





### Samarbeidsmiljø:

<p><b>Kombinert</b></p> 	<p><b>Gyda sammenlagtvinner i SGP i kombinert</b>  <b>Gyda Westvold Hansen</b> vinner alle rennene i årets Summer Grand Prix (SGP) i kombinert. Fem konkurranser ble gjennomført i Oberhof, Oberwiesenthal og Villach. <b>Mari Leinan Lund</b> ble nr. 8 sammenlagt og <b>Marte Leinan Lund</b> ble nr.13. <b>Mari</b> sin beste plassering var nr. 3 og <b>Marte</b> nr. 4.</p> <p><b>Jørgen Graabak</b> gjør karriere beste i SGP med 6. plass i Villach og <b>Espen Bjørnstad</b> ble nr. 12. <b>Granåsen skiteams Lars Ivar Skaarset</b> ble nr. 8 sammenlagt, noe som er karriere beste.</p> <p><b>Bjørn Kåre Ingebrigtsen</b> er sportslig hovedansvarlig i <b>GST</b>, og <b>Andre Nyeng Olsen</b>, <b>Christian Ingebrigtsen</b> og <b>Trond Kattem</b> er trenere. <b>Thomas Kjelbotn</b> er hovedansvarlig for A-lag kvinner og <b>Jan Schmid</b> er ansvarlig for A-lag menn, hvor <b>Stian Kvarstad</b> er hoppansvarlig. Det er dermed et sterkt trenersteam med base i Granåsen.</p>
<p><b>Langrenn</b></p>	<p>September har vært en god treningsmåned for langrenn. Landslag elite har vært på høydeopphold, mens landslag rekrutt har hatt samling i Norge. <b>Team Elon Midt-Norge</b> har gjennomført to gode samlinger, henholdsvis i Oppdal og Molde. Sistnevnte samling var en fellessamling med rekruttlaget til <b>Team Elon Midt-Norge</b>, Team Midt-Norge elite.</p> <p>Lagene hadde i forkant av samlingen et testløp distanse skøyting i Granåsen. <b>OLTMN</b> gjennomførte GPS- tracking og video/overlay under testløpet som en del av VM- prosjektet. I herreklassen vant Team Midt-Norges <b>Karsten Westad</b>, to ble <b>Ole Jørgen Bruvoll</b>, <b>Team Elon Midt-Norge</b>, mens på tredjeplass kom <b>Martin Buvarp</b>, Team Midt-Norge. I dameklassen vant <b>Berit Mogstad</b>, <b>Team Elon Midt-Norge</b>, og <b>Alise Einmo</b>, Team Midt- Norge ble to.</p>
<p><b>Hopp</b></p> 	<p>Mye trening og litt mye reising for å få hoppet nok, er allerede en erfaring. Bjørkbakken på Stjørdal er et meget kjærkomment tilskudd. Fungerer helt fint, men er ikke størrelse for tilpassing til konkurranse for alle. Turene til Lillehammer for å få et fullgodt hopptilbud begynner å bli en vane. WC gutta avsluttet Sommer Grand Prix meget godt, med 2. plass til <b>Granerud</b> og 3. plass til <b>Forfang</b>, samt 5 stk. blant de 12 beste. <b>Halvor Egner Granerud</b> vant Sommer Grand Prix sammenlagt allerede før avslutningsrennet. I tillegg har <b>Bendik Heggli</b> hatt flere topp 10 plasseringer i COC.</p>

**Paralympisk**



Foto: Ståle Frey

**Curling**

Landslaget har vært på turnering i Skottland. Der tok de sin 2. turneringsseier på rad. Etter turneringen ble **Mia Larsen Sveberg** fra Verdal tatt ut i landslagstroppen og er klar for VM i oktober sammen med **Geir Arne Skogstad** fra Trondheim. Nå er et av sesongens to hovedmål for landslaget rett rundt hjørnet, og VM i Beijing starter 23.10.21.

