



SPORTEN



Årsrapport sporten 2023/2024

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

SPORTEN



Sportslig har sesongen 2023/2024 fortsatt i det gode sporet som vi tidligere har vært inne i. Sesongen oppsummert har bydd på mange flotte treninger, reiser, renn og andre tiltak, hvor NSK har vist god treningsvilje og samhold, som har bidratt til mange flotte prestasjoner.

For de eldste gruppene ble det denne sesongen ikke gjennomført treningsamling i Østerrike. Det var flere årsaker til at dette ikke ble gjennomført og turen ble heller erstattet med en tur til Levi, Finland, i høst. Samlingen ble en suksess, hvor sosiale forhold kombinert med flotte treningsforhold gjorde utbyttet svært godt for de som deltok. Økonomisk sett var dette en svært mye rimeligere løsning enn å reise til Østerrike, som man dessverre må erkjenne har blitt svært kostnadskrevene de senere år. Turen ble et høydepunkt i sesongforberedelsene for de eldste gruppene.

Skitrening ble deretter gjennomført ved flere helgereiser til Kiruna i tiden før jul, frem til anlegget åpnet hjemme i slutten av november.

Barmarkstreninger startet for de eldste gruppene kort tid etter siste skitreninger i fjellet. Her ble det god kontinuitet og overgang til ny sesong. Treningene for de minste ko i gang etter sommerferien, og her er som før flere idretter representert hos mange av utøverne. Dette gjør at aktiviteten blir variert og at også de yngste får fylt på med masse trening. Det viktigste er at barn og unge holder seg i aktivitet og at det skapes gode relasjoner inn i skisesongen.

Det har vært flott påfyll av medlemmer inn i de yngste gruppene, og de minste alpinistene har hatt en fin sesong med masse lek og moro. At det har vært mindre aktivitet under coronapandemien har derimot vist seg å medføre konsekvenser for medlemstallet i gruppene over lekepartiet. Her er det inn i sesongen noe færre medlemmer. Dette håper vi derimot å kunne gjøre noe med fremover i lys av ulike rekrutteringstiltak.

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.

Som nevnt kom skitreningen i gang tidlig i årets sesong, det vil si mot slutten av november. Det har vært mye kaldt vært og dette har gjort at snøproduksjonen i traseene har gått raskt, til tross for at de fleste traseene er lagt bredere enn tidligere år.

I årets sesong har både trener- og oppmannskabalen vært løst tidlig og på en god måte. Dette utgjør en stor forskjell for klubben, ettersom en del administrative oppgaver løses utenom styret og sporten. Klubben oppfordrer også i foran neste sesong foreldre til å melde seg til denne typen roller. Her kan hvem som helst bidra med litt støtte fra andre oppmenn og trenere.

Medlemstallene for de eldre gruppene holder seg forholdsvis stabile og det er en god bredde i utøvere både i U14/16 og jr./sr. Det er ingen hemmelighet at klubben ønsker seg enda flere utøvere i disse klassene for fremtiden, og at dette i årene som kommer vil kreve målrettet fokus på rekruttering og miljø.

Når det gjelder innsats og resultater så utmerker klubben seg på flere felt. Treningsinnsatsen er jevnt over svært god, med motiverte løpere, trenere og foreldre. Mengden trening øker jevnt fra de yngste til de eldste, og sporten har i år igjen hatt et godt opplegg for løpere på tvers av gruppetilhørighet. Våre utøvere har tilbud om trening av høy mengde og kvalitet gjennom året, noe som viser resultater, både i form av fysisk form og progresjon i ferdigheter.

Fra forrige sesong tar vi med oss flere gode resultater fra Jr. NM på hjemmebane, blant annet i form av trippelseier (gull, sølv og bronse) i slalåm og gull og bronse (jr. 1) i storlalåm, begge for kvinner. For herrene er det også gode plasseringer i både slalåm og storlalåm, dog ingen medaljer denne gang. Aktiviteten hos jr./sr.-løperne er svært god, og satsningen på NAT har gjort store steg med økt finansiering og bredere satsning enn tidligere, til glede for klubben og dens løpere blant flere.

