



# SPORTEN



**Årsrapport sporten 2022/2023**

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

# SPORTEN



Endelig fikk vi gjennomført en sesong med 100% tilgang til treningsarena og renn. Vi ser at klubben fortsatt driver godt med tanke på antall aktive medlemmer og vi er fortsatt over 100 aktive utøvere i Narvik Slalåmklubb. I de eldste gruppene (U16/U14) var det flere som deltok på skisamling i Østerrike for første gang. Dette er en samling hvor det sosiale kombineres med treninger og hvor et stort antall foreldre deltar. For de yngste gruppene ser vi at det kommer nye småalpinister som tar overgang til alpinski og som ønsker å følge Narvik Slalåmklubb med sine treninger for å være sammen med venner og øke ferdighetene på ski.

Sesongen startet tidlig i juni for de eldste med barmarkstreninger før ferien satte i gang. Flere fikk kjenne på styrketrening før skolestart for første gang. Treningene for de minste kom noe sent i gang, men vi ser at en del kollisjoner med andre idretter gjør at dette ofte ikke er noe stort problem. Det viktigste er at barn og unge holder seg i aktivitet og at Narvik Slalåmklubb får samlet gruppene før skisesongen.

Vintersesongen startet i Fagernesfjellet i desember i fjor. Det er alltid ønskelig med tidligere oppstart og vi sikter oss inn på datoene 15.-20. november hvert år, men er avhengige av riktig vær og da spesielt kulde. I inngangen til sesongen ser vi at vi har noen utfordringer med å rekruttere til oppmenn i enkelte grupper. Det er ofte de som bidrar mest som også tar disse rollene, men her ønsker vi å oppfordre til at andre tør å ta disse rollene. Her kan hvem som helst bidra med litt støtte fra andre oppmenn og trenere.

Vi er fortsatt stabilt over 100 aktive utøvere i Narvik Slalåmklubb og har ikke lidd veldig under pandemien med tanke på antall utøvere. Vi ser at vi fortsetter med å ha en stor Junior gruppe (over 16 år), og fikk også Norgesmester i 2022 og 2023. Dette er i tråd med våre ambisjoner og vi håper å bite fra oss også under Junior NM i egen arena for tekniske øvelser i april 2023.

Asbjørnstua, vårt klubbhus, er delvis benyttet men her er det et stort potensiale. Vi ser at det er noe utfordrende å finne foreldre som kan ta enkeltvakter midt i uken, noe som kan føre til mindre inntekter til klubben og da også til Sporten. Under en god sesong gir dette klubbhuset svært tiltrengte midler og vi oppfordrer derfor til å sikre at dette holdes gående ved dugnadsånd.

*FLEST MULIG  
LENGST MULIG*

...

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

*Over 100 aktive medlemmer*

*Plass på nasjonale lag innen 2023*

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

Rennsesongen i egen arena har vært aktiv så langt når denne rapporten skrives. Det er avholdt Sparebanken Narvik Alpin Cup og Narvik Alpin AS (der Narvik Slalåmklubb er deleier) har arrangert Europacup Finaler til 20 i stil. Det er en svært dreven organisasjon som løser oppgavene med stor trygghet, og rennene som gjenstår er Politimesterskapet, Junior NM i tekniske disipliner og til slutt Barnas World Cup som i år kombineres med Nord Norsk mesterskap.

Vi håper vi kan få en bedre struktur på Sporten i klubben da det ofte blir for lang avstand mellom de utøvende treningsgruppene og Sportslig utvalg. Her kan et utvalg bestående av en del trenere løse deler av dette. Fortsatt ser vi at Narvik Slalåmklubb er Nord-Norges desidert beste klubb vurdert etter resultater, og ambisjonene om medaljer i både Telenorlekene (U14), Hovedlandsrenn (U16) og Junior NM (Jr I) står fast.

Det er svært beklagelig at vi for sesongen 2022/2023 måtte legge ned Para-gruppen. Dette ble for resurskrevende med tanke på hvor mye ledsagere kunne bidra. I tillegg krever det et stort engasjement og interesse fra de som ønsker å delta. Dette tilbudet settes på pause og vil kunne bli blåst liv i igjen dersom behovet og mulighetene melder seg.

Det er fortsatt slik at vi nyter godt av at Narvik Alpin Toppidrett (tidl. FFA) gir tilgang på trenere til de yngste gruppene, noe som også har vært tilfelle dette året.

