



# SPORTEN

Årsrapport sporten 2019



FLEST MULIG LENGST MULIG – SKIGLEDE – MESTRING – UTVIKLING – UTFORDRE– SOSIALT –  
SAMHOLD - KOMPETANSE - RØD TRÅD – TILRETTELEGGE - RESULTAT

# SPORTEN



20 trenere leder i dag 5 grupper av ca 90 aktive løpere gjennom treningsøkter hvor skiglede, mestring, utvikling samt det sosiale samholdet står i fokus.

Det jobbes målrettet for å skap et miljø med en felles tankegang for hvordan vi skal lede våre treninger og veilede våre løpere for å kunne nå våre mål.

Stor takhøyde og rom for diskusjon i et nysgjerrig miljø gir oss muligheten til dette og klubben besitter sterk trenerkompetanse i flere ledd. Vi har også i år leid inn Arne Olsen for å bistå trenerteamet i dette arbeidet samt for å bidra inn i trenerteamet.

Årets sesong har vært preget av sen oppstart på vår hjemlige arena og har resultert i flere treningssamlinger i Kiruna for våre eldste grupper, U14/U16 og Jr. Med lite snø blir det også knapphet på arealene noe som naturligvis også preger treningene. I tillegg til dette har det vært flere avlyste renn og perioder med dårlig vær som har medført at flere treninger også har måttet avlyses.

Vi har i år som i fjor hatt ekstra fokus på den sosiale rammen i gruppene. Felles kvelds etter trening, vaffel og toddy i Asbjørnstua er viktige momenter her. Det har også vært gjennomført egne løpermøter for den eldste aldersbestemte gruppen U14/U16. Svært gledelig er det også at vi i år har flere av våre eldre løpere, Jr./Sr, med på våre kveldstreninger. Både sportslig og sosialt er dette viktig for klubben.

For de yngste løperne våre og for nyrekruttering til klubben har vi som mål å fortsatt holde liv i rennkarusellen. Fra slutten av mars til midten av april er det planlagt Asbjørns telenorkarusell. Karusellen er et uforpliktende møte med alpinskiporten for nye alpinister og et ekstra tilbud til våre yngste medlemmer og en fin overgang fra Skiskolen, som i år også har vært gjennomført av klubben med Steen Aalmen i spissen. I karusellen vil det også tilbys deltakelse med sitski som for øvrig har vært en viktig milepæl for klubben denne sesongen, se egen rapport om sitski.

## FLEST MULIG LENGST MULIG



Som hovedmål har klubben at løperne skal beherske de grunntekniske elementene før fylte 16 år.

Jr./Sr. medalje NM innen 2020

Plass på Nasjonale lag innen 2023

Skiglede hver dag, mestring og utfordring i en trygg sosial ramme er våre hverdagsmål.

# Aktiviteter

## Rennavvikling

- BWC 8.-10. februar 2019
- FIS-renn planlagt 4.-8. april 2019
- Rennkarusell planlagt slutten av mars - medio april 2019

## Samlinger

- Ironman Tromsø mai 2018
- Barmark Harstad september 2018
- Ironman Narvik
- U14/U16 Østerrike oktober 2018
- U14/U16 Kiruna november og desember 2018

## Sosiale tiltak

- U8 og U10 – kvelds etter trening i Asbjørnstua
- Rennkarusell planlagt i mars/april med bålpanne, toddy og boller (primært U8 og U10)
- U10 trening i klatrehallen under regnværet i februar 2019
- U12 flere samlinger i Asbjørnstua med toddy og vaffel
- Løpermøte U14/U16
- Renn i regionen

## Trenerforum

- Trenerforum 4 - april 18, Evaluering sesong, ny trenerkabal, planlegging av barmark
- Trenerforum 5 – sep. 18, fokus på aktiviteter høst og vinter, samarbeid med Narvikfjellet
- Trenerforum 6 - januar 19, Status – vurdere behov for justering

## Trenerseminar

- **Planlagt Trenerseminar mai/juni 2019**
  - Styrketrening

## Dugnad (i forbindelse med trening)

- Kvisting
- Netting
- Løpevakt
- Heisvakt
- Bærehjelp til løpestikking og nedtaking
- Tidtaking
- Vaffel og toddy tilberedning
- Tilberede rammen rundt rennkarusellen
- Bildetaking
- Tilrettelegging/oppfølging sosiale medier
- Kommunikasjonsplattform

Vi er avhengige av foreldre og frivillige som stiller opp i hverdagen og bidrar inn i arbeidet med å legge best mulig til rette for treningene til løperne.

## Treninger/Grupper

### Skiskolen 2019

Skiskole 1	12 deltakere
Skiskole 2	12 deltakere
Skiskole 3	9 deltakere
Skiskole 4	13 deltakere

Skiskolen 2019 ble arrangert i tidsrommet 4.februar til medio mars. Det har vært gjennomført totalt 4 kurs med til sammen 46 deltakere.