**Klatring**

**Dina Eivik** fra Trondheim klatreklubb deltok på sitt første VM i Moskva i midten av september. I mesterskapet startet hun med en 6. plass, for deretter å få en 5. plass og i siste konkurranse ble det 4. plass. Vi gratulerer **Dina** og trenere med resultatene og ser frem til å jobbe videre med dere.

**Friidrett**

**Olympiatoppen Midt-Norge** har hatt første møte med **Eirik Lindø** og trener. **Eirik** satser på 400 m. Han er med i satsingsgruppe i friidrettsforbundet og har et mål om deltakelse i PL 2024 i Paris.

**Trenerløftet**

I september var første samling på trenerløftet, og på kullet er det to paratrenerer med. **Laura Gürtler** fra Trondheim klatreklubb og **Karl Erik Rasmussen** fra Trondheim bordtennisklubb. **Maja Olsen Østerås** og **Yvette Hoel** er veileder for disse trenerne.

**Paraidrettssenteret**

**Olympiatoppen Midt-Norge** og Paraidrettssenteret har fortsatt prosessen med planlegging og oppstart av Norges første Paraidrettssenter. Vi fortsetter å telle ned til senteret skal åpne tidlig i 2022.

**Kolstad håndball**







Foto: TITT Melhuus

**Kolstad** hadde en trå start på serien med 3 strake tap, det siste kom mot Nærbø i Kolstad Arena der gjestene vant 36-34 før årets første seier kom mot Runar som ble slått 34-27. Et av målene for sesongen var cupfinale, akkurat det satte ØIF Arendal en effektiv stopper for når de gjestet Kolstad Arena. Kampen endte til slutt med 30-28 seier.

Prestasjonsmessig har **Kolstad** hatt en positiv utvikling siste måned der de yngste gutta har blitt mer varm i trøya noe vi fikk se i andre omgangen mot Fjellhammer. Etter å ha ligget under med 2 mål til pause stengte målvakt **Lars Eggen Rismark** buret samtidig som det ble flyt i angrepsspillet. **Kolstad** vant til slutt komfortabelt 35-25.


Utøverne på spissa toppidrett på Heimdal VGS har kommet i gang med ukentlige basistreninger i Toppidrettssenteret i Granåsen ledet av **Nina Stiles**. Første økt besto av screening for å kartlegge nivået som grunnlag for innhold i øktene framover.

<p><b>Byåsen håndball</b></p> 	<p>Sesongen startet tungt med tap for et antatt svakere lag. Men har etter det økt i kvalitet jevnt og trutt. Det har blitt flere kamper uten poeng, men det har også vært de beste lagene i serien som motstander. Gruppen har derfor stort pågangsmot på trening, og ser frem mot kamper mot lag på antatt samme nivå.</p>
<p><b>Rosenborg kvinner</b></p>  <p>Foto: <a href="https://rbk-kvinner.no">https://rbk-kvinner.no</a></p>	<p><b>RBK kvinner (RBKK)</b> har spilt følgende seriekamper i september: <b>RBKK-Vålerenga 2-1, Avaldsnes-RBKK 0-1.</b> Det betyr at de ligger på 2. plass 7 poeng bak Sandviken og 5 poeng foran Lillestrøm på 3. plass. I kvartfinalen i cupen ble Avaldsnes slått 4-0, neste hinder mot en finale på Ullevål var Vålerenga på bortebane. Det hinderet skulle vise seg å bli for høyt etter at laget spilte sin kanskje dårligste kamp i årets sesong. Vålerenga vant til slutt 4-0. Det betyr fullt fokus i seriespillet resten av sesongen.</p> <p>I VM kvalifiseringskampen mot Armenia som Norge vant 10-0 scoret <b>Lisa-Marie Karlseng Utland</b> hat trick, <b>Julie Blakstad</b> kom også på scoringslisten med et mål. I den andre VM kvalifiseringskampen ble Kosova slått 3-0. Andre <b>RBKK</b> i landslagstroppen var <b>Emilie Bragstad, Synne Skinnnes Hansen</b> og <b>Rigile Rulyte.</b></p> <p>Ny sportslig administrativ leder Jan Henrik Øydne startet 1. september, han kommer fra Lyn. Spillerlogistikk er en av hovedoppgavene og med 15 spillere på utgående kontrakt så blir det nok å henge fingrene i framover.</p>
<p><b>Alpint</b></p> 	<p>Ironman testen i alpint er en standardisert test som alle på elitenivå og alpinlinjene på videregående skole gjennomfører to ganger i året. På Oppdal VGS ble det denne gangen satt ny rekord av <b>Erik Flanders</b> med 1104 poeng. Det var flere utøvere som viste høyt fysisk nivå noe som er et tegn på at det har blitt jobbet godt i sommermånedene. Framover blir det mange samlingsdøgn på snø.</p> <p>Styrketrening er en vesentlig del av treningsarbeidet for alpinister, <b>Sindre Olsen Østerås</b> har hatt gjennomgang i løfteteknikk med 1. års elevene slik at de utfører øvelsene riktig noe som også er viktig med tanke på å forebygge skader.</p>
<p><b>Curling</b></p> 	<p>Utøverne på curling linja på Oppdal VGS er godt i gang med skoleåret. Opplegget er et tett samarbeid mellom skolen og Oppdal Curling Elite der hovedtrener <b>Stein Mellemseter</b> er sportslig ansvarlig for det helhetlige opplegget. Fysisk trening er satt på agendaen for alvor, noe curling ikke har satt i system tidligere.</p> <p>Utviklingsprosjektet for unge utøvere i regi av Curlingforbundet og <b>Olympiatoppen</b> hadde helgesamling der istrening, basistrening og strategiarbeid sto på agendaen.</p> <p><b>Team Ramsfjell</b> har vært på landslagsamling og er nå meget aktuell til å bli Norges lag i VM til våren.</p>

