







Samarbeidsmiljø:

<p>Kombinert</p> 	<p>Solid sesong av utøverne i Granåsen Skiteam Espen Bjørnstad avsluttet årets sesong med en sterk 2. plass i World cup i Rupholding. Jørgen Graabak ble nr. 12 sammenlagt i world cup og Espen Bjørnstad ble nr. 13. Lars Ivar Skaarset avsluttet Continental cupen sterkt med 2., 2. og 6. plass i Nizhny Tagli (RUS) og ble nr. 2 sammenlagt i COC cupen.</p> <p>Emil Ottesen vant NM for junior 5 km på Lillehammer foran Eidar Johan Strøm, begge utøvere fra Granåsen Skiteam (GST). De avsluttet en strålende sesong. I normal distansen vant Andreas Skoglund etterfulgt av Emil Ottesen og Johan Eidar Strøm som nr. 2 og 4.</p> <p>Siste NC konkurranser for senioren ble vunnet av Aleksander Skoglund, etterfulgt av Emil Vilhelmsen og Lars Ivar Skårset i sprinten, alle GST. I normal distansen vant Lars Ivar Skårset foran Aleksander Skoglund.</p>
<p>Langrenn</p>  <p>Foto: skiforbundet.no</p>   <p>Foto: skiforbundet.no</p>   <p>Foto: skiforbundet.no</p>	<p>Gratulerer Emil Iversen med VM gull og din første individuelle mesterskapsmedalje.</p> <p>VM i Oberstdorf Stafettgull til Emil Iversen og Johannes Høsflot Klæbo Gull på 50 km fellesstart klassisk til Emil Iversen Anne Kjersti Kalvå (bildet) ble nr. 6 på 30 km fellesstart klassisk</p> <p>Verdenscup Engadin 10 / 15 km - Fellesstart – Klassisk; Anne Kjersti Kalvå nr. 18 og Johannes Høsflot Klæbo nr. 2 30 / 50 km - Jaktstart – Fri; Anne Kjersti Kalvå nr. 11, Marte Skaanes (bildet) nr. 28 og Johannes Høsflot Klæbo nr. 4</p> <p>Norgescup Galå Sprint; Kathrine Harsem nr. 3, Julie Myhre (bilde) nr. 5, Hanne Wilberg Rofstad nr. 10, Pål Trøan Aune (bilde) nr. 3 og Håkon Skaanes nr. 5 10 / 15 km klassisk; Kathrine Harsem nr. 4, Julie Myhre nr. 8, Hanne Wilberg Rofstad nr. 11, Ole Jørgen Bruvoll nr. 5 og Jan Thomas Jensen nr. 16 20 / 30 km - Intervallstart – Fri; Kathrine Harsem nr. 1 og Ole Jørgen Bruvoll nr. 10</p> <p>Ski-NM del 2 i Granåsen ble avlyst på grunn av covid-19.</p>

<p>Hopp</p> 	<p>Sesongen ble fullført med gode resultater for wc gutta. Både den individuelle kula og nasjons-kula ble med hjem fra Planica! Vi gratulerer Halvor Egner Granerud med historisk seier sammenlagt i WC 2020/21. Se bilde av Halvor E.G. med sammenlagt wc troféet her.</p> <p>På hjemmebane ble alle renn i avslutningen avlyst pga. covid-19, så det ble en brå slutt.</p> <p>Granåsen ble stengt for hopping siste helg før påske pga. kommende utbygging. Iver Olaussen fikk æren av å gjøre det siste hoppet i storbakken. Det ble gjort under Trønderhopp sin sesongavslutning: https://youtu.be/Zlgg3pckrS4</p>
<p>Paralympisk</p>  <p>Foto: Yvette Hoel</p>	<p>Paraidrettssenteret Styringsgruppe, brukergruppe og fagpersoner er på plass i det nye paraidrettssenteret som skal ligge på Ranheim. Vi ser frem til videre arbeid i 2021 frem mot oppstart første kvartal i 2022.</p> <p>Work-shop og idemyldring rundt aktivitetshjelpemidler og idrett på Beitostølen helsesportssenter I starten av mars var NTNU-SIAT, Beitostølen helsesportssenter, aktivitetshjelpemiddelfirmaer og dyktige fagpersoner samlet for idemyldring og testing av ulike aktivitetshjelpemidler hos ulike personer med funksjonsnedsettelse.</p> <p>Status utøvere: Gabriel Steen, svømmer, har satt personlig rekorder og svømt under PL-kravet flere ganger i mars. Anita Johnsen, rytter, har ridd til over 70 % og fått på plass flere viktige detaljer i arbeidet mot målet som er Tokyo til sommeren. Birgit Skarstein, roer og langrennspigget, tok i mars verdensrekord med nytt tilpasset ro-sete. Paul Aksel Johansen, skytter, har skutt bra i flere hjemmebanekonkurranser. Nils Erik Ulset (bildet), langrennsløper og skiskytter, har vært i Granåsen og fått gjort viktige tester, og justeringer i forbindelse med utstyr, motorikk og ferdighetsutvikling og teknikk.</p> <p>Para-ung Ny utøver i Para-ung-gruppa er Camilla Nicole Steen, som driver med ridning.</p>

