



### Samarbeidsmiljø:

#### Kombinert



#### Gyda ubeseiret sesongen 2022-23

**Gyda Westvold Hansen** avsluttet sesongen slik hun startet den med å vinne samtlige World cup konkurranser, VM distanser, COC konkurranser, NM og nasjonale konkurranser hun stilte opp i. **Mari Leinan Lund** har kommet tilbake etter skaden som satte henne tilbake i sommer og høst, og fullfører World cup sesongen med 5., 8., 5. og 14. plass. Ingrid Låthe som starter på Heimdal videregående neste år ble nr. 11 når hun fikk delta i World cup i Holmenkollen.

#### Jørgen Graabak gull i lagkonkurransen i VM Planica

**Jørgen** tok gull i lagkonkurransen i VM i Planica sammen med Jarl Riiber, Jens Luraas Oftedal og Espen Andersen. **Jørgen** avsluttet World cup sesongen med 6. plass i Lahti og 14. plass sammenlagt, etter å ha mistet mange konkurranser grunnet Covid smitte. **Espen Bjørnstad** oppnådde sitt beste World cup resultat i Holmenkollen med 10. plass.

#### Andreas Skoglund med personlig beste i World cup

**Andreas Skoglund** ble nr. 7 i World cup avslutningen i Lahti og oppnådde dermed sin beste plassering i World cup så langt i karrieren. **Andreas** har konkurrert jevnt i World cup og ble nr. 24 sammenlagt. I forkant av World cup avslutningen vant **Andreas** COC i Lahti og han vant COC siste periode sammenlagt.

#### Gode utøvere jakter bakfra i Granåsen Skiteam

**Eidar Johan Strøm**, **Andreas** og **Emil Ottesen**, **Even Leinan Lund** og **Harald Øihaugen** har alle hatt gode sesonger i både nasjonale og internasjonale konkurranser (COC og Junior VM).

#### Langrenn



Anne Kjersti Kalvå

#### Anne Kjerstis store gjennombrudd

**Anne Kjersti Kalvå**, Lundamo IL og elitelaget, gjennomførte et drømme-VM under VM i nordiske grener i Planica. Hun avsluttet stafetten som Norges ankerkvinne med å gå først over mål til gullmedalje, sammen med blant andre Oppdalsjenta **Astrid Øyre Slind**, som gikk en sterk andreetappe. På avslutningsdistansen, 30 km klassisk, kom den etterlengtede individuelle VM- medaljen til **Anne Kjersti**, da hun staket seg inn til sølv etter å ha rykket fra motstanderne i en langspurt. Med to sølv og ett gull i beholdningen, ble ski- VM i Planica et drømme- VM for **Anne Kjersti**. På tampen av sesongen tok **Anne Kjersti** sin første individuelle WC- seier, da hun vant 20 km klassisk fellesstart i finske Lahti under verdenscupavslutningen i langrenn.



Johannes Høsflot Klæbo

#### **Johannes sammenlagtvinner i verdenscupen**

**Johannes Høsflot Klæbo** avsluttet et sterkt VM i Planica med gull på stafetten og sølv på 50 km klassisk, og fikk til sammen 3 gull og 2 sølv totalt i mesterskapet. Etter VM har **Johannes** vært helt suveren, og vant blant annet de 6 siste WC- rennene, tok 20 WC- seire totalt denne sesongen og vant verdenscupen sammenlagt!

