



Narvik Slalåmklubb

Årsmelding sportslig utvalg sesongen 2012-2013

Sportslig utvalg har siste året bestått av Erik Plener (leder), Marianne Aam, Hanne Dreyer og Anders Warensjö. Utvalget har hatt 5 møter.

De første oppgavene utvalget tok tak i var å få på plass trenere og oppmenn for alle gruppene, samt sikre og koordinere treningstider inne og ute.

Samarbeidet med Narvikfjellet har i sesongen fungert veldig godt både med tanke på tilrettelegging for trening og renn. De ansatte i fjellet jobber svært godt, og vi har aldri opplevd bedre snøkvalitet enn den vi hadde sist vinter.

Mye av diskusjonene for et sportslig utvalg går på å tilrettelegge for trening, renn og økonomi. Vårt mål er at får mest mulig aktivitet og kvalitet ut av de økonomiske rammer man rår over. I forhold til fordeling av midlene, ble det utarbeidet budsjett foran sesongen som vi har forholdt oss til. Budsjettene ble utarbeidet etter «retningslinjer for økonomisk støtte» som er vedtatt av styret.

Utviklingen de siste årene av de økonomiske rammer har vært som følger:

Sesongen	2008-09	2009-10	2010-11	2011-12	2012-13
Ramme	332 000,-	351 000,-	550 000,-	525 000,-	580.000

Sportslig utvalg hadde i sesongen et budsjett på kr 580.000. Kr 175 000,- av disse er øremerkede midler som utvalget ikke disponerer. Utvalget disponerte med andre ord kr 405 000,- til fordeling. Enkelte poster i budsjettet har vi brukt mindre enn budsjettet. Dette er poster som deltakeravgift lokale renn, hovedlandsrennet i fart, NM jr og senior. Dette utgjør totalt ca kr 50 000,-. Av de øremerkede midlene til Ungdomsgruppen har de u disponible midler på ca kr 84 000,-. Dette betyr at sporten totalt sett har benyttet ca kr 179 000,- mindre enn budsjettet. Sportslig utvalg ber om at disse midlene overføres til aktivitet i forkant av neste sesong.

I henhold til våre «retningslinjer for økonomisk støtte» skal sportslig aktivitet danne grunnlag for hvor mye hver løper/gruppe skal få i støtte fra klubben. Dette kan bety at noen grupper eller løpere får mere enn andre.

SU er av den oppfatning av at mange bedriftsledere i Narvik og omegn ser hvilken aktivitet og omfang klubben legger ned i trening og renn. Vi er overbevist om at de ambisjoner vi har er med på å bedre økonomien til klubben gjennom større og bedre sponsoravtaler.

Sportslig utvalg håper at junior og senior-løperne våre fremover vil prioritere NM deltakelse. Dette bør være det viktigste rennet i sesongen for de fleste.

I tillegg er ønsket fra utvalget at man på alle grupper fremover prioriterer fart i større grad enn det som har vært tilfelle de senere sesonger. 3 av 5 disipliner i alpint inneholder fart.

Fordelingen av midler ekskl. forsikringer og avgifter til kretsen har vært som følger:

	Skiskole	6-11 år	12 – 16 år	Jr/sr
Kroner	0,-	53 000,-	175 000,-	140 000,-
Antall aktive		50	15	7
Gjennomsnitt pr aktiv	0,-	1 060,-	11 667,-	20 000,-

Av junior og senior løpere har vi i sesongen hatt 9 antall løpere. Av disse har 3 vært mye skadet, slik at fordelingen av midler har i stor grad vært mot 6-7 løpere. 3 av løperne; Ben Robin, Michael og Andreas UJ har sine baser i henholdsvis Oslo og Tärnaby. Resten av løperne har hatt sitt tilbud gjennom FFA. Resultatmessig kan man generelt si at sesongen har vært noe skuffende, med unntak av noen enkelte gode FIS resultater av spesielt av Michael og Andreas UJ. Flere av de yngste har gjort noen gode renn, og har forbedret sine FIS-punkter betraktelig.

Når det gjelder 12-16 års gruppen (Ungdomsgruppen) er deres treningsinnsats blitt lagt merke til langt utenfor de nord norske klubbene. At det har gitt resultater, vises både gjennom barmarkstester og ikke minst skiresultatene i vinter. Både Bertine og Pernille tok medaljer i kvalikrennene i Hemsedal, og ikke minst i Landsfinalen og i Hovedlandsrennet. Bertine tok også gull i Miss Völkl som gikk av stabelen på østlandet i vinter. Både Pernille og Bertine fikk plass på det norske teamet som dro til Slovenia (Pokal Loka) for å representere Norge. At Narvik Slalåmklubb har 2 av 5 jenteløpere fra Norge, vitner om har og målbevisst satsning fra gruppen. Det er faktisk andre gang i historien at NSK har løpere i aldersbestemte klasser som representerer Norge.

