



SPORTEN

Årsrapport sporten 2020/2021



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

SPORTEN



Nok en sesong som er svært preget av Covid-19 noe som har ført til at NSK ikke har deltatt på noen renn for aldersbestemte løpere, utenom egne treningsrenn. Våre Jr/Sr løpere har deltatt på enkelte renn i Sør Norge, samt i Finland og hevdet seg bra! I tillegg kom ikke treningene i gang før i januar grunnet lite frost og lite snø i nov/des 2020. Vi merker at dette i perioder tærer på motivasjon både hos trenere, utøvere, foreldre m.fl. Det skal likevel sies at det er svært oppmuntrende å samtidig se at antall utøvere har økt siden forrige år, og at vi har klart å holde organisert trening i gang frem til april/mai. Grunnen til økt antall medlemmer er nok som følge av at alpint er en av idrettene som har fått mulighet til å drive trening i et år hvor inne idretten har vært «parkert». Målsetning om å runde 100 aktive utøvere innen utgangen av 2020 mener vi å ha oppnådd når vi nå teller 111 aktive utøvere i NSK.

Som følge av nedstengt klubbhus (Asbjørnstua) gjennom hele sesongen har det sosiale vært ivaretatt av trenere og foreldre med entusiasme og kreativitet. La oss bare si det med en gang «Våre foreldre og trenere utgjør en forskjell» når det gjelder å skape gode sosiale arenaer

De 2 gruppene som hadde oppstart forrige sesong, Paragruppen og Lekeparti, ser ut til å følge den positive driven fra sist år, og vi viser til deres egne beskrivelser lenger bak i rapporten.

Under begynnelse av sesongen fikk vi i tillegg bidrag fra tidligere utøvere fra FFA. 3-4 unge menn startet med barmarkstrening og ble vider med på skitreningene gjennom hele vinteren. Dette har vært et meget godt tilbud til våre yngste løpere, og disse 3-4 unge mennene med gode holdninger, godt humør og bømtevis med kompetanse bistod med treninger i gruppene U8, U10 og U12/U14. Sportslig utvalg ønsker å komme tilbake til styret med en mer konkret plan på hvordan NSK kan nyttiggjøre seg i større grad av de ressursene som kommer ut fra FFA og ønsker en vei videre i trenerrollen.

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.

Vi fikk gjennom sesongen gjennomført 2 trenermøter hvor formålet var at trenerne fikk treffes for en felles gjennomgang og info om status fra gruppene. I tillegg er det et stort behov for at trenerne treffes utenom selve treningene for å utveksle erfaringer. Michael Stenbak, som er en del av Sportslig Utvalg NSK, stilte også på disse treffpunktene og hadde i siste møte en gjennomgang av hvordan lage den «røde tråden» fra Lekeparti til inngang på FFA.

Vi retter nå blikket frem mot neste NM-sesong, og håper at våre utøvere, trenere og foreldre ser nytten i at NSK regelmessig blir valgt som NM arrangør. På denne måten får vi trent på å varte opp og tilrettelegge for de beste alpinistene i verden og forberede oss på et fremtidig VM hvor vi vet at flere av dagens blir å bidra som enten utøvere, mannskap og ellers som del av arrangementet.

Det var i forrige Årsrapport indikert revidering av klubbens sportsplan for de neste 3 årene. Dette er dessverre utsatt, men er under behandling.