Når det gjelder Asbjørnstua, så er det her et stort potensiale. Til tross for god koordinering og drift av «husstyret» ser det ikke ut til at det lar seg gjøre å komme opp på det omsetningsnivået klubben har hatt tidligere år. Vi vil oppfordre til at vakter i Asbjørnstua følges opp av de som settes opp på liste. Styret vil se på hvordan utbyttet fra Asbjørnstua kan bli enda bedre i årene som kommer. I en normalsituasjon skal det være et solid overskudd fra driften som tilfaller sportslig satsing.

Til nå denne sesongen er det arrangert Sparebanken Narvik Alpin Cup (januar) Kick-off i midten av februar. Barnas World Cup arrangeres palmehelgen, etter årsmøtet. Deretter skal det arrangeres FIS i midten av april. Det er en svært dreven organisasjon som løser oppgavene med stor trygghet. Etter årsmøtet i fjor ble Jr. NM og BWC gjennomført, begge på en god måte, selv om det ikke er tvilsomt at mange store arrangement de siste årene har kostet krefter for de mest involverte.

Sportslig sett har sesongen vi er inne i, vært bra. Jan-Arne Pettersen gjorde en svært god jobb som sportslig leder etter årsmøtet i fjor, og både trenerkabal og andre forhold ble satt tidlig. Jan-Arne måtte trekke seg fra vervet før jul og etter dette har det ikke blitt valgt ny

sportslig leder. Dette har medført at det heller ikke har vært gjennomført særskilte møter i sportslig utvalg – noe som må gjenopptas foran neste sesong.

NSK har gjennomført Kick Off tidlig på sesongen og deretter skiskole for første gang på noen år. Disse og flere rekrutteringstiltak kommer til å være essensielle i årene som kommer, dersom NSK skal kunne være med å konkurrere om nye medlemmer i aldersbestemte grupper.

Det har vært samarbeid med NAT også denne sesongen, og flere løper fra de eldste gruppene har fått delta på treninger sammen med «skigymnaset». Dette gir motivasjon og noe å strekke seg etter for løperne som utnytter denne muligheten. Klubben har også et løpende samarbeid med Ankenes Alpinklubb om trening i enkelte grupper, både sommer/høst og vinter.

Aktiviteter

Rennavvikling

- Renn for aldersbestemte:
 - Narvik
 - Bodø
 - Alta
 - Mo i Rana
 - Sortland
 - Tromsø
 - Ankenes
 - Harstad
 - HL Oppdal
 - TL Geilo
- Jr/Sr renn hvor deltakere fra NSK deltok:
 - Nord/Midt Sverige
 - Nord Finland
 - Hafjell
 - Bjorli
 - Trysil
 - Ål
 - Norefjell
 - NM Hafjell (2-7 april 2024, ikke gjennomført)
 - FIS Narvik i April (ikke gjennomført)
 - Vårrunden Østlandet (ikke gjennomført)
 - Europacuprenn; Ål, Norefjell, Trysil, Malbun, Liechenstein
 - Junior VM; Chatel, St. Jean d`Aulps, Avoriaz, Frankrike

Samlinger/Aktiviteter

- Div fellestreninger barmark for gruppen U12/U14/U16/Jr og Sr
- Ironmantest
- Treningssamlinger Kiruna – Aldersbestemte
- Treningssamling Levi – U14 og U16
- Kick Off for aldersbestemte grupper

- Skiskole fra 5 år og oppover

Sosiale tiltak

- Diverse dugnadsboller/saft 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

Medlemmer

Per 31.12.2023 har klubben følgende antall betalende medlemmer i de forskjellige gruppene.