I tillegg har mange av de øvrige løperne i gruppen hatt stor fremgang, og mange gode resultater i sesongen. Fredrick's gull i parallell-slalåmen under Ingemartrofeen i Tärnaby er et eksempel. Her tok også Pernille og Bertine medaljer.

Alle gruppene har i for-sesongen og i vintersesongen trent jevnt og godt.

I 10-12 års gruppen har de også jobbet godt og målrettet. Alle løperne har hatt stor fremgang noe som også mange fine resultater i vinter vitner om.

At den yngste gruppen har hatt opptil 60 barn på trening er svært gledelig. Dette kan by på praktiske utfordringer, noe som har resultert i at denne gruppen vil bli delt opp i 2 grupper foran neste sesong. På skiskolen har det vært rekordhøy deltakelse i vinter, med nærmere 100 barn som fullførte. Dette er en svært viktig rekrutteringskilde for klubben, og det er derfor svært viktig at den prioriteres også fremover.

Nytt i vinter var også skiskole for voksne. Dette ble gjennomført i samarbeid med Narvikfjellet. Totalt sett hadde vi 30 deltakere fordelt på 3 kurs. Vi kunne ha gjennomført flere kurs, men på grunn av manglende ressurser i forkant av hovedlandsrennet ble det ikke gjennomført flere. SU mener at også dette er en viktig rekrutteringskilde for flere medlemmer; skal vi ha barn på ski – er det viktig at foreldrene kan være med.

Sportslig utvalg ønsker å takke alle trenere, oppmenn, foreldre og andre for en fantastisk utført jobb i sesongen. Mange av disse er allerede godt i gang med forberedelsene for neste års skisesong. Første Iron Man test er gjennomført. Resultatene både fra de eldste og de yngre er langt bedre enn i fjor. Theodor har den norske rekorden blant alpinistene

på 3000 meter og Pernille har det beste juniorresultatet blant de norske jentene. Pernille har på bakgrunn av dette fått invitasjon til å representere skiforbundet under det årlige sykkelrittet Attacking Vikings i Oslo i juni. Gruppeinndelingene for neste sesong er fastsatt og trenerkabalene er i stor grad på plass.

Vi føler at det jobbes godt i alle grupper slik at vi ser frem til neste sesong med spenning.

Vi håper klubben er villige til å ta på seg større arrangementer også i fremtiden. Vi tror at dette er et viktig tiltak både i forhold til rekruttering, samhold og klubbens omdømme lokalt og nasjonalt.

Sportslig utvalg vil berømme Narvikfjellet for deres tilrettelegging i vinter. Vi håper samtidig at vi kommer på ski tidlig foran sesongen. Dette vil bety mye for økonomien til både klubben og foreldrene.

Klubben har hatt som målsetting at vi skal ha flest mulig kompetente trenere. Vi har derfor anmodet flest mulig av våre trenere til å gjennomføre trenerutdanninger. Flere av trenerne har på bakgrunn av dette gjennomført trener III utdanningen. Vi har også de siste årene vært representert på NSF's årlige Trenerseminar.

Vi hadde store ambisjoner for gjennomføring av hyppige møter i trenerforum. I forsesongen hadde vi to møter, men det viste seg vanskelig etter hvert å få samlet alle samtidig, da som oftest flere var opptatte med trening. Trenerforumet mener vi er svært viktig å fortsette med. Hovedområdene som det bør jobbes videre med er:

- Bedring av kommunikasjonen mellom de ulike grupper.
- Jobbe for å ha klubbstyrte aktiviteter, og ikke foreldrestyrte.
- Presentasjon og diskusjon av de enkelte gruppers trenings- og rennplan.
- Utarbeide en felles «rød tråd» i forhold til teknikk, barmark, holdninger og lignende. Det vil være viktig at de eldre løperne er forbilder for de yngre.
- En mere helhetlig klubb som ivaretar alle ledd. Det har vært og er viktig for oss å sette klubben i fokus, og at man har søkt å unngå flere klubber i klubben.
- Bidra til at overgangen aldersbestemt til junior blir mest mulig smidig. Herunder bør man være bindeleddet mellom klubb og skigymnas.
- Bedre kompetansen til trenerne

Vi håper det nye utvalget vil fortsette arbeidet med trenerforumet da vi mener at dette er svært viktig og nyttig for å bedre klubben.

Vi har fortsatt mange utfordringer fremover, men vi har stor tro på at vi som klubb fortsatt vil utvikle oss å bli bedre på alle områder både administrativt, økonomisk, sportslig, arrangementsmessig, kommunikasjonsmessig og så videre.