Aktiviteter

Rennavvikling

- Ingen rennavvikling for aldersbestemte klasser grunnet Covid-19
- Jr/Sr renn hvor deltakere fra NSK deltok:
 - Des 2020 – Geilo
 - Des 2020 – Ål
 - Jan 2021 – Hafjell
 - Feb 2021 – Vassfjellet
 - Feb 2021 – NM Oppdal
 - April 2021 – Yllas FIN
 - April 2021 – Suomu FIN

Samlinger/Aktiviteter

- Div fellestreninger barmark for gruppen U12/U14/U16/Jr og Sr
- Uttesting av ny turnhall med bistand fra Narvik Turnforening
- 2 stk treningsrenn april 2021 inkl 1 stk Telenor karusell
- Trening på renn i regi av NSK for å forberede evt. renn med Koronarestriksjoner

Sosiale tiltak

- Diverse dugnadsboller/kaker på treninger
- Noen treffpunkter utenfor Asbjørnstua med grilling for ulike grupper – ikke samlet

Dugnad (i forbindelse med trening)

- Kvisting
- Netting
- Heisvakt
- Bærehjelp til løypestikking og nedtaking
- Tidtaking
- Vaffel og toddy tilberedning
- Grilling
- 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

Lekepartiet 2021

Lekeparti	24 løpere
-----------	-----------

Trenere: Ronny Dahl, Andreas Sørensen og Kine Hammari

Foreldrekontakt: Maria Lie

Lekepartiet var et nytt lavterskeltilbud for de aller minste som har lyst å prøve seg på slalåmski forrige sesong. Vi ser at utviklingen på dette partiet er meget positivt. Mellom 20 og 30 utøvere og foreldre med Hovedtrener Ronny Dahl som inspirator og arrangør. Også i år startet vi med barmarkstrening inne i gymsalen på Skistua skole og lekte oss her en gang i uken fram til snøen kom og vi kunne finne frem skiene. Grunnet sen snø var det en lang barmarkperiode, men gruppen bar en a de første på lokal snø da barnebakken var de første bakken som åpnet rett over nyttår. Område rundt skibåndet er svært godt tilrettelagt fra Narvikfjellet sin side. Det er lett for foreldre å delta og for besteforeldre å komme å se på sine barnebarn. Det har også i år vært flere trenere på denne gruppen som har byttet på å legge til rette for aktiviteten i gruppa og i tillegg har hvert barn hatt med seg en foresatt som følger barnet gjennom treningen. Dette er et krav for å kunne gjennomføre dette tilbudet. På ski har treningen hovedsakelig gått i Barnebakken hvor det har vært satt opp spennende hinderløyper med kast på blink i tillegg til andre viktige øvelser som å reise seg selv og holde balansen. Vi ser at det på sikt fortsatt vil være behov for betydelige bidrag fra foreldre, men vi ønsker at noen med skikompetanse og kunnskap om øvelser og modeller alltid er til stede og gir råd til foreldre. Nytt av året var de nye refleksvestene med navn gitt i gave fra Polar Kraft. På denne måten skaper vi tilhørighet til gruppen, samt at det er lettere å vite hvem som befinner seg bak hjelm og skibriller.

Para gruppen

Trenere: Ingrid Barane, Kjersti Lunde og Helene Smith

Para-alpint er et lavterskeltilbud for barn, ungdom og voksne med funksjonsnedsettelse. Vi har hatt treningskvelder annenhver mandag denne sesongen.

Deltakerne kan stå på ski med eller uten sele eller bruke sitski. Klubben har en egen sitski som kan lånes om deltakerne ikke har egen. Alle har med ledsager som må være med på ski i bakken. Enkelte vil etter hvert kunne delta uten ledsager.

En eller to trenere møter og vil sørge for tilpasning og inkludering. Vi kan også bistå ved behov for å søke på sitski-utstyr via fysio- og ergoterapitjenesten i Narvik kommune/NAV.

Som for alle andre medlemmer vil det være mulighet for deltakelse på barneskirenn og ved ønske kan deltakere integreres i klubbens aldersbestemte klasser.

I år har paragruppen hatt tilbud om 7 treningskvelder i perioden januar til april. På fem av disse kveldene har vi hatt bra oppmøte med 3-6 utøvere samt sitski-ledsagere og assistenter.

En av Treningskveldene hadde vi Sitski-instruktører fra Hjelpemiddelfirmaet Bardum på besøk med opplæring av nye Sitski-ledsagere. 8 nye ledsagere hadde opplæring denne kvelden. Flere av disse er blitt viktige ressurser for gruppa.