RAPPORT MEDLEMSTALL PR 31.12.2021 fra KLUBBADMIN Norges Idrettsforbund

Org navn	Kjønn	0 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 25	26 ->	Totalt
Narvik Slalåmklubb	Kvinner	15	25	20	7	36	103
Narvik Slalåmklubb	Menn	15	27	12	6	81	141
							244

Oversikt over tidligere års betalende medlemstall:



	2020	2021	2022	2023	Endring
0-5 år	20	31	26	30	+4
6-12 år	51	52	53	52	-1
13-19 år	27	32	33	32	-1
20-25 år	13	14	10	13	+3
26 år ->	122	111	101	117	+16
Totalt	233	240	223	244	+21

Treninger/Grupper 2023/2024

Lekepartiet

Gruppe:	Lekepartiet
Årgang:	2018 -
Antall løpere:	Opp til 30

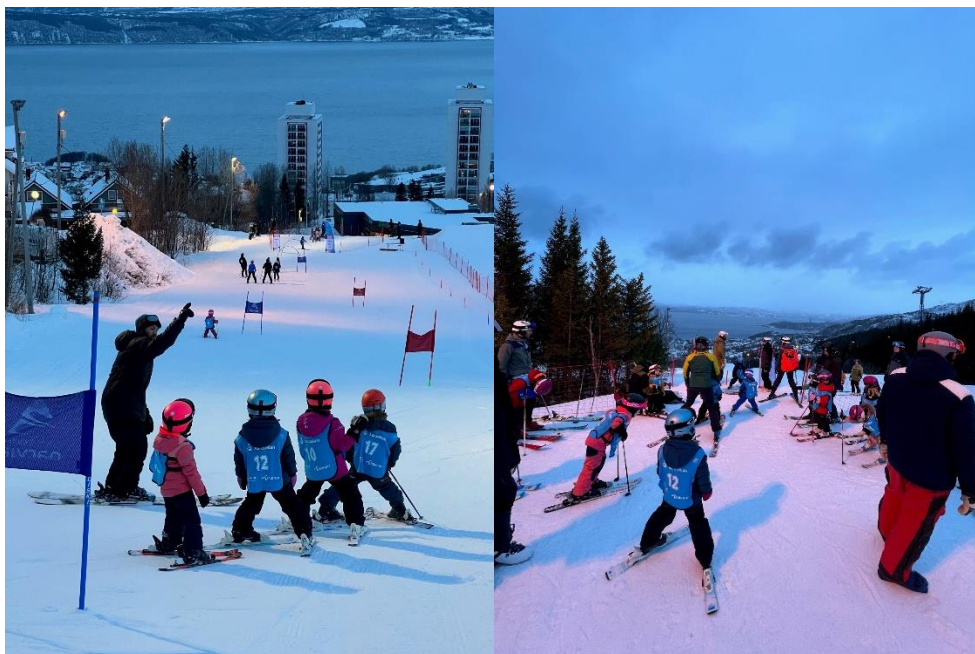
Trenere: Ronny Dahl, Andreas Sørensen, Mads Evensen

Foreldrekontakt: Lise Evensen

Lekepartiet er et lavterskeltilbud for de minste. Det har vært økning i antall medlemmer på partiet. Trenere er Andreas Sørensen, Mads Evensen og Ronny Dahl. Startet med barmarkstrening i gymsalen på Skistua skole i september. Fra starten av var det ca. mellom 20 og 30 stk. på treningene, og det ble gjennomført flere treninger gjennom høsten med god variasjon og masse lek og moro.

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 5-15 unger. Mange fra lekepartiet var med på Kick off i februar og ar fulgt treningene jevnlig.

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 på hjemmebane og viser stor glede over å ha på seg et startnummer.



U8

Gruppe	U8
Årgang	2016 - 2017
Antall løpere	Opp til 10 utøvere

Trenere: Ronny Dahl, Andreas Sørensen, Mads Evensen

Foreldrekontakt: Sarah Larsen

Fokus

Lek – ha det gøy, trivsel, samhold – vise hensyn og ta vare på hverandre, fellesskap – lagfølelse.

