





Samarbeidsmiljø:

<p>Kombinert</p> 	<p>Samling Zakopane Både A-landslaget herrer, A-landslaget damer og Granåsen skiteam avsluttet plast sesongen med samling i Polske Zakopane. Her trente de ved et fantastisk idrettssenter med alle fasiliteter, inklusive alle bakkestørrelser med isspor i tilløpet. Både Espen Bjørnstad og Jørgen Graabak viste gode takter på A-laget, Gyda Westvold Hansen, Mari og Marte Leinan Lund viste gode takter blant damene, og Lars Ivar Skårset og Andreas Skoglund viste at de utfordrer utøverne på A-landslaget. Vi gleder oss til sesongstart om et par uker.</p>
<p>Langrenn</p>  <p>F.v. Berit Mogstad, Hanne W. Rofstad, Kathrine R. Harsem i Bruksvallarna Foto: Kristian Skrødal</p>	<p>Team Elon Midt-Norge har hatt en 10- dagers samling i Mallorca i oktober. Mens regnet har pøset ned i Trøndelag, har Elon- utøverne trent i shorts og 20 grader. Det var med andre ord ypperlige treningsforhold, og treningsfasilitetene var også gode, særlig for rulleski. Lagets nye assistent-trener, Jørgen Ulvang, var også med på samlingen, og har kommet inn som et nyttig tilskudd i trenerteamet sammen med hovedtrener Kristian Skrødal.</p> <p>Om drøyt to uker braker det løst med sesongstart på Beitostølen, og i skrivende stund er Team Elon på snøsamling i Bruksvallarna, Sverige, for å forberede seg.</p> <p>De trønderske landslagsløperne har også gjort unna høstens samlinger og høydeopphold, og begynner å være klar til ny konkurransesesong.</p>
<p>Hopp</p> 	<p>Mye plashopping, både innenlands og en tur til Zakopane i Polen, for Trønderhopp. Måneden ble avsluttet med NM liten bakke i Midtstua. Varierte prestasjoner. Bendik Heggli hadde det lengste hoppet i det individuelle rennet, men ble nr. 5. Han var en av de beste individuelt i lagkonkurransen. Halvor Egner Granerud ble nr. 2 i det individuelle rennet. Ellers går trening som vanlig, bra trøkk. Plashopping i Bjørkbakken foregår helt frem til snøhopping starter 'ett eller annet sted'.</p>
<p>Paralympisk</p>	<p>Curling Landslaget har vært på VM i Beijing. Der endte de opp på en 7. plass. Geir Arne Skogstad og Mia Larsen Sveberg deltok fra Region Midt-Norge. Nå starter umiddelbart forberedelser til PL i mars 2022.</p>

<p>Paralympisk</p>	<p>Skiskyting Skiskytterlandslaget har gjennomført sin siste barmarkssamling i Molde og gjør nå klart for snø sesongen som starter i november. Det jobbes kontinuerlig med utstyr, motorikk og ferdighetstrening, styrke, samt skiøkter, for å kunne jobbe med utviklingsmål frem mot VM og PL i 2022.</p> <p>Langrenn Første helgen i oktober var det langrennssamling i Granåsen, med utstyrsutprøving, faglig påfyll og en fysisk økt innen motorikk- og ferdighetstrening. Det var bra og endelig kunne samles på en fysisk samling igjen. I tillegg har vi hatt flere testdager med VM- aktuell utøver Lars Andresen. Han har testet utstyr og sitteposisjon på mølla, sammen med fagfolk fra Olympiatoppen, SIAT, NTNU, Exero og Beitostølen helsesportssenter.</p> <p>Ridning Siste uken i oktober ble det gjennomført samling med landslaget i Trondheim. Her ble det felles teori, fysiske treningsøker, individuelle evalueringssamtaler og planleggingsmøter. Nå skal det jobbes mot nye mål som er VM 2022 og PL 2024.</p> <p>Bordtennis Sebastian Vegsund fra Skodje BK og Tommy Urhaug tok gull i lagkonkurransen i Spanish open i oktober. Vi gratulerer de og trenerne.</p> <p>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.</p>
<p>Byåsen håndball</p> 	<p>For Byåsen har oktober vært en berg og dalbane resultatmessig, men det har vært bra trøkk på treningene. Det ble tap for Storhamar, tross godt spill i deler av kampen. Så kom en meget oppløftende seier over Sola. For så å få sykdom, som gir noe av årsaken til tapet mot Aker. Sårbar spillerstall gir litt lite kontinuitet på alle plasser på banen.</p>
<p>Kolstad håndball</p>  <p>Foto: TITT Melhuus</p>	<p>Kolstad har fått opp «dampen» etter en svak sesongåpning. Fjellhammer ble slått 36-25, det ble uavgjort mot ØIF Arendal 32-32, knepent tap mot Norges beste lag Elverum 28-29, seier 32-26 på bortebane mot Kristiansand før det ble et stygt tap 20-30 mot Haslum i Kolstad Arena. Dette på en dag da storsatsingen til Kolstad ble offentliggjort. Sander Sagosen kommer hjem til Kolstad i 2023 og har med seg landslagsspillerne Magnus Abelvik Rød (kommer også i 2023), Torbjørn Bergerud og Magnus Gullerud som begge kommer i 2022. I tillegg er islendingene Sigvaldi Gudjonsson og Janus Smarason klar i 2022. En fantastisk nyhet for trøndersk toppidrett etter at Kolstad har jobbet målrettet og bygd seg opp gradvis over flere år.</p>

