 151 av ca. 330 startende lag, som var enda bedre enn fjorårets resultater.



Nydalens Skiklub



Night Hawk

Vi stilte med 3 lag i gutteklassen og de plasserte seg som nr. 4 (lag 1) og nr. 5 (lag 2) av 44 startende lag, men det ble dessverre disket på lag 3. På 1. laget løp Audun Bergan og Kornelius Kriszat-Løvfald, på 2. laget var det Isak Jonsson og Ole Jakob Frankrig og på 3. laget løp Rolf Andreas Berg, Tobias Espedal, Elias Stubberud og Anders Håvard Larsen. Jentelaget med Marte Madslien Bakken, Elise Wærp Hauge og Frida Solsrud var uheldige med at en av stemplingene på siste post ikke «tok» og laget ble dermed ikke godkjent.

Ungdommens Tiomila i august

Her var NSK representert både med 11-12-åringer (se egen tekst om Løp&Lek), samt med et lag i HD18-klassen. Ungdommens Tiomila kolliderer ofte med Hovedløpet og dette skjedde også i år, hvilket betyr at vi ikke kan ha med våre 14-16-åringer. Vi stiller derfor lag som består av 13, 17 og 18-åringer og årets lag, som ble et rent guttelag, besto av sju juniorer og fire på 13.

Nydalen var aldri langt unna teten, i ledelse midtveis i stafetten og mange imponerte med veldig fine stafettløp. Til slutt ble Tamperen Pyrintös løpere et nummer for store for oss, men våre gutter holdt alle andre der i blant mange av de kjente finske og svenske topplagene bak seg. De som løp på



laget var Jørgen Wulfsberg, Elias Jonsson, Sam Lunøe, Eirik Langedal Breivik, Anders Håvard Larsen, Kasper Bakken Ulseth, Gaute Bergan, Teodor Mo Hjelseth, Jostein Tandberg, Gjermund Tørnqvist Halden og Lukas Liland.



Nydalens Skiklub

KM stafett

På KM stafett stakk Nydalen av med seieren både i D13-16 og H13-16. 1. laget blant jentene var i ledelse fra start til mål og besto av Oda Scheele, Pia Young Vik og Ragne Wiklund. 2. laget ble nr 9 med Yngvild Langedal Breivik, Ada Wulfsberg og Marie Liland. På guttas 1. lag løp Kornelius Kriszat-Løvfald, Audun Bergan og Halvor Tørnqvist Halden. 2. laget ble her nr. 7 etter at tre 13-åringer hadde løpt: Kasper Bakken Ulseth, Gaute Bergan og Teodor Mo Hjelseth.

25-manna

I høstens 25-manna ved Kungens Kurva, Stockholm ble klubbens 1. lag nr. 12. Laget bestod av hele 9 ungdomsløpere hvilket er mange flere enn hva de øvrige lagene i toppen av stafetten har – mange lag velger heller eldre og mer erfarne løpere i denne stafetten. På NSK sitt 1. lag løp følgende ungdommer: Kasper Bakken Ulseth, Gaute Bergan, Pia Young Vik, Teodor Mo Hjelseth, Isak Jonsson, Lars Young Vik, Halvor Tørnqvist Halden, Audun Uglenes Bergan og Kornelius Kriszat-Løvfald.

Smålandskavlen

Tradisjonelt reiste ungdommene også i år i buss sammen med ungdommer fra Heming, Fossum og Asker. Fra og med i år er klasseinndelingen på Smålandskavlen endret og man kan nå stille med ungdommer opp til og med 18 år. Nydalen stilte med 2 forholdsvis unge lag, 1 i jenteklassen og 1 i gutteklassen. Jentene kom på 11.plass etter løping av Marte Madslie Bakken og Åse Bergan (nattetapper), samt Ada Wulfsberg, Pia Young Vik og Marie Liland (dagetapper). Guttene ble nr. 7 etter løping av Isak Jonsson og Kornelius Kriszat-Løvfald (natt) og Lars Young Vik, Audun Bergan, Gaute Bergan og Halvor Tørnqvist Halden (dag).

INDIVIDUELT

Hovedløpet - skiorientering

Ved Natrudstilen på Sjusjøen ble det tre HL-medaljer: Blant guttene gikk Isak Jonsson (H15) helt til topps og Tobias Espedal (H14) ble nr. 3, mens blant jentene ble det en 3. plass til Marte Madslie Bakken (D14). I tillegg ble Ada Wulfsberg (D15) nr. 4 og Ingrid Madslie (D16) nr. 10.



Hovedløpet

Sprintdistansen gikk i boligområdet i nærheten av Konnerud skole. Starten ble utsatt en time pga kraftig nedbør men det ble ingen hindring for våre ungdommer som tok 3 av 6 klasseseiere. Det ble gull til Oda Scheele (D14), Kornelius Kriszat-Løvfald (H14) og Halvor Tørnqvist Halden (H15). Halvor fikk selskap på pallen av Lars Young Vik som ble nr. 2 i H15. Det ble også flere topp ti plasseringer til våre ungdommer: 6. plass til Marte Madslie Bakken (D14) og Ragne Wiklund (D16), og 7. plass til Yngvild Langedal Breivik (D14), 8.plass til Ole Jakob Frankrig (H14) og 10. plass til Karianne Olsvik Dengerud (D16). Premieplass (øverste tredjedel av klassen) fikk også Håkon Sturød (H16), Isak Jonsson (H15) og Vemund Heier (H14).



Nydalens Skiklub



Langdistansens ved Skioldhytta bød på til dels krevende løyper. NSK ungdommen vant igjen halvparten av klassene -både Oda Scheele og Kornelius Kriszat-Løvfald gjentok lørdagens sterke prestasjoner i D14 og H14 mens Ragne Wiklund gikk helt til topps i D16. Det ble igjen flere topp ti plasseringer: 4. plass til Lars Young Vik (H15), 5. plass til Yngvild Langedal Breivik (D14), 7. plass til Marie Liland (D15) og Isak Jonsson (H15), og 8. plass til Audun Bergan (H16). Marte Madslie Bakken (D14), Halvor Tørnqvist Halden (H15) og Ole Jakob Frankrig (H14) fikk også premie denne dagen.



Unionsmatchen

Unionsmatchen gikk på «hjemmebane» i år og Fossum IF hadde laget et flott arrangement både sportslig og sosialt. Løpene gikk i Sørkedalen, med krevende mellomdistanse på lørdag og tette stafettoppgjør på søndagen. Ni av 32 løpere i årets AOOK-tropp var fra Nydalens SK! Best av våre individuelt denne gang var Oda Scheele med 1. plass (D13-14) og Kornelius Kriszat-Løvfald som ble nr. 2 individuelt, bare 1 sek bak den svenske vinneren.

Stafett: Det ble en flott 2. plass på stafetten for AOOK lag 1 hvor både Oda Scheele og Kornelius Kriszat-Løvfald.





Nydalens Skiklub

O-ringene i Sälen

Over 100 Nydalsløpere deltok på O-ringene i Sälen i sommer, og blant disse var det hele 22 ungdomsløpere (13-16 år). Ragne Wiklund imponerte aller mest da hun vant D16 i konkurranse med de kanskje aller beste jentene i Europa. I tillegg ble det topp 10-plasseringer for Halvor Tørnqvist Halden og Isak Jonsson (4 resp 10 i H15), Oda Scheele (4 i D14), Kornelius

Kriszat-Løvfald (5 i H14) og for Pia Young Vik (6 i D13) - dette i klasser med opp imot 200 startende!



O-Idol

O-Idol er konkurransen der Norges 25 beste 16-åringere etter uttaksløp møtes til tøffe utfordringer i en krevende langdistanseløype. O-idol har vært arrangert siden 2011 og tanken er at 16-åringene de skal få en smakebit hva som venter i juniorklassen samtidig som de er i midtpunktet med tracking osv. I år var det Ragne Wiklund som kvalifiserte seg av våre ungdommer, og Audun Bergan tok sjansen til å få løpe gjennom å melde seg på til den sk utfordrerklassen. Ragne ble nr. 13 og Audun gjorde et fint løp i utfordrerklassen der hans tid hadde holdt til en 7. plass i O-idol-klassen.

Trimtex-cup

Trimtex-cup består av 9 løp der 6 teller i sammendraget. Våre løpere løp bra gjennom hele sesongen og mange avsluttet sesongen høyt på resultatlisten. Det ble sammenlagtseier til NSK-ungdom i tre av fire klasser og flere meget gode sammenlagt plasseringer: D13-14: 1. plass Oda Scheele, 2. plass Pia Young Vik, 5. plass Marte Madslie Bakken, 10. plass Yngvild Langedal Breivik. H13-14: 1. plass Kornelius Kriszat-Løvfald, 4. plass Teodor Mo Hjelseth, 6. plass Tobias Espedal. D15-16: 1. plass Ragne Wiklund. H15-16: 2. plass Halvor Tørnqvist Halden, 6. plass Isak Jonsson, 8. plass Håkon Sturød.





Nydalens Skiklub



NESTE ÅR

Både Sondre Ruud Bråten, Bojan Blumenstein og Håvard Haga fortsetter som ungdomstrenere neste år. De har fungert meget bra i årets sesong og de ser fram til å ta fatt på oppgavene også for 2017-sesongen! Maria Jonsson har gjort en strålende innsats som oppmann i år og vi er så heldig at hun fortsetter en sesong til.

“Kul-tur”

“Kul-tur-gruppa” har i 2016 bestått av Mons Løvfald, som også sitter i o-gruppas styre. Her følger en redegjørelse over relaterte aktiviteter under 2016-sesongen:

Breddeturer og breddeaktiviteter

10-Mila

Vi stilte med hele 7 ungdomslag, 4 damelag og 3 herrelag. Resultater er oppsummert under sportslig. Reiseleder for årets Tiomila-tur var Einar Lunøe.

25-manna

Tradisjonen tro reiste Nydalens SK også i år på Klubb/breddetur til 25-manna stafetten i Sverige, helgen 8.-9. oktober. Turen ble arrangert/administrert av Mons Løvfald og Søren Jonsson. Vi stilte med 2 lag à 25 løpere. Nydalens ungdommelige 1. lag endte på en sterk 12. plass og dermed beste norske lag etter Halden som vant. 2. laget kom inn på en god nummer 122.

Etter en lang dag på samlingsplass ble det middag på hotellet, bowling for de som ville det og en fest med o-venner for de som var gamle nok, men ikke for gamle til det!

På søndagen var det 25-mannakorten. Maria Jonsson knep seieren i D50, Isak Jonsson 2. plassen i H16 og Sander Rogndokken 3. i H18. Anders Nordberg tok en god 7. i H21E og Åse Bergan 10. i D18E i tillegg til flere andre gode prestasjoner. Neste år satser vi på 3 lag med toppet 1. lag og da må Halden passe seg!



Nydalens Skiklub

O-jalla

Det er i år som i fjor gjennomført årsfest for myndige som er for unge til Gubbe/Kjerringfest. Festen ble avholdt på Lynhytta og det rapporteres om god stemning og blide fjes. Arrangementet videreføres neste år!

Arr. kom: Halvor Saunes, Håvard Haga

Neste år

De to store klubbturene 10-mila og 25-manna blir arrangert også neste år!

E-postlister, teknisk utvikling og vedlikehold

E-postlistene holdes à jour av Rune Rystad. Det gjøres et omfattende løpende arbeid for at det tekniske rammeverket bak vår hjemmeside skal holdes oppe og oppdatert.

Arrangement

2016 har vært et normalt år for arrangementene. Det vil si at de faste orienteringsarrangementene; Oslo City Cup, Nordmarkskarusellen, Råtassløpet, Døpeløpe, Klubbmesterskap og Harry Lagert har blitt gjennomført. I tillegg har vi arrangert gateløpene Grefsenkollen Opp og Nydalsløpet. Gateløpene har nå en deltagelse som gjør at de bidrar svært positivt til klubbens økonomi. I tillegg arrangeres som turorientering Stifinner'n og Ministifinner'n.