Barmark

Barmarkssesongen ble startet med innetreninger på skistua skole etter sommerferien. Etter at treningen startet opp hadde vi trening 1 gang i uken fram til oppstart på ski i november/desember. Fokus på barmark er lek, bli kjent og trygge på hverandre. Øvelser baseres på balanse, bevegelse, spenst og koordinasjon. Det har også i år vært få utøvere i denne gruppen og fortsatt arbeid med rekruttering til gruppen må prioriteres.

Ski

Skitrening hadde oppstart rett etter anlegget åpnet i november/desember. Det har dessverre vært liten oppslutning på treningene i denne gruppen i vinter.

Fokusområder 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 for løperne i gruppen er bra og ungene klarer å mestre sine arbeidsoppgaver.

Til nå har noen av løperne vært på renn i Narvik og på Ankenes.



U10

Gruppe	U10
Årgang	2014/2015
Antall løpere	16

Trenere: Nora Hall, Mathea Forshaug Olsen og Adriane Steinsvik

Foreldrekontakt: Suchitrarat Wensel

U10 består av årganger fra 2014 og 2015.

Gruppen har hatt godt trykk både på barmark og skitrening gjennom hele sesongen, og de har vært på flere renn frem til nå. Innledningsvis var det utfordrende med treningstider og kollisjon på disse. Etter en endring rundt nyttår ble dette noe bedre, men det er enda utfordrende å få treningstidene til å passe for hele gruppen. Totalt antall løpere 16 stykk, men enkelte av disse har ikke deltatt gjennom vinteren.

Fokus

Fokuset i U10 har først og fremst vært samhold og tilhørighet i gruppen. Det er lagt stort fokus på samhold i gruppen og at treningene skal være morsomme og gi mestringsfølelse. For denne sesongen har det kommet inn nye trenere fra NAT, noe som sikrer god teknisk forståelse og flott samspill mellom utøverne og trenerne.

Barmark

På barmarkstreningene har gruppen hatt fokus på å ha det gøy og utvikle ulike fysiske egenskaper, spenst, koordinasjon, styrke og utholdenhet. Det har vært satt ulike hinderløyper og løperne har blitt introdusert for grunnleggende styrkeøvelser, hvor teknikk har vært sentralt.

På treningene har løperne blitt pushet på å tørre å bli slitne og utfordre seg selv. Det har vært høyt aktivitetsnivå og løperne har hatt mye moro samtidig som de har fått utfordre seg selv på ulike øvelser.

Det har vært god progresjon og gruppa har vært godt rustet til å ta fatt på vintersesongen.