<p>Byåsen håndball</p> 	<p>Håndballforbundet har avgjort at sesongen skal gjennomføres halvspilt. Det betyr at Byåsen har en kamp igjen å spille. Den er satt til andre uke i mai! Sist spilte kamp var tidlig i februar! Det blir mye gå og vente trening, og litt lenger påskeferie en planlagt. For Byåsen sin posisjon på tabellen betyr utfallet av den gjenstående kampen ingenting. Spillergruppa har allikevel høy treningsiver, og fokus er allerede på neste sesong.</p>
<p>Kolstad håndball</p>  <p>Foto: TITT Melhuus</p>	<p>Kolstad har holdt trøkket oppe på trening i påvente av at serien skal starte opp igjen. Siste informasjon fra Norges Håndballforbund er at REMA 1000-ligaen avvikles som enkel serie. Forbundsstyret i Norges Håndballforbund har vedtatt at tabellen etter halvspilt serie skal legges til grunn for plasseringen i seriespillet for REMA 1000-ligaen. Et sluttspill er tenkt gjennomført med tidligst oppstart 12. mai. For Kolstad som er nr. 7 på tabellen, så vil de møte enten Elverum eller Arendal i første kamp i sluttspillet.</p> <p>Her kan du se hva noen av spillerne i Kolstad sier om korona situasjonen. https://kolstad-handball.no/2021/03/29/spillerne-om-korona/</p>
<p>Rosenborg kvinner</p>  <p>Foto: https://rbk-kvinner.no</p>	<p>I motsetning til flere av klubbene på Østlandet som har fått korona restriksjoner, så har RBK kvinner kunnet trene som normalt. Forholdene i Abrahallen og på Koteng Arena har vært gode og hver uke har det vært gjennomført intern kamper 11 mot 11 med god kvalitet. Seriestarten har blitt utsatt flere ganger, men nå ser det ut som om Toppserien i fotball starter 22.mai.</p> <p>RBK kvinner er nå inne i ansettelsesprosess av ny daglig leder der flere gode kandidater har søkt.</p>
<p>Alpint</p>  <p>Foto: Oppdal Alpin Elite sin Facebook side</p>	<p>Fortsatt full konkurransesesong i alpint der Oppdal Alpin Elite og TrønderAlpin utøverne fortsetter å prestere på et høyt nivå. De er en av miljøene som har konkurrert mest gjennom vinteren.</p> <p>Noen resultater: Isak Staurset vant FIS GS i Funäsdalen, Alexander Steen Olsen tok sin første Europa-Cup- seier i SL Finale, Markus Nordgard Fossland vinner begge FIS rennene i utfor på Kvitfjell, Magnus Sande Graff og Jonas Buer får hver sin 2. plass og Fredrik Møller med 3. plass i første renn.</p> <p>Oppdal VGS er en meget viktig del av Oppdal Alpin Elite, til neste års inntak er søknaden veldig stor noe som gjør at det tas inn flere alpin elever enn normalt. Som en konsekvens av dette ansettes det en trener til.</p>

Curling



Foto: Atle Kvålsvoll

Veldig få konkurranser denne sesongen, men **Team Ramsfjell** fikk matchet seg i intern turnering med utvalgte lag som ble gjennomført i Trondheim. De viste sitt nivå bl.a. med å slå laget som skal representere Norge i VM. **Team Ramsfjell** har ukentlige treninger i Granåsen der **Axel Wickstrøm** (bildet) og **Sindre Østerås** har utarbeidet øvelser for basis og styrketrening som er implementert i laget.