Det er etablert ny Sportsplan med tilleggsdokument «Prinsipper i Narvik Slalåmklubb». Dette for å få etablert regler for temaer der hvor det tidligere kun har vært muntlige antydninger til regler. Vi har også en pågående strategiprosess i Narvik Slalåmklubb. Denne legger stor vekt på hvordan klubben skal ta nye steg som del av et eventuelt VM til Narvik og Norge. De nye stegene skal både sikre bredde og toppidrettssatsing og forhåpentligvis også mange engasjerte foreldre som får sin sosiale arena i Fagernesfjellet.

## *Aktiviteter*

### **Rennavvikling**

- Renn for aldersbestemte:
  - Narvik
  - Bodø
  - Mo i Rana / Tärnaby
  - Ankenes
  - Mosjøen
  - Kiruna
  - Finnsnes
  - Harstad
- Jr/Sr renn hvor deltakere fra NSK deltok:
  - Nord/Midt Sverige
  - Nord Finland
  - Hafjell, Kvitfjell
  - Trondheim
  - Oppdal
  - NM Trysil
  - Vårrunden Østlandet (ikke gjennomført)
  - USA

## Samlinger/Aktiviteter

- Diverse fellestreninger barmark for gruppen U12/U14/U16/Jr og Sr
- Ironmantest i september
- Treningssamlinger Kiruna for aldersbestemte treningsgrupper
- Treningssamlinger Østerrike – U14 og U16
- Jr/Sr, var ikke på skisamling i Alpene høsten 2022, men valget å reise til Juvass, Folgefonna, Snøhallen og Finland.

## Sosiale tiltak

- Diverse dugnadsboller/kaker på treninger
- Bowling og klatring
- Fellesmøter med sosiale temaer

## 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

I tillegg har det vært en stor gruppe frivillige fra Narvik Slalåmklubb som bidrar til planlegging og gjennomføring av Europacup Finalene samt at vårt klubbhus og redskapsbu (Lygebua) ble mye benyttet.

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.

Medlemsoversikt pr 31.12.2022

Org navn	Kjønn	0 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 25	26->	Total
<b>Registrerte medlemmer 2022</b>							
Narvik Slalåmklubb	Kvinner	18	34	21	8	38	119
	Menn	13	33	13	7	81	147
	<b>Sum</b>	<b>31</b>	<b>67</b>	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>119</b>	<b>266</b>
<b>Betalende medlemmer 2022</b>							
Narvik Slalåmklubb	Kvinner	15	27	21	5	33	101
	Menn	11	26	12	5	68	122
	<b>Sum</b>	<b>26</b>	<b>53</b>	<b>33</b>	<b>10</b>	<b>101</b>	<b>223</b>

Oversikt over tidligere års betalende medlemstall:

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	Endring
0-5 år	7	9	26	30	38	24	20	31	26	-5
6 -12 år	142	117	129	144	135	85	51	52	53	+1
13-19 år	32	30	30	23	30	28	27	32	33	+1
20-25 år	7	9	10	15	13	19	13	14	10	-4
26 år ->	88	119	126	136	125	124	122	111	101	-10
<b>Totalt</b>	<b>276</b>	<b>294</b>	<b>321</b>	<b>340</b>	<b>341</b>	<b>280</b>	<b>233</b>	<b>240</b>	<b>223</b>	<b>-17</b>

Treninger/Grupper

### Lekepartiet

Lekeparti	Opp til 12 løpere
-----------	-------------------

Trenere: Ronny Dahl

Foreldrekontakt: Lise Evensen

Fjerde året med Lekeparti som er et lavterskeltilbud for de minste. Det er rundt 12 medlemmer i partiet med Ronny Dahl som trener. Startet med barmarkstrening i gymsalen på Skistua skole i september. I starten var vi ca. 15-20 stk. på treningene. Vi kom sent i gang med barmarkstreningen som medførte at vi «mistet» en del unger til andre aktiviteter samt at treningstid fra 18:00 til 19:00 er for sent for de minste. De minste (2 åringene) faller litt av når skisesongen starter, men kommer ofte tilbake og er med på ski i 3 års alderen. På treningene ved Barnebåndet og Familien bruker vi å være fra 5-12 unger.

Hovedmålet med Lekepartiet er at ungene (og foreldrene) skal ha det artig og klare å komme seg ned bakken på egen hånd. Når man begynner å få kontroll på skiene er neste steg og kjøre med parallelle ski og klare å ta stoppsving slik at snøen spruter 😊 Ungene viser stor fremgang i løpet av en sesong og det er imponerende å se hvor dyktig de yngste løperne i klubben er. Noen av løperne har kjørt renn i Narvik, Harstad og Ankenes og viser stor glede over å ha på seg et startnummer.