Skiskolen har, som tidligere, vært ledet av Steen Aalmen som sammen med Kristian Andreassen, Ellen Moy-Sund, Unni Forshaug og John Christian har bistått Skiskolen i de administrative oppgavene, som annonsering/markedsføring, registrering, fakturering og løpende informasjon til deltakere/foresatte etc.

Skiskolen har endret litt på oppsettet hvor det i år har vært kjørt kurs over 4 kvelder i en og samme uke med litt færre deltakere pr kurs, ca. 12 stk. At antallet deltakere i hver gruppe virker lavt skyldes behovet for å minimere venting pga tidsbruken på transportbåndet. Avslutningen har vært gjennomført ved Skishopen, rundt bålpanna, hvor diplom, premie, vaffel og toddy har vært delt ut. Oppsettet har sett ut til å fungere effektivt og greit og har fått gode tilbakemeldinger.

Et fremtidig håp er at Tallerkenheisen fases inn igjen da Skiskolen pr dd ikke har mulighet til å gjøre spranget fra Transportbåndet og til T-krokheisen enklere.

Skiskolen er et svært populært tiltak og påmeldingslistene fylles fort. Det ligger svært mye arbeid i både planlegging og gjennomføring av skiskolen. Med så mange deltakere er behovet for instruktører stort og det er sårbart med hensyn til fravær på disse. Som årene før må Skiskolen sende en stor takk til flere av Narvik Sllaåmklubb sine eldre løpere for suveren hjelp fra flott ungdom.





## Sitski prosjektet

For ca 1 år siden tok Steen Aalmen et initiativ til at NSK skulle starte et tilbud innen Para Alpint. Narvik Slalåmklubb bestemte da at klubben skulle kjøpe inn en sitski slik at personer i Narvik området kunne bli introdusert for denne aktiviteten. Klubben ønsker at sitski'en skal brukes både til å gi enkelt opplevelser til personer som ellers ikke er i en slalåmbakke, men også som en rekruteringsplattform for å skaffe egen sitski og bli med på regelmessige treninger med klubben. Det er flere personer i Narvik området som allerede har egen sitski, Narvik Slalåmklubb ønsker å gi disse en mulighet til å kjøre sammen og være med på de aldersbestemte treningene til klubben. Narvik Slalåmklubb ser at det sosiale aspektet ved barneidrett generelt og alpint spesielt er viktig for alle klubbens medlemmer.

Med stor hjelp fra Sparebanken Narvik og Stiftelsen Sophies Minde har nå klubben anskaffet en sitski. I samarbeid med den kommunale fysio- og ergoterapitjenesten i Narvik kommune, Bardum AS og med midler fra Norges Skiforbund er det etablert en ressursgruppe av ledsagere som kan kjøre med personer i sitskien. Sitskien som Narvik Slalåmklubb har kjøpt er en type som kan justeres til å passe forskjellige personer. Den kan kjøres som en ledsagerstyrt sitski, men kan også kjøres alene, for de som har mye erfaring.

Fysio- og ergoterapitjenesten i Narvik og Narvik Slalåmklubb har inngått et samarbeid, som allerede har gitt resultater, for å komme i kontakt med aktuelle personer og familier. Klubben ser at kompetansen og nettverket som fysio- og ergoterapitjenesten har relatert til aktuelle bruker komplementerer Narvik Slalåmklubb sin kompetanse innen alpin aktivitet. Narvik Slalåmklubb og fysio- og ergoterapitjenesten ser frem mot et langvarig og fruktbart samarbeid med mange sitski utøvere i fjellet.

### **Barnas World Cup – sitski.**

Narvik Slalåmklubb synes det var veldig inspirerende og artig at Ole Nebbneset kom fra Tromsø for å være med på Barnas World Cup. Han er en meget dyktig sitski kjører og en stor inspirator for andre utøvere.

Som resultat at sitski prosjektet til NSK var det 4 para-alpindeltagere på BWC. De kjørte i U10 sin SSL og SL løype i Familien. Dette til stor glede og inspirasjon for de andre ungene også.

Narvik Slalåmklubb har fått henvendelser fra flere personer i etterkant om at de ønsker å være med under BWC 2020.

### **Veien videre**

5 personer er knyttet til Narvik Slalåmklubb sitskien i en ressursgruppe. Sitskien har vært i bruk 5 ganger etter BWC med forskjellige brukere fra Narvik. Og det ser ut til jevnlig bruk utover vinteren.

De som har lyst til å prøve sitski'en kan ta kontakt med Narvik Slalåmklubb ved Jan-Arne Pettersen, tlf 92 82 62 78.



## U8

Gruppe	U8	
Årgang	2011	2012 og yngre
Antall løpere	16	13

### Fokus

Lek – ha det gøy, Trivsel – ønske om å komme tilbake, samhold – vise hensyn og ta vare på hverandre, fellesskap – lagfølelse.

### Barmark

Oppstart 4. september. Trening 1 gang i uken på Skistua skole fram til oppstart på ski, 7. januar. Totalt ca 15 barmarksøker ble gjennomført. Fokus på lek med allsidige øvelser. Stabilt oppmøte hele høsten, med ca 20 +/- unger pr trening.