En utøver fra paragruppa var med i treningsrenn i regi av klubben i april, og hadde stor glede av dette!

Det har vært aktive og morsomme treningsøkter, siste kveld med bål og grilling.



U8

Gruppe	U8		
Årgang	2013	2014	2015
Antall løpere	6	12	11

Trenere: Marielle Pettersen, Kine Hammari og Håkon Smith Hansen

Foreldrekontakt: Andrea Fagerli

Fokus

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

Barmark

Startet opp i september med trening i gymsalen på Skistua og utendørstrening i skolegården når været var bra. Vi har hatt trening 1 gang i uken fram til oppstart på ski i januar. Fokus på barmark er lek, bli kjent og trygge på hverandre. Øvelser baseres på balanse, bevegelse, spenst og koordinasjon. Det har vært stabilt oppmøte hele høsten, med 20 unger pr trening. Covid-19 satte grenser for hvor mange som kunne møtes innendørs, ellers ville vi vært ca 25 ut ifra forespørsel. Covid-19 gjorde også at vi gjennomførte treninger med de små uten foreldre tilstede. Dette krevde at vi var 4 trenere tilstede.

Ski

Oppstart 10. januar med 1 trening på 1,5 time per uke.

Mange av barna driver med flere idretter, dette gjorde at vi falt på avgjørelse om at 1 trening i uka holder. Vi har hatt stabilt oppmøte med ca 20-25 barn, ca 17 stk med 2-4 års erfaring og 8 nye. Fokus på ski har vært balanse bak-frem, bevegelse, bruke kant og bruk av knær. Vi har kjørt ulike aktivitetsløyper med hinder og terreng, frikjøring med øvelser og brukt hopp og kuler i skogen. Vi har forsøkt å dele gruppen opp i 3 grupper for å gi trening tilpasset barnets skiferdigheter. Dette er nødvendig da nivået er svært varierende.

For U8 hadde vi lagt opp til å være med på rennene lokalt, Narvik og Ankenes. På grunn av covid-19 ble det ikke arrangert renn som normal, men vi har deltatt på 1 treningsrenn/telenorkarusell i Narvik hvor barna fikk premier fra Telenor. Avsluttet sesongen med grilling utenfor Asbjørnstua med barn og foreldre.



U10

Gruppe	U10	
Årgang	2011	2012
Antall løpere	11	8

Trenere: Håkon Smith Hansen og Andreas Landsholm, Maria Dahl

Foreldrekontakt: Andrea Fagerli

U10 består av årganger fra 2011 og 2012. U10 gikk fra å være en liten gruppe i fjorårets sesong til å doble antall løpere på treningene denne sesongen. Hovedårsaken til dette er at det i fjorårets sesong ikke var 2010 modeller med i gruppen og at gruppen i år også omfavner 2012 modeller. Det har kommet til 5 nye løpere til denne gruppen i løpet av sesongen. På treningene har det i snitt vært 10 løpere, noe som har gitt en god og stabil gruppe. Løperne er blitt eldre og tar bedre imot instruksjoner på dette trinnet.

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.

Barmark

Barmarkstreningene startet i begynnelsen av september. En økt i uka fram til vi var på ski i desember. De fleste treningene inne i gymsalen på skistua skole, men også noen utetreninger i skolegården. Høy aktivitet og lek var stikkordene på inne-treningene. Gruppen er mer mottakelig for koordinative øvelser og mer styrke med egne kropp - de vokser 😊

Ski

Vi kom sent i gang på ski i år, men har hatt stabile treningsuker med 2 treninger i uken etter vi kom i gang. Vi flyttet treningsdager underveis fra mandag til tirsdag for å slippe unna de lange køene som har vært på mandagene i fjellet, dette passet også en større del av gruppa som bidro til at flere kunne være med. Vi har hovedsakelig holdt til i 1. bakken men har også beveget oss litt rundt i de andre trasene samt kjørt litt fritt med både lek og med litt teknisk fokus. Hovedfokus er grunnteknikk og vi har satt korte modeller av kortstaur og dusker samt at vi har benyttet litt av skogsterrenget utenfor traseene.