### U8

Gruppe	U8
Årgang	2015 - 2017
Antall løpere	Opp til 15 utøvere

Trenere: Ronny Dahl

Oppmann/Foreldrekontakt: Geir Arne Torbergsen

## Fokus

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

## Barmark

Startet opp for sent med trening i gymsalen på Skistua. Etter at treningen startet opp hadde vi trening 1 gang i uken fram til oppstart på ski i desember. Fokus på barmark er lek, bli kjent og trygge på hverandre. Øvelser baseres på balanse, bevegelse, spenst og koordinasjon. Det har vært ca. 10-15 unger pr trening. På grunn av sen oppstart hadde vi nok en del frafall til andre aktiviteter.

## Ski

Oppstart i desember med 1 trening i uken.

Mange av barna driver med flere idretter så det kan være utfordrende å finne en treningstid som passer for alle. Vi har hatt et oppmøte med ca. 5-12 barn i vintersesongen. Fokuset på ski er trykk på ytterskien, balanse, opp og frem med posisjonen, knær over tær. Vi har kjørt ulike løyper med øvelser, frikjøring med øvelser og hinder. Nivået på ski er veldig bra, ungene klarer å mestre sine arbeidsoppgaver og trivselen er stor.

Til nå har noen av løperne kjørt renn i Narvik, Harstad og på Ankenes. Ungene viser stor glede og samhold.



## U10

Gruppe	U10	
Årgang	2013	2014
Antall løpere	6	6

Trenere: Mathilde og Pernille Sund, Nora Hall og Marielle H. Pettersen  
Oppmann/Foreldrekontakt: Ingeborg Sand Øgård

U10 består av årganger fra 2013 og 2014. U10 har i år bare vært i Narvikfjellet og flere har vært på renn flere plasser i Nord-Norge. Totalt antall løpere 12 stykk.

### **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 slutten av august. Vi har hatt barmarks trening en gang i uken, frem til vi kunne starte å stå på ski i bakken. Denne treningen har pågått på skistua skole, både inne og ute. Har hatt en stor suksess på utetreningene. På treningene har det vært svært viktig med et godt samhold, derfor har vi vært nøye med at løperne skal bytte litt på hvem de er på treningen med, slik at de kan bli trygge på hverandre.

Vi har hatt høy aktivitet på treningene. Det vi har trent er: styrke, spenst og hurtighet, utholdenhet, balanse og koordinasjon. Selvfølgelig med lek og moro i. U10 har hatt ei stor og positiv utvikling på denne sesongens barmarkstrening, dette har spesielt vi trenere lagt merke til. De blir bare bedre og bedre på å huske hvordan øvelsene blir gjort riktige og det viktigste at de konsentrerer seg mens de gjør det. Dette er ting vi fortsatt øver på.

### **Ski**

Vi startet skisesongen 15. desember, med 2 treninger i uken. Begge treningene har foregått i bakkene i Narvikfjellet. Samme som i fjor, så var det vanskelig å finne dager som passer alle, men treningene ble på mandager og onsdager. Har som regel hatt 6-10 løpere hver trening.

Skitreningene som har vært på mandagene har som regel bare vært SL-løyper med både kort og litt lengre avstand. Onsdagenes trening har vi hatt mange fine treninger med SSL, flere av disse treningene har vi hatt med U12 gruppen. SSL løypene har gitt løperne ei fin utvikling, de håndterer farten veldig bra, og vanskelige forhold har de også vist at de takler. Treningene har vært veldig sosiale, mye fliring, lek og moro.

Fokuset på ski denne sesongen har vært:

- Hovedsakelig grunnteknikk, opp og frem i skoen, trykke på ytterskia, hvor man starte svingen, bevegelse og det å stå teknisk riktig på ski.
- Et annet viktig fokus vi har hatt er at alle skal føle seg velkommen på skitreningene og at det viktigste er å ha det gøy.

### **Sosialt**

Vi prøver også i bakken å opprettholde det sosiale fokuset i gruppen og jobber med å ha heisvenn. Det er fremdeles noen som ikke er helt sikker og selvstendig i heissituasjon så dette jobber vi med.

Vi har hatt flere koselige stunder i A-stua, med kveldsmat, toddy og litt godis 😊

Vi har lagt merke til at dette er veldig sosialt for både løperne, foreldre og oss trenere. Viktig med stunder der man blir bedre kjent og tryggere på hverandre.