Narvik, 3. juni 2013

Erik Plener
leder

Marianne Aam

Hanne Dreyer

Anders Warensjö



ÅRSMELDING FRA FIS GRUPPA I NARVIK SLALÅMKLUBB

1. Løpere

FIS gruppa i NSK har bestått av 10 løpere denne sesongen. Disse er:

Victoria Nilsen

Michael Stenbak

Markus Nilsen

Ben Robin Myklevold

Andreas Utstøl Jakobsen

Andreas Mojlanen

Sindre Crogh

Gabriel Starup Sagfjord

Thomas Nilsen

Phillip Moy Sund

Michael og Ben Robin har trent med en gruppe løpere i Oslo denne sesongen. Gruppen har utspring fra Heming og består av løpere fra flere klubber rundt i landet. Andreas har trent i Tärnaby med Skidhemmet.

Øvrige løpere er knyttet til FFA og har trent i regi av skolen. Løperne har fulgt sine respektive lag sitt opplegg i forhold til konkurranser.

2. Treningsopplegg

Som nevnt over har alle fulgt de opplegg som deres lag har hatt med hensyn til trening og treningsamlinger. For FFA løperne så har de fulgt et normalt opplegg med samling på bre i juni måned. Høstsamlinger i Hintertux og Stubaital i september og oktober. Viser til tidligere rapport vedrørende samlingene.

Ironmantest i regi av skiforbundet er gjennomført i september i Bardu og nå i mai i Narvik. Disse viser fin fremgang og klubbloperne er med i både 400 og 500 poengklubben.

Neste test vil være til høsten i Bardu.

3. Sportslig resultat - renn

Flere av løperne har oppnådd solide punktmessige forbedringer i løpet sesongen. Dette gir bedre startnummer og forbedrede muligheter for neste sesong. Det har også vært en andel skadefravær inneværende sesong og vi håper alle er tilbake til neste sesong "fit for fight".

De beste enkeltresultatene som er oppnådd i sesongen er Michaels 3 3dje plasser (Sundsvall, Nolby og Hafjell). Alle i slalom. Alle meget sterke prestasjoner og med små marginer opp til førsteplassen.

4. Deltagelse på renn

Her beskrives kun FFA løpernes rennprogram. Disse har i sesongen hatt 14 arrangement med til sammen 46 enkeltrenn på programmet. Ingen av løperne har kjørt samtlige renn.

Sverige 7 Finland 4 Norge 3.

Løperne deltok på Jr1 NM på Voss og Sr NM på Oppdal.

På fartsuka (Jr NM DH og SG) deltok kun en av klubbens løpere. Det var i regi av NSK. Vi regner med at FFA vil ha dette arrangementet på programmet for neste år.

Likeledes antydes det at det vil prioriteres å delta på rennrunde på østlandsområdet neste sesong.

5. Gruppe – samarbeid

FIS gruppa har nådd en viss størrelse og miljøet fungerer godt. De tilbakemeldinger som er kommet fra løpere og foresatte er positive og konstruktive.

Narvik, 1. Juni 2013

Dag Starup Moen

Oppmann FIS gruppa



Narvik Slalåmklubb

Årsrapport FFA 2012-2013

Generelt: Treningsgruppen har bestått av 13 løpere denne sesongen, det har også vært noen hospitanter med oss på en del samlinger. Trener teamet har bestått av to trenere Arne Olsen og Krister Kjølmoen.

Det har vært stor aktivitet med mange samlinger på snø og stor deltagelse på renn i Norge, Sverige og Finland. Deltagelse på mesterskap Junior og Senior.

Samlinger: Sesongen har bestått av mye god trening på hjemmebane der Narvikfjellets drift har vært bra, så har vi hatt flere ski samlinger: Folgefonna, Hintertux, Stubaital og Kåbdalis i november.

Resultat: Når det gjelder resultatene, så har de vært litt i underkant av det vi hadde forventet oss. Sesongen begynte bra, mange løperne forbedret seg. Så kom JR NM der vi ikke klarte helt å innfri, en del enkelt prestasjoner av 96 løperne var bra. Ellers preget av mye utkjøringer.

Totalt sett har sesongen bestått av mange gode treningsperioder der den tekniske utviklingen har vært god og sesongen ble avsluttet med flere flotte resultater og punktforbedringer.

Skole: Elevene/løperne er mye på reisefot, Narvik v.g.s har lagt til rette for at elevene skal kunne gjennomføre skolearbeid når de er bortreist på renn og samlinger. Dette gjennomføres ved å legge ut planer og lekser internettbasert. Dette fungerer bra og er et godt system for oppfølging av skolearbeid. Det er fortsatt ting som kan bli bedre på hvordan dette skal fungere perfekt.