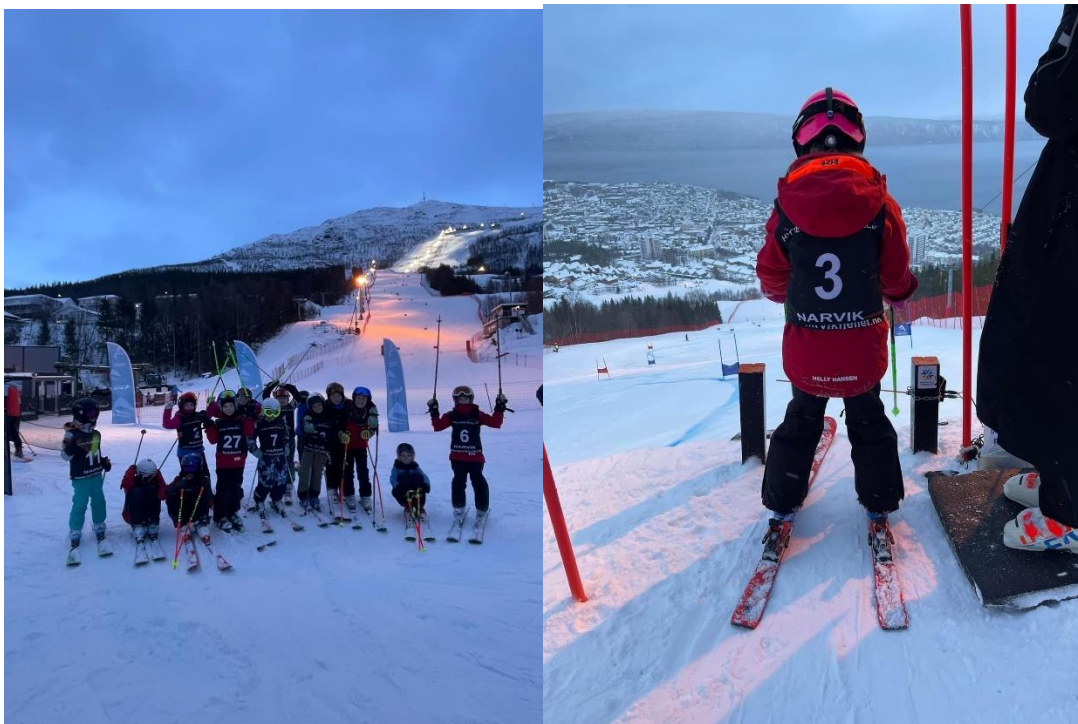
Ski

Skisesongen startet i månedsskiftet november/desember og det har vært 2 treninger i uken frem til nå. Treningene har foregått i Fagernesfjellet, først i 1. bakken og deretter noe i 3. bakken. Etter skifte av treningstid ble det etter hvert bestemt at mandag og onsdag var dagene det passet flest av løperne. Her gjøres det løpende vurderinger på om det skal åpnes for andre treningsdager senere i sesongen.

Treningene har vært en variasjon av frikjøring, SL og SSL. Treningene har vært trivelige med godt oppmøte og mye god stemning. Utøverne har tatt store steg teknisk i riktig retning.

Hovedsakelig er det lagt fokus på riktig grunnteknikk, stå i høy posisjon, opp og frem i skoen, trykke på ytterskia, hvor man starter svingen, bevegelse pluss det å stå teknisk riktig på ski – kjøre reine skjær. Det er også et gjennomgående fokus på miljø, at alle er med og at gruppa fungerer godt både sportslig og sosialt – og sist men ikke minst at alle heier på hverandre!

Det har også vært flere sosiale treffpunkter underveis i sesongen, både på hjemmebane og ute på renn. Alt i alt er dette en flott gruppe med alpinister!



U12

Gruppe	U12
Årgang	2012/2013
Antall løpere	7

Løpere: Justin, Albert, Vette, Tidemann, Frida, Sanne og Lone (+ Henrik og Hermine fra Ankenes alpklubb.)

Totalt 7(9) løpere under sesongen.

Trenere:

Barmark: Magne Helland.

Ski: Marielle Hvalryg Pettersen, Magne Helland og samarbeid med Ankenes alpklubb
Christer Blom.

Oppmenn/Foreldrekontakt: Ingeborg Sand Øgård

Gruppen har samarbeidet med Ankenes alpinklubb gjennom hele sesongen. Dette for å kunne gi et bedre tilbud om flere treninger i uken da vi kun har hatt en trener tilgjengelig, samt at de har mulighet til å velge dager for å kombinere med annen trening som fotball og turn. Dette samarbeidet har vært veldig fruktbar og gitt et godt og stabilt treningstilbud til gruppen. 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 5-7 løpere (fra NSK) med på treningene. Gruppen virker til å trives godt sammen og det merkes at løperne er blitt eldre og tar bedre imot instruksjoner. Det ble også gjennomført overnatting i Lavo 6-7. januar som et sosialt tiltak ☺

Fokus

Det er grunnteknikk som står i fokus. Posisjon, frem-bak balanse og kante ski. Foreldrene i gruppen har tatt initiativ til sosiale aktiviteter utenom treninger, som kveldsmat i Asbjørnstua, overnattingstur ute i lavo og bowling. Dette har gjort gruppen mer sammensveiset og trygg.