## U12

Gruppe	U12	
Årgang	2011	2012
Antall løpere	9	4

Trenere: Maria Dahl (Christer Blom og Jo Inge Øverland fra Ankenes Alpinklubb)  
 Oppmenn/Foreldrekontakt: Andrea Fagerli

Gruppen har samarbeidet med Ankenes Alpinklubb gjennom hele sesongen, også på barmark. Dette for å kunne gi et bedre tilbud om flere treninger i uken da vi kun har hatt en trener tilgjengelig. Dette samarbeidet har vært veldig fruktbar og gitt et godt og stabilt treningstilbud til gruppen. Klubben gikk inn og dekket 50% av årskortene på Ankenes for at ulempen økonomisk ikke skulle for stor for løperne. Løpere og trenere trives godt sammen og vi takker for det gode samarbeidet som har vært.

Gruppen har vært stabil og det har i snitt vært 7-13 løpere (fra Narvik Slalåmklubb) med på treningene. Gruppen virker til å trives godt sammen og det merkes at løperne er blitt eldre og tar bedre imot instruksjoner.

Det har vært en utfordring for 2011-modellene at de alltid er eldst og på den måten er de som alltid må dra men sjelden blir dratt. Vi har nå fått noen økter med U14/U16 som har bidratt veldig positivt i forhold til dette og man ser tydelig at gruppen preges av å få delta sammen med de eldre løperne.

### Fokus

Dette er første sesongen hvor 2012-modellene har lov til å benytte 2 par ski og kjører mer spesifikke grener. Vi har hatt 2-4 treninger i uken siden oppstart på ski og det har vært forsøkt å få en jevn fordeling med SSL og SL. Det er grunnteknikk som står i fokus. posisjon, frem-bak balanse og kantregulator (lille og store)

### Barmark

Barmarkstreningene startet i juni. En økt i uka fram til vi var på ski i desember. Høy aktivitet og forberedelse til Ironman-testen i september. Vi holdt oss ute helt til oktober kom med mye regn, da gikk vi inn i flerbrukshallen. Gruppen er mer mottakelig for koordinative øvelser og mer styrke med egen kropp - de vokser 😊



Vi har også innført forebyggende øvelser i treningen med bevegelighet.

## Ski

Det ble en organisert skisamling i Kiruna før snøen kom på hjemmebane. Frikjøring og teknikk stod på planen før jul. I den første tiden etter åpning er det alltid begrenset med arealer tilgjengelig i åpningstiden og det blir naturlig flere SL-økter da de krever mindre areal. Vi har hovedsakelig holdt til i Førstebakken men også noen innslag av økter i Andrebakken i mars.

Det har vært bra oppmøte på treningene.



### U14/U16/Jr/Sr

Gruppe	U14   U16
Årgang	2007 - 2010
Antall løpere	5   9

Trenere: Arne Olsen, Hanne Dreyer, Thomas Roll Andersen, Trond Indresand  
Oppmann/Foreldrekontakt: Kai Rune Baustad,

Det ble på grunn av Thomas sin arbeidssituasjon bestemt at U16 og U14 skulle være en gruppe i barmarksesongen med Arne og Hanne som trenere.

Thomas ble med i teamet når han var hjemme.

Også i vintersesongen har det vært et samarbeid mellom de to gruppene. Thomas har trent U14 når han har vært hjemme. Resten av tiden har gruppene trent sammen.

Vi startet sesongoppkjøringen for ny sesong rett etter påske. I april var den organiserte treningen kun skikjøring. Treningen i mai ble en kombinasjon mellom ski og barmark, blant annet ble det trent styrke på Kraft kl 06:30 tre ganger i uken.

Fra 20. mai frem til skistart i oktober har vi kjørt med 5 organiserte barmarkstreninger i uka.

I oktober fikk vi gjennomført 10 skidager i Østerrike med gode forhold, heldig med været var vi også.

November ble en kombinasjon mellom ski i Kiruna og barmark i Narvik.

Fra begynnelsen av desember frem til nå har vi kjørt med fem, noen uker med seks organiserte skidager. Et meget spesielt vintervær har gjort at en del av skikjøringen måtte avlyses.

I skrivende stund vet vi ikke hvordan det vil gå i de nasjonale mesterskapene for U16, de begynner i skrivende stund (Hovedlandsrennet 20.-26. mars).

Telenorlekene er gjennomført med en 7 plass som beste resultat.

En klubb som Narvik Slalåmklubb bør ta medaljer hvert år i disse mesterskapene. Noe vi ikke helt klarer.