Neste år: Fremtiden ser lys ut for FFA, der søkertallene ser bra ut for de neste sesongene og vi ser ut til å få inn en bra gjeng med god treningskultur til høsten.

Det blir ny trener, Tommi Viirret fra Finland som har fått et års vikariat da Arne kommer til å bli sykmeldt.

Vi ønsker å gi et godt sportslig og kvalitetsmessig tilbud til elevene/løperne i årene fremover.

Sportslig hilsen

Krister Kjølmoen



Narvik Slalåmklubb

Narvik Slalåmklubb sin "Ungdomsgruppe"

Årsrapport for gruppen født 2000 – tom 1997, sesongen 2012 – 2013.

Løpere:

Anette Torbergsen	Sandra Karlsen	Nora K. Baustad
Bertine Aam Olsen	Astrid Michelle Norwich	Ragnhild K. Plener
Oda Heim	Karoline K. Addison	Pernille K. Baustad
Hannah Årstein	Rogan Srikanthan	Steffen Mortensen
Alexander Berntsen	Fredrick W. Nilsen	Theodor Aam Olsen

Trenere:

Simon Jonsson Lahdenperä
John Christian Eriksson
Marianne Aam
Trond Olsen

Oppmann: Kristin Karlsen



Ungdomsgruppa i Narvik Slalåmklubb har vært ett prosjekt i klubben som kan sies å ha vært en suksess. Hvorfor, skal vi si litt om.

Den "røde tråd" har vært viktig. Den "røde tråd" har bestått i å forfølge, organisere og treffe avgjørelser knyttet til gruppa ut fra å tenke hva som er til beste for gruppa og kanskje ikke alltid den enkelte utøver. Gjennom en tro på at den enkelte utøver ikke presterer bedre enn hvordan gruppa som helhet presterer, har man nådd mellommenneskelig suksess mellom løpere og trenere. En mellommenneskelig suksess som har ført til gode sportslige resultater.

I en klubb med mange individualister og mange personer med en viss grad av forståelse for sporten har en slik helhetstanke ikke alltid vært lett å forsvare. Vi tror derimot at klubben ikke hadde vært i like god skikk om man ikke hadde stått fast på de prinsipper man i ungdomsgruppa har etterlevd.

Det mellommenneskelige – det sosiale

Narvik slalåmklubb har lyktes med prosjektet ungdomsgruppa i å hindre frafalle som en ser i norsk idrett generelt. Frafall fra ungdom i alderen 14-16 er særlig utsatt, hvor helt andre ting enn idrett kan stjele den enkeltes fokus. Narvik slalåmklubb har ett større ansvar enn å bare se hen til egen klubbs utvikling, men også tenke ens samfunnsansvar gjennom å prestere så godt som klubb at den enkelte ikke slutter med idretten for tidlig.

Ungdomsgruppa har ikke hatt frafall av løpere de sist fire årene. Dette er unikt i seg selv, så unikt at klubben bør se hen til hvordan dette har vært mulig slik at man som klubb også i fremtiden kan etterleve sitt samfunnsansvar i å holde ungdommen lengst mulig i idretten.

Fokus på at hver "enkelt skal bli sett" har vært viktig for å lykkes. Vi som trenere vet at den enkelte utøver har blitt sett. Dette er ikke alltid like enkelt når enkelte utøvere stikker sportslig i fra i forhold til de andre, men kanskje nettopp da er det ennå viktigere at den enkelte blir sett! En skal huske på at for å nå sportslige resultater er man avhengig av motivasjon. Det er ikke like enkelt å skape motivasjon om du trener alene sett i forhold til å gjøre det sammen med sine kamerater. Kanskje ikke kamerater på fritiden, men i alle fall kamerater på treningsarenaen.

I år vil vi dessuten takke foreldregruppen for å gjøre mulig noen flotte sosiale tiltak. Med mat i sekken og godt humør har vi sist sommer gjennomført en flott topptur til Tøttatoppen, klatrekveld ved Leirvik, sykkelstur på Verdenssvaet i Efjord, orientering på Ankenesfjellet og topptur til Dronninga. De gangene vi dessuten har satt oss ned og grillet sammen både under og etter en tur, har vært minner å ta med seg. Minner som gjør at gruppa har hatt det godt sammen.

Slike tiltak ser vi mindre av gjennom vinteren. Det er derimot helt klart at slike opplevelser også på vinteren, ville kunne bygge en ennå sterkere gruppe.

Løperne har dessuten selv vært kreative for å skape ett godt miljø. Vi vil alltid huske kreative kreasjoner laget av Østerrikske bæreposer samt musikk video fra Mo i Rana. Dette har vært viktige innslag.