Sosialt

Vi prøver også i bakken å opprettholde det sosiale fokuset i gruppen og oppfordrer alle til å ta heis med flere enn 1 person i løpet av treningene og se til at ikke noen blir kjørende alene.

Til tross for covid-19 restriksjoner har vi klart å få avsluttet flere av treningene med toddy i Asbjørnstua, takk til gruppas foreldrekontakt. Dette er en kjempefin sosial setting og en koselig avslutning på treningen, både for oss trenere og løperne.



U12 / U14

Gruppe	U12	
Årgang	2007 - 2008	2009 - 2010
Antall løpere	2 - 8	4 - 1

Løpere: Thea (08), Mia (08), Molly (08), Mathilda (08), Vårin (08), Celine (08), August (08), Trygve (08), Celine (09), Hannah (09), Malin (09), Håvar(09), Mikael (07), Lone (07), Marius (10) skadet hele sesongen.

Totalt 15 løpere under sesongen.

Trenere: Thomas, Frank og Magnus siste del av sesongen
Foreldrekontakt: Cesilie Markussen

Ny sesong preget av Korona.

Gruppen styres og drives bare av frivillige foreldre.

Som hovedtrener hadde jeg ikke mulighet og følge opp barmark på ønskelig måte. Dette ble gjort klart tidlig, men vi fikk ikke satt i system et vel fungerende opplegg for denne gruppen.

De var alle velkommen å trene med på U15-16 gruppen, hvor det fra klubbens side skulle være 1 voksen med større ansvar for disse løperne. Her håper jeg vi klarer å gjøre det bedre til kommende sesong.

Har også dette året applaudert at løperne deltar på andre idretter, dette spesielt på sommer (barmark perioden), men vi er positive til at løperne også under vinteren deltar på andre aktiviteter (turn, håndball, mm)

Gruppen har også gjennomført barmarksamling i skisesesongen. Turn camp i vinterferien, samt noen enkelt turn økter i tillegg. Dette er det ønskelig å gjøre mer av i fremtiden.

Barmark har stort forbedrings potensiale, hvor treningen legges mye mere variert og tilrettelagt aldersgruppen. Her er det ønskelig med sterkere involvering av flere foreldre.

Skisesesongen startet med lite snø.

Kreative løsninger med bilkjøring til Reinveien gjorde slik at vi fikk noen små økter før jul.

Kom sent i gang pga. snøfattig tidlig vinter.

Da Korona satte en stopper for renn denne sesongen fikk gruppen flere gode trenings økter, spesielt når vi brukte helgene til morgen trening. Mange flotte økter med GS og SG. Flere økter i familien var veldig positivt for utviklingen.

Jeg er fortsatt tilhenger av at vi bolker opp treningen, det ble gjort denne sesongen også. Enkelte uker 5 økter andre uker nede i 2 økter, også perioder hvor det bare oppmuntres til lek og frikjøring.

Sist nevnte fikk vi gjort en hel del av denne sesongen. Allsidig skiferdighet er viktig, og flere i gruppen har balansert mengde porter med lek og skogskjøring veldig bra.

Det har vært bra oppmøte på trening fra store deler av gruppen. Noen har falt litt fra underveis for så å komme tilbake.

Som dugnadsgruppe har vi fått utrettet mye. Varierte treninger, frikjøring, felles øvelser, SG, GS og SL. Selv om oppmøte fra foreldre har vært mye bedre denne sesongen, har det vært litt for mange treninger hvor jeg som hoved trener har jobbet mye alene i forberedelsene til treningene. Frank som ny trener i gruppen har vært svært positiv og til stor hjelp.