Barmark

1 økt per uke. Barmarkstreningene startet i juni, men med lavt oppmøte. De fleste barna har en eller flere aktiviteter i tillegg til alpint. (derav ble det besluttet at 1 barmarksøkt var nok). Fra høsten var det 3-5 utøvere med fram til skisesongen startet i slutten av november. Vi har hatt fokus på variert aktivitet med sirkeltrening (styrke, utholdenhet aerob/an-aerob, balanse og koordinasjon), øvelser i forbindelse med Ironman-test, sykkeltrening, svømmetrening i havet, klatring og ballspill.

Ski

2-4 økter per uke. Oppstart 26.11.23. Vi har hatt god variasjon mellom SL og superslalåm på ukedager. GS og SG kveldstid og helger. Det har vært stor suksess for vår gruppe å få trent GS/SG sammen med u/14/16. De er store forbilder for utøverne, en motivasjonsfaktor for utvikling og ikke minst god visualisering av teknikk. Noen av utøverne (de som er født i 2012) har i tillegg benyttet seg av mulighet til flere økter på Ankenes.

Vi har deltatt på 6 terminfestede renn og 4 kvelder med Telenorkarusell.



U14/U16

Gruppe	U14, U16
Årgang	2008 - 2011
Antall løpere	17

Trenere: Arne Olsen, Sindre Solvin, Morten Opshaug
Oppmann: Andrea Fagerli, Kai Rune Baustad

Foran årets sesong ble trenerkabalens løst ved at Arne Olsen er hovedtrener for U16, Sindre Solvin er hovedtrener for U14 og Morten Opshaug har fungert som hjelpetrener i perioder frem til i februar måned.

Gruppene har trent mye sammen, men også delt opp i forbindelse med ulike øvelser.

Den nye sesongen startet med skikjøring på hjemmebane i april/mai før det ble satt i gang barmarkstrening i midten av mai. Treningen i mai ble etterhvert kun barmark på grunn av forholdene i fjellet. Det ble gjennomført aerob trening, spenst/koordinasjon og styrketrening, blant annet på Kraft klokken 0630 inntil tre ganger i uken.

Frem til skisamling i oktober/november har det vært 4-5 organiserte barmarkstreninger i uka.

I oktober ble det gjennomført halvannen ukes skisamling i Levi, Finland. Dette var en samling med svært gode forhold og godt sportslig utbytte. Økonomisk sett var samlingen mulig å gjennomføre på et annet nivå enn det hadde kostet å dra til Østerrike. Både sosialt og sportslig ble samlingen en suksess. Etter samlingen ble det gjennomført flere turer til Kiruna, før bakken hjemme åpnet mot slutten av november. Høsten har vært innholdsrik for gruppen, men svært mye trening, både barmark og på ski.

Noe trening ble avlyst i januar grunnet værforholdene. Ut over dette har opplegget i hovedsak vært fulgt som planlagt og antall skidager denne sesongen har vært høy.

Fra gruppene er det nylig gjennomført siste rangeringsrenn for TL og HL. Rennene går av stabelen på Oppdal(HL) og Geilo(TL)

I skrivende stund har NNM i Tromsø nettopp vært gjennomført med flere gode resultater, blant annet nevnes 2 Nord Norske mesterskap til Thea Thorsteinsen og 1 Nord Norsk mesterskap til Casper Kjølmoen.

Gruppen har vist god fremgang og mye god skikjøring, og en del av disse løperne vil fra høsten begynne på skigymnas, noe de er godt forberedt på både fysisk og skiteknisk.

Det blir spennende å følge løperne som skal av gårde til Hovedlandsrennet og Landsfinalen innen kort tid. Klubben sender med trener fra gruppen til begge arrangementene.

