

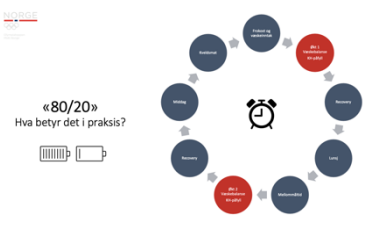
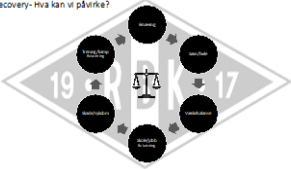




Samarbeidsmiljø:


<p>Kombinert</p>  <p>Likt av evymeis og 16 andre granaasenskiteam Til helgen er det COC i Lahti. Dit drar disse 5 utøverne fra GST, Lars Ivar, Emil V, Eidar, Andreas og Emil O. De tre siste skal også delta på JrVM 9.-12. feb. på samme sted.</p> <p>Foto: Facebook Granåsen Skiteam</p>	<p>Gyda Westvold Hansen 3 seire på rad i COC i Eisenerz De norske jentene er i god rute i forkant av VM i Oberstdorf. Gyda Westvold Hansen vinner alle 3 konkurranser, Mari Leinan Lund ble nr. 3, 4 og 5, og Marte Leinan Lund ble nr. 4 og 8.</p> <p>World cup Val di Fiemme, Lahti og Seefeld Jørgen Graabak viser strålende form i sporet og ligger litt bak i hoppbakken, totalt blir dette like bak teten resultatmessig: nr. 6, 4, 7, 11, 8 og 8. Espen Bjørnstad har ikke fått full klaff i bakken enda og har resultatene nr. 13, 7, 11, 5, 14 og 13. Andreas Skoglund er i meget god rute til junior VM og ble nr. 14 i World cup i Val di Fiemme. Magnus Krogh er tilbake i World cup med 12. plass som beste resultat foreløpig.</p> <p>Emil Ottessen imponerer i den norske cupen sammen med Eidar Strøm og Andreas Ottessen. Alle er klare for junior VM i Finland, og de reiser sammen med Lars Ivar Skårset og Emil Vilhelmsen for å konkurrere i COC i Lahti til helgen som oppkjøring til junior VM 9. – 12. februar. I tillegg til Gyda og Marte er Oda Leiråmo og Mille Moen Flatla klar for junior VM for jentene.</p>
<p>Langrenn</p>  <p>Foto: Bjørn Langsem/Dagbladet</p>  <p>Foto: Geir Olsen</p>	<p>NM i Granåsen ble en suksess for en del av hjemmehåpene. Blant annet ble Emil Iversen norgesmester på skiathlon og bronsevinner på sprinten. Johannes Høsflot Klæbo tok gullet i sprint.</p> <p>Flere av utøverne på Team Elon Midt-Norge prikket inn formen til NM. Kathrine Harsem tok sølv på 5 km klassisk og bronse på 10 km skøyting, mens Anne Kjersti Kalvå og Marte Skaanes ble henholdsvis nr. 4 og 5 på skiathlon, og nr. 5 og 7 på 10 skøyting. På herresida ble Håkon Skaanes nr. 8 på klassisksprinten, mens Ole Jørgen Bruvoll ble nr. 11 på 10 km klassisk.</p> <p>Anne Kjersti ble tatt ut til WC Lahti helga etter NM. Her ble det en flott 10. plass, og fjerde beste norske utøver. Anne Kjersti og Kathrine ble også tatt ut til WC Falun, og her ble de nr. 19 og 30. I tillegg er Håkon og Hanne Rofstad tatt ut til den norske troppen til U23- VM i Vuokatti, Finland, mens Pål Trøan Aune er tatt ut til WC sprint Ulricehamn kommende helg. Det samme er rekruttlandslaget Julie Myhre.</p> <p>I verdenscupen bekreftet Johannes Høsflot Klæbo at han er i rute frem mot VM med seier i sprinten og andreplass på 15 km fellesstart i Falun. Det samme kan sies om Emil Iversen som ble nr. 4 på sprinten. Et annet trøndersk VM- håp, Ane Appelkvist Stenseth, kom til finalen i sprinten i Falun og ble nr. 5.</p>