### Ski

Oppstart 7. januar. Det er gjennomført 2 økter pr uke fram til nå bortsett fra et par treninger som ble avlyst grunnet været samt vinterferie. Fra slutten av mars til medio april planlegges det å erstatte onsdagstreningen med «Asbjørns Telenorkarusell». I fjor var dette et populært tiltak blant de små og med god oppslutning fra gruppa.

Mange av barna driver med flere idretter og er med på bare en av treningene i uka. Nettopp derfor er det viktig å kunne tilby flere treninger i uka slik at vi når ut til flere. Vi har vært stabilt mellom 15-20 løpere på hver trening. Fokus på ski har vært balanse bak-frem samt styring av kant og bruk av knær.

For U8 har det vært lagt opp til å være med på rennene lokalt i år, 1 planlegges på Ankenes og så har vi vært med på BWC på hjemmebane. Noen av barna har i tillegg vært med på et eller flere av de regionale rennene.



## U10

Gruppe	U10	
Årgang	2009	2010
Antall løpere	10	8

U10 har denne sesongen vært en liten gruppe. Selv om det er 18 registrerte løpere har treningene bestått av 6-10 løpere. For oss trenere har en liten gruppe gitt oss mulighet til å gi enda mere oppmerksomhet og feedback til hvert enkelt barn og opparbeidet gode relasjoner til alle løperne.

### Fokus

Fokuset i U10 har først og fremst vært samhold og tilhørighet i gruppen. Vi har lagt til rette for at treningene skal være morsomme og gi mestringsfølelse. Skiteknisk har vi jobbet mye med bevegelse opp og fram, i tillegg til å kjøre med parallelle ski på skjær.

### Barmark

Barmarkstreningene startet i slutten av august, og før jul hadde vi gjennomført 14 treninger. De fleste treningene inne i gymsalen på skistua skole, men også noen utetreninger i skolegården samt uteområdet rundt. Høy aktivitet og lek var stikkordene på inne-treningene.

Som sosialt inviterte vi to ganger foreldrene i gruppen til kanonballkamp mot barna. Dette falt godt i smak hos både foreldre og løpere.

### Ski

I starten av januar var vi i gang med skitrening. Vi har hatt treninger mandager og onsdager. Mandager har vi trent i familiebakken. Der har vi både trent i artige og utfordrerne modeller, og mere karakteristiske løyper. På starten av treningen har vi noen dager tatt oss tid til øvelser i forhold til frikjøring. Dette har fungert godt da vi er få løpere og unngår kø og venting.

Onsdager var planen i hovedsak og kjøre fellestreninger med U12 og U14/16 i 1.bakken. Det viste seg at for tyngdepunktet i gruppen ble dette litt for tøft og vanskelig, og vi har måtte trent i familiebakken. Etter at vi nå har kommet bedre i gang med sesongen håper vi å kunne ha onsdagsteningene i 1.bakken igjen i nærheten av de eldre gruppene. Arne har på onsdager satt klar en modell som står til rådighet for U10, dette ser vi på som svært givende.

Vi prøver også i bakken å opprettholde det sosiale og oppfordrer alle til å ta heis med flere enn 1 person i løp av treningene. Det ser ut som løperne koser seg på trening.



## Sosialt

Flere ganger har vi avsluttet treningen med kakao, vafler eller kveldsmat i Asbjørnstua. Dette er en koselig avslutning på treningen både for oss trenere og løperne. I vinter mens været var på sitt verste var vi en felles tur i klatrehallen. Dette var svært populært og ungene koste seg på en annen arena enn i bakken.

Videre i sesongen ønsker vi å ha en kveld der vi kan gå igjennom utstyr i forhold til prepping av ski med foreldrene.

### Trenere U10



## U12

Gruppe	U12	
Årgang	2007	2008
Antall løpere	5	14

Trenere. Kim, Jan-Arne, Trond, Fredrik, Thomas

Foreldrekontakt: Cesilie

19 Løpere.

Mia, Thea, Frida, Vårin, Isabella, Lone, Vilde, Mathilda, Celine, Molly, Ingrid,

August, Casper, Trygve, Jacob, Samuel, Arsenij, Morten, Aksel (sluttet februar) Tror det var alle ☐

### **Barmark.**

2 økter i uken.

Treningene startet i august med variert oppmøte, noe som også var forventet da de aller fleste har sommeridrett. Mot høsten ble oppmøte nærmest fulltallig. Øktene var variert mellom lek og litt seriøs trening. I startfasen av høsten bar treningene preg av «litt mye tull og tøys». Dette bedret seg betraktelig etter hvert som gruppa ble samkjørt, samt at de aller fleste så at det var mere morsomt og «trene» (gjøre øvelsene riktig) en det var og tøyse rundt.

Det ble gjennomført enkelte økter ute på stadion i perioder hvor skolen var stengt. Dette ble veldig godt mottatt av løperne. Avbrekk fra inne salen, samt større område for øvelser gav ny variasjon i treningene. Selv på kalde dager var det flott innsats og oppmøte.