Oslo City Cup

Oslo City Cup hadde igjen god deltagelse og er et av landets største orienteringsløp målt i antall starter. OCC beholder status som sesongstart i Oslo og deltakerantallet er stabilt fra år til år.

Som vanlig hadde Nydalens SK ansvar for planlegging av løpet på tvers av arrangørklubbene.





Nydalens Skiklub



Nydalen SK arrangerte årets andre løp fra Sagene Skole den 12.april med 588 deltagere. Igjen hadde kartkomiteen tatt fram et nytt sprintkart over området langs Akerselva (Vulkan / Iladalen). Løypeleggere var Lousie Oram og Thomas Nipen. De fikk gode tilbakemeldinger på løypene.

Vinner i D17- var Betty Ann Bjerkrheim Nilsen, Tyrving IL. Vinner i H 17- var Tim Robertson, Fossum.

Til stempling ble det benyttet nye kombinerte enheter fra Emit som gjorde at de som ville kunne løpe med Touch-free samtidig som det var mulig å benytte tradisjonelle brikker. Vi erfarte noen barnesykdommer med denne løsningen, men det kommer nok til å bli standard framover.

Nydalten

Nydalten er det mest tradisjonsrike orienteringsløpet i Norge og har blitt arrangert hvert år siden 1947. Årets løp var derfor det 50. i rekken. Årets løp gikk fra Maridalen Skole og hadde 726 deltakere.

Nydalten inkluderte uttaksløp for jr VM og Norgescup for noe som gjorde at løpere fra hele landet deltok. Dette økte også formalitetene i forbindelse med løpet. Vinnere i Jr VM testløpet ble Ingeborg Eide, Byåsen



Nydalens Skiklub

og Audun Heimdal, Konnerud. Øivind Due Trier hadde revidert kartet fra NM 2016. Øivind var også løypelegger for Jr VM testløp og de vanlige klassene i Nydalten.

Arrangementsstaben ble ledet av Helge Stubberud og med god innsats fra veldig mange deltagere ble løpet gjennomført på en utmerket måte.



Klubbmesterskap

Klubbmesterskapet ble arrangert fra nordsiden av Sognsvann med Børge Pedersen som løypelegger. Nytt av året var fellesstart i hovedklassene med innlagt gafling.

Det var 145 startende i årets klubbmesterskap.

Klubbmestere ble:

Maja Mo Hjelseth (D 11-12), Martin Størmer-Antonsen (H 11-12), Oda Scheele (D 13-14), Kornelius Kriszat-Løvfald (H 13-14), Marie Liland (D15-16), Halvor Tørnqvist Halden (H15-16), Marte Narum (D 17-) og Anders Nordberg (H-17).

KulTur arrangerte grilling i forbindelse med løpet.

Nordmarkskarusellen

Nydalens SK arrangerte årets 6.løp i Nordmarkskarusellen. Løpet gikk fra Hønefoten på kartet fra Nydalten. Løypene ble lagt av Helge Stubberud.



Nydalens Skiklub

I en svært våt høstkveld startet det 168 deltagere.

Harry Lagerts nattpokalløp for kald- og varmbloodshester 2016

Harry Lagerts nattpokalløp viser seg igjen som en populær serie med løp for nattinteresserte orienteringsløpere i hovedstadsområdet.



Søren Jonsson og Jon Petter Nielsen koordinerte løpene i år som tidligere år. Det var følgende arrangementssteder:

- 14.september fra Hammern
Løypeleggere: Marie Liland og Ada Wulfsberg
192 Startende
- 21.september fra Skar
Løypelegger: Dag Aalvik
206 startende (ny rekord på enkeltløp)
- 28.september fra Sognsvann
Løypelegger: Eirik Langedal Breivik
214 startende (ny rekord på enkeltløp)
- 5.oktober fra Langsetløkka (bonus)
Løypelegger: Elias Jonsson
118 startende
- 14.oktober fra Solemskogen (Finale)
Løypeleggere: Rune Rystad og Halvor Saunes
159 startende

Igen var det GPS Tracking og storskjerm under finaleløpet. Årets legendar ble Bjørn Ekeberg fra Tyrving.

Døpeløpe

En sen ettermiddag i august møtte 70 ivrige o-løpere opp ved Svartkulp for å gi seg ut på årets råeste løp nemlig Døpeløpe. Løperne stilte i de to sagnomsuste klassene Mygg og Draug. Oppmøtet i mygg var noe skuffende i forhold til tidligere år, mens draugene var over 60 mann på start. Alle med et mål om å bli våte



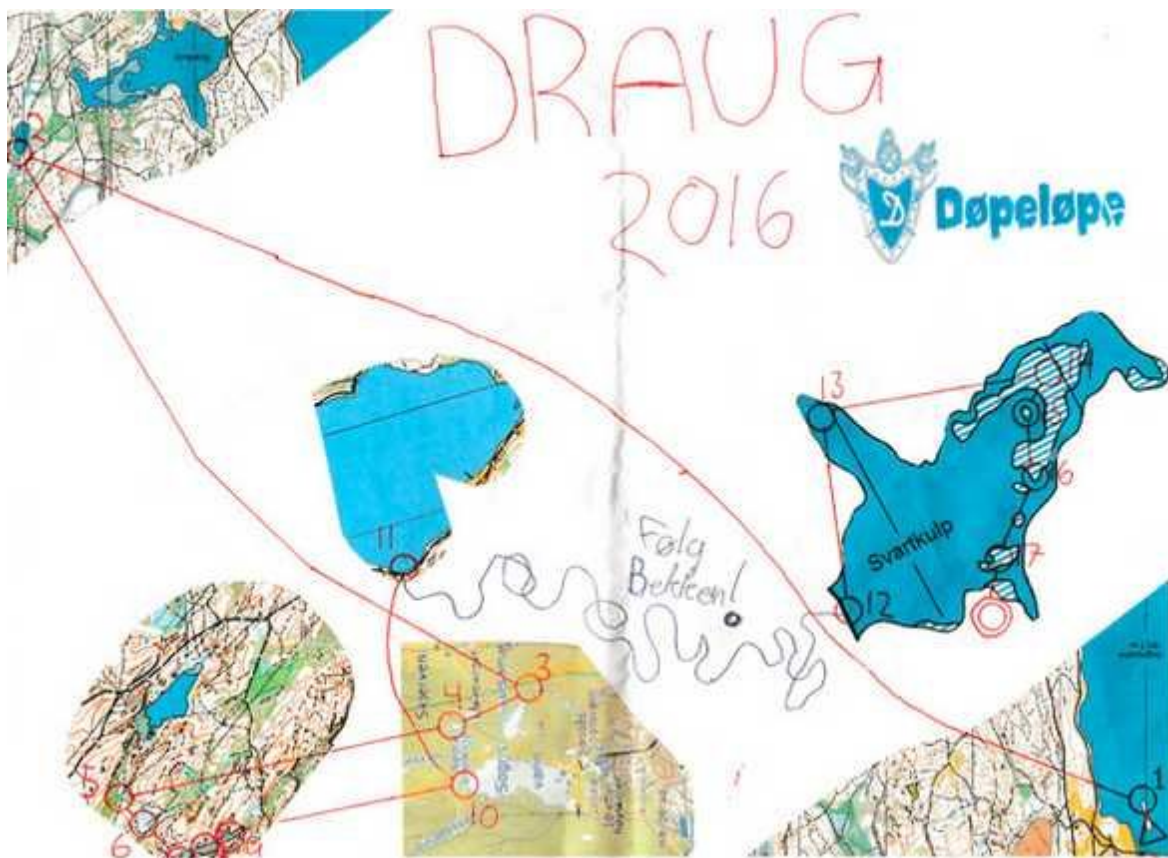
Nydalens Skiklub

og gjørmete. Løypene var ca 2 og 5km og de som sto bak i år var Halvor Halden og Isak Jonsson.

Fra Svartkulp ble løperne ledet til Sognsvanns sydspiss hvor starten gikk. Kun få sekunder før klokken slo 18 gikk starten og draugene ga seg i ivrig stil ut til øya i Sognsvann. Videre gikk løypa til Langmyra, videre til Nedre Blanksjø, til Sognsvann før den ble avgjort i Svartkulp. Mygg-løypa hadde innersving.



Full fart fra start



Når løperne etter hvert kom mot mål var det tre mann i tet blant draugene. Først i mål var "Ulrik Trenger fordi en annen heter Ulrik" som løp for klubben H55lang. Han er også kjent som Jørgen Baklid fra Konnerud IL. Litt lenger bak han på flytemyrene kom Miley Stewart eller Sondre Ruud Bråten. Nr. 3 ble Kornelius Løvfald som ikke forsøkte å gjemme seg bak falskt navn. Disse tre var suverene for det tok 4min til neste klynge kom. Her fant vi blant annet de beste jentene i Draug. Pippi Langstrømpe/Jenny Baklid og Annika



Nydalens Skiklub

Settergren/Tale Strand delte både seieren blant jentene og 7. plassen i draug. Alle løperne kom heldigvis tilslutt til mål, alle med smil om munnen. Dette var til tross for at den ene posten var ekstremt vanskelig å finne fordi den befant seg omtrent en meter under vannoverflaten. Det er dessverre litt vanskelig for oss som arrangerer å hindre postene i å synke, men posten ble funnet i god behold senere.

Som vanlig var det ikke bare premie til de beste i løypa, men de gjeveste premiene til beste navn og beste klubb henger selvsagt høyt. I begge kategoriene var det Asker som gjorde storeslem og hentet hjem alt. Premien for beste navn gikk til Sune Södergrann eller Henrik Fredriksen Aas. Her innser navnekomiteen i ettertid at Tauno Ylikoski også skulle fått litt kinder egg. Premien for beste klubb gikk til Okse Elgesson og Kalve Elgesson som løp for klubben OL Elg. Disse løperne er også kjent som Eivind Gravir og Vegard Gulbrandsen.

Grefsenkollen Opp

Den 9. utgaven av Grefsenkollen Opp 28. mai 2016

For første gang var det over 500 deltagere i Grefsenkollen opp (507 fullførende)

Stemningen var bra både ved start, langs løypa og ved mål.





Nydalens Skiklub



Kondis skrev følgende om årets løp:

Det niende Grefsenkollen Opp ble en stor suksess med rundt 580 påmeldte deltakere og 50 i mål som var deltakerrekord. Aldri før har det heller vært så høyt nivå på bredden blant de beste.

De mange tilskuerne som flokket seg langs løypa for å heie på sine favoritter fikk se et Grefsenkollen Opp som en times tid før start fikk en regnskyll som sikkert mange av deltakerne satte pris på.

Når løpet startet ble det vekslende sol og vekslende skyer. Noe som gjorde at det ikke ble for varmt.

Men varmt nok til at arrangører og tilskuere koste seg i sommervarmen.

Det var høyt nivå på de beste deltakerne og det ble mange harde fighter oppover bakkene.

Vinnere ble og Joar Thele (16:49 !) og Annie Bersagel (18:51).

Kommende arrangementer

Klubben har blitt tildelt arrangementet av Sprint-NM i 2019. Løpet vil gå i Nydalen og terrenget er sperret for aktuelle løpere. Arrangementskomiteen vil bli etablert i løpet av sommeren 2017.

NSK viste interesse for å arrangere av veteran VM i orientering neste gang dette kommer til Norge. Dette arbeidet er stoppet da de økonomiske forutsetningene for å arrangere ble ansett som for usikre av o-gruppas styre.

2017 blir et normalår for arrangementer med blant annet Nydaltrenn den 12. mai.

Stifinner'n / turorientering

Stifinner-komiteen har bestått av Egil Rundberget, Christian Vogelsang, Terje Mathisen, Jon Petter Nielsen og Andreas Erichsen.