Det sportslige

Ski

Målet for sesongen var å få inn 5 ulike utøvere blant de 15 beste på Hovedlandsrenn og Landsfinale. Sesongen 2011/2012 hadde vi 4 ulike utøvere innenfor disse resultatene. Her har vi ikke lyktes i år. Vi har derimot tatt steget med to utøvere inn i Norges toppen med 2 pallplasseringer og to innenfor de 8 beste på LF og HL. I tillegg kvalifiserte to av våre jente løpere seg som 2 av 5 utøvere tatt ut av Norges skiforbund til Pokal Loka i Slovenia. Dette var stort både for utøverne og gruppa. Våre to løpere satt dessuten preg på SL konkurransen ved å bli nr. 7 og 9, i konkurranse med mange av Europas beste ungdommer.

Bakgrunnen for at vi har nådd en høyere topp enn den forventede bredde, er nok begrunnet i flere forhold. Noe må nok HL på hjemmebane ta skylden for. I ettertid kan tenkes at deler av treningen i år har vært med spisset enn tidligere år. Slik spisset trening vil ofte være til fordel for de beste, men hvor de nest beste kan falle litt av. Denne lærdommen må vi ta med oss.

Det har vært tilbudt fire skiøkter i ukedagene gjennom vinteren. I tillegg har det vært jevnelige økter i helgene, både i frihelger og under renn helger. Også i år ble vi "reddet" av Kiruna hvor vi fikk trene i november måned. I Kiruna blir man ønsket velkommen på en helt fantastisk måte, ett samarbeid så vel med Kiruna kommune og Kiruna Bollklubb som må tas vare på. Samarbeidet med Narvikfjellet AS har vært upåklagelig. Den måten særlig førstebakken ble organisert på med sne i full bredde, gjorde det mulig å gjennomføre skikkelig treningsarbeid på hjemmebane. Stor takk.

Noen av løpernes prestasjoner denne sesongen er ;

- Oda sin femteplass i SL i Ungdoms SM kvallik, Bygdsiljum, Umeå, i konkurranse med noen av Sveriges beste 16 åringer,
- Pernille nr. 3 i Hovedlandsrennet i Narvik og 7 i SL i Pokal Loka, Slovenia,
- Karoline og Hannah plaget med skader gjennom sesongen, men gjorde klubb stolt ved å delta på Hovedlandsrennet i fart på Hafjell,
- Theodor nr. 14 i ECO -Cup SL, Gol, i konkurranse med landets beste 16 åringer og 5. plass i SL Tärnaby,
- Alexander 3 seire av tre mulige i kvallik renn i Mo i Rana,
- Fredrick seier i Parallell Slalåm i Tärnaby og 16 plass SSL i HL i Narvik,
- Ragnhild med stabil god kjøring på samling i august i Tyskland som viser at jenta vil komme tilbake etter kneoperasjon,
- Astrid og Steffen har teknisk utviklet seg gjennom hele sesongen og forventes å ta nye steg neste år
- Rogan nr. 1 i slalåm i Barnas World Cup i Narvik,
- Nora nr. 29 i SL Landsfinalen på Hemsedal,
- Sandra med 18 plass i SL i Tärnaby er kanskje den løperen ved siden av Steffen og Anette som har størst fart i utviklingen for tiden,
- Bertine, 3. i Landsfinalen Hemsedal SG, nr. 1 i Miss Volkl og SI Eco Cup på Gol og nr. 9 i SL i Pokal Loka Slovenia.
- Anette 1. plass i Super G i kvallik renn i Mo i Rana.

Som trenere er vi stolt over de flotte prestasjonene vår løpere har vist gjennom sesongen, men mest stolt over flotte holdninger og det faktum at de er perfekte ambassadører for klubben!

Barmark

Barmarkstreningen har vært ett prioritert område. For første gang også gjennom vintersesongen.

Denne delen av treningen er vel så viktig som den skimessige biten. Ofte ser en stor utvikling hos den enkelte på begynnelsen av hver enkelt sesong. Dette skyldes to forhold; god motivasjon til å trene på ski samt god fysisk form. Den fysiske formen for en alpinist er jevnt over undervurdert i forhold til betydningen. På barne- og ungdomsnivå vil man ofte kunne finne utøvere som presterer godt nasjonalt uten å ha god nok fysisk base. På junior og senior nivå vil prestasjonene derimot ofte være synonymt med hvilken fysisk base den enkelte har. Norges skiforbund har ved gjennomføring av sine Ironman tester sett dette og legger for tiden stor vekt på å få opp en god kultur og forståelse for barmarkstreningen.