Mangelen på snø gjorde barmarksesongen noe lengre en planlagt, men løperne viste mot slutten av barmarksesongen flott fremgang og stor stå på vilje. Mangel på utstyr i en liten trang sal gjorde inne treningene utfordrende.

I fremtiden hadde det vært svært ønskelig og kunne tilrettelegge treningen med apparater mm i forkant av treningen. Dette er vanskelig i dag da det er begrenset med tid, samt lite utstyr.

### **Ski.**

3 økter i uken.

Når vi endelig kom på snø, startet vi opp med 3 økter pr.uke. Dette for og fange opp flest mulig, slik at alle skulle få minimum 2 øker i uken. Veldig mange møtte alle 3 dagene. I tillegg har det vært gjennomført noen ekstra treninger i helgene.

Det har vært bra oppmøte på treningene. 12-15 løpere pr trening. Vi har hele tiden applaudert frikjøring. Dvs. alle som foretrekker lek og more med kompiser fremfor og kjøre porter. Samtidig har vi også oppfordret til og delta på annen trening/idrett gjennom vinteren.

Samhold og trivsel har vært fokus hele veien, samtidig som vi alltid har et mål om progresjon for hver uke. Fokus på at alle skal lære seg det grunnleggende ski teknisk. Selv med stor variasjon i gruppen, og at vi følger en rød trå ski teknisk, har de fleste egne arbeidsoppgaver, samtidig som alle må gjennom frikjøringsøvelser med jevne mellomrom. Flere av øvelsene blir styrt gjennom løypemodeller. Vi har holdt høyt fokus og noe streng disiplin på arbeidsoppgaver under treningsøktene.

Asbjørnstua har vært jevnlig brukt til toddy og enkelte økter har blitt avsluttet med vafler til hele gruppen.

Onsdager med felles trening for alle grupper, er fortsatt positivt, men ikke fungert på samme måte som kanskje ønskelig. Det har i prinsippet vært at alle har trening samtidig. Det at vi kom sent i gang med sesongen, samt at treningsforholdene (plass, terreng, tid/forberedelse) har gjort det vanskeligere.

Fremgang/progresjon. Alle løpere har gjort store fremskritt, naturligvis noen mere enn andre.

Det har vært vanskelig og finne tid til og ta løpere til side for og jobbe spesifikt med hver enkelt, noe som er svært ønskelig. I tillegg er vår arene ikke den beste til å jobbe individuelt ski teknisk. (Familien har for stor trafikk på hverdag mellom 17 og 19)

Renn. Vi har deltatt på BWC og Harstad x 2. Siste runde i Harstad (Fartsamling) var det få deltagere fra U12. Rennet ble flyttet en helg og var sikkert hovedgrunnen til at mange meldte avbud. Det har vært flotte prestasjoner i alle renn, men aller viktigst har vært samholdet. Noen drar gruppen mere en andre, men totalt har det vært veldig gøy og se samholdet under renn, på start, mellom omganger og etter renn.

Har etterlyst flere voksne på trening. Dette har bedret seg. Men det er alltid kjekt med litt hjelp til og skli, samt og rydde inn porter. Spesielt på slutten av treningene ville vi som trenere prioritert mere øvelser hvis andre voksne kunne ryddet porter eksempelvis.

### **Til slutt/oppsummert.**

- Stor fremgang
- Flott samhold
- Fin balanse mellom trivsel-/~~seriøs~~trening/latter
- Bra treningsoppmøte





## U14/U16

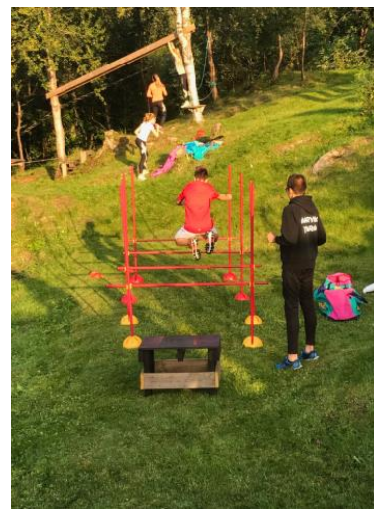
Gruppe	U14		U16	
Årgang	2005	2006	2003	2004
Antall løpere	11	5	3	0

### Fokus

Hovedfokus har vært å utvikling de fysiske ferdigheter på barmark, og tekniske og taktiske ferdigheter på ski. I tillegg til å ha det gøy, samhold og lagfølelse.

### Barmark

I løpet av våren og høsten 2018 har vi gjennomført barmarkstrening stort sett hver ukedag i hele perioden. De fleste øktene har hatt utgangspunkt fra Narvik stadion. Det har også blitt gjennomført en del økter med styrke/introduksjon til knebøy på Stamina ved UIT, sykkeløkter og økter i hinderløype.



Mange av løperne deltok på barmarkssamling og Ironmantest i Tromsø i mai. Vi deltok også på barmarkssamling i Harstad i august, samt ny Ironmantest og barmarkssamling i Narvik i midten av september.