Stifinner'n og Postjakta er et godt og tradisjonsrikt turorienteringstilbud i Nydalens kartområder. I 2016 solgte vi 654 turpakker og 346 enkeltturer. 422 personer registrerte sine poster (poeng) på nett, og mange



Nydalens Skiklub

flere gikk nok turer uten å registrere poeng.

Kart og poster

Årets opplegg følger som vanlig fargegraderingen og nettsalget som NOF legger opp til. Alle turene (en tur = samling av 8-10 poster på et A4 utsnitt av et kart) kunne kjøpes på nett, enkeltvis eller som en pakke tilsvarende de som selges i konvolutt. I tillegg til salg av turer via nettportalen www.turorientering.no har vi også solgt konvolutter i 9 butikker. 422 deltakere registrerte poster på nett og 6 sendte inn kort. Antall solgte konvolutter pr butikk gikk litt ned, men flere butikker i 2016 enn i 2015 gjør at konvoluttsalget totalt likevel øker fra 570 i 2015 til 654 i 2016. Nettsalget har hatt en klar økning. Hele 3083 enkeltkart er lastet ned, hvorav gratiskartet over Badebakken utgjorde 719 kart.

Stifinner-konvolutten

- *Konvolutten*: inneholdt de røde og sorte turene
- *Kart og områder*: Svartor, Maridalsalpene, Sognsvann, Appelsinhaugen
- *Pris*: 350 kr
- *Opplag*: 600
- *Salg*: 9 butikker, åpningsdag, Nydaltene, og på nettsiden <http://turorientering.no/nydalen/>

Postjakta-konvolutten

- *Konvolutten*: inneholdt de grønne og blå turene
- *Kart og områder*: Fuglemyr, Sandermosen, Svartor
- *Pris*: 250 kr
- *Opplag*: 400 + «Løp&Lek» fikk gratis kartfiler til sitt treningsopplegg
- *Salg*: 9 butikker, åpningsdag, Nydaltene, og på nettsiden <http://turorientering.no/nydalen/>

<i>Tur</i>	<i>Kart</i>	<i>Antall poster</i>	<i>Poeng pr post</i>	<i>Tot antall poeng</i>	<i>Periode*</i>	<i>Konvolutt</i>
Grønn tur 1	Fuglemyr	7	3	21	Sesong	Postjakta
Grønn tur 2	Sandermosen	6	3	18	Sesong	Postjakta
Grønn tur 3	Fuglemyr	8	3	24	Sesong	Postjakta
Grønn tur 4	Badebakken	9	2	18	Sesong	(kun nettsalg)
Blå tur 1	Fuglemyr	9	4	36	Sesong	Postjakta
Blå tur 2	Svartor	10	4	40	Sesong	Postjakta
Blå tur 3	Sandermosen	7	4	28	Sesong	Postjakta
Rød tur 1	Svartor	9	5	45	Sesong	Stifinner'n
Rød tur 2	Maridalsalpene	8	5	40	Sesong	Stifinner'n
Rød tur 3	Sognsvann	9	5	45	Høst	Stifinner'n
Rød tur 4	Sognsvann	9	5	45	Høst	Stifinner'n



Nydalens Skiklub

Sort tur 1	Maridalsalpene	9	6	54	Høst	Stifinner'n
Sort tur 2	Appelsinhaugen	9	6	54	Høst	Stifinner'n
Sort tur 3	Sognsvann	10	6	60	Sesong	Stifinner'n
Sort tur 4	Maridalsalpene	10	6	60	Høst	Stifinner'n
Sort Tillegg	Rådalshøgda	5	10	50	Høst	(kun nettsalg)
Blå Sykkel	Eget turkart	5	6	30	Høst	(kun nettsalg)
Nydalten	Hønefoten			25	4. juni	(kun på stedet)
Startposter	Brosjyre	6	3, 4, 5	24	Sesong	brosjyre og nett

Salg siste 7 år	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010
Konvolutter							
Stifinner'n	422	400	536	511	677	648	725
Ekstra klippekort	-	-	-	-	112	129	132
Postjakta	232	170	220	205	367	288	330
turorientering.no							
Pakker	?	?	42	58	-	-	-
Turer	3083	2935	1313	219	-	-	-

Markedsføring

Vårt tilbud er markedsført og informert om på arrangementene våre med stand og flyveblad, og i butikkene som selger konvoluttene, med plakater og flyveblad.

Arrangement

- Sesongåpning Sognsvann 24. april
- Nydalten Maridalen skole 4. juni (inkl tilbud om ordinære løyper)
- Sesongavslutning for alle Engebråten skole 9. november

Økonomi

- Salget har totalt vært på 270.100 kr, hvorav konvoluttsalg 205.700 kr og nettsalg 64.400 kr. På konvoluttsalget har vi kart- og trykkekostnader, mens nettsalget kun har kartkostnader (ved bruk av kart fra andre klubber). Nettsalget har løst i år, og vi forventer at denne trenden vil fortsette.
- Avgiften til NOF er 15% av alt salg
- Siden vi ikke var i stand til å arrangere FINN FRAM-dag og et opplegg under Friluftslivets dag ved Sognsvann, gikk vi glipp av støtten fra NOF til disse.



Nydalens Skiklub

Stolpejakt

Takket være ekstraordinær innsats fra Øivind Due Trier har vi i 2016 sesongen dratt i gang Stolpejakt i bydel St. Hanshaugen. Dette er et veldig spennende tilbud til byen beboere og alle turinteresserte som vi gjør i samarbeid med bydelsadministrasjonene. Kommende år satser vi på å utvide tilbudet til også å omfatte bydelene Sagene og Nordre Aker.

Økonomi og marked

Økonomigrup.

I 2016 har gruppas arbeid bestått av:

1. Nydalsløpet
2. Sponsoravtaler
3. Utstyrsavtaler
4. Bekledning

Lørenløpet og dugnad i forbindelse med Oslo Marathon ble dessverre avlyst.

Sponsoravtaler

E-CO: Har hatt avtale i to perioder: 2012-2014 og 2015-2017.

Statnett: 2014 – 2016 (avtale går ut 31.12.2016). I tillegg er Statnett inne på Nydalsløpet.

Oslo Sportslager (avtale går ut 31.12.17) avtalen gir i hovedsak premier og gavekort. De siste årene er denne summen disponert av Grefsenkollen Opp. I tillegg er det en rabattavtale for klubbens medlemmer.

Man bør i løpet av 2017 forsøke å forlenge eksisterende avtaler, samt knytte en ny hovedsponsor til klubben.

Utstyrsavtaler

For 2016 har klubben hatt avtaler med:

Trimtex 2016-2019. Avtalen omfatter levering av klubbteøy og inkluderer fritt teøy opp til et beløp.

Lupine 2011 – 2016. Avtalen har omfattet disponering av 4 nye topplykter hver sesong, samt gunstige medlemspriser.

Garmin 2012 – 2016 (1.11.2016). Avtalen omfatter rabatt ved kjøp på klubbkvelder samt disponering av 3 Garminklokker hver sesong til ungdommer (har ikke vært benyttet).

Media

Mediedekning av Nydalens Skiklubs aktiviteter og resultater er viktig, både for å synliggjøre klubbens tilbud og for det langsiktige sponsorarbeidet. De viktigste mediekanalene er Orientering.no og klubbens egen hjemmeside i tillegg til årets nyvinning, Nydalens SKs facebookside.



Nydalens Skiklub

Best mediedekning lokalt gjennom Nordre Aker Budstikke får vi i forbindelse med Grefsenkollen Opp. Orientering.no er blitt en viktig og god kanal etter hvert som sportslige prestasjoner blir bedre. Kanalen benyttes i tilbakemeldinger til sponsorer, og disse setter pris på gode reportasjer med god sponsorprofilering.

Klubbteøy og draktsalg

Det har i 2016 ikke blitt endret design på overtrekksdrakter eller løpsdrakter. Økonomi og Marked har sørget for at klubbens eliteløpere har hatt riktige logoer fra klubbens sponsorer.

Draktansvarlig har har i hovedsak hatt følgende oppgaver:

- samarbeide med leverandøren Trimtex om klubbens draktkolleksjon, inkludert ved behov å tilby nye plagg og nytt design.
- arrangere bestillingsperioder på www.teamorder.no i samarbeid med Trimtex
- bestille og lagerføre o-trøyer til 1.lagene til TIO-mila og Jukola
- bestille og lagerføre o-tøy til nye eliteløpere
- bestille og lagerføre vester til dame- og herreløpere (fortrinnsvis elitegruppa)
- selge ut tøy fra tidligere lagerbeholdning (nå ganske lite tøy, men litt er fortsatt igjen)

Nydalsløpet

For Nydalsløpet har det vært etablert en arrangementskomite bestående av:

Terje Dengerud (leder), Marte Narum, Tone Lye (ny), Cristina Louis (ny), Siri Ulvestad, Øystein Sørensen, Eirik Haverstad, Sindre Langaas, Håvard Haga, Bojan Blumenstein

Terje og Eirik utgår etter årets arrangement.

For 2017 må det finnes en ny leder og nye medlemmer.

Nydalsløpet doblet deltakerantallet i år fra 300 i 2015 til 600 deltagere i 2016. Løpet er nå etablert som et event i Nydalen og vil være en meget god inntektskilde i årene fremover. Allerede etter andre året løpet ble arrangert, er løpet blitt klubbens største inntektskilde.

I tilknytning til Nydalsløpet ble det tegnet sponsoravtaler med Avantor, Statnett og Egmont. I tillegg har Klinikk for Alle, Godt Brød, Trimtex og Sats/Elixia vært samarbeidspartnere for arrangementet.

Det er mange store bedrifter i Nydalen. Økonomigruppa har på langt nær vært i kontakt med alle. Det finnes et stort potensial for å øke sponsorinntektene samtidig som et økende antall deltagere vil bidra til økt inntekt.

Fokuset og det største arbeidet blir å skaffe flere sponsorer.



Nydalens Skiklub

Videre arbeid

Grappa vil fortsette oppfølging av eksisterende sponsorer og jobbe for å få inn nye blant bedriftene i Nydalen. Nydalsløpet og Lørenløpet med tilknyttede sponsoravtaler vil være viktige i 2017.

Kart

Organisering i 2016

Kartkomiteen har i 2016 vært sammensatt av Øivind Due Trier, Geir Rønning og Stig Pedersen-Bjergaard (leder). Leder av Kartkomiteen har sittet i o-gruppas styre.

Kartaktiviteter i 2016

Aktivitetene i 2016 har omfattet løpende revisjon av skogskart, nytugivelser av sprintkart og utarbeidelse av policydokument for fremtidige kartarbeid. Revisjon av skogskart ble gjort i området Fagervann-Maridalen skole i april-mai i forbindelse med Nydalen og testløp. I tillegg ble revisjon gjort i april-juni i området Brekkekrysset-Låkeberget-Kollbanen. I dette området har det vært mye tynningshogst, og området er mye brukt til o-tekniske treninger. Revisjon og oppgradering til sprintnorm har også blitt gjort i området rundt Langsetløkka, ivaretatt av et eget prosjekt for å lære opp ungdoms- og juniorløpere i synfarsarbeid. Nytugivelser av sprintkart har i 2016 omfattet områdene Vulkan-Iladalen og Hellsfyr-Løren. I tillegg har det vært synfarsaktivitet i området Sagene som forberedelse til sprint-NM 2019. Nydalens Skiklub har ved utgangen av 2016 skogskart over stort areal med høy kvalitet (oppdatert vegetasjon og laserkurver), og antall sprintkart er økende. Vedlikehold av dette vil bli krevende og derfor ble det i 2016 utarbeidet et policydokument for fremtidige kartarbeid. Policydokumentet har blitt fremlagt o-gruppas styre.