Den olympiske og paralympiske løypa



Foto: Øystein Magnussen

Utøverne i prosjektet:

Hedda Hynne friidrett 800 m, **Ingard Kiplesund** og **Thale Bremseth** friidrett lengde, **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**, **Mari Nilsen** og **Julie Ramsey** Tae Kwon Doe, **Gabriel Steen** para svømming, **Tonje Lundqvist**, **Hege Størseth** og **Anita Johnsen** para dressur ridning, **Helle Sofie Sagøy** para badminton.

Noen resultater i mars:

Hedda Hynne (800 m) var to hundredeler unna EM finale i Polen etter å ha kommet litt på etterskudd gjennom hele løpet.

Ingard Kiplesund (lengde) har valgt å stå over innendørs sesongen.

Sebastian Schjerve (freeski) har bygd seg opp gradvis etter den alvorlige skaden han fikk i fjor. Sesongens prestasjoner har hatt en fin progresjon der han leverte en sterk 8. plass i VM finalen i bigair. Senere i måneden ble det karriere beste med 4. plass i WC finalen i slopestyle.

Bjørn Magnussen (bildet) avsluttet sesongen med NM gull på 500 m der han slo OL mester Håvard H. Lorentzen med 1/100. **Odin Farstad** ble nr. 3 på 500 m, mens **Ane By Farstad** ble nr. 4 på samme distanse.


Francis Thor Kværnø Sutton (kunstløp) har ikke hatt noen konkurranser før denne måneden da skøyteforbundet arrangerte digitalt stevne. **Francis** oppnådde ny personlig rekord i kortprogram som du kan se her <https://www.youtube.com/watch?v=GLuvBhfmD1E>

Mari Hansen (Tae Kwon Doe) har vært med landslaget på worldcupstevner i Sofia og Istanbul. Dette var **Mari** sitt andre og tredje stevne som senior. I første kamp i Sofia ble det seier 10-0 mot en utøver fra Ungarn. I neste ble hun trukket mot tidligere olympisk mester og verdensmester fra Serbia, det endte med tap 8-3 etter en overraskende jevn kamp. I Istanbul ble det seier 23-1 i første mot utøver fra Belgia. **Mari** er uttatt til OL kvalifisering som gjennomføres i mai.

Neste samling i Den Olympiske og Paralympiske Løypa er 5. april, denne gjennomføres elektronisk.



Diverse:

<p>Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner</p>	<p>Første samling på studiet Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner, som er et samarbeid mellom NTNU og Olympiatoppen, ble gjennomført 10. mars via den digitale plattformen Zoom. På dette studiet/kullet er det 26 deltakere, 13 kvinner og 13 menn, som ønsker en innføring i hva mental trening er, hvilke mentale funksjoner som er involvert i læringsprosesser og hvilke basale hjernefunksjoner som regulerer disse mentale funksjonene. Studiet omfatter også opplæring i ulike typer psykologiske metoder og teknikker som kan anvendes for å øke en persons mentale funksjon og prestasjonsevne. Les mer om studiet Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner her. Frode Moen og Tore Stiles er faglig ansvarlig for kurset som går over 2 år.</p> <p>Tema på første samling var:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Eksekutive funksjoner og utførelse</i> - <i>Målet: generelt, spesifikt (vision-passion-action)</i> - <i>Gjennomgang av eksekutive hjernefunksjoner</i> - <i>Samtalen som viktigste verktøy: målprosessen</i> - <i>Intervju med suksessstrener fra VM knyttet til mentale faktorer</i>
<p>Topptrener 2 studiet</p> 	<p>Andre samling på kurs 2, Treningsplanlegging, på Topptrener 2 studiet kull 11 ble gjennomført 16. – 18. mars. Tema på samlingen var:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Teknikk/Biomekanikk</i> - <i>Taktisk trening - samhandling for mestring inom fotball</i> - <i>Systematisk tilnærming til teknikktrening</i> - <i>Motorikk- og ferdighetsutvikling</i> - <i>Planlegging av teknisk og taktisk trening</i> - <i>Teknikktrening metodikk i alpint</i> - <i>Taktisk trening i håndball</i> - <i>Trene taktikk eller være taktisk i treningen</i> <p>Samlingen ble gjennomført digitalt.</p> <p>Hver samling på studiet blir evaluert av trenerne. Det ble gitt tre 6'ere, topp score, og det ble gitt av trenerne på:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>