## Ski

Alle U16 løperne samt alle de eldste U14 jentene deltok på skisamling i Hintertux i Østerrike 8. – 21. oktober med Team Nord Norge.



Det ble også gjennomført tre stykk todagerssamlinger på ski i Kiruna før jul for alle løperne.

Vi kom i gang med skitrening i Narvikfjellet 20. desember, og har trent ca 6 dager pr uke siden det. Alle løperne er i fin utvikling og tar stadig steg videre. Noen trener mye mens andre noe mindre. FIS løperne i NSK har også trent sammen med oss 1-2 ganger i uken.

Vi har deltatt med løpere på alle renn her i nord, og løperne presterer svært godt. Væru utfordringer har ført til en del avlysninger og flyttinger av renn.

Tre av løperne deltok også på ECO cup på Lillehammer i januar.

## Rapport Arne Olsen

Narvik Slalåmklubb sitt hovedmål er som de fleste vet «Flest mulig lengst mulig» Dette er en målsetting de fleste idrettslag har. Narvik Slalåmklubb er en av klubbene som lykkes med dette målet.

I løpet av de siste to årene har vi mistet noen få utøvere, mens mange nye er kommet til. I gruppene u14 og u16 som er aldersgruppen hvor avskallingen er størst i norsk idrett, har vi mistet to utøvere.

Klubben har for første gang på mange år fått en junior/senior gruppe. 4-5 tidligere FFA elever er tre til fire ganger i uka på kveldstrening.

Andre mål som klubben har satt er blant annet at vi i 2020 skal ha 100 aktive løpere. Også her ser vi ut til å lykkes.

I aldersbestemte klasser har vi kun utviklingsmål. Hovedmålet er at våre alpinister skal være grunnteknisk på plass som 16 åringer. Vi har også en målsetting som sier at vi skal ta medaljer i nasjonale mesterskap for juniorer. Så har vi en litt mer langsiktig plan som sier at vi skal levere løpere til landslaget igjen.

Status for Narvik Slalåmklubb mars 2019 er at vi lykkes ok med hovedmålet «flest mulig lengst mulig», mens på utviklingsmål og resultatmål er vi langt unna. Tar man medalje som junior i Norge er man blant de beste juniorene verden. Skal vi som klubb levere løpere på dette nivået er det mye som må forbedres. Vi må være best på alle nivå fra U8 til U16. I dag er vi ikke bra nok på noen nivå. Skal vi ta medaljer i norske juniormesterskap er det for sent å sette inn trykket når løperne blir 15-16 år. Vi må levere allerede fra U8 nivået.

Hvordan vi skal løse problemet med store sprik i både motivasjon og ferdigheter? Dette er et problem i alle gruppene.

- Vi trenger flere trenere.
- Vi har alt for lite areal å trene i, hvis alle utøverne skal få tilfredsstillende med tid innafor mestring må vi sette flere modeller på treningene.
- Vi bør arbeide oftere med mindre enheter. En trening med 20 løpere i gruppa blir for enkelt-utøveren ofte ikke bra nok. Se hver enkelt i øynene å gi en generell kommentar blir ikke særlig utviklende.

På kort sikt hva er mulig å få til?

U8

Trenger større plass. Tilgang til terreng (kuler og hopp). De fleste bør være mer på ski, ikke nødvendigvis organisert. Innhold i trening (Filosofi) er i denne gruppen ivaretatt. Her er det ikke så viktig hva man sier, men hva man gjør (selvinstruerende trening).

U10

Her begynner sprik i ferdigheter å bli et aktuelt tema. Her vil det fortsatt være nybegynnere, mens noen begynner å bli god på ski. Skal man tilfredsstille alle behov trengs det flere

trenerne og plass til å sette flere modeller. Også i denne gruppe er det viktigste hva man gjør ikke hva man sier. Terreng med kuler og hopp og god plass er viktig for denne gruppen.

#### U12

Dette er blitt en stor gruppe, men store sprik både i ferdigheter og motivasjon gjør at det blir vanskelig og gi riktig stimuli til enkeltutøverne. Det er små muligheter til å sette nok modeller slik at alle utøverne får trening på riktig nivå. Vanskelig å få tilgang til terreng hvor man kan drive med god og riktig behendighetstrening. Det er heller ikke nok trenere.

#### U14

U14 er en stor gruppe (18 løpere). Med denne gruppen har det vært jobbet stabilt og bra over flere år. Noe som gjør at det finnes mange gode løpere her. Frafallet har vært minimalt. Men også her er det store sprik både når det gjelder ferdigheter og motivasjon. For å unngå frafall i denne gruppe har vi tatt ut de løperne som har ligget litt etter på grunntekniske ting. De har trent som egen gruppe en gang i uken. De som har stilt opp på dette har gjort store forbedringer. Hvis målet er å få alle på plass, er vi nødt til å jobbe med enda mindre grupper. Men hvis vi samtidig ønsker at de beste løperne våre skal holde følge med de beste i landet, er kanskje ikke dette den beste metoden. Er det kanskje de som bør få en del spesialtrening? Slalåm er vel den grenen hvor vi får gjennomført det vi ønsker. I slalåm er det i utgangspunktet ikke behov for mer enn en bakke, men om vi har lyst til å tilpasse treningen til den enkeltes nivå, har vi et problem med plass. Storslalåm må stort sett gjennomføres i en av bakkene. Til nå, 4 mars, har vi ikke trent full lengde storslalåm. I SG har vi kjørt 2 økter til nå (4 mars) Med slike rammebetingelser lager vi ikke norske mestere.