Policydokument

Nydalens Skiklub skal ha oppdaterte o-kart:

- i skogområdene fra Skådalen i vest til Lillomarka i øst, og fra Sognsvann i sør til Rottungen-Movann i nord (skogsnorm)
- i Maridalsalpene (primært for turorientering)
- i byområdene fra Sentrum langs Akerselva til Kjelsås i nordøst, og videre til Kringsjå i nordvest (sprintnorm)
- som tilfredsstillende gjeldende nasjonal og internasjonal kartnorm
- som er godkjent av Oslo og Akershus Orienteringskrets

Oppdateringer av o-kartene skal være i henhold til følgende prinsipper:

- Omfattende revisjoner gjøres ved behov omtrent hvert 10. år, eller i forbindelse med større arrangement
- Omfattende revisjoner gjøres av profesjonell synfars, og delfinansieres av Spillemidler/Anleggsmidler
- Mindre omfattende revisjoner gjøres løpende og primært av Revisjonskomite
- Revisjonskomiteen består av en liten gruppe interne løpere med betydelig erfaring fra synfars
- Kart til terminfestede løp har 1. prioritet, kart til treningsløp har 2. prioritet, kart til turorientering har 3. prioritet og kart til opplæring/skoleaktivitet har 4. prioritet, dersom ulike kartprosjekt må



Nydalens Skiklub

- prioriteres av ressurs-hensyn
- Kartet "Langsetløkka" holdes oppdatert på dugnad av ungdoms- og juniorløpere som organisert opplæring i synfaring

Håndtering av ocad-filer til løypeleggere

Interne brukere:

- Ocad-filer (og bildefiler) sendes til medlemmer i Nydalens Skiklub som skal være løypeleggere på klubbens treningsaktiviteter under følgende forutsetninger:
- Alle løypeleggere som skal ha tak i ocad-filer må ta kontakt med Øivind Due Trier eller Stig Bjergaard
- Ocad-filer skal ikke videresendes av løypelegger under noen omstendigheter (unntak er til Vidar Benjaminsen for trykking)
- Ocad-filer fjernes fra løypeleggers PC etter bruk, og ny ocad-fil innhentes ved neste løypelegging – unntak for dette er klubbens trenere som ofte løypeleggere

Alle utsendelser av ocad-filer fra Øivind eller Stig skal ha følgende tekst:

HUSK AT DISSE OCAD-FILENE IKKE SKAL VIDERESENDERES, HVERKEN TIL LØPERE I NYDALENS SKIKLUB ELLER TIL ANDRE. ABSOLUTT ALLE SOM SKAL HA TAK I DEM MÅ TA KONTAKT MED ØIVIND DUE TRIER ELLER STIG BJERGAARD.

Eksterne brukere:

Ocad-filer sendes kun til andre utenfor Nydalens Skiklub etter særlig avtale med Øivind Due Trier eller Stig Bjergaard, og avtalen skal regulere både bruk og pris.

I forbindelse med skoleaktiviteter kan kart med eller uten løyper sendes til skoler i pdf-format. Dette gjøres uten fakturering, og under forutsetning av at dette ikke påfører Nydalens Skiklub utgifter.

Treningsøker på hjemmesiden

Kart fra klubbens treningsøker (eksempelvis 7-70 treninger) kan legges ut på hjemmesiden til Nydalens Skiklub uten passordbeskyttelse under følgende forutsetninger:

- Kartet skal ha påtrykt løype
- Filformatet skal være enten pdf, jpeg eller gif
- Kart i filformatet ocad SKAL IKKE LEGGES UT
- Kartformatet bør fortrinnsvis være A4
- Kartet skal fjernes fra hjemmesiden seinest etter 3 måneder

Det vil bli laget Vipps-løsning for frivillig betaling ved nedlastning av treningsøker for ikke-medlemmer

Lagring av kartdatafiler

Alle kartdatafiler lagres i DROPBOX (Øivind Due Trier), med kopi på UiO-server (Stig Pedersen-Bjergaard) og på Norsk Regnesentral-server (Øivind Due Trier)

Planlagte kartaktiviteter i 2017



Nydalens Skiklub

Revisjon av skogskart vil i hovedsak omfatte området som skal benyttes til Nydalten 2017 (Sognsvann-Hammern). I tillegg vil det gjøres fortløpende revisjon i samråd med hovedtrener for å opprettholde kartkvaliteten i områdene der det skal gjennomføre o-tekniske treninger. Synfaring av nye sprintkart er planlagt i områdene Lofthus og Rodeløkka, under forutsetning av finansiering fra offentlige midler.



Nydalens Skiklub

VM

Sverige, 20.- 27. august

VM Sprintstafett

1. Danmark

5. Norge (Silje Ekroll Jahren, Eskil Kinneberg, Øystein Kvaal Østerbø, Anne Margrethe Hausken Nordberg)

VM Mellomdistanse

Damer

1. Tove Alexandersson, Sverige

14. Anne Margrethe Hausken Nordberg, Norge

VM Langdistanse

Damer

1. Tove Alexandersson, Sverige

3. Anne Margrethe Hausken Nordberg, Norge

VM Stafett

Damer

1. Russland

6. Norge (Heidi Bagstevold, Mari Fasting, Anne Margrethe Hausken Nordberg)

EM langdistanse

Tsjekkia, 24. mai

Damer

1. Tove Alexandersson, Sverige

2. Anne Margrethe Hausken Nordberg, Norge

VERDENCUP SAMMENLAGT

Damer

1. Tove Alexandersson, Sverige

20. Anne Margrethe Hausken Nordberg, Norge

Junior European Cup

Skottland, 30. september - 2. oktober

Sprint M18

1. Isak von Krusenstiarna, Sverige

8. Eirik Langedal Breivik, Norge

Langdistanse M18

1. Simon Imark, Sverige

6. Eirik Langedal Breivik, Norge

Klubbmesterskap



Nydalens Skiklub

Sognsvann, 30. august

H17

1. Anders Nordberg, Nydalens SK
2. Elias Jonsson, Nydalens SK
4. Lukas Liland, Nydalens SK
5. Sigur Heggedal, Nydalens SK
6. Ragnar Tonjer, Nydalens SK
7. Erik Sagvolden, Nydalens SK
8. Eirik Langedal Breivik, Nydalens SK
9. Henrik Eijsink, Nydalens SK
10. Jostein Andersen, Nydalens SK
11. Øystein Pettersen, Nydalens SK
12. Einar Tommelstad, Nydalens SK
13. Jostein Nørbech, Nydalens SK
14. Jostein Tandberg, Nydalens SK
15. Halvor Saunes, Nydalens SK
16. Lars-Christian Unger, Nydalens SK
17. Anders Vister, Nydalens SK
18. Gjermund Tørnqvist Halden, Nydalens SK
19. Jørgen Wulfsberg, Nydalens SK
20. Martin Hoset, Nydalens SK
21. Dag Aalvik, Nydalens SK
22. Gard Lindseth, Nydalens SK
23. Sam Lunøe, Nydalens SK
24. Håvard Haga, Nydalens SK
25. Sindre Rønning, Nydalens SK
26. Simen Bjøringsøy, Nydalens SK
27. Kenneth Buch, Nydalens SK
28. Mikal Brastad Larsen, Nydalens SK
29. Håkon Heggedal, Nydalens SK
30. Bjørn Hauge, Nydalens SK
31. Torstein Hole, Nydalens SK
32. Daniel Fløtre, Nydalens SK
33. Alexander Norum Meløysund, Nydalens SK
- DSQ Ola Tellesbø, Nydalens SK
- DNF Knut Aalde, Nydalens SK

D17

1. Marte Narum, Nydalens SK
2. Hanne Nøvik, Nydalens SK
3. Anja Berge Gjellestad, Nydalens SK
4. Laura Leiboma, Nydalens SK
5. Ingvil Ahlsand, Nydalens SK
6. Siri Ulvestad, Nydalens SK
7. Nina Karlsen, Nydalens SK
8. Joanna Eriksson, Nydalens SK
9. Maiken Skirstad Mo, Nydalens SK
10. Marie Ullevålseter, Nydalens SK
11. Maiken Sandberg, Nydalens SK



Nydalens Skiklub

H15-16

1. Halvor Tørnqvist Halden, Nydalens SK
2. Lars Young Vik, Nydalens SK
3. Isak Jonsson, Nydalens SK
4. Audun Bergan, Nydalens SK

H45

1. Esten Koren, Nydalens SK
2. Rune Scheele, Nydalens SK
3. Lars-Ivar Aarseth, Nydalens SK
4. Sindre Langaas, Nydalens SK
5. Einar Lunøe, Nydalens SK
6. Einar Jensen, Nydalens SK
7. Dag Håvard Larsen, Nydalens SK
8. Andreas Erichsen, Nydalens SK
9. Jon Solsrud, Nydalens SK
10. Kjetil Espedal, Nydalens SK
11. Mons Kr. Løvfald, Nydalens SK
12. Egil Rundberget, Nydalens SK
13. Hans Olav Sørli, Nydalens SK
14. Vidar Thorvik, Nydalens SK

D15-16

1. Marie Liland, Nydalens SK

D45

1. Maria Jonsson, Nydalens SK
 2. Kari Madslien, Nydalens SK
 3. Berit Sofie Wiklund, Nydalens SK
 4. Alix Young Vik, Nydalens SK
 5. Anne Madslien, Nydalens SK
 6. Gry Ahlsand, Nydalens SK
 7. Kristin D Selvig, Nydalens SK
 8. Ellen Sofie Olsvik, Nydalens SK
 9. Anne Danielsen, Nydalens SK
 10. Synnøve Lyssand Sandberg, Nydalens SK
 11. Anne Dahl, Nydalens SK
- DNF Else Kari Scheele, Nydalens SK

D13-14

1. Oda Scheele, Nydalens SK
2. Pia Young Vik, Nydalens SK
3. Yngvild Langedal Breivik, Nydalens SK
4. Marte Madslien Bakken, Nydalens SK
5. Elise Wærp Hauge, Nydalens SK
6. Ea Lunøe, Nydalens SK
7. Oda Sørli, Nydalens SK
8. Frida Solsrud, Nydalens SK
9. Hannah Mans, Nydalens SK

D17B



Nydalens Skiklub

1. Vilde Frydenlund Norling, Nydalens SK

H13-14

1. Kornelius Kriszat-Løvfald, Nydalens SK
2. Gaute Bergan, Nydalens SK
3. Tobias Espedal, Nydalens SK
4. Ole Jakob Frankrig, Nydalens SK
5. Teodor Mo Hjelseth, Nydalens SK
6. Elia Thorvik, Nydalens SK
7. Joakim Wilkens Jernberg, Nydalens SK
8. Anders Håvard Larsen, Nydalens SK
9. Kristian Norum Meløysund, Nydalens SK
10. Daniel Azagra Næss, Nydalens SK
11. Jonas Amundsen, Nydalens SK
12. Elias Stubberud, Nydalens SK
13. Jonas Aarseth, Nydalens SK
14. Rolf Andreas Berg, Nydalens SK

H17B

1. Håkon Amundsen, Nydalens SK
2. Fredrik Saugestad, Nydalens SK
3. Anders Norling, Nydalens SK
4. Bjørn Lydersen, Nydalens SK

D11-12

1. Maja Mo Hjelseth, Nydalens SK
2. Marie Saugestad, Nydalens SK
3. Inga Skaarer Wiklund, Nydalens SK
4. Penelope Lea, Nydalens SK
5. Aurora Wilkens Jernberg, Nydalens SK
6. Marie Scheele, Nydalens SK
7. Mari Aarseth, Nydalens SK
8. Josefine Lydersen, Nydalens SK
9. Tiril Ebon Espedal, Nydalens SK

D17C

1. Ingrid Skaarer, Nydalens SK
2. Thine Wilkens Jernberg, Nydalens SK
3. Merete Saugestad, Nydalens SK

H11-12

1. Martin Størmer-Antonsen, Nydalens SK
2. Eirik Frydenlund Norling, Nydalens SK
3. Nikolai Sundt Larsen, Nydalens SK

D-12N

1. Alva Tjore, Nydalens SK
2. Tuva Wilkens Jernberg, Nydalens SK
3. Marthea Tjore, Nydalens SK

D-10



Nydalens Skiklub

1. Selma Størmer Antonsen, Nydalens SK
2. Eira Skaarer Wiklund, Nydalens SK
3. Aina Elisabeth Tirkkonen Toft, Nydalens SK
4. Helene Scheele, Nydalens SK
5. Line Marie Sundt Larsen, Nydalens SK