<p><b>Den olympiske og paralympiske løypa</b></p>	<p>Utøverne i prosjektet:  <b>Hedda Hynne</b> friidrett 800m, <b>Ingard Kiplesund</b> og <b>Thale Bremseth</b> friidrett lengde, <b>Sunniva Hofstad</b> boksing, <b>Sol Anette Waaler</b> vektløfting, <b>Sebastian Schjerve</b> freeski, <b>Bjørn Magnussen</b>, <b>Ane Farstad</b>, <b>Odin Farstad</b> og <b>Erik Resell</b> skøyter, <b>Francis Thor Kværnø Sutton</b> kunstløp, <b>Kaja Hansen</b>, <b>Mari Nilsen</b> og <b>Julie Ramsey</b> Tae Kwon Doe, <b>Gabriel Steen</b> para svømming, <b>Tonje Lundqvist</b>, <b>Hege Størseth</b> og <b>Anita Johnsen</b> para dressur ridning, <b>Helle Sofie Sagøy</b> para badminton.</p> <p>Utøvere som har konkurrert:  <b>Hedda Hynne</b> har hatt en god avslutning på sesongen og ble Norgesmester 12. september i Kristiansund. To dager senere løp hun under 2 blank i Bellinzona i Sveits (1:59:98). <b>Hedda</b> har hatt en solid sesong, men ikke like god som hun hadde håpet. <b>Hedda</b> satser for øvrig videre mot Paris.</p> <p><b>Ingard Kiplesund</b> vant både lengde og tresteg i NM, han har også en 2. plass fra stevne i Tyskland.</p> <p><b>Sunniva Hofstad</b> er i veldig god utvikling og hun gjorde sin første kamp på 21 måneder i Polen der hun vant en suveren seier mot sølvmedaljøreren i junior VM og EM i 2020. Hun fulgte opp med ny seier i Silesian Championship. Hun ser veldig frem mot EM i oktober.</p> <p><b>Kaja Hansen</b> tok sin første seniormedalje i President Cup i Istanbul.</p> <p><b>Mari Nilsen</b> tok bronsemedalje i Tallinn Open og hun er også tatt ut på fulltidslandslaget i Tae Kwon Doe.</p>
---	---




