



**NARVIK
SLALÅMKLUBB**



*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.

SPORTEN

Årsrapport sporten 2024/2025

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

Sportslig har sesongen 2024/2025 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 stor utvikling, mestring og gode prestasjoner.

For de eldste gruppene ble det også denne sesongen gjennomført treningssamlinger i Levi, Finland, i høst sammen med andre klubber fra nord. Samlingene ble en suksess, både sosialt og sportslig. Skitrening ble deretter gjennomført i Kiruna i tiden før jul, Her deltok løpere fra U10 til U16.

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 kom 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. U14 og U16 hadde også en barmarkssamling i Vargfjord i høst. De deltok på terrengløp, dansekurs, syklet og hadde mye sosialt.

I barmarkstreningen ønsker vi variasjon og allsidighet. Gruppene har tatt i bruk mye forskjellig som turnhallen, brytesalen, crossfit, rulleskøyter og sykkel.

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. Vi ønsker oss fremdeles flere nye skiglade barn i klubben, noe vi jobber med gjennom ulike rekrutteringstiltak.

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. 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.

NSK har gjennomført Kick Off i høst og tidlig på sesongen, og deretter skiskole, telenorkarusell og skisprell. 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.

Rennavvikling

- Renn for aldersbestemte:
 - Narvik
 - Harstad
 - Mo i Rana
 - Harstad (Tromsø ble flyttet)
 - Ankenes
 - Gällivare

- HL Hafjell
- TL Sogndal
- Jr/Sr renn hvor deltakere fra NSK deltok:
 - Nord/Midt Sverige
 - Nord Finland
 - Hafjell
 - Oppdal
 - Trysil
 - Kiruna
 - Geilo
 - NM Oppdal (ikke gjennomført)
 - Kvitfjell
 - Vassfjellet
 - Europacuprenn;
 - Ål, Norefjell, Trysil, Kvitfjell, Mayrhofen, Malbun, Valle Aurina, Geilo med flere

Samlinger/Aktiviteter

- Div fellestreninger barmark for gruppen U12/U14/U16
- Ironmantest
- Treningssamling Kiruna – Aldersbestemte
- Treningssamling Levi – U14 og U16
- Kick Off for aldersbestemte grupper
- Skiskole fra 5 år og oppover

Sosiale tiltak

- Diverse kvelds, lunch /saft på treninger
- Overnatting i Lawvo
- 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



Lekepartiet

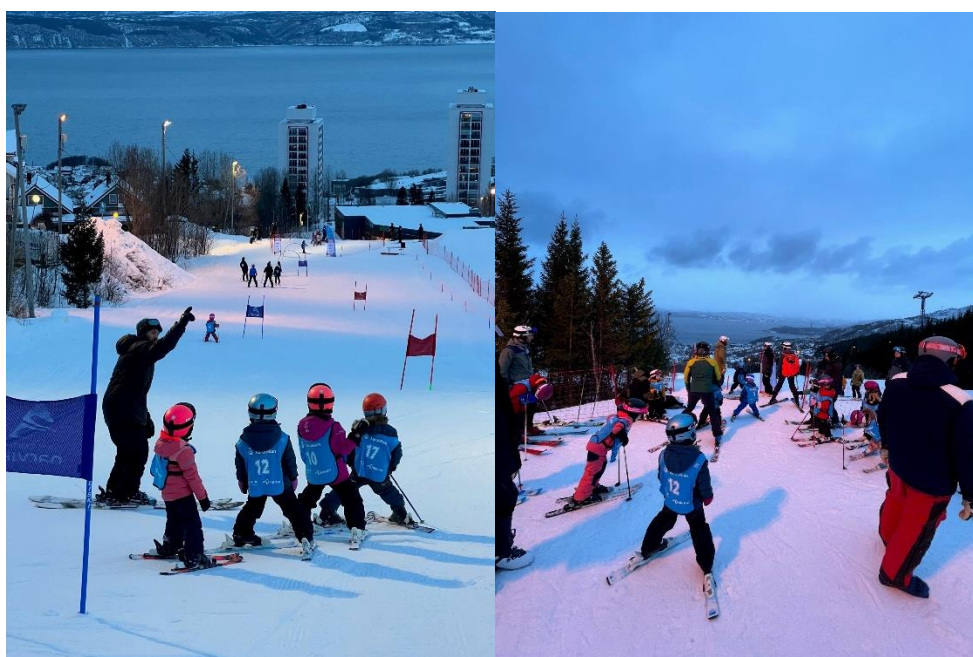
Gruppe:	Lekepartiet
Årgang:	2019 -
Antall løpere:	Opp til 20

Trenere: Mads Evensen, Fredrik Crogh og Preben Kristensen

Foreldrekontakt: Lise Evensen

Lekepartiet er et lavterskeltilbud for de minste. Denne gruppen har felles opplegg med U8 slik at det er en flytende overgang der så alle får utfordre seg på sine egne premisser.