#### U16

Denne gruppen består av kun 3 løpere. Gruppen var mye større, men mange sluttet for tre sesonger siden.

På grunn av det lave antall løpere har vi slått sammen denne gruppen med u14. Det er ikke optimalt, men det fungerer ok.

Slik klubben fungerer i dag er det vel mer en avansert fritidsordning enn en velfungerende toppklubb. Hva kan og bør gjøres på kort sikt?

- Først og fremst trenger vi mer plass, vi er nødt til å få trene mer utenom åpningstid. Her må styret bruke alle midler som finnes for å få dette på plass.
- Vi trenger flere trenere. For trenere som har flere unger som kjører på ski, må vi muligens svelge en del kameler slik at logistikken for disse blir litt enklere.

Arne Olsen



# Rapport FFA v/ Michael Stenback

## Generelt

Det er med stor glede at vi kunne starte sesongen 2018- 2019 med 12 nye utøvere på FFA, en full førsteklasse bestående av 10 stk. og 2 nye i andreklassen. Vi har også tatt inn løpere sørfra dette året, noe som er positivt.

Totalt i år er vi følgende:

1. klasse:	10 stk.
2. klasse:	4 stk
3. klasse:	3 stk
Overårige:	4.stk
Totalt:	21 løpere

Til forskjell fra tidligere satt vi følgende krav for å være en del av det overårige opplegget til FFA:

- Minimum 400p Ironman
- Under 60 points i en eller flere grener

Trenervurdering (holdninger, verdier, lagspiller, potensial osv.)

Trener- teamet består av Michael Stenback og Krister Kjølmoen.

Med tanke på fremtiden og hvordan søkertallene ser ut de neste årene må vi se på hvor mange overårige vi kan ha med. Men viktigst av alt er at de overårige skal være kulturbærere og forbilder for våre løpere på FFA og klubbene i Nord- Norge!

Vi har som dere muligens har sett fått nye brakker plassert i bunn av bakken, her vil vi ha større plass til våre løpere både for skiprepp, oppbevaring av utstyr og videogjennomgang; rett og slett en plass hvor våre løpere kan føle tilhørighet til.

Vår visjon på FFA er å være det beste skigymnaset i landet gjennom å gi det beste helhetlige tilbudet, vi skal kunne legge til rette for utøvere å nå helt til toppen. Samtidig er vi opptatt av å beholde disse ungdommene i alpint etter fullført skigymnas; trener, ski instruktør etc.

Vi har full forståelse for at ikke alle har som mål å satse videre for verdenstoppen etter endt skoletid, men som en del av FFA er det fortsatt viktig at man bidrar til laget og gruppen. Vi har de siste to sesongene jobbet hardt og godt for å etablere en sterk og bærekraftig kultur på alpinlinjen, dette gjennom ukentlige møter med elevene og løper samtaler hvor vi forsterker grunnverdiene vi skal stå for og vises utad for yngre utøvere som en dag vil søke FFA.

Jeg legger ved verdiene, spillereglene og konsekvensene vi utarbeidet sammen med utøvere på FFA nederst.

Jeg vil gi skryt til trenere og foreldre i NSK samt klubbene i Nord- Norge for å gjøre vår jobb er mye enklere og bedre ved å få inn utøvere på idrettslinjen med gode holdninger og verdier. Disse er med på å sette standarden for en ny og sterkere kultur. Dette mener jeg har

gjenspeilet seg i resultatene denne sesongen og hvordan utøvere på FFA jobber sammen som et lag!

### **Sesongen so-far**

Starten av sesongen var hektisk med lite snø i hele Europa, vi måtte blant annet avlyse vår årlige tur til Folgefonna. Turen Østerrike gikk som planlagt til Hintertux sammen med samtlige klubber fra Nord- Norge. At Team- Nord okkuperte breen i Hintertux var et fantastisk syn for et Nord-Norsk hjerte og viser at det er jobbet godt med rekrutteringen i Narvik Slalåmklubb og klubbene rundt oss, noe som er supert for Narvik Skigymnas!

FIS-sesongen så langt har vært veldig god for oss, vi har nå flere løpere som er i toppen av sine årsklasser, både på gutte- og jentesiden. Jeg mener det ligger veldig store potensialer i utøvergruppen og jeg tror de neste årene kan bli veldig spennende!