#### **Skandinavisk cup Madona, Latvia**

Flere trønderske utøvere har prestert godt på det nest øverste nivået den siste tiden. Skandinavisk cup i Madona, Latvia:

Sprint skøyting menn: nr. 5 **Karsten A. Vestad**, Molde og omg IL og **Team Elon Midt- Norge**, nr. 8 **Kristoffer Berset**, Strindheim IL og **Team Elon Midt- Norge**

Sprint skøyting damer: nr. 4 **Hanne Rofstad**, Byåsen IL og **Team Elon Midt- Norge**, nr. 8 **Thale B. Breiding**, Henning skilag og Team Midt- Norge

10 km skøyting menn: nr. 7 **Jan Thomas Jenssen**, Hommelvik IL og **Team Elon Midt- Norge**,

10 km skøyting damer: nr. 6 **Berit Mogstad**, Strindheim IL og **Team Elon Midt- Norge**, nr. 10 **Thale B. Breiding**

På 20 km klassisk jaktstart ble **Jan Thomas Jenssen** nr. 5 i herreklassen.



Berit Mogstad

#### **Norgescup Veldre Sag**

10 klassisk menn: nr. 6 **Martin Buvarp**, Byåsen IL og Team Midt- Norge, nr. 7 **Even Michelsen**, Byåsen IL og Team Midt- Norge, nr. 9 **Sindre Grønflaten**, IL Fjellørnen og **Team Elon Midt- Norge**.

10 klassisk damer: nr. 1 **Berit Mogstad**

10 skøyting menn: nr. 4 **Jan Thomas Jenssen**, nr. 7 **Sindre Grønflaten**

10 skøyting damer: nr. 1 **Berit Mogstad**, nr. 8 **Thale B. Breiding**

#### **Junior- NM Alta**

Det gror godt blant juniorene i Trøndelag. Under junior- NM i Alta ble det totalt 18 individuelle topp 10- plasseringer, og **Casper K. Grindhagen**, Byaasen Skiklub, **Jenny Farbu**, Inderøy IL, og **Johanne Bjugan**, Leksdal IL sørget for trønderske individuelle medaljer.

#### **Kolstad håndball**



Foto: Robert Magnussen  
<https://kolstad-handball.no>

Fra null titler på merittlisten før sesongen, så har **Kolstad** nå to av tre titler «i boks». I forrige måned vant de NM ved å slå Elverum i finalen.

Seriemesterskapet har vært klart lenge etter kun seire før det ble et overraskende tap for Fjellhammer på hjemmebane. Dette førte til en grundig evaluering der både støtteapparat og spillerne gikk i seg selv. Når gullmedaljene for seriemesterskapet ble delt ut i hjemmekampen mot Halden så var laget på sitt normalnivå igjen og sifrene 42-21 taler sitt eget språk. I en fartsfylt siste seriekamp ble Elverum slått for tredje gang denne sesongen, noe som er godt å ta med seg inn i sluttspillet som starter med **Kolstad-Halden** 16. april.