<p>Hopp</p> 	<p>Hoppverden kjører full rulle, der Norge selvsagt deltar og forsyner seg grovt på resultatlistene. Eirin Kvandal vant sitt første verdenscuprenn i Ljubno. De utøverne som ikke har vært utenlands slåss om NM stor bakke. Der forsynte Trønderhopp seg grovt av premiebordet: Eirin Maria Kvandal vant dameklassen og Iver Olaussen, Matias Braathen, Bendik Jakobsen Heggli, Robin Pedersen og Andreas Varsi Breivik tok plassene 2-6 i herreklassen!</p>
<p>Paralympisk</p>	<p>16. -19. januar ble NM avholdt i Granåsen for para-utøvere. Her ble det gull til Lars Andresen i pigging og til Nils Erik Ulset for stående. Begge satser stort mot internasjonale mesterskap og Beijing i 2022.</p> <p>Januar har blitt brukt til evalueringsprosesser og planleggingsprosesser med utøvere og miljø. Dette er viktige prosesser for å stake ut rett kurs og planlegge tiltak for 2021.</p>
<p>Kolstad håndball</p>  <p>Foto: TITT Melhuus</p>  <p>Foto: Andrea Næss</p>	<p>Spillerne møttes til første fellestrening etter juleferien 6. januar og har siden det hatt et solid volum i treningsarbeidet. De fysiske testene viser at gutta har gjort en god jobb i egentreningsperioden. Planlagt treningskamp mot Elverum siste helga i januar ble avlyst p.g.a. covid-19, det samme gjelder seriekampen mot Sandefjord 3. februar.</p> <p>Det skjer endringer i lagets støtteapparat neste sesong da Erlend Sagosen erstatter Vegard Samdahl i trenerteamet. «Jeg gleder meg veldig til å jobbe tett sammen med ei gruppe med så dedikerte spillere» sier Sagosen i dette intervjuet. Les intervjuet her.</p> <p>19. januar var Andrea Næss på besøk i Kolstad Arena hvor temaet var ernæring og prestasjonskultur. Med initiativ fra spillergruppen ble det avklart hvilke felles krav som skal stilles internt og hvilke tiltak som må til for å innfri disse.</p>
<p>Rosenborg kvinner</p>  <p>Foto: https://rbk-kvinner.no</p>	<p>Etter en velfortjent juleferie med egentrening samlet årets trener i 2020 Steinar Lein spillerne til årets første fellesøkt mandag 11. januar. Sesongoppkjøringen vil foregå innenlands i år da det er uaktuelt å reise på den årlige La Manga samlingen p.g.a. covid-19. Fellestreningene foregår både utendørs på Koteng Arena og innendørs i Abrahallen. Det er ikke store endringer i spillerstallen da det kom 6 nye spillere i 2020. Klubben tar stadige steg mot mer profesjonalisering gjennom lengre kontrakter og flere heltidsproffer. Dette kan du lese mer om her.</p> <p>Ragnar Slettestøl har vært daglig leder i 10 år. Han og klubben ble enig om å avslutte sitt arbeidsforhold i klubben fra 29. januar. Dette med bakgrunn i at styret og daglig leder ikke har et omforent syn på veien videre sier Slettestøl på RBK kvinner sin hjemmeside.</p>