H-12N

1. Sondre Nesheim Køber, Nydalens SK
2. Emil Skaug, Nydalens SK
3. August Lea Kabbe, Nydalens SK
4. Benjamin Nesheim Køber, Nydalens SK
5. Mathias Hollum Martinsen, Nydalens SK
6. Sondre Hafskjold, Nydalens SK
8. Iver Aarseth, Nydalens SK

H-10

1. Sigurd Størmer Antonsen, Nydalens SK
3. Vetle Frydenlund Norling, Nydalens SK
4. Magnus Skaug, Nydalens SK
5. Eirik Sørli, Nydalens SK
6. Eskil Hafskjold, Nydalens SK
7. Sindre Høyer, Nydalens SK
8. Alfred Axelsen Daniels, Nydalens SK
9. Max Skjerpen Huseby, Nydalens SK

NM langdistanse

Fauske, 8. september

D 17-18 E

1. Anine Lome, Hamar OK
6. Ingvil Ahlsand, Nydalens SK
23. Åse Bergan, Nydalens SK

D 19-20 E

1. Anine Ahlsand, Nydalens SK

D 21-E

1. Anne M Hausken Nordberg, Nydalens SK
13. Siri Ulvestad, Nydalens SK
23. Marion Huber, Nydalens SK

H 17-18E

1. Kasper Fosser, Heming Orientering
3. Elias Jonsson, Nydalens SK
5. Eirik Langedal Breivik, Nydalens SK
8. Lukas Liland, Nydalens SK
11. Gjermund Tørnqvist Halden, Nydalens SK
17. Jørgen Wulfsberg, Nydalens SK
28. Jostein Tandberg, Nydalens SK
29. Sam Lunøe, Nydalens SK



Nydalens Skiklub

61. Sander Hildebrand Rogndokken, Nydalens SK

H 19-20E

1. Audun Heimdal, Konnerud IL

12. Henrik Eijsink, Nydalens SK

H 21-E

1. Olav Lundanes, Halden SK

27. Sverre Waaler Kaas, Nydalens SK

30. Anders Vister, Nydalens SK

31. Bojan Blumenstein, Nydalens SK

35. Sindre Rønning, Nydalens SK

51. Halvor Saunes, Nydalens SK

60. Einar Tommelstad, Nydalens SK

DSQ Håvard Haga, Nydalens SK

NM mellomdistanse

Saltstraumen 10. september

D 17-18 E

1. Victoria Hæstad Bjørnstad, Fossum IF

6. Åse Bergan, Nydalens SK

42. Ingvil Ahlsand, Nydalens SK

D 19-20 E

1. Anine Ahlsand, Nydalens SK

H 17-18 E

1. Anders Haga, Raumar Orientering

3. Elias Jonsson, Nydalens SK

6. Eirik Langedal Breivik, Nydalens SK

7. Gjermund Tørnqvist Halden, Nydalens SK

20. Jørgen Wulfsberg, Nydalens SK

26. Sam Lunøe, Nydalens SK

41. Jostein Tandberg, Nydalens SK

55. Sander Hildebrand Rogndokken, Nydalens SK

H 19-20 E

1. Audun Heimdal, Konnerud IL

21. Henrik Eijsink, Nydalens SK

H 21-E

1. Carl Godager Kaas, Bækkelagets SK

19. Anders Nordberg, Nydalens SK

24. Sindre Rønning, Nydalens SK

26. Bojan Blumenstein, Nydalens SK

29. Anders Vister, Nydalens SK

39. Sigur Heggedal, Nydalens SK

D 21-E



Nydalens Skiklub

1. Marianne Andersen, Kristiansand OK
3. Anne M Hausken Nordberg, Nydalens SK
15. Marte Narum, Nydalens SK
20. Marion Huber, Nydalens SK

NM Ultra (Blodslitet) **Kråkerøy 22. oktober**

D 17-18 E

1. Victoria Hæstad Bjørnstad, Fossum IF
14. Åse Bergman, Nydalens SK
20. Ingvil Ahlsand, Nydalens SK

D 19-20 E

1. Anine Ahlsand, Nydalens SK

D 21-E

1. Anne M Hausken Nordberg, Nydalens SK
5. Marte Narum, Nydalens SK
8. Malin Sørensen, Nydalens SK

H 17-18 E

1. Anders Haga, Raumar Orientering
5. Elias Jonsson, Nydalens SK
10. Lukas Liland, Nydalens SK
14. Jostein Tandberg, Nydalens SK
16. Eirik Langedal Breivik, Nydalens SK
17. Gjermund Tørnqvist Halden, Nydalens SK
30. Sander H. Rogndokken, Nydalens SK

H 19-20 E

1. Audun Heimdal, Konnerud IL
10. Henrik Eijsink, Nydalens SK

H 21-E

1. Olav Lundanes, Halden SK
2. Anders Nordberg, Nydalens SK
9. Øystein Sørensen, Nydalens SK
10. Alan Cherry, Nydalens SK
12. Anders Vister, Nydalens SK
14. Bojan Blumenstein, Nydalens SK
23. Sindre Rønning, Nydalens SK
28. Sverre Waaler Kaas, Nydalens SK
31. Simen A Bjøringsøy, Nydalens SK

NM-natt **Stavanger, 23. september**



Nydalens Skiklub

D 17-18 E

1. Ane Dyrkorn, Eiker OL
20. Åse Bergan, Nydalens SK
25. Ingvil Ahlsand, Nydalens SK

D 21-E

1. Marianne Andersen, Kristiansand OK
4. Anne M Hausken Nordberg, Nydalens SK
19. Marte Narum, Nydalens SK

H 17-18 E

1. Lukas Liland, Nydalens SK
3. Elias Jonsson, Nydalens SK
8. Gjermund Tørnqvist Halden, Nydalens SK
17. Jørgen Wulfsberg, Nydalens SK
18. Eirik Langedal Breivik, Nydalens SK
38. Sam Lunøe, Nydalens SK
54. Jostein Tandberg, Nydalens SK
56. Sander H. Rogndokken, Nydalens SK

H 19-20 E

1. Olai Stensland Lillevold, Fossum IF
5. Henrik Eijsink, Nydalens SK

H 21-E

1. Olav Lundanes, Halden SK
5. Anders Nordberg, Nydalens SK
12. Bojan Blumenstein, Nydalens SK
17. Øystein Sørensen, Nydalens SK
- DNF Anders Vister, Nydalens SK

NM Sprint

Bergen, 7. mai

D17-18 Finale

1. Victoria Hæstad Bjørnstad, Fossum IF
22. Ingvil Ahlsand, Nydalens SK

D19-20 Finale

1. Ingeborg Eide, Byåsen IL
3. Anine Ahlsand, Nydalens SK

D21 Finale

1. Marianne Andersen, Kristiansand OK
2. Anne M Hausken Nordberg, Nydalens SK
11. Siri Ulvestad, Nydalens SK
19. Marion Huber, Nydalens SK

H17-18 Finale



Nydalens Skiklub

- 1. Kasper Fosser, Heming Orientering
- 6. Lukas Liland, Nydalens SK
- 7. Elias Jonsson, Nydalens SK
- 12. Gjermund Tørnqvist Halden, Nydalens SK

H19-20 Finale

- 1. Olai Stensland Lillevold, Fossum IF
- 10. Henrik Eijsink, Nydalens SK

H21 Finale

- 1. Trond Einar Moen Pedersli, OL Trollelg
- 8. Bojan Blumenstein, Nydalens SK
- 14. Håvard Haga, Nydalens SK
- 15. Anders Vister, Nydalens SK
- 20. Sverre Waaler Kaas, Nydalens SK

Hovedløpet sprint

Konnerud, 6. august

H14

- 1. Kornelius Kriszat-Løvfald, Nydalens SK
- 8. Ole Jakob Frankrig, Nydalens SK
- 19. Vemund Heier, Nydalens SK
- 35. Joakim Wilkens Jernberg, Nydalens SK
- DSQ Tobias Mikael Espedal, Nydalens SK
- DSQ Eirik Thunshelle Øvstedal, Nydalens SK

D14

- 1. Oda Scheele, Nydalens SK
- 6. Marte Madslien Bakken, Nydalens SK
- 7. Yngvild Langedal Breivik, Nydalens SK
- 26. Ea Lunøe, Nydalens SK
- 35. Kristin Maltun Helland, Nydalens SK

H15

- 1. Halvor Tørnqvist Halden, Nydalens SK
- 2. Lars Young Vik, Nydalens SK
- 18. Isak Jonsson, Nydalens SK
- 33. Alexander Smeby, Nydalens SK

D15

- 1. Jenny Baklid, Konnerud IL
- 33. Marie Liland, Nydalens SK
- 36. Ada Wulfsberg, Nydalens SK

H16

- 1. Marius Aurebekk, Kristiansand OK
- 23. Håkon Sturød, Nydalens SK
- 35. Audun Bergan, Nydalens SK



Nydalens Skiklub

D16

- 1. Hedda Raadal Bjørlo, Halden SK
- 6. Ragne Wiklund, Nydalens SK
- 10. Karianne Olsvik Dengerud, Nydalens SK
- 52. Frida Bakken Ulseth, Nydalens SK

Hovedløpet lang Konnerud, 7. august

D 14

- 1. Oda Scheele, Nydalens SK
- 5. Yngvild Langedal Breivik, Nydalens SK
- 11. Marte Madslien Bakken, Nydalens SK
- 24. Ea Lunøe, Nydalens SK

D 15

- 1. Jenny Baklid, Konnerud IL
- 7. Marie Liland, Nydalens SK
- 33. Ada Wulfsberg, Nydalens SK

D 16

- 1. Ragne Wiklund, Nydalens SK
- 40. Karianne Olsvik Dengerud, Nydalens SK
- 41. Frida Bakken Ulseth, Nydalens SK
- 50. Ingrid Madslien, Nydalens SK

H 14

- 1. Kornelius Kriszat-Løvfald, Nydalens SK
- 22. Ole Jakob Frankrig, Nydalens SK
- 40. Eirik Thunshelle Øvstedal, Nydalens SK
- 45. Joakim Wilkens Jernberg, Nydalens SK
- 46. Vemund Heier, Nydalens SK
- 62. Tobias Mikael Espedal, Nydalens SK

H 15

- 1. Bendik Eliassen, Fredrikstad SK
- 4. Lars Young Vik, Nydalens SK
- 7. Isak Jonsson, Nydalens SK
- 12. Halvor Tørnqvist Halden, Nydalens SK
- 37. Alexander Smeby, Nydalens SK

H 16

- 1. Marius Aurebekk, Kristiansand OK
- 8. Audun Bergan, Nydalens SK
- 34. Håkon Sturød, Nydalens SK

O-idol Sandnes, 24. september



Nydalens Skiklub

O-Idol D16

1. Hanne Vassend, Porsgrunn OL
13. Ragne Wiklund, Nydalens SK

O-Idol Utfordrer H16

1. Audun Bergan, Nydalens SK

Veteranmesterskap Sprint Modum, 9. september

D 50-

1. Liv Meli, IL Nansen
7. Kristin D Selvig, Nydalens SK

H 45-

1. Oddvar Taksdal, Ganddal IL
6. Jan Erik Isaksen, Nydalens SK

H 50-

1. Gjermund Røren, Eiker OL
5. Jan Tore Henriksen, Nydalens SK

Veteranmesterskap lang Modum, 10. september

D 35-

1. Julie Bøbel, Nydalens SK

D 40-

1. Aud Hognestad Taksdal, Ganddal IL
7. Elisabeth holmboe Eggen, Nydalens SK

D 50-

1. Maria Jonsson, Nydalens SK
7. Anne Marit Bjergaard, Nydalens SK
11. Kristin D Selvig, Nydalens SK

D 55-

1. Anne Line Nydal Berglia, Eiker OL
8. Anne Berit Eid, Nydalens SK
9. Ellen Marie Turtur, Nydalens SK
- DNF Inger Johanne Eikeland, Nydalens SK