**FOU:**

<p><b>Senter for Toppidrettsforskning</b></p> <p> <b>NTNU</b>          Senter for toppidrettsforskning</p>	<p>Para-forskerne ved SentTIF fikk akseptert tre konferansebidrag til IPC sin internasjonale VISTA konferanse (<a href="https://vista2021.com/">https://vista2021.com/</a>).</p> <p>En muntlig presentasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Performance differences between elite Para and able-bodied cross-country skiers.</i> <b>Camilla H. Carlsen</b>, <b>Øyvind Sandbakk</b>, <b>Cecilia Severin</b>, <b>Julia K. Baumgart</b></li> </ul> <p>To poster-presentasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Changes in the number of medal events, sport events and classes during the Paralympic Games: a historical overview.</i> <b>Eline Blaauw</b>, <b>Cecilia Severin</b>, <b>Roy Mulder</b>, <b>Julia Kathrin Baumgart</b></li> <li>- <i>Framework for in-field performance and sub-technique analyses in standing Para cross-country skiers.</i> <b>Camilla H. Carlsen</b>, <b>Julia K. Baumgart</b>, <b>Jan Kocbach</b>, <b>Pål Haugnes</b>, <b>Evy M.B. Paulussen</b>, <b>Øyvind Sandbakk</b></li> </ul>
---	--

<p><b>Senter for Toppidrettsforskning</b></p> <p> <b>NTNU</b></p> <p>Senter for toppidrettsforskning</p>	<p><b>Marius Lyng Danielsson</b> er nyansatt ved SenTIF og har startet som PhD på DigiW prosjektet som har som mål å utvikle en algoritme som estimerer energiforbruk blant rullestolbrukere. <b>Julia Baumgart</b> er hovedveileder for <b>Marius</b>.</p> <p>Den klinisk akademiske gruppen (KAG) Enable har fått finansiering også for 2022 og 2023. <b>Julia Baumgart</b> er leder for denne.</p> <p>PhD student <b>Rune Talsnes</b> og medforfattere har publisert artikkelen «<a href="#">Effects of Increased Load of Low- Versus High-Intensity Endurance Training on Performance and Physiological Adaptations in Endurance Athletes</a>» som har undersøkt hvordan økt innslag av rolig langkjøring versus høyintensiv intervalltrening under høsttreningen påvirker prestasjonsnivået og fysiologiske faktorer hos juniorlangrennsløpere. Ingen forskjeller ble funnet på prestasjonsvariabler, mens maksimalt oksygenopptak ble noe mer forbedret hos gruppen som trente mer høyintensivt. Et oppfølgingsstudie har sett på hvordan dette påvirker den påfølgende utvikling inn mot og gjennom sesongen.</p> <p>Professor <b>Øyvind Sandbakk</b> har bidratt i ledergruppen som har gjennomført en stor internasjonal undersøkelse på effektene av COVID-19 på utøvere i 142 nasjoner. Det første studiet er nå publisert i Sports Medicine. Studien kan leses her: <a href="#">Training during the COVID-19 lockdown: Knowledge, beliefs, and practices of 12,526 athletes from 142 countries and 6 continents</a></p> <p>En kvalitativ undersøkelse av talent-overføringsprogrammet som ble gjennomført i Meråker under ledelse av Tor-Arne Hetland er nå publisert. Denne kan leses her: <a href="#">Comparison of High and Low Responders to a Cross-Country Skiing Talent Transfer Program: A Coach's Perspective</a></p>
---	--

**Diverse:**

<p><b>Trenerløftet 2021 – Midt-Norge og Nord</b></p>	<p>Onsdag 8. september gjennomførte vi/<b>OLTMN</b> første samling på <b>Trenerløftet 2021</b>. Trenerløftet skal videreutvikle kompetansen til unge, talentfulle trenere som trener unge, talentfulle utøvere. Gjennom 18 måneder får trenerne støtte av en veileder fra Olympiatoppen. Denne veiledningen vil i stor grad foregå under trening og konkurranser, og trener og veileder skal sammen komme frem til utviklingsmål for treneren for perioden. I tillegg består programmet av samlinger med de andre trenerne i regionen, der trenerne får mulighet til å utveksle erfaringer og kunnskap, samt bygge nettverk. Tema på første samling var målprosess og oppmerksomhet.</p>
--	--