Hva skal til for å få klubben opp på et slikt nivå er noe styret bør se på.

Har vi gode nok trenere?

Er treningsforholdene gode nok?

Noen av E-cup trenerne som var i Narvik under finalen, mente at de aldri hadde sett et bedre treningsanlegg.

For oss trenere virker det ikke helt sånn.

Er ikke dette et problem klubben styre absolutt burde ta tak i?

Årets første Super G trening ble kjørt 22. mars i år, da blir det vanskelig å prestere i fart på de nasjonale finalene.

Spesielt denne sesongen har kvaliteten på de lokale rennene vært for dårlig.

Med en målsetting om å være en av Norges beste klubber i aldersbestemte klasser bør absolutt konkurransetilbudet forbedres, i alle fall for de beste løperne.

Trenersituasjonen i klubben bør også bli et viktig tema for det nye styret.

Hvordan rekruttere nye trenere og hvordan skolere dem må bli et viktig tema.

Arne, Thomas, Hanne og Trond.

### **U16/Junior/Senior**

Gruppe	Junior/Senior (2006 ->)
Antall aktive løpere	12
Løpere, ikke aktiv pr 31.12.22	3

Trenere: Arne Olsen, Hanne Dreyer, Trond Indresand

Oppmann: Styret

Før vi startet opp årets sesong ble det diskutert hvilket tilbud klubben skulle tilby løpere som var ferdig på skigymnaset. Det endte opp med at junior/senior ble koblet sammen med U16 gruppa. Vi startet sesongforberedelsene for den nye sesongen like etter påske.

I april ble det kun kjørt på ski, i mai ble det en kombinasjon mellom ski og barmark. Denne perioden trente også de løperne som var på vei inn på skigymnaset sammen med oss.

Frem til første juni fikk vi med oss 20 skidager. Fra begynnelsen av juni ble fokus kun på den fysiske treningen. Vi trente mye, fem organiserte økter i uka. Blant annet trente vi styrke tre ganger i uka kl 0630 på morgenen.

Ironman testen viste at løperne var svært godt trent.

Det ble en del frem og tilbake når det gjelder skisamlinger. Det endte opp med at vi ikke kom oss på ski igjen før i november. fikk gjennomført to svært bra skisamlinger i Kiruna før vi var på ski i Narvik igjen.

Det at det ikke ble noe skikjøring i august, september og oktober gjorde at vi fikk svært god kontinuitet i den fysiske treningen.

Resultatene til nå viser at løperne våre holder høyt nivå. Det blir spennende å se hvordan det går i de nasjonale mesterskapene.

Kombinasjonen U16/junior/senior har fungert svært bra. Noen av de eldre løperne har forbedret seg godt på FIS-listene. Dette er en modell vi absolutt bør fortsette med

### **Rapport FIS-løpere (Narvik Alpin Toppidrett m.fl.)**

Antall utøvere Narvik Slalåmklubb:

#### **2006**

Frida Sund

Vebjørn Lunde

Sondre Evju

#### **2005**

Konrad Bang Ericsson

Mia Dreyer Horn

Helene Winnem Johnsen

Mathea Forshaug Olsen

Adriane A. Steinsvik

#### **Overårige**

Nora Hall

Oddbjørn Hjellbakk (tok overgang til NSK sesongen 2021)

#### **Trenere Narvik Alpin Toppidrett**

Michael Stenbak

Morten Engvoll

Krister Kjølmoen

Morten Opshaug (vikar)

Narvik Alpin Toppidrett har jobbet etter vedtatt plan og fikk sin gullmedalje ved at Adriane tok gull i Junior NM i både 2022 og 2023. Dette er ett av de sportslige målsetningene mot en deltakelse i et VM i 2027

Det er fortsatt svært bra kvalitet på forsesongen hvor Narvik Alpin Toppidrett får mange skidager før første renn høst/vinter 2022.

Som følge av flere utøvere hos Narvik Alpin Toppidrett for sesongen 2022/2023 fikk vi også ble det engasjert en ekstra trenerressurs, Morten Engvoll. Dette har vært en svært god ansettelse og planen er å videreføre dette.

Narvik Slalåmklubb har to løpere som går på skole og trener med andre idrettslinjer.

Thea Rolandsen, Oppdal vgs og Bertine Aam Olsen, som har studert i USA.

*Sportslig utvalg sesongen 2022/2023:*

Frank Sundermeier	leder
Maria F Dahl	medlem
Ronny Dahl	medlem
Håkon Smith Hansen	medlem
Michael Stenbak	observatør

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