<p><b>Rosenborg kvinner</b></p> 	<p><b>RBKK</b> leder Toppserien etter to spilte seriekamper. I årets første seriekamp ble Stabæk slått 3-0 på hjemmebane etter en meget god kamp av <b>RBKK</b>. Ut fra denne prestasjonen var laget storfavoritt i bortekampen mot Arna-Bjørnar, men det skulle gå hele 88 minutter før <b>Emilie Nautnes</b> klarte å overliste Arna Bjørnars målvakt. De første kampene viser at laget har videreutviklet spillmodellen som trener <b>Steinar Lein</b> er så tydelig på. Neste serierunde er 15. april og fram til da er disse <b>RBKK</b> spillerne tatt ut på landslaget som skal spille privatlandskamper mot Spania og Sverige: <b>Mathilde Harviken, Cecilie Andreassen og Anna Jøsendal</b>. På U-23 landslaget som skal spille privatlandskamper mot Belgia og Italia er <b>Rugile Rulyte, Sara Hørte, Emilie Joramo og Emilie Nautnes</b> tatt ut.</p>
<p><b>Alpint</b></p> 	<p>Alpinistene fra <b>Oppdal Alpin Elite</b> har vært inne i en hektisk konkurransemåned med flere FIS renn og NM. <b>Tobias Hansen</b> og <b>Elias Vik</b> tok dobbeltseier i storslalåm på Voss mens <b>Fredrik Møller</b> vant Europa Cup finalen i Narvik. <b>Madeleine Davik</b> vant U18 klassen i Europa Cup i storslalåm og nærmer seg poeng i Europacup debut-runden. <b>Elias Vik</b> har også vunnet FIS renn i storslalåm. Tidligere elev på Oppdal Skigymnas <b>Thea Stjernesund</b> ble nr. 3 i WC finalen i storslalåm kun 0,06 sek bak selveste Mikaela Shiffrin. I WC finalen i team parallell hadde hun selskap av Oppdals egen <b>Timon Haugan</b>, noe som endte med deres første WC seier. Med stort snøfall og kalde netter er skiforholdene på Oppdal nå bortimot perfekt. Og ikke minst; det sikrer meget gode treningsforhold i april og mai, en periode som brukes til mengdetrening og terping av «basis».</p>
<p><b>Curling</b></p> 	<p>Juniorjentene i lag <b>Bjørnstad</b>, hvor 3 av de 4 går på spissa toppidrett curling på Oppdal VGS, gjennomførte et meget solid junior VM som til slutt endte med bronsemedalje. I semifinalen mot Skottland ble det jevnt til siste stein, så de var veldig nære en finaleplass. Laget består av <b>Ingeborg Forbregd, Torild Bjørnstad, Nora Østgård og Eilin Kjærland</b>. Jentene har ennå et år igjen i juniorklassen der de går «all in» for å klatre helt til topps i VM. Det betyr at seniorsatsingen med <b>Eirin Mesloe</b> settes på pause i neste sesong. <b>Eirin</b> satser videre med et annet seniorlag. <b>Team Ramsfjell</b>, som skal representere Norge i VM, forsvarte NM tittelen fra i fjor.</p>
<p><b>Den olympiske og paralympiske løypa</b></p> <p>Utøverne i prosjektet:  <b>Hedda Hynne</b> friidrett 800 m  <b>Ingar Kiplesund</b> friidrett lengde  <b>Thale Bremseth</b> friidrett lengde  <b>Mia Guldteig Lien</b> friidrett lengde  <b>Bastian Elnan Aurstad</b> friidrett 400m  <b>Sigurd Tveit</b> friidrett 800 m</p>	<p>Resultater – status fra noen av utøverne:  <b>Sebastian Schjerve</b> fortsetter å prestere på topp internasjonalt nivå; i VM ble han nr. 6 i Big Air, han ble nr. 4 i WC dette også i Big Air.</p> <p><b>Martin Frøseth</b> som bor og trener i Sverige ble kåret til årets lagspiller i Stiga ligaen. Han ble nr. 3 i senior NM selv om han har flere år igjen som junior.</p>



**Ingeborg Østgård** friidrett 800m  
**Sunniva Hofstad** boksing  
**Sebastian Schjerve** freeski  
**Bjørn Magnussen** skøyter  
**Odin By Farstad** skøyter  
**Kaja Hansen** taekwondo  
**Mari Nilsen** taekwondo  
**Solveig Løvseth** triatlon  
**Anne Dorthe Ysland** sykling  
**Martin Frøseth** bordtennis



**Solveig Løvseth** fikk sitt internasjonale gjennombrudd med 3. plass i WC i New Plymouth. Det er spesielt i svømmedelen Solveig har tatt store steg. Testene hos **OLTMN** rett etter WC bekreftet at det fysiske nivået er høyere enn tidligere. **Solveig** er på høydeleir i Sierra Nevada de neste ukene før et tett WC program venter.

**Anne Dorthe Ysland** har etter sesongdebuten i Belgia blitt satt på konkurransepause etter at hun må finne ut av hvorfor kroppen ikke spiller på lag.