Gruppen var delt inn med 2 årsklasser noe som gjorde det svært krevende når vi trente SL. De fleste SL treninger ble satt opp med 2 løyper, 1 kortport løype og 1 langport løype. Mot slutten av sesongen kjørte alle langporter.

Ønske om å bruke timing klarte vi ikke å gjennomføre. Kjøring på tid får frem litt ekstra i løperne og skaper veldig god progresjon hvis det brukes riktig. Håper flere kan sette seg inn i timing anlegget slik at vi neste sesong kan kjøre mere på tid.

Ut fra klubbens sportslige målsetning har vi et stykke igjen, men likevel stort potensiale å bygge videre på. Det er tiden som nå kommer det blir viktig å bygge treningskultur for disse årgangene.

Foreldre har deltatt mere denne sesongen en tidligere, men vi kan aldri få får mye hjelp.

Veien videre for disse løperen krever enda større engasjement fra voksne, og som nevnt er vi en dugnadsgruppe og sammen må vi bygge en sterkere treningskultur og også se på mere kontinuitet for hele året.

Dette gjelder mere ski på bortebane. Dvs. sommer og høst trening på ski, og mere systematisk Barmark.

08 løperne har vært eldst denne sesongen også. Det er ønskelig at de kjører oftere sammen med 07 og 06 slik at de har noen å strekke seg etter.

Alt i alt er oppfatningen at løperne har det gøy på trening og at gruppen blir mere og mere satt.

Thomas.



Trening mai 2021



Treningsrenn April 2021



Trening I idylliske Fagernesfjellet



Trening med turntrener

U14/U16/Junior/Senior

Gruppe	U14		U16		JR/SR
Årgang	2007	2006	2005		
Antall løpere	2	4	7	0	6
Løpere som trener med andre enn NSK/FFA					3

Trenere: Arne Olsen, Hanne Dreyer, Stein Kyrre Olsen, Trond Indresand

Oppmann: Lise Bang Ericsson

Som følge av en god avslutning på sesongen har vi fått trent godt frem til siste treningsdag som 27.mai 2021. Dette har ført til at skisesongen ble god og vi mener flere har tatt store steg. Kombinasjonen med at 05 utøverne har kunne trene 1 gang i uken sammen med FFA har ført til at overgangen til neste nivå skal bli lettere.

Største utfordringen denne sesongen er at vi ikke har klart å matche oss med de beste i Norge. Vi merker at 2 sesonger uten Nasjonale renn utfordrer motivasjonen. Når det er sagt har gruppen trent meget målbevisst og med høy kvalitet

Det ble ingen skisamling utenfor Narvik i høst noe som gjør at vi er litt etter sammenlignet med tidligere år. Vi tror likevel at lengden på trening hjemme til i slutten av mai gjør at vi skal være godt forberedt til kommende sesong

Det er fortsatt relativt stort spenn i ferdigheter, selv om svi ser at flere begynner å ta store steg. Ønsker også å og en stor ros til spesielt Trond Indresand som står på under hele sesongen og utfyller hovedtrener på en meget god måte.

Barmarksesongen har også vært meget god under 2020. Her har gruppene U12, U14 og U16 trent sammen. Noe utfordrende å ha så stort spenn på treningene, men ved å ha nok trenere på plass vil dette la seg løse. Vi viser også til gode morgenøkter med styrketrening på Kraft for de eldste. Dette er også noe som blir videreført i kommende sesong med avtale på plass med Kraft Narvik

Samarbeidet med ungdomskolen (valgfag alpint) har fortsatt fungert bra, men vi kan nok sikre en noe bedre kontinuitet gjennom året samt god dialog med foreldre.