H 40-

1. Ørjan Ravndal, Ålgård Orientering
6. Endre Stokseth, Nydalens SK

H 45-



Nydalens Skiklub

1. Henning Røberg, Nittedal OL
5. Jan Erik Isaksen, Nydalens SK

H 50-

1. Gjermund Røren, Eiker OL
5. Jan Tore Henriksen, Nydalens SK
8. Lars-Ivar Aarseth, Nydalens SK

H 55-

1. Tore Sagvolden, Østmarka OK
2. Sindre Langaas, Nydalens SK
15. Tore Kjølseth, Nydalens SK
17. Terje Wiig Mathisen, Nydalens SK

Veteranmesterskap mellom Modum, 11. september

D 35-

1. Julie Bøbel, Nydalens SK

D 40-

1. Aud Hognestad Taksdal, Ganddal IL
3. Elisabeth holmboe Eggen, Nydalens SK

D 45-

1. Ingrid Undstad, Larvik OK
3. Else Kari Scheele, Nydalens SK

D 50-

1. Kari Christiansen, Sandefjord OK
2. Alix Young Vik, Nydalens SK
3. Kristin D Selvig, Nydalens SK
9. Anne Marit Bjergaard, Nydalens SK

D 55-

1. Christine Gjermo, Østmarka OK
9. Anne Berit Eid, Nydalens SK
11. Ellen Marie Turter, Nydalens SK
- DSQ Inger Johanne Eikeland, Nydalens SK

H 40-

1. Ørjan Ravndal, Ålgård Orientering
9. Endre Stokseth, Nydalens SK
10. Torstein Hole, Nydalens SK

H 45-

1. Christian Holmboe, IL Tyrving
2. Rune Scheele, Nydalens SK
9. Jan Erik Isaksen, Nydalens SK



Nydalens Skiklub

H 50-

1. Gjermund Røren, Eiker OL
4. Jan Tore Henriksen, Nydalens SK
18. Lars-Ivar Aarseth, Nydalens SK
27. Per Arne Røstadsand, Nydalens SK

H 55-

1. Jan Sverre Edstrøm, Oppsal Orientering
5. Terje Wiig Mathisen, Nydalens SK
13. Sindre Langaas, Nydalens SK
20. Tore Kjølseth, Nydalens SK
26. Egil Rundberget, Nydalens SK

H 60-

1. Morten Dåsnes, Ringerike OL
30. Stein Myhre, Nydalens SK

Norgescup sammenlagt

D17-18

1. Victoria Hæstad Bjørnstad, Fossum IF
18. Åse Bergan, Nydalens SK
55. Line Sølberg, Nydalens SK

D19-20

1. Anine Ahlsand, Nydalens SK
38. Ariana Taufer, Nydalens SK

H17-18

1. Kasper Fosser, Heming Orientering
4. Lukas Liland, Nydalens SK
7. Elias Jonsson, Nydalens SK
10. Eirik Langedal Breivik, Nydalens SK
11. Gjermund Tørnqvist Halden, Nydalens SK
16. Jørgen Wulfsberg, Nydalens SK
45. Jostein Tandberg, Nydalens SK
46. Sam Lunøe, Nydalens SK
81. Sander H. Rogndokken, Nydalens SK
85. Espen Hegstad Krüger, Nydalens SK

H19-20

1. Audun Heimdal, Konnerud IL
12. Henrik Eijsink, Nydalens SK
47. Aksel Madslie, Nydalens SK
47. Vebjørn Tandberg, Nydalens SK

D21

1. Anne Margrethe Hausken Nordberg, Nydalens SK
24. Siri Ulvestad, Nydalens SK
26. Marte Narum, Nydalens SK



Nydalens Skiklub

- 42. Marion Huber, Nydalens SK
- 57. Malin Sørensen, Nydalens SK
- 75. Ina Westerlund, Nydalens SK

H21

- 1. Olav Lundanes, Halden SK
- 8. Anders Nordberg, Nydalens SK
- 22. Bojan Blumenstein, Nydalens SK
- 31. Anders Vister, Nydalens SK
- 32. Håvard Haga, Nydalens SK
- 36. Øystein Sørensen, Nydalens SK
- 41. Ralph Streen, Nydalens SK
- 66. Alan Cherry, Nydalens SK
- 72. Sindre Rønning, Nydalens SK
- 84. Sverre Waaler Kaas, Nydalens SK
- 171. Ragnar Tonjer, Nydalens SK
- 178. Oskar Jensen, Nydalens SK
- 178. Sigur Heggedal, Nydalens SK

Trimtex-cup sammenlagt

D13-14

- 1. Oda Scheele, Nydalens SK
- 2. Pia Young Vik, Nydalens SK
- 5. Marte Madslien, Nydalens SK
- 9. Yngvild Langedal Breivik, Nydalens SK
- 12. Ea Lunøe, Nydalens SK
- 14. Elise Wærp Hauge, Nydalens SK
- 35. Frida Solsrud, Nydalens SK
- 54. Martha Nesheim Køber, Nydalens SK

D15-16

- 1. Ragne Wiklund, Nydalens SK
- 15. Marie Liland, Nydalens SK
- 17. Ada Wulfsberg, Nydalens SK
- 18. Frida Bakken Ulseth, Nydalens SK
- 29. Karianne Olsvik Dengerud, Nydalens SK
- 50. Ingvild Høydal, Nydalens SK
- 51. Ingrid Madslien, Nydalens SK

H13-14

- 1. Kornelius Kriszat-Løvfald, Nydalens SK
- 4. Teodor Mo Hjelseth, Nydalens SK
- 6. Tobias Espedal, Nydalens SK
- 11. Gaute Bergan, Nydalens SK
- 13. Ole Jakob Frankrig, Nydalens SK
- 16. Kasper Bakken Ulseth, Nydalens SK
- 27. Anders Håvard Larsen, Nydalens SK
- 32. Joakim Wilkens Jernberg, Nydalens SK
- 38. Rolf Andreas Berg, Nydalens SK



Nydalens Skiklub

- 43. Elias Stubberud, Nydalens SK
- 50. Kristian Norum Meløysund, Nydalens SK
- 51. Henrik Sturød, Nydalens SK
- 53. Eirik Thunshelle Øvstedal, Nydalens SK
- 56. Storm Kleiva, Nydalens SK
- 72. Vemund Heier, Nydalens SK

H15-16

- 1. Sander Arntzen, Asker Skiklub
- 2. Halvor Tørnqvist Halden, Nydalens SK
- 6. Isak Jonsson, Nydalens SK
- 8. Håkon Sturød, Nydalens SK
- 11. Audun Bergan, Nydalens SK
- 13. Lars Young Vik, Nydalens SK
- 34. Alexander Smeby, Nydalens SK

KM langdistanse

Asker, 3. september

D 13-14

- 1. Pia Young Vik, Nydalens SK
- 3. (KM-sølv) Oda Scheele, Nydalens SK
- 4. (KM-bronse) Yngvild Langedal Breivik, Nydalens SK
- 5. Marte Madslie Bakken, Nydalens SK
- 16. Elise Wærp Hauge, Nydalens SK

D 15-16

- 1. Ingrid G. Kvålsgard, Fossum IF
- 2. Ragne Wiklund, Nydalens SK
- 10. Marie Liland, Nydalens SK
- DSQ Ada Wulfsberg, Nydalens SK

D 17-18

- 1. Synne Strand, Asker Skiklubb
- 5. Åse Bergan, Nydalens SK
- 7. Ingvil Ahlsand, Nydalens SK
- 12. Marie Ullevålseter, Nydalens SK
- 14. Maiken Sandberg, Nydalens SK

D 21-

- 1. Andrine Benjaminsen, Lillomarka OL
- 4. (KM-bronse) Laura Leiboma, Nydalens SK
- 7. Joanna Eriksson, Nydalens SK

D 45-

- 1. Berit Sofie Wiklund, Nydalens SK
- 7. Else Kari Scheele, Nydalens SK
- 9. Kathrine Lunøe, Nydalens SK

D 50-



Nydalens Skiklub

1. Maria Jonsson, Nydalens SK
2. Alix Young Vik, Nydalens SK
4. Synnøve Lyssand Sandberg, Nydalens SK
12. Anne Dahl, Nydalens SK
- DSQ Gry Ahlsand, Nydalens SK

H 13-14

1. Kornelius Kriszat-Løvfald, Nydalens SK
5. Tobias Espedal, Nydalens SK
6. Teodor Mo Hjelseth, Nydalens SK
9. Gaute Bergan, Nydalens SK
12. Ole Jakob Frankrig, Nydalens SK
19. Kasper Bakken Ulseth, Nydalens SK
20. Anders Håvard Larsen, Nydalens SK
27. Rolf Andreas Berg, Nydalens SK
- DNF Vemund Heier, Nydalens SK

H 15-16

1. Sander Arntzen, Asker Skiklubb
5. Isak Jonsson, Nydalens SK
8. Audun Bergan, Nydalens SK
12. Halvor Tørnqvist Halden, Nydalens SK
13. Lars Young Vik, Nydalens SK

H 17-18

1. Kasper Fosser, Heming Orientering
5. Lukas Liland, Nydalens SK
9. Sam Lunøe, Nydalens SK
14. Sander Hildebrand Rogndokken, Nydalens SK

H 19-20

1. Henrik Eijsink, Nydalens SK

H 21-

1. Anders Tiltne, IL Tyrving
4. Anders Nordberg, Nydalens SK
5. Anders Vister, Nydalens SK

H 40-

1. Per Øyvind Stene, Nydalens SK
4. Bjørn Hauge, Nydalens SK
- DSQ Atle Pedersen, Nydalens SK

H 45-

1. Harald Bakke, Fossum IF
2. Rune Scheele, Nydalens SK
4. Esten Koren, Nydalens SK

H 50-

1. Vidar Benjaminsen, Lillomarka OL
6. Einar Lunøe, Nydalens SK



Nydalens Skiklub

8. Jon Iver Bakken, Nydalens SK

15. Nils Bergan, Nydalens SK

H 55-

1. Sindre Langaas, Nydalens SK

9. Per Sandberg, Nydalens SK

10. Tore Kjølseth, Nydalens SK

16. Mons Kr. Løvfald, Nydalens SK

H 60-

1. Torgeir Strandhagen, Røyken OL

3. (KM-sølv) Einar Jensen, Nydalens SK

KM Mellom

Tryvann, 4. september

D 13-14

1. Kristine Kravdal, Gjø-Vard OL

2. (KM-gull) Pia Young Vik, Nydalens SK

4. (KM-bronse) Oda Scheele, Nydalens SK

5. Marte Madslien Bakken, Nydalens SK

8. Yngvild Langedal Breivik, Nydalens SK

14. Ea Lunøe, Nydalens SK

19. Elise Wærp Hauge, Nydalens SK

D 15-16

1. Ragne Wiklund, Nydalens SK

DNF Ada Wulfsberg, Nydalens SK

D 17-18

1. Tilla Farnes Hennum, Asker Skiklubb

7. Åse Bergan, Nydalens SK

11. Marie Ullevålseter, Nydalens SK

13. Maiken Sandberg, Nydalens SK

DSQ Ingvil Ahlsand, Nydalens SK

D 21-

1. Marte Narum, Nydalens SK

2. Siri Ulvestad, Nydalens SK

3. Maria Jonsson, Nydalens SK

7. Hanne Nøvik, Nydalens SK

11. Laura Leiboma, Nydalens SK

13. Cristina Luis, Nydalens SK

16. Nina Karlsen, Nydalens SK

DSQ Lisa Näsholm, Nydalens SK

H 13-14

1. Kornelius Kriszat-Løvfald, Nydalens SK

4. Tobias Espedal, Nydalens SK



Nydalens Skiklub

- 12. Kasper Bakken Ulseth, Nydalens SK
- 13. Anders Håvard Larsen, Nydalens SK
- 21. Gaute Bergan, Nydalens SK
- 23. Rolf Andreas Berg, Nydalens SK
- 25. Elias Stubberud, Nydalens SK