<p>Rosenborg kvinner</p> <p>Recovery- Hva kan vi påvirke?</p>  <p>Foto: Andrea Næss</p>	<p>15. januar hadde Gunnvor Halmøy og Andrea Næss en felles seanse med spillergruppen om tiltak til neste sesong med tanke på optimalisering av restitusjon. Alle spillerne gjennomfører individuell screening og kartlegging for å avdekke forbedringspotensial, samt felles tilrettelegging i trening og konkurransesituasjon.</p>
<p>Alpint</p> 	<p>Alpinistene er inne i en hektisk konkurransesesong der utøverne fra Oppdal fortsetter å prestere på et høyt nivå. Mariel Kufaas, Alexander Steen Olsen, Christian Oliveira Søvik, Bianca Westhoff Bakke og Andreas Strand var alle uttatt på landslaget til E-cup i januar.</p> <p>Det meldes om mange søkere til neste års opptak ved alpinlinja på Oppdal VGS. Skolen er en av de ledende, om ikke den ledende, alpinlinja i landet så det er ikke rart at mange ønsker å søke seg til Oppdal for å utvikle seg videre.</p>
<p>Curling</p> 	<p>Alle curling konkurransene i januar ble avlyst p.g.a. covid-19. Det har gitt ekstra rom for å jobbe med det fysiske der bl.a. Team Ramsfjell og andre enkeltutøvere i Trondheim har ukentlige basistreninger her i Granåsen. Perioden har også blitt brukt til å lage en struktur for årsplanlegging og periodisering, samt jobbe med strategiprosesser. Norges Curlingforbund har startet et utviklingsprosjekt av trenere og utøvere i samarbeid med Olympiatoppen der Oppdal curlinggymnas og Oppdal Curling Elite sammen med curlinglinja på NTG Lillehammer får en sentral rolle.</p>
<p>Den olympiske og paralympiske løypa</p>	<p>Det er ikke avholdt samlinger i januar.</p> <p>Hedda Hynne og trener Erik Sakshaug har vært på vellykket treningsleir på Tenerife i januar. Der fikk Hedda gjennomført planlagt trening og er i god rute til innendørs sesongen som starter i disse dager.</p> <p>Ingard Kiplesund og Thale Bremseth som er i Frank Brissach sin treningsgruppe har holdt seg hjemme der Ranheimshallen er en viktig treningsarena.</p> <p>Silje Kippernes har base i Kristiansund der det i mangel av sparring legges opp til doser kreativ alternativ trening i regi av trener Gabbe Kantor.</p> <p>Sunniva Hofstad følger planen i opptreningen etter korsbåndsskaden. Hun har nå trent for fullt i en god periode.</p> <p>Sol Anette Waaler har funnet ut av noen utfordringer og har veldig positiv utvikling der hun stadig setter nye perser.</p> <p>Sebastian Schjerve er tilbake på finalenivå i WC sirkuset etter skaden han pådro seg i fjor.</p>

<p>Den olympiske og paralympiske løypa</p>	<p>Francis Sutton er 100 % restituert av sin ryggskade og trener normalt. Dessverre så har det ikke vært gjennomført konkurranser så langt denne sesongen.</p> <p>Kaja Hansen og Mari Nilsen har heller ikke konkurrert p.g.a. covid-19, de har benyttet anledningen til å trene på spesifikke utviklingsområder.</p> <p>Bjørn Magnussen satte ny personlig rekord på 500 m i WC i Heerenveen med tiden 34.74 noe som ga en 4. plass med samme tid som 3. mann. Skøyteløperne er inne i en «konkurransboble» hvor løperne er samlet i Heerenveen for en 7 ukers «Hub» hvor avvikles EM, 2 helger World Cup og VM.</p> <p>Utøverne i prosjektet: Hedda Hynne friidrett 800m, Ingard Kiplesund og Thale Bremseth friidrett lengde, Silje Kippernes bryting, Sunniva Hofstad boksing, Sol Anette Waaler vektløfting, Sebastian Schjerve freeski, Bjørn Magnussen, Ane Farstad, Odin Farstad og Erik Resell skøyter, Francis Thor Kværnø Sutton kunstløp, Kaja Hansen og Mari Nilsen Tae Kwon Doe, Gabriel Steen para svømming, Tonje Lundqvist, Hege Størseth og Anita Johnsen para dressur ridning, Helle Sofie Sagøy para badminton.</p>
---	---

Diverse:

<p>Topptrener 2 studiet</p>    <p>Topptrener 2 NTNU og Olympiatoppens topptrenerutdanning 60 studiepoeng</p> <p>NTNU VIDERE Videreutdanning og doktorstudier fra NTNU</p>	<p>Første samling på kurs 2, Treningsplanlegging, på Topptrener 2 studiet kull 11 ble gjennomført 26. – 28. januar. Tema på samlingen var:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Treningsplanlegging</i> - <i>Den kvinnelige utholdenhetsutøveren</i> - <i>Utholdenhetstrening og periodisering</i> - <i>Høydetrening – hvorfor og hvordan?</i> - <i>Varmeakklimatisering – hvorfor og hvordan?</i> - <i>Kuldeakklimatisering – hvorfor og hvordan?</i> - <i>Konsekvens av arbeidskrav for treningsplanlegging</i> - <i>Arbeidskrav og treningsplan i orientering</i> - <i>Arbeidskrav og treningsplan i hundekjøring</i> <p>Samlingen ble gjennomført digitalt.</p> <p>Hver samling på studiet blir evaluert av trenerne. Det ble gitt fire 6'ere, topp score, og det ble gitt av trenerne på:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den faglige kvaliteten på innholdet på samlingen - Relevans i forhold til toppidrett - Kvaliteten på foreleserne - Relevans på hjemmeoppgaven i forhold til egen praksis. <p>Les mer om Topptrener 2 studiet her.</p>
--	---