Takket være godt samarbeid med FFA og Narvikfjellet har vi fått nok en sesong preget av trening og lite konkurranser

FFA Rapport

Antall utøvere Narvik Slalåmklubb:

2002 Klasse

Mathilde Sund
Pernille Sund

2003 Klasse

Nora Hall

Overårige

Håkon Smith Hansen
Kristian Dahl

Trenere

Michael Stenbak
Krister Kjølmoen

Etter en historisk spesiell sesong vil vi på FFA gi ros til alle trenere, foreldre og andre involverte i Narvik Slalåmklubb og alpinmiljøet for å ha snudd begrensninger til muligheter.

Vi startet sesongen 2020/2021 etter nedstengningen i mars i fjor, vi var heldige som fikk veldig mye skitrening når andre ikke hadde mulighet. Takket være en iherdig innsats av flere for å kunne åpne opp heisen for skikjøring, denne perioden mener jeg la mye av grunnlaget for nivået vi nå ser på utøvere på FFA og som starter til høsten.

Vi gjennomføre hele for- og konkurransesesongen i Norge (Finland på slutten) noe som krevde ekstra mye av både trenere/utøvere; Reiselengde, hyppighet og blokklegging av samlinger og renn grunnet corona.

Rennsesongen var fra vår side preget av strenge retningslinjer og mye planlegging under omstendighetene, men samtidig oppturer i form av en stigende formkurve under sesongen som ble avsluttet veldig positivt i Finland. Gode prestasjoner av Nora Hall og Oddbjørn Hjellbakk (Sortland Alpinklubb) legger grunn til at vi nå begynner å få noen flotte «spydspisser» i miljøet som kan være med på å dra yngre utøvere fremover.

Vi ventet lenge før vi var på snø her hjemme i Narvik, men når vi først var i gang ble det gode treningsperioder. Vi fikk hjelp av frivillige for å vanne en egen linje i Førstebakken slik at vi kunne trene på gode forhold uansett vær, samtidig som det er mer likt det vi møter mer og mer i konkurranser. Dette mener vi er med på å øke profesjonaliteten rundt treningshverdagen til utøverne og noe vi kommer til å gjøre tidligere og mer i årene fremover.

Vi har regnet på at «balken» ga oss 15 skidager med fantastiske forhold når det i utgangspunktet ville ha vært gropete og dårlige forhold pga. snø, vær etc.

Avslutningen av sesongen har vært bra med god skitrening helt til 27. mai på heis 3, før vi nylig dro til Juvass for 6 gode skidager, hvor vi også hadde med neste års utøvere.

Vi har et veldig spennende år i møte med et nivå på utøvergruppen som FFA ikke har hatt på lang tid og hvis alle ledd jobber like hardt som nå, er vi ikke i tvil om at vi vil se veldig sterke resultater i årene fremover.

Mvh. Michael, Krister og Morten

Statistikk Sesong 2020/2021

(Merk; dette er organisert trening, ikke antall økter)

Samling			Fri-kjøring		Gren fordeling			Turer Gjennomført			Turer planlagt			Differanse mellom planlagt og gjennomført			Avstand GS				Avstand SL				Forhold				Bakke profil		
Ski	Barmark	Renn	Dager	Turer	SL	GS	Fart	SL	GS	Fart/turer	SL	GS	Fart/turer	SL	GS	Fart/turer	19-21	22-24 m	25-27 m	28-30 m	9 m	10 m	11 m	12 m	Salt	Is	Kompakt	Løst	Bratt	Middels	Flatt
114	55	30	10	219	76	52	6	508	321	0	0	0	0	0	0	0	0	10	25	5	2	25	27	7	35	24	41	14	16	81	21

Resultater

FIS 2020

Nora Hall, Pernille Sund og Mathilde Sund: Med gode punktforbedringer gjennom et år med begrenset konkurranse

Sportslig utvalg sesongen 2020/2021:

Frank Sundermeier	leder
Maria F Dahl	medlem
Ronny Dahl	medlem
Håkon Smith Hansen	medlem
Thomas Roll Andersen	medlem (valgte å trekke seg under sesongen pga. jobb)
Michael Stenbak	observatør

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