H 15-16

- 1. Sander Arntzen, Asker Skiklubb
- 2. Halvor Tørnqvist Halden, Nydalens SK
- 5. Isak Jonsson, Nydalens SK
- 7. Audun Bergan, Nydalens SK
- 11. Håkon Sturød, Nydalens SK
- 13. Lars Young Vik, Nydalens SK

H 17-18

- 1. Eirik Langedal Breivik, Nydalens SK
- 3. Elias Jonsson, Nydalens SK
- 5. Gjermund Tørnqvist Halden, Nydalens SK
- 6. Sam Lunøe, Nydalens SK
- 7. Jørgen Wulfsberg, Nydalens SK
- 11. Jostein Tandberg, Nydalens SK
- 17. Sander Hildebrand Rogndokken, Nydalens SK

H 19-20

- 1. Karl Fremstad, Halden SK
- 2. (KM-gull) Henrik Eijsink, Nydalens SK

H 21-

- 1. Carl Godager Kaas, Bækkelagets SK
- 4. Håvard Haga, Nydalens SK
- 6. Sigur Heggedal, Nydalens SK
- 16. Sverre Waaler Kaas, Nydalens SK
- 20. Øyvind Enger, Nydalens SK
- 21. Haakon Ingvaldsen, Nydalens SK
- 22. Daniel Fløtre, Nydalens SK
- 23. Simen A Bjøringsøy, Nydalens SK
- 24. Einar Tommelstad, Nydalens SK
- 25. Kyongsa Ri, Nydalens SK
- 26. Sondre Sande Gullord, Nydalens SK

KM natt

Ås, 13. april

H21

- 1. Anders Nordberg, Nydalens SK
- 2. Øystein Sørensen, Nydalens SK
- 8. Per Øyvind Stene, Nydalens SK
- 11. Esten Koren, Nydalens SK
- 16. Markus Glad, Nydalens SK
- 19. Håkon Heggedal, Nydalens SK



Nydalens Skiklub

25. Sören Jonsson, Nydalens SK
27. Torstein Hole, Nydalens SK
DNF Håvard Haga, Nydalens SK
DSQ Sondre Ruud Bråten, Nydalens SK

H17-20

1. Kasper Fosser, Heming Orientering
7. Elias Jonsson, Nydalens SK
8. Henrik Eijsink, Nydalens SK
11. Gjermund Tørnqvist Halden, Nydalens SK
12. Jostein Tandberg, Nydalens SK
13. Lukas Liland, Nydalens SK
16. Jørgen Wulfsberg, Nydalens SK

D21

1. Kaja Winsnes Nordhagen, Ås-NMBU Orientering
2. Malin Sørensen, Nydalens SK

H15-16

1. Petter Astrup Arnesen, Heming Orientering
6. Isak Jonsson, Nydalens SK

KM sprint

Nesodden, 1. mai

D 13-14

1. Oda Scheele, Nydalens SK
4. (KM-sølv) Marte Madslien Bakken, Nydalens SK
5. (KM-bronse) Pia Young Vik, Nydalens SK
13. Ea Lunøe, Nydalens SK
21. Frida Solsrud, Nydalens SK
30. Elise Wærp Hauge, Nydalens SK
DSQ Yngvild Langedal Breivik, Nydalens SK

D 15-16

1. Ragne Wiklund, Nydalens SK
3. Marie Liland, Nydalens SK
21. Karianne Olsvik Dengerud, Nydalens SK
24. Frida Bakken Ulseth, Nydalens SK
25. Ada Wulfsberg, Nydalens SK

D 17-18

1. Victoria Hæstad Bjørnstad, Fossum IF
5. Ingvil Ahlsand, Nydalens SK
13. Anine Hallén, Nydalens SK
18. Marie Ullevålseter, Nydalens SK
DSQ Synne Eikeland Røstadsand, Nydalens SK

D 21-

1. Anne M Hausken Nordberg, Nydalens SK



Nydalens Skiklub

- 2. Anne Johanne Lind, Nydalens SK
- 3. Ina Westerlund, Nydalens SK
- 5. Cristina Luis, Nydalens SK

H 13-14

- 1. Kornelius Kriszat-Løvfald, Nydalens SK
- 4. (KM-bronse) Tobias Mikael Espedal, Nydalens SK
- 8. Kasper Bakken Ulseth, Nydalens SK
- 13. Joakim Wilkens Jernberg, Nydalens SK
- 27. Elias Stubberud, Nydalens SK
- 30. Jonas Aarseth, Nydalens SK

H 15-16

- 1. Erik Hæstad Bjørnstad, Fossum IF
- 5. Halvor Tørnqvist Halden, Nydalens SK
- 6. Isak Jonsson, Nydalens SK
- 8. Håkon Sturød, Nydalens SK
- DSQ Lars Young Vik, Nydalens SK

H 17-18

- 1. Kasper Fosser, Heming Orientering
- 2. Lukas Liland, Nydalens SK
- 4. Gjermund Tørnqvist Halden, Nydalens SK
- 6. Sam Lunøe, Nydalens SK
- 9. Jostein Tandberg, Nydalens SK

H 19-20

- 1. Olai Stensland Lillevold, Fossum IF
- 2. Henrik Eijsink, Nydalens SK

H 21-

- 1. Rickard Ohlsson, Södertälje-Nykvarn Orientering
- 2. (KM-gull) Anders Vister, Nydalens SK
- 3. (KM-sølv) Sverre Waaler Kaas, Nydalens SK
- 4. (KM-bronse) Håvard Haga, Nydalens SK
- 10. Kyongsa Ri, Nydalens SK
- DSQ Bojan Blumenstein, Nydalens SK

NM stafett

Fauske, 11. september

D17

- 1. Nydalens SK 1 (Siri Ulvestad, Anine Ahlsand, Anne M Hausken Nordberg)
- 19. Nydalens SK 2 (Ingvil Ahlsand, Marion Huber, Marte Narum)

H17

- 1. Halden SK
- 13. Nydalens SK 1 (Elias Jonsson, Håvard Haga, Anders Nordberg)
- 18. Nydalens SK 2 (Eirik Langedal Breivik, Sindre Rønning, Anders Vister)
- 22. Nydalens SK 3 (Sverre Waaler Kaas, Sigur Heggedal, Bojan Blumenstein)



Nydalens Skiklub

29. Nydalens SK 4 (Halvor Saunes, Henrik Eijsink, Gjermund Tørnqvist Halden)
37. Nydalens SK 5 (Halvor Eid Nielsen, Martin Hoset, Jørgen Wulfsberg)
42. Nydalens SK 6 (Jostein Tandberg, Sam Lunøe, Einar Tommelstad)

NM junior stafett **Sandnes, 25. september**

H17-20

1. Nydalens SK 1 (Lukas Liland, Eirik Langedal Breivik, Elias Jonsson)
12. Nydalens SK 2 (Jørgen Wulfsberg, Gjermund Tørnqvist Halden, Henrik Eijsink)
17. Nydalens SK 3 (Audun Bergan, Sam Lunøe, Jostein Tandberg)

D17-20

1. Byåsen IL
6. Nydalens SK 1 (Ingvil Ahlsand, Ragne Wiklund, Anine Ahlsand)

NM sprint stafett **Bergen, 8. mai**

1. Bækkelagets SK
3. Nydalens SK 1 (Siri Ulvestad, Anders Vister, Bojan Blumenstein, Anne M Hausken Nordberg)
14. Nydalens SK 3 (Ingvil Ahlsand, Lukas Liland, Henrik Eijsink, Anine Hallén)
DSQ. Nydalens SK 2 (Marion Huber, Sverre Waaler Kaas, Håvard Haga, Anine Ahlsand)

KM stafett **Indre Østfold, 18. september**

H17

1. Lillomarka OL
8. (KM-bronse) Nydalens SK 2 (Anders Vister, Sigur Heggedal, Henrik Eijsink)
10. Nydalens SK 1 (Lukas Liland, Jørgen Wulfsberg, Anders Nordberg)
13. Nydalens SK 3 (Ralph Street, Gjermund Tørnqvist Halden, Einar Tommelstad)
DNF. Nydalens SK 4 (Markus Glad, Ingen løper, Ingen løper)
DNF. Nydalens SK 5 (Bjørn Hauge, Sander H. Rogndokken, Knut Aalde)

D17

1. Haldens SK
3. (KM-gull) Nydalens SK 1 (Maria Jonsson, Ingvil Ahlsand, Anne M Hausken Nordberg)
4. (KM-sølv) Nydalens SK 2 (Siri Ulvestad, Åse Bergan, Marte Narum)
9. (KM-bronse) Nydalens SK 3 (Anne-Lene Bakken Ulseth, Cristina Luis, Berit Sofie Wiklund)

H13-16

1. Nydalens SK 1 (Kornelius Kriszat-Løvfald, Audun Bergan, Halvor Tørnqvist Halden)
7. Nydalens SK 2 (Kasper Bakken Ulseth, Gaute Bergan, Teodor Mo Hjelseth)

D13-16

1. (KM-gull) Nydalens SK 1 (Oda Scheele, Pia Young Vik, Ragne Wiklund)
9. Nydalens SK 2 (Yngvild Langedal Breivik, Ada Wulfsberg, Marie Liland)



Nydalens Skiklub

H150

8. Nydalens SK 2 (Per Ola Ulseth, Nils Bergan, Einar Lunøe)

DSQ. Nydalens SK 1 (Torstein Hole, Terje Wiig Mathisen, Rune Scheele)

Tiomila

Falun, 14. mai

Ungdomskavlen

1. Stora Tuna OK

3. Nydalens SK 1 (Ragne Wiklund, Pia Young Vik, Lars Young Vik, Halvor Tørnqvist Halden)

32. Nydalens SK 2 (Marie Liland, Karianne Olsvik Dengerud, Håkon Sturød, Kornelius Kriszat-Løvfald)

90. Nydalens SK 3 (Audun Bergan, Rolf Andreas Berg, Jonas Aarseth, Ada Wulfsberg, Marte Madslien Bakken)

101. Nydalens SK 4 (Kasper Bakken Ulseth, Anna Trindade Eriksen, Ingrid Madslien, Gaute Bergan)

138. Nydalens SK 7 (Teodor Mo Hjelseth, Frida Solsrud, Ea Lunøe, Vemund Heier)

151. Nydalens SK 6 (Tobias Espedal, Elias Stubberud, Elise Wærp Hauge, Anders Håvard Larsen)

152. Nydalens SK 5 (Ole Jacob Frankrig, Hannah Mans, Kristian Meløysund, Frida Bakken Ulseth)

Damkavlen

1. OK Pan Århus

2. Nydalens SK 1 (Malin Sørensen, Tone Lye, Siri Ulvestad, Anine Ahlsand, Anne M Hausken Nordberg)

151. Nydalens SK 2 (Arianna Taufer, Maria Jonsson, Anne-Lene Bakken Ulseth, Ragne Wiklund, Kari Madslien)

195. Nydalens SK 3 (Marit Wenseth Kure, Alix Young Vik, Åse Bergan, Karianne Olsvik Dengerud, Cristina Luis)

258. Nydalens SK 4 (Monica Tørnqvist Halden, Synnøve Sandberg, Marie Ullevålseter, Frida Bakken Ulseth, Maiken Sandberg)

10MILA-kavlen

1. Södertälje-Nykvarn OF

35. Nydalens SK 1 (Bojan Blumenstein, Anders Vister, Øystein Sørensen, Halvor Saunes, Elias Jonsson, Henrik Eijsink, Lukas Liland, Sverre Waaler Kaas, Håvard Haga, TERENCE Risse)