<p><b>Trenerløftet 2021 – Midt-Norge og Nord</b></p>	<p>Følgende trenere er med fra Midt-Norge og Nord:  <b>Andreas Stjernen</b>, Skihopp, <b>Christian Ingebritsen</b>, Kombinert, <b>Espen Røe</b>, Skihopp, <b>Kari Aalvik Grimsbø</b>, Håndball, <b>Karl Erik Rasmussen</b>, Bordtennis, <b>Laura Gürtler</b>, Klatring, <b>Mats Iversen</b>, Langrenn, <b>Marte Emilsen</b>, Kombinert, <b>Marte Vatn</b>, Fotball, <b>Møyfrid Kløvning</b>, Triathlon, <b>Victoria Koen</b>, Håndball, <b>Vilde Møllevik</b>, Fotball, <b>Krister Kjølmoen</b>, Alpint, <b>Martin Rui</b>, Skiskyting  <a href="#">Les mer om Trenerløftet her.</a></p>
<p><b>Topptrener 2</b></p>  <p>Foto: Trine Løkke</p>  <p>Foto: Trine Løkke          Plenumsdialog med coach teamet i Olympiatoppen</p>	<p>Første samling på kurs 3, Trenerrollen og coaching, på Topptrener 2 studiet ble gjennomført 14. – 16. september. Endelig kunne vi møtes fysisk igjen. Det var utrolig bra. Tema på samlingen var:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hvilke behov har utøvere fra trenerperspektiv</i></li> <li>- <i>Oppmerksomhetsferdigheter</i></li> <li>- <i>Hva er din trenerfilosofi og hva har først og fremst formet den?</i></li> <li>- <i>Trenerpresentasjon av Trenerfilosofi</i></li> <li>- <i>Hva er mine talenter? Selvbevissthet og mentalisering</i></li> <li>- <i>Personlighet og ulike fasetter i personlighet</i></li> <li>- <i>Personlighet og behov i coachingprosessen</i></li> <li>- <i>Plenumsdialog med coach teamet i Olympiatoppen</i></li> <li>- <i>Hva legger vi i begrepet Idrettscoaching?</i></li> <li>- <i>Trenerskap og verdier (Trenerfilosofi)</i></li> <li>- <i>Det pedagogiske møtet mellom trener og utøver</i></li> </ul> <p>Hver samling på studiet blir evaluert av trenerne. Det ble gitt <b>seks 6'ere</b>, topp score, og det ble gitt av trenerne på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faglige kvaliteten på innholdet på samlingen</li> <li>- Organiseringen av samlingen</li> <li>- Lagt til rette for erfaringsutveksling studenter imellom</li> <li>- Relevans i forhold til toppidrett</li> <li>- Kvaliteten på foreleserne</li> <li>- Relevans på hjemmeoppgaven i forhold til egen praksis.</li> </ul> <p><a href="#">Les mer om Topptrener 2 studiet her.</a></p>
<p><b>Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner</b></p>  <p>Foto: Trine Løkke          Samtale med Bjørn Magnussen</p>	<p>Femte samling på studiet Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner, som er et samarbeid mellom NTNU og <b>Olympiatoppen</b>, ble gjennomført 29. september. Tema på samlingen var:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Eksekutive funksjoner, samtalen, mentale prosesser</i></li> <li>- <i>Identifisere de mentale prosessene og muligheten til å påvirke (egne caser)</i></li> <li>- <i>Utøverperspektiv: Bjørn Magnussen</i></li> <li>- <i>Identifisering av mentale utfordringer for å optimalisere teknikk</i></li> </ul> <p>Samlingen ble gjennomført i konferansesenteret i Toppidrettssenteret i Granåsen. <a href="#">Les mer om studiet Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner her.</a> <b>Frode Moen</b> og <b>Tore Stiles</b> er faglig ansvarlig for kurset som går over 2 år.</p>