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	2017 - 2018

Antall løpere	Opp til 10 utøvere
---------------	--------------------

Trenere: Mads Evensen, Fredrik Crogh og Preben Kristensen
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. Fokus på barmark er lek, bli kjent og trygge på hverandre. Øvelser baseres på balanse, bevegelse, spenst og koordinasjon.

Ski

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.



U10/12

Gruppe	U10/12
Årgang	2013-2016
Antall løpere	20

Trenere: Arne Olsen, Marielle H Pettersen og Andreas Sørensen

Foreldrekontakt: Serina Hamnes og Kine H Hammari

Gruppene U10 og U12 ble slått sammen foran årets skisesong, dette for å skape ett større miljø i gruppen og kunne tilby treninger flere dager. Da klarer vi å ha ett godt tilbud til de som driver med andre idretter også. Gruppen har hatt godt trykk både på barmark og skitrening gjennom hele sesongen, og de har vært på flere renn frem til nå. Det er stabilt godt oppmøte og løperne viser stor treningsiver og innsats. Utviklingen har vært god på hele gruppen og de har det veldig gøy på ski.

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. De har prøvd seg litt på rollerblades helt på slutten av barmarkssesongen. De deltok også på Ironman samlingen.

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 var godt rustet til å ta fatt på vintersesongen.

Ski





Det har vært tilbud om mye trening gjennom hele sesongen, gjennomsnittlig 4-5 gang per uke. 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 rene 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!

De har deltatt på fartssamling og terminfestede renn. Dette er en super gjeng med alpinister!

U14/U16

Gruppe	U14, U16
Årgang	2009- 2012
Antall løpere	14

Trenere: Sindre Solvin Thomas Roll Andersen
Oppmann: Andrea Fagerli, Kai Rune Baustad

Foran årets sesong ble trenerkabalen løst ved at Thomas Roll Andersen er hovedtrener for U16 og Sindre Solvin er hovedtrener for U14. Gruppene har trent noe 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. Her har de trent godt og med variasjon. De kom litt i gang med trening på rollerblades, de har vært på CrossFit i 10 uker, de har vært i turnhallen m.m.

I oktober ble det gjennomført halvannen ukes skisamling i Levi, Finland. Dette var en samling med godt sportslig og sosialt utbytte.



Høsten har vært innholdsrik for gruppen, men svært mye trening, mest barmark og en del ski.



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 har vært gode resultater jevnt over sesongen, medaljer i NNM og KM for begge aldersgruppene.

Nytt av året er også Nord Norsk Alpin Cup som går over totalt 6 helger, nå gjenstår kun ett renn som er Barnas World Cup. NSK ligger godt til for å vinne beste klubb og ellers er det mye poeng blant løperne våre. Dette viser at vi har levert gode resultater i alle gruppene gjennom sesongen.

Hele U14 har vært på TL i Sogndal nettopp, de har mye god skikjøring og er en fin gjeng. Resultatmessig ble det en 8 plass i SL J14, 14 plass SSL J14, 19 plass G13 og ellers flere plasseringer innenfor og rundt top 30.

Det blir spennende å følge løperne i U16 som er på Hovedlandsrennet i skrivende stund.

Klubben sender med trener fra gruppen til begge arrangementene.



Junior/Senior

Gruppe	JR/SR		
Årgang	➔ 2008	Antall løpere:	12

Trenere: Morten Engvoll, Mikael Stenbak, Odin Hjartarsson. (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.

Nora har flyttet til Trysil foran denne sesongen og trives godt der.

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, medalje under Jr. NM, med mange FIS-seire, gode punktforbedringer og deltakelse i Europacup av flere løpere.

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.



Rapport Narvik Alpin Toppidrett

Antall utøvere Narvik Slalåmklubb:

2008 Klasse

Thea Torsteinsen

Trygve Lunde

2007 Klasse

Jakob Dreyer Holen

Lone Solvin

2006 Klasse

Frida Sund

Vebjørn Lunde

2005 Klasse

Konrad Bang Ericsson

Mia Dreyer Holen

Helene Winnem Johnsen

Adriane A. Steinsvik

Overårige

Nora Hall



Trenere

Michael Stenbak

Morten Engvoll

Odin Hjartarsson

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 på Oppdal.

Oppdal Alpin Elite

2008 Klasse

Mia Roll Johnsen

Sportslig utvalg sesongen 2024/2025:

Andrea Fagerli

Arne Olsen

Sindre Solvin

Martin Sørås

Suzanne Johnsen

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