Når det gjelder Ironman testen høsten 2012 ble denne prioritert i stedet for den årlige Camp Riksgrensen. Treningssamlingen på Setermoen som ble gjennomført samtidig som testen, hvor ett samlet nordnorsk alpinmiljø var tilstede var viktig og ga god motivasjon.

Stor del av ungdomsgruppa har en meget bra treningskultur. Dette har vi sett i det daglige og også gjennom de fysiske testresultater som er oppnådd.

Totalt er det tilbudt 5 felles økter i uka. I tillegg gjennomføres flere egentreningsøkter. Totalt ligger de eldste på opptil 9 økter i uka.

Nytt av året har vært å tilby 2 morgentreninger på treningssenter hvor vekttrening og mye generell styrke med fokus på rygg og buk har hatt prioritet. Treningene har vært gjennomført fra klokka 0630 til klokka 0730 for å rekke dette før skoletid! Øktene er alltid gjennomført med noen av trenerne til stede. Disse treningene har både vært viktige for å oppnå bedre fysisk kapasitet, men også for å danne treningskultur.

Den store testen har vært å gjennomføre disse morgenøktene gjennom skisesongen, hvor vi dessuten fra 20. januar utvidet tilbudet til å gjelde tre ganger i uken. Mandag, onsdag og fredag har disse øktene vært gjennomført. I tillegg har de eldste og mest ivrige løperne gjennomført aerob økter 1 – 2 ganger i uken gjennom hele vinteren. På kort sikt hadde man kanskje kunne fått ut ennå bedre resultater ved å trene noe mindre barmark gjennom vintersesongen, men på lang sikt er vi sikre på at dette vil gjøre løperne ennå bedre.

At løperne er i god fysisk form fikk vi ett bevis på gjennom høstens og vårens Ironman tester i regi av Skiforbundet. Ikke bare i vinter har ungdomsgruppa sine utøvere satt sitt preg på resultatlistene, men også gjennom disse barmarkstestene. Klubben kan være stolt av mange, men særlig Pernille og Theodor sine vår resultater er det høyt nivå over. Pernille som beste jente junior løper og Theodor som nest beste junior gutte løper, som tok junior testen! Dessuten innehar begge tidenes beste resultat i push up, mens Theodor innehar total rekorden på 3 000 meters baneløp med tiden 9.58. Utover dette har Alexander, Fredrick, Oda og Bertine testresultater sett i forhold til alder, i nest øverste sone. Veldig bra!!

At de er en trygg gruppe viser også deres deltagelse i kretsstevne i friidrett der de deltok i lengde, spyd, 60 m, 600m, 1500m, kule og diskos.

Takk til

Ungdomsgruppe-prosjektet i NSK er nå over. Ett prosjekt som har vært svært vellykket.

Første gang ungdomsgruppa ble presentert, og man samtidig åpnet for tilførsel av betydelige økonomiske midler øremerket denne gruppen pluss frie midler til sporten i klubben, ble det uttalt at *"dette vil bli en utfordring"*. Denne skepsisen var berettiget. Det har utvilsomt vært en minnerik "reise" på godt og vondt. Mye korridor snakk om gruppa har til tider vært slitsomt. På den annen side har reisen vært fantastisk. En reise hvor alle utøverne stod løpet ut, hvor en treningskultur er skapt og hvor prestasjonene har vært bedre enn kanskje noen gang for denne aldersgruppen i vår klubbhistorie!

En slik reise hadde man ikke fått til uten;