### **Fremover**

Når jeg ser tilbake til rapporten jeg skrev for ett år siden mente jeg at det var viktig at FFA og Narvik Slalåmklubb drive sine egne individuelle opplegg for sine grupper for at utøvere som begynner på skolen får «nye» impulser gjennom andre treningsmetoder, trenere og utøvere rundt seg på samme tid som det er rød tråd i det vi driver med på FFA og i klubbene. Dette er nok mer gjennomføringsbart enn noen gang siden det er trenere og foreldre i NSK på alle grupper med veldig høy kompetanse, dette vi vises godt utad! På bakgrunn av dette er det veldig viktig at vi i «byen» strekker hånden ut til de andre klubbene i nord- Norge ved å samkjøre samlinger og treninger med dem, siden det uten tvil er vi som sitter på det meste av kompetansen og erfaring her i nord. (AVAC- samlingen i Harstad nylig)

Vi håper det gode samarbeidet kan fortsette og vi kan ikke understreke hvor viktig Narvik Slalåmklubb er for skigymnaset. Vi ser frem og ønsker dere lykke til i FIS- rennene her i Narvik i April og ikke minst Junior VM til neste år, vi kommer selvfølgelig å være behjelpelig i å arrangere renn.

*Best Regards*

FFA Narvik

## **Kultur og Verdier FFA**

Vi har i plenum latt utøvergruppen diskutere og konkludere med hva de mener må ligge til grunn for at vi skal kunne nå våre mål individuelt og som gruppe. Vi trenere kom med innspill hva vi mener, men lot utøverne i hovedsak bestemme hva våre verdier, spilleregler, motto, mål og konsekvenser skal være for at de skal kunne ha eierskap til bestemmelsene.

### Verdier:

- Ærlighet
- Positivitet
- Respektfull
- Tillitsskapende

### Visjon:

- Norges beste skigymnas

### Motto:

- Fryktingivende

### Spilleregler:

- Inkluderende
- Motiverende
- Snakke med hverandre, ikke om.
- Alle hjelper til å ta ned løype etter trening
- Alle skal være tidsnok og ferdig oppvarmet når treningen starter
- Lagets mål:  
Minst en i laget skal alltid kjempe om seieren på FIS-renn vi deltar på.  
Kjempe om medaljer på nasjonale mesterskap

### Konsekvenser:

- Ikke delta på FIS-renn
- Ikke delta på samlinger
- Nedsatt oppførsel/ orden
- Terminert treningskontrakt (overårige)

### Målet

Utvikle en helhetlig kultur der alle delene av kulturen arbeider på samme verdigrunnlag, etter de samme prinsippene for å nå felles mål!

### Teamets medlemmer har gjensidig forpliktet seg til:

- Visjonen
- Prestasjonsmålene
- Arbeidsmetodene
- Resultatansvaret

Verdier er egenskaper ikke handlinger!

## *Jr./Sr- løpere NSK*

Klubben har p.t. 10 stk overårige løpere hvor av 1 senior og 9 juniorløpere. 8 av disse er tilknyttet NSK og FFA sine treninger:

Alexander Berntsen  
Håkon Smith Hansen  
Andreas Landsholm  
Vår Havnes Thurman-Moe  
Sebastian Johansen  
Kristian Wollan Dahl  
Pernille Sund  
Mathilde Sund

Og 2 stk er tilknyttet Persbråten:

Bertine Aam Olsen  
Sofie Aam Olsen

Gode treningsmiljø for samtlige løpere og ekstra gledelig er det at vi nå også har disse med på en del av klubbens treninger. Det har gitt et løft både sportslig og sosialt for miljøet rundt disse.

Fin utvikling og gode resultater i FIS-renn denne sesongen har det også vært og spesielt gledelig er Sofie Aam Olsen sitt deltakelse i Ungdoms OL i Sarajevo.



# RESULTATER

## **Ungdoms OL Sarajevo 2019**

Sofie Aam Olsen 3.pl. Team Event, Norge

## **NM 2019**

- Jr. 2 NM – parallellslalåm Sofie Aam Olsen nr 3, Kirkerudbakken
- NM SSL Jr. 1 arrangeres på Voss 11. mars
- NM Sr og Jr 2 – Hemsedal 23.-29. mars

## **FIS 2019**

Bertine og Sofie Aam Olsen, Andreas Landsholm og Håkon Smith Hansen har alle hatt flotte resultater i FIS-renn denne sesongen. Flere av våre yngre FFA-løpere viser også gode takter på trening og har hatt fin utvikling.

## **ECO Cup Lillehammer 2019**

Resultater Storslalåm 18. januar

Thea DNF

Mia nr 24

Nora nr 21

Resultater slalåm 19. januar

Thea nr 4

Mia nr 23

Nora Hall nr 15

## **BWC 2019**

Slalåm

U12 jenter: 1. plass Mia Roll Johnsen, 3. plass Thea M Thorsteinsen

U12 gutter: 1. plass Casper Kjølmoen, 2. plass Jakob Dreyer Holen

U14 jenter: 1. plass Mia Dreyer Holen, 2. plass Frida Solback Sund

U14 gutter: 1. plass Vebjørn Lunde

U18 kvinner: 1. plass Mathilde Solback Sund

U18 menn: 1. plass Kristian Wollan Dahl

U21 menn: 1. plass Håkon Smith Hansen, Andreas Landsholm

Storslalåm

U12 jenter: 3. plass Mia Roll Johnsen

U12 gutter: 2. plass Casper Kjølmoe

U14 jenter: 1. plass Adriane A Steinsvik, 2. plass Helene Winnem Johnsen, 3. plass Mathea Forshaug Olsen