131. Nydalens SK 2 (Per Øyvind Stene, Sigurd Heggedal, Jørgen Wulfsberg, Oskar Jensen, Håkon Heggedal, Sören Jonsson, Torstein Hole, Martin Hoset, Terje Dengerud, Sondre Ruud Bråten)

224. Nydalens SK 3 (Markus Glad, Einar Lunøe, Bjørn Hauge, Simen Bjørningsøy, Per Ola Ulseth, Nils Bergan, Vegard Halden, Børge Pedersen, Mons Kr. Løvfald, KyongSa Ri)

Ungdommens 10-mila

Tibro, 5. august

DH18

1. Tampereen Pyrintö, Finland

2. Nydalens SK 1 (Jørgen Wulfsberg, Elias Jonsson, Sam Lunøe, Eirik Langedal Breivik, Anders Håvard Larsen, Kasper Bakken Ulseth, Gaute Bergan, Teodor Mo Hjelseth, Jostein Tandberg,



Nydalens Skiklub

Gjermund Tørnqvist Halden, Lukas Liland)

DH12

1. OK Kåre, Sverige

13. Nydalens SK 1 (Martin Størmer-Antonsen, Inga Skaarer Wiklund, Mari Fløtre Aarseth, Tia Aakervik Møgedal, Tiril Ebon Espedal, Axel Aalde)

16. Nydalens SK 2 (Aurora Wilkens Jernberg, Eirik Frydenlund Norling, Maja Mo Hjelseth, Sindre Augustin Schärer, Marie Saugestad)

25manna

Stockholm, 8. oktober

1. Halden SK

12. Nydalens SK 1 (Siri Ulvestad, Alan Cherry, Marte Narum, Malin Sørensen, Maria Jonsson, Hanne Nøvik, Kasper Bakken Ulseth, Gaute Bergan, Pia Young Vik, Teodor Mo Hjelseth, Sigur Heggedal, Håvard Haga, Elias Jonsson, Lukas Liland, Isak Jonsson, Lars Young Vik, Halvor Tørnqvist Halden, Audun Bergan, Anders Vister, Eirik Langedal Breivik, Henrik Eijsink, Øystein Sørensen, Kornelius Kriszat-Løvfald, Anne M Hausken Nordberg, Anders Nordberg)

128. Nydalens SK 2 (Anne-Lene Bakken Ulseth, Gjermund Tørnqvist Halden, Cristina Luis, Marte Madslien Bakken, Anne Madslien, Maiken Sandberg, Ada Wulfsberg, Rolf Andreas Berg, Ingrid Madslien, Frida Bakken Ulseth, Sander H. Rogndokken, Jon Iver Bakken, Ole Petter Haugen, Jørgen Wulfsberg, Åse Bergan, Nina Karlsen, Arianna Taufer, Laura Leiboma, Nils Bergan, Monica Tørnqvist Halden, Børge Pedersen, Alix Young Vik, Marie Liland, Kari Madslien, Sondre Ruud Bråten)

Smålandskavlen

Eksjö, 29. oktober

Herrar 18

1. Tullinge SK

7. Nydalens SK 1 (Isak Jonsson, Kornelius Kriszat-Løvfald, Lars Young Vik, Audun Bergan, Gaute Bergan, Halvor Tørnqvist Halden)

Damer 18

1. IK Hakarpspojkarna

11. Nydalens SK 1 (Marte Madslien Bakken, Åse Bergan, Ada Wulfsberg, Pia Young Vik, Marie Liland)

15-stafetten

Lutvann, 21. mai

1. Fossum IF

2. Nydalens SK 1 (Ina Westerlund, Siri Ulvestad, Malin Sørensen, Anders Vister, Bojan Blumenstein, Øystein Sørensen, Oda Scheele, Ragne Wiklund, Kornelius Kriszat-Løvfald, Per Øyvind Stene, Lukas Liland, Eirik Langedal Breivik, Henrik Eijsink, Halvor Tørnqvist Halden, Håvard Haga)

6. Nydalens SK 2 (Marion Huber, Nicole Ragvin, Berit Sofie Wiklund, Ragnar Tonjer, Øystein Pettersen, Sigur Heggedal, Marte Madslien Bakken, Karianne Olsvik Dengerud, Teodor Mo Hjelseth, Endre Stokseth, Jostein Tandberg, Jørgen Wulfsberg, Gjermund Tørnqvist Halden,



Nydalens Skiklub

Håkon Sturød, Sverre Waaler Kaas)

13. Nydalens SK 3 (Elena Grand, Tobias Espedal, Arianna Taufer, Torstein Hole, Terje Dengerud, Jon Iver Bakken, Elias Stubberud, Rolf Andreas Berg, Yngvild Langedal Breivik, Åse Bergan, Ole Petter Haugen, Knut Aalde, Anne-Lene Bakken Ulseth, Kasper Bakken Ulseth, Rune Rystad)

17. Nydalens SK 4 (Marie Liland, Ada Wulfsberg, Frida Bakken Ulseth, Øystein Rodem, Einar Tommelstad, Lars Eid Nielsen, Jonas Aarseth, Elise Wærp Hauge, Ingrid Madslien, Bjørn Hauge, Per Ola Ulseth, Børge Pedersen, Kari Madslien, Gaute Bergan, Øyvind Enger)

Jukola

Finland, 18.-19. juni

Venla

1. Halden SK

35. Nydalens SK 1 (Hanne Nøvik, Tone E Lye, Malin Sørensen, Siri Ulvestad)

321. Nydalens SK 2 (Åse Bergan, Marit W Kure, Marie Ullevålseter, Arianna Taufer)

Jukola

1. Koovee 1, Finland

21. Nydalens SK 1 (Bojan Blumenstein, Øystein Sørensen, Anders Nordberg, Henrik Eijsink, Anders Vister, Trence Risse, Håvard Haga)

66. Nydalens SK 2 (Lukas Liland, Sigur Heggedal, Halvor Saunes, Ragnar Tonjer, Jørgen Wulfsberg, Martin Hoset, Sverre W Kaas)

Night Hawk

Lillomarka, 12. august

Night Hawk Men

1. Nydalens SK 1 (Håvard Haga, Anders Vister, Øystein Sørensen, Anders Nordberg, Eirik Langedal Breivik, Anders Vister, Øystein Sørensen, Håvard Haga)

8. Nydalens SK 2 (Elias Jonsson, TERENCE Risse, Per Øyvind Stene, Sindre Rønning, TERENCE Risse, Sindre Rønning, Per Øyvind Stene, Sverre Waaler Kaas)

26. Nydalens SK 4 (Even Angell-Petersen, Knut Landstad, Christian Vogelsang, Jostein Andersen, Magne Omestad, Lars Eid Nielsen, Elisabeth Ingvaldsen, Pål Haavengen)

40. Nydalens SK 3 (Mikal Brastad Larsen, Martin Hoset, Gjermund T. Halden, Markus Glad, Jostein Tandberg, Markus Glad, Mikal Brastad Larsen, Kyongsa Ri)

Night Hawk Women

1. NTNUI

4. Nydalens SK 1 (Ragne Wiklund, Anine Ahlsand, Malin Sørensen, Malin Sørensen, Anine Ahlsand, Anne M Hausken Nordberg)

19. Nydalens SK 2 (Karen Bjergaard, Marit Wenseth Kure, Nicole Ragvin, Anne Johanne Lind, Dana B. Stene, Marion Huber)

Inactive. Nydalens SK 3 (Sara Torgersen, Aasmund Skurdal, Andreas Askevold, Audun Bergan, Christine Evjen, David Thorvik)

Night Hawk Girls

1. Kongsberg OL

DSQ. Nydalens SK 1 (Marte Madslien Bakken, Elise Wærp Hauge, Elise Wærp Hauge, Frida Solsrud)



Nydalens Skiklub

Night Hawk Boys

1. Asker Skiklub
4. Nydalens SK 1 (Audun Bergan, Kornelius Kriszat-Løvfald, Audun Bergan, Kornelius Kriszat-Løvfald)
5. Nydalens SK 2 (Ole Jakob Frankrig, Isak Jonsson, Ole Jakob Frankrig, Isak Jonsson)
- DSQ. Nydalens SK 3 (Rolf Andreas Berg, Tobias Espedal, Elias Stubberud, Anders Håvard Larsen)

Night Hawk Veteran Men

1. Fossum IF
4. Nydalens SK 1 (Torstein Hole, Per Sandberg, Terje Wiig Mathisen, Einar Lunøe, Bjørn Hauge, Torstein Hole, Sindre Langaas, Jon Iver Bakken)

Night Hawk Veteran Women

1. Nydalens SK 1 (Maria Jonsson, Synnøve Lyssand Sandberg, Berit Sofie Wiklund, Kari Madslien, Anja Berge Gjellestad, Maria Jonsson)

SKIORIENTERING

EM sprint

Østerrike, 29. februar

Herrer

1. Lars Hol Moholdt, Norge
6. Jørgen Madslien, Norge

EM mellom

Østerrike, 2. mars

Herrer

1. Lars Hol Moholdt, Norge
8. Jørgen Madslien, Norge

EM stafett

Østerrike, 5. mars

Herrer

1. Sverige
3. Norge 1 (Jørgen Madslien, Øyvind Watterdal, Lars Moholdt)

VM junior sprint

Østerrike, 1. mars

D20

1. Anine Ahlsand, Norge

H20

1. Vladislav Kiselev, Russland
10. Aksel Madslien, Norge



Nydalens Skiklub

VM junior mellomdistanse Østerrike, 2. mars

H20

1. Sergey Gorlanov, Russland
13. Gjermund Halden, Norge
16. Aksel Madslien, Norge

VM junior langdistanse Østerrike, 4. mars

H20

1. Vladislav Kiselev, Russland
10. Gjermund Halden, Norge
23. Aksel Madslien, Norge

D20

1. Anine Ahlsand, Norge

VM junior, stafett Østerrike, 4. mars

D20

1. Finland 1
2. Norge 1 (Tilla Hennum Farnes, Ragnhild Gjermstad, Anine Ahlsand)

NM ski-o, mellom Heistadmoen, 6. februar

H17

1. Lars Hol Moholdt, Wing OK
8. Aksel Madslien, Nydalens SK
13. Elias Jonsson, Nydalens SK
16. Gjermund Tørnqvist Halden, Nydalens SK
20. Jørgen Wulfsberg, Nydalens SK
24. Lars Lystad, Nydalens SK

D17

1. Anine Ahlsand, Nydalens SK

NM ski-o, lang Heistadmoen, 7. februar

D21

1. Marta Ulvensøen, NTNUI
- DSQ Tone Lye, Nydalens SK

H17-20



Nydalens Skiklub

1. Gjermund Tørnqvist Halden, Nydalens SK

D17-20

1. Tilla Farnes Hennum, Asker Skiklubb

18. Åse Bergan, Nydalens SK

Hovedløpet ski-o

Sjusjøen, 16. januar

D 14

1. Kristine Kravdal, Gjø-Vard OL

3. Marte Madslien Bakken, Nydalens SK

D 15

1. Jenny Baklid, Konnerud IL

4. Ada Wulfsberg, Nydalens SK

D 16

1. Hedda Raadal Bjørlo, Halden SK

10. Ingrid Madslien, Nydalens SK

H 14

1. Sondre Ytterbø, Asker Skiklubb

3. Tobias Mikael Espedal, Nydalens SK

H 15

1. Isak Jonsson, Nydalens SK

H 16

1. Aslak Heimdal, Konnerud IL

DSQ Audun Uglenes Bergan, Nydalens SK

NM ski-o stafett

Sjusjøen, 17. januar

H17

1. Hadeland OL 1

3. Nydalens SK 1 (Elias Jonsson, Jørgen Wulfsberg, Bojan Blumenstein)

11. Nydalens SK 2 (Sondre Ruud Bråten, Sören Jonsson, Markus Glad)