Junior/Senior

Gruppe	JR/SR		
Årgang	- 2007	Antall løpere:	12

Trenere: Kristler Kjølmoen, Mikael Stenbak mfl. (NAT / Oppdal)
Oppmann: Styret

Junior/sr.-løperne har hatt en innholdsrik sesong med mye hardt arbeid. Flere av klubbens løpere går på alpinlinja i Narvik (NAT) og på Oppdal.

Fokus i barmarkssesongen har vært å stille så godt forberedt som mulig til Ironman-samling i høst. Utøverne har samarbeidet med Olympiatoppen med tanke på å skreddersy ulike fysiske treningsprogram med fokus på styrke og utholdenhet. På Ironman testen viste løperne at treningen hadde gitt resultater og mange gjorde svært gode tester.

Gjennom barmarkssesongen har løperne hatt høy intensitet og mye trening. Frem mot skitrening på hjemmebane har det vært skidager i både innland og utland, før sesongen startet her hjemme i november. Kaldt og stabilt vær har gjort sitt for å sikre gode forhold gjennom store deler av sesongen.

Klubbens løpere holder jevnt over et høyt nivå, og det har kommet noen svært gode resultater gjennom sesongen som har vært, både på slutten av 2022/2023 med god medaljefangst for flere under Jr. NM, og videre inn i sesongen 2023/2024 med mange FIS-seire og gode punktforbedringer.

For eksempel kan det nevnes Jr. NM gull til Adriane, Jr. NM sølv til Thea og Jr. NM Bronse til Frida og Mia. Flere FIS-seire; dobbeltseier til Vebjørn og Mia i Pyhä før jul, i samme renn ble Helene nummer 4 og Jakob nummer 8. Vebjørn med 2. plass i Ounasvaara. Mia med 3. plass i samme renn og 6. plass i Jr. NM på Hafjell. Under Jr. Nm på Hafjell ble Helene 5 i Super G og Frida 7.

Nora med seier i Suomo og Ounasvaara, nummer 2 i Duved og Adriane med seier i Lycksele, Tärnaby og Bjorli.

Ut over dette har Adriane blitt tatt ut til å delta i Junior VM i Frankrike, og både Adriane og Nora har fått kjøre flere E-cup renn.

Det er lenge siden klubben har hatt så mange gode resultater i jr./sr. som vi har hatt de siste par årene. Dette viser en god treningskultur og flotte representanter for Narvik Slalåmklubb.

Denne sesongen junior/senior-løpere ikke vært delaktig i treninger sammen med U14/16 på samme måte som tidligere.



Rapport Narvik Alpin Toppidrett

Antall utøvere Narvik Slalåmklubb:

2007 Klasse

Jakob Dreyer Holen

Lone Solvin

2006 Klasse

Frida Sund

Vebjørn Lunde

2005 Klasse

Konrad Bang Ericsson

Mia Dreyer Holen

Helene Winnem Johnsen

Mathea F. Olsen

Adriane A. Steinsvik

Overårige

Nora Hall

Oddbjørn Hjellbakk

Trenere

Michael Stenbak

Morten Engvoll

Krister Kjølmoen

NAT har fått ekstra tilskudd fra fylket inn mot 2023/2024-sesongen, og har med dette kunne ansette ekstra trenerkapasitet.

NSK er fornøyd med satsingen NAT har på hjemmebane, og håper dette fortsetter slik at vi kan tilby jr./sr. -løperne gode rammevilkår også i fremtiden.

Enkelte utøvere deltar i disse dager i nasjonale mesterskap, og sesongen avrundes med FIS-renn på hjemmebane, her oppfordres alle til å stille opp!

Oppdal Alpin Elite

2005 Klasse

Thea Rolandsen

Sportslig utvalg sesongen 2023/2024:

Jan Arne Pettersen	leder (fratrådt 1. desember)
Maria F Dahl	medlem
Arne Olsen	medlem
Siri Pedersen	medlem
Jan Erik Holen	medlem
Michael Stenbak	medlem

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