Kort oppsummering av sesongen fra **Bjørn Magnussen**: «*Totalt sett var det en katastrofal sesong pga langvarige skader (nesten 6 mnd totalt). Men ut ifra den dårlige formen jeg hadde, klarte jeg likevel å gå bedre på skøyter enn jeg hadde forventet på forhånd. Dermed godt fornøyd med resultatene på slutten av sesongen, VM-bronsen var høydepunktet. Dette hadde ikke vært mulig uten den gode bistanden jeg fikk fra mitt recovery – team. Stor takk til OLT Midt Norge.*»

## FOU:

### Senter for Toppidrettsforskning




Basert på masteroppgave fra 2021, ble en artikkel som undersøker effekt av power, hastighet og stigning på teknikkbytter i klassisk langrenn nylig akseptert og publisert i PLOs ONE. Artikkelen er en del av en serie av artikler fra **SenTIF** som forsøker å finne ut hva slags "trigger", dersom noen, som fører til at skiløpere kontinuerlig bytter teknikk avhengig av stigning, fart eller andre faktorer. Artikkelen kan leses i sin helhet her:

[The role of external power demand on the choice of technique in classic cross-country skiing](#)

**Øyvind Sandbakk** har skrevet en editorial som belyser utfordringene med å stille gode og relevante forskningsspørsmål i idrettsforskning, og med eksempler fra utholdenhet. Denne kan leses her: [Do We Ask the Right Questions and Use Appropriate Methodologies to Answer Them? in: International Journal of Sports Physiology and Performance - Ahead of print \(humankinetics.com\)](#)

**Pål Haugnes** har levert sin doktorgradavhandling «*Sprinting for the win in cross-country skiing: Pacing strategy, race tactics, and the finish sprint*» til vurdering for graden Ph.d. Hans hovedveileder har vært **Øyvind Sandbakk**, mens **Dionne Noordhof** og **Gertjan Ettema** har vært biveiledere.

**Diverse:**

<p><b>Topptrener studiet</b></p>  <p>Foto: Trine Løkke</p>  <p>Foto: Trine Løkke</p>	<p>Andre samling på kurs 2, Treningsplanlegging, på Topptrener studiet kull 12 ble gjennomført 14. – 16. mars. Tema på samlingen var:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Søvn i idrettssammenheng</i></li> <li>- <i>Kostholdets betydning for styrketrening og restitusjon</i></li> <li>- <i>Styrketrening - fra teori til praksis</i></li> <li>- <i>Kombinasjon av kraftrelatert trening og utholdenhetstrening</i></li> <li>- <i>Autoregulering/intensitetsstyring i styrketrening</i></li> <li>- <i>Fra styrke til fart</i></li> <li>- <i>Forventet restitusjonstid etter styrketrening</i></li> <li>- <i>Effekt av ulike restitusjonstiltak</i></li> <li>- <i>Periodisering</i></li> <li>- <i>Min treningsfilosofi, langrenn</i></li> <li>- <i>Min treningsfilosofi, skøyter</i></li> <li>- <i>Ukesyklus, periodisering for konkurranse-overskudd i RBK kvinner</i></li> </ul> <p><a href="#">Les mer om Topptrener studiet her.</a></p>
<p><b>Mental trening og eksekutive hjelpefunksjoner</b></p> 	<p>Andre samling på studiet Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner, som er et samarbeid mellom NTNU og Olympiatoppen, ble gjennomført 22. mars. På dette kullet, som er kull nr. 4, er det 25 deltakere, 15 kvinner og 10 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. <a href="#">Les mer om studiet Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner her.</a> Frode Moen og Tore Stiles er faglig ansvarlig for kurset som går over 2 år.</p> <p>Tema/mål på andre samling var Utøverens mentale prosesser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Eksekutiv fungering</i></li> <li>- <i>Oppmerksomhetsferdigheter</i></li> <li>- <i>Dypere innsikt i egen case og hva man kan gjøre for å sikre seg oversikt gjennom kommunikasjon</i></li> </ul>