U16 jenter: 2. plass Nora Hall

U18 kvinner: 1. plass Pernille Solback Sund

U21 menn: 1. plass Håkon Smith Hansen

#### Super-G

U12 jenter: 2. plass Isabella M Karlsen

U14 jenter: 1. plass Mathea Forshaug Olsen, 2. plass Thea N Rolandsen, 3. plass Mia Dreyer Holen

U14 gutter: 3. plass Konrad Bang Ericsson

U16 jenter: 2. plass Nora Hall

U18 kvinner: 1. plass Pernille Solback Sund, 2. plass Mathilde Solback Sund

U21 menn: 1. plass Håkon Smith Hansen

#### Totalcup

Beste jente: Mathea Forshaug Olsen, Narvik Slalåmklubb

Beste gutt: Amund K Giæver, Tromsø Alpinklubb

Beste klubb: Narvik Slalåmklubb

#### Sitski

Vi hadde for første gang egen klasse for Sitski under BWC – 3 deltakere

### **NM Hafjell 2018**

Sofie Aam Olsen	17.pl SL NM
	2. pl. SL Jr.1
Bertine Aam Olsen	14. pl. SL Jr.2
Vår Havnes Thurman-Moe	12.pl. Utford Jr.2
	14. pl. Super-G Jr.2
	13. pl. Sl Jr.2
Andreas Landsholm	8 pl. Kombinasjon Jr. 2

### **Hovedlandsrenn**

#### Hemsedal 2018:

3 deltakere fra NSK var tatt ut, Mathilde Sund, Pernille Sund og Nora Hall:

UTFOR

J15: Nora Hall 7. plass

J16: Mathilde Sund 14. plass

J16: Pernille Sund 20. plass

**SUPER-G:**

J15: Nora Hall, 19. plass

J16: Mathilde Sund, 9. plass

J16: Pernille Sund, 23. plass

**SUPERKOMBINASJON (1 omgang Super-G og 1 omgang slalåm):**

J15: Nora Hall, 9. plass

J16: Mathilde Sund, 9. plass

J16: Pernille Sund, 15. plass

**STORSLALÅM:**

J15: Nora Hall, DNF

J16: Mathilde Sund, 9. plass

J16: Pernille Sund, 16. plass

**SLALÅM:**

J15: Nora Hall, 18. plass

J16: Pernille Sund, 18. plass

J16: Mathilde Sund, 19. plass

Oppdal 2019:

1 jente er kvalifisert:

Nora Hall

## **Landsfinale**

Oppdal 2018:

3 jenter var kvalifisert:

Mia Dreyer Holen, Thea Rolandsen, Adriane Steinsvik

3 gutter var kvalifisert:

Stian O Selnes, Sander E Tollefsen, Julian Steinsvik

I tillegg dro flere av U14 gruppens løpere ned for å delta.

KLASSE	LØPER	TRENING1 SG	TRENING2 SG	SG	GS	SL
Jenter U13	Thea N Rolandsen	DNF	DNF	16	8	DNF
Jenter U13	Adriane A Steinsvik	17	14	DNF	6	9
Jenter U13	Mia Dreyer Holen	32	42	33	17	10
Jenter U13	Mathea Forshaug Olsen	33	21	25	DNF	DISQ
Jenter U13	Helene Winnem Johnsen	48	39	44	35	29
Gutter U13	Sander E Tollefsen	29	31	28	29	DNF
Gutter U13	Stian Overvåg Sælnes	40	39	49	49	32
Gutter U13	Konrad Bang Ericsson	58	41	DNF	40	30
Gutter U13	Noah A Mikaelsen	69	66	71	55	48
Gutter U14	Julian A Steinsvik	48	70	43	41	21

Sauda 2019:

Arrangeres 28.-31.mars

## «Team Sportia Alppi Cup» -Internasjonale barne- og ungdomscupen 2018

Casper Kjølmoen U12      2\*1. pl. SSL Levi

### Ingermartrofèn Tärnaby 2018

J16

Pernille: SSL/15. plass, SL/11. plass

Mathilde: SSL/DNF, SL/13. plass

Nora: SSL/24. plass, SL/29. plass

J14

Thea: SSL/23. plass, SL/DNF, PSL/4. plass

J12

Frida: SSL/2. plass, SL/2. plass, PLS/4. plass

### NNM

Arrangeres Tromsø 2019 15.-17. Mars

## *Sportslig utvalg:*

Maria Dahl	leder
Hanne Dreyer	medlem
Pernille Baustad	medlem
Trond Mikaelson	medlem
Einar Sund	medlem

Bilder i rapporten er tatt av trenere og foreldre fra gruppene:

Jan Arne Pettersen  
Hanne Dreyer  
Trond Mikaelson  
Pernille Baustad  
Maria Dahl  
Marielle Pettersen