- Løperne: Flotte narvikungdommer som har vist at alt er mulig, både i skibakken, på barmarkstrening og mellommenneskelig. Klubben kan være svært stolt av å ha alle disse som perfekte ambassadører. Som Stefan på Hotel Augarten i Stubaital sa: *Disse løperne er alltid velkommen tilbake, veldig flott oppførsel, god orden og godt humør!!*
- Klubben: For at de gikk inn for denne nye avtalen. Vi håper og tror at gjennom å tenke 100 % bredde i tillegg til å kunne vise frem 3 ulike løperes NM medaljer, har bidratt til å øke verdien som klubben har hos dagens og fremtidige sponsorer.
- Sportslig ledelse: Erik Plener som sportslig leder har backet trenerteamet både overfor klubb og Narvikfjellet AS. Uten Erik på laget hadde nok det hele sett annerledes ut. Stor gutt i en manns kropp, med godt humør selv som B-menneske klokka 06.00.
- Oppmann: Kristin Karlsen sin inntreden som aktiv oppmann for gruppa har gjort jobben lettere for oss trenere.
- Økonomileder: Oddgeir Berntsen har med sitt bidrag lettet jobben for trenerne ved å ha "stålkontroll" på økonomien.
- Foreldre: Stor takk til alle dere foreldre og foresatt som har bidratt på hver deres måte, alt fra hjelp i bakken til organisering av andre ting i klubben.
- Sponsorer: Klubben er vanskelig å drive uten sponsorer. Opp mot ungdomsgruppa må særlig Sparebanken Narvik trekkes frem. Det å tørre å ta valget å sponse klubben med delvis øremerkede midler var nok ikke noen enkel avgjørelse å ta. Det som har vist seg er derimot at dette har bidratt til at prosjektet ble vellykket. De to avgjørende faktorene for at Sparebanken Narvik gikk inn i NSK var: 1) Å sikre at ungdommen fortsetter med idretten 2) Å fremme sportslig utvikling. Begge forutsetningene har blitt oppfylt. Sparebanken Narvik skal takkes for sitt bidrag og vite at vi er veldig klar over hvor avgjørende det har vært. Dette etter noen år med betydelig frafall av løpere i ungdomsklassene. Til sist må sies at pengene har vært brukt med måtehold, det faktum at gruppa etter en særlig aktiv sesong tilbakefører til klubbkassa hele kr. 80 000,- er ett bevis på dette.
- Narvikfjellet AS: Sportsavtalens sikrer NSK sine rettigheter til treninger i det flotte fjellet vårt. Avtalens innhold blir likevel ikke bedre enn det samarbeid som finner sted mellom klubb og driftsselskap. Det samarbeid som for tiden utøves i fjellet er veldig godt. Stor takk.
- Pressen: Pressen, særlig med Kjell Gerhard Karlsen og Kjell Kolsvik fra dagsavisen Fremover, har vært viktige bidragsytere. Vi som trenere føler at vi har fått pressens forståelse for at ungdomsidretten har mye å vinne på at det ikke alltid er til idrettens beste at de antatt dyktigste alltid blir profilert. Det er motiverende for en utøver, som ligger litt bak resultatmessig, men som trener like mye som de antatt beste, og av til få

noen ord eller ett bilde i avisen. Dette har Kjell G og Kjell K bidratt med, og er noe som vi trenerne er takknemlig for.

Takk til dere alle for gjennomføringen av ett flott prosjekt og ett flott skiår 2012 – 2013!!

Narvik, juni 2013

Sportslig hilsen fra

Simon Jonsson Lahdenperä, John Christian Eriksson, Marianne Aam og Trond Olsen



Narvik Slalåmklubb

RAPPORT FRA GRUPPE 10 – 12 ÅR, SESONGEN 2012/2013

Gruppe 10 – 12 år består av:

Sebastian L. Johansen	Kristian Dahl
Mina Frantzen	Nora Hall
Martin Torbergesen	Bjørn Are Devold
Sunniva Aspeslett	Melissa Karlsen
Stian Nakken	Sofie Aam Olsen
Cecilie Solvoll	Tuva R. Hofstad
Julia Dobrowolska	Hanne Larsen
Pernille Sund	Mathilde Sund

Trenere:

Kim Johansen, Roger Kristensen og Stein-Kyrre Olsen

Oppmann:

Angelica L Kristiansen

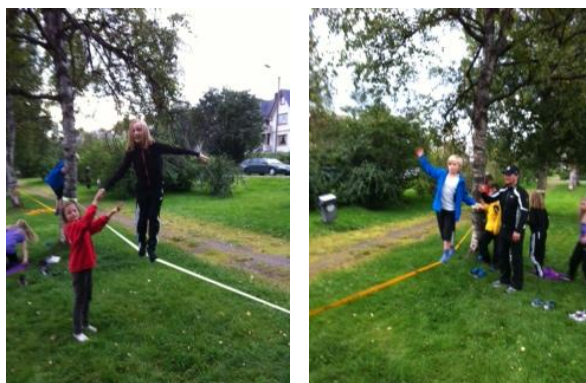
Hovedmål:

Hovedmålet for gruppe 10 -12 år denne sesongen var å lære løperne og trene. Under skitrening har vi hatt fokus på skikjøringen og svingteknikken til den enkelte løper, for å deretter å kunne overføre dette til løyper. Samtidig har det vært viktig å ha det gøy på ski!

Høstsesongen:

Har vært en meget bra sesong med mange glade og fornøyde unger, der alle som en har hatt store framskritt.

Barmarksesongen startet opp i august med både ute- og innendørs aktivitet, hvor løperne fikk en forsmak på hvordan en alpinist må trene. Dette innebærer både koordinasjon, styrke, anaerob/aerob løping og det et ble mye svette og litt tårer i løpet av høsten. Løperne la ned en kjempeinnsats i løpet av barmarksoppløringen og trenerne sier seg veldig fornøyd med innsatsen.



Trening på slakkline i Kirkeparken

Vintersesongen:

Det ble gjennomført skisamling i Levi, helgen 22. - 25. november. Dette var en samling som var myntet på samhold og skikjøring, noe som både løperne og trenerne var veldig godt fornøyd med.



På begynnelsen av sesongen i Narvikfjellet kjørte vi mye fritt med diverse øvelser. Dette var for at ungene skulle få følelsen av å kjøre på ski igjen før vi flyttet dem inn i løype. Da vi startet hadde vi lette løyper slik at alle lå innenfor mestring, dette gjorde at vi fikk jobbet mye med teknikk og bevegelse som er veldig viktig i alpint.

I løpet av sesongen har vi kjørt mye forskjellige modeller og øvelser som har gjort at løperne har mestret skikjøringen. Dette er noe vi trenere mener er kjempeviktig for unge løpere da det til tider blir for mye kjøring i løype.



I MedVind 2013 og Barnas World Cup 2013

Langsiktige mål:

- Holde en fin og bred gruppe
- Ha det gøy på ski

- Jobbe med teknikk
- Utførelse av svingteknikk
- Linje
- Mentalt
- Fartstrening

Oppsummering:

Trenerne vil takke alle foreldrene for at de stilte opp når det var behov for dette, alt fra å være heisvakter til bæring av staur og skliing av løyper. Det er også positivt at foreldrene stiller opp på treningene for å se sine håpefulle trene, dette er noe ungene setter stor pris på.

Vi vil også takke Narvikfjellet for en fin dialog gjennom vinteren.



Narvik, 1. juni 2013

Sportslig hilsen

Kim, Roger og Stein-Kyrre



Narvik Slalåmklubb

Årsrapport 9 år og yngre (født 2004 og senere)

Barmarkstrening

Gruppen kom i gang med barmarkstreningen på Skistua skole i slutten av august, altså ved skolestart. Ca 50 barn møtte, og vi var nødt til å dele gruppa i to. De som var født i 2004 og 2005 trente sammen, og de som var født 2006 og senere trente for seg.

Barmarkstreningene bestod i hinderløyper av ulik karakter, trampet, matteøvelser, øvelser på benk, hurtighet/reaksjon, balanse, koordinasjon, stafetter, lek, ballspill med mer. Variasjon, men også en viss forutsigbarhet har vært i fokus. Ungene hadde en fin utvikling i denne perioden. Vi holdt på inne fram til bakkene åpnet i desember. Mange barn driver med andre idretter, og vi har hatt barmarkstrening en gang pr uke.



Barmarkstrening på Skistua skole

Skitrening

Det meste av treningen har foregått i familiebakken, men vi har også hatt en del økter i førstebakken. Til tider har det vært veldig mange barn på treningene. Skiferdigheten til utøverne i denne gruppen har variert mye. Vi har jobbet mye med å kjøre parallellsvinger, balanse, posisjon, sporvalg osv. Utøverne har hatt en fin utvikling gjennom skisesongen som ble avsluttet i midten av april. Treningene har vært på onsdager og fredager.



Etter noen av fredagstreningene har vi kost oss med vafler og solbærtoddy i Asbjørnstua.

Renn

Gruppen har deltatt på rennene i Narvik (2 helger) og på Ankenes (2 helger), samt Telenorkarusellen som ble gjennomført tre ganger i mars. Høydepunktet var nok i år som i fjord barnas WC, med løpermiddag og premieutdeling på Grand hotell.



Premieutdeling Barnas WC



Telenorkarusell



Premieutdeling i Narvik



På start i Narvik



Besiktigelse Ankenesrenn

Hilsen Trenerne v/ Hanne Dreyer



Narvik Slalåmklubb

Rapport fra Skiskola 2013:

Vi har i årets sesong gjennom ført fire skiskoler for barn og lært ca 100 barn å kjøre på ski. Vi har hatt et voksenkurs hvor det var ti deltakere. I løpet av årets sesong har vi hatt et veldig bra samarbeid med Narvikfjellet. Sportslig leder har gjort en glimrende jobb med det administrative i forbindelse med påmeldings liste og betaling og har også vært med som instruktør når det har vært behov.

Instruktører i sesongen har vært:

Kenneth Aalmen, Jan Rognmo, Trond Aas og Steen Aalmen (skiskole rektor).

Vi har også hatt hjelp, når vi har hatt behov for dette av: Morten Opshaug, Anniken Plener, Liv Plener og alle disse har gjort en kjempe jobb.

Vi er alle sammen svært fornøyd med årets sesong og har hatt det kjempe gøy. Vi setter stor pris på at alle de faste instruktørene også vil fortsette til neste sesong.

Vi takker Narvikfjellet og sportslig utvalg i klubben som har gjort det mulig for oss og drive skiskole.

Narvik 1. juni 2013

Sportslig hilsen

Steen Aalmen

Skiskolegeneral