<p>Rosenborg kvinner</p>  <p>Foto: https://rbk-kvinner.no</p>	<p>RBKK har gjennom seire mot Arna Bjørnar, Lillestrøm og Klepp sikret seg 2. plassen i Toppserien og er dermed klar for ny kvalifiseringsrunde til Champions League. En av målsettingene i årets sesong var å spille cupfinalen på Ullevål. I semifinalen mot Vålerenga var det lite som stemte slik at cupfinale drømmen fikk en brå slutt da Vålerenga vant hele 4-0.</p> <p>Rosenborg har hatt hele ni spillere ute på oppdrag for Norge den siste tiden. Med fem spillere på A-landslag, tre på U23 og en på U19 de siste dagene, er Rosenborg en av toppklubbene som har flest landslagsspillere. Synne Brønstad var med på J19 landslaget mens for U23 har Emilie Joramo, Rugile Rulyte og Sara Kanutte Fornes vært i aksjon. På A-landslaget har Julie Blakstad, Emilie Bragstad, Synne Skinnnes Hansen, Lisa-Marie Karlseng Utland og Maria Olsvik vært med.</p>
<p>Alpint</p>  <p>Foto: Oppdal Alpin Facebook side</p>	<p>Sesongen har startet og alpinistene fra Oppdal har hevdet seg allerede i sesongåpningen i Snøhalle der det ble totalt 3 førsteplasser. Nå er det stor reisevirksomhet der jakten på gode treningsforhold på snø er i fokus. Forholdene er ofte ustabile på Juvas i denne perioden så det å kunne endre reiseplanene raskt er nærmest en egen øvelse i alpint. Mellom samlingene på snø er det fokus på barmarkstrening hjemme på Oppdal.</p>
<p>Curling</p> 	<p>Oppdal Curling Elite har startet opp en pilot på coach/trener utvikling i regi av OLTMN. Første samling med 11 deltagere er gjennomført der tema var innholdet i coach/trenerrollen, rolleavklaring og fra ambisjon til prestasjon. Programmet består av 4 samlinger med hjemmeoppgaver som overfører det som gjennomgås på samlingene til egen praksis i coach/trenerrollen.</p> <p>Oppdal Curling Elite (OCE) består av flere lag som er samlet i en felles satsing. Her er en liten status på de forskjellige lagene: Jentelaget OCE NEAS/Mesloe har startet sesongen meget sterkt med en første og en andreplass i Europatouren (henholdsvis i Oslo og Praha). I begge turneringene deltok flere potensielle landslag. I Oslo markerte for øvrig første års juniorene på lag OCE/Mjøen og OCE/Lag Kvarner seg med henholdsvis 2 og 1 seier mot vesentlig eldre juniorspillere. Juniorlagene OCE/Øy og OCE Domus/Eriksen presterte på det jevne og endte på henholdsvis 4. og 5. plass med tre seire hver. Lag OCE/Hårstad er et nykomponert seniorlag som måtte starte sesongens første Norgescup med to yngre juniorer som reserver pga. skade. Laget gikk likegodt helt til topps i turneringen og rykket dermed opp i eliteklassen som består av 4 lag. I eliteklassen i Norgescup 1 vant OCE/Team Minera Skifer foran OCE/Ramsfjell og OCE/Oppdalsbanken.</p>

**Den olympiske og
 paralympiske løypa**



Sunniva Hofstad
 Foto: Ole-Arne Næsgård

Utøverne i prosjektet:

Etter OL og Paralympics i Tokyo har noen utøvere gått ut mens andre har kommet inn.

Hedda Hynne friidrett 800 m, **Ingar Kiplesund** og **Thale Bremseth** friidrett lengde, **Sunniva Hofstad** boksing, **Sebastian Schjerve** freeski, **Bjørn Magnussen**, **Ane Farstad**, **Odin By Farstad** skøyter, **Francis Thor Kværnø Sutton** kunstløp, **Kaja Hansen**, **Mari Nilsen** og **Julie Ramsey** Tae Kwon Doe.

Nye utøvere:

Peder Eri og **Ola Bitnes** bordtennis para, **Solveig Løvseth** triatlon, **Anne Dorthe Ysland** sykling, **Martin Frøseth** bordtennis.

Utøvere som har konkurrert:

En meget dedikert og strukturert utøver, **Sunniva Hofstad** (boksing), fikk sin velfortjente belønning, da hun vant EM junior i 75 kg klassen og ble kåret til EM's beste bokser uansett klasse etter å ha dominert alle kampene. EM gull junior jenter er en historisk bragd i norsk boksing. Vi gratulerer hele Team Hofstad med **Sunniva's** gull. Det er også veldig artig for alle oss i **OLTMN** som har fått vært med på utallige timer oppfølging.

Mari Nilsen (Tae Kwon Doe) fortsetter sin fine utvikling og tok nok en bronsemedalje i Dutch Open. På fire senior stevner i år har **Mari** tatt 3 medaljer.

Bjørn Magnussen (skøyter) vant begge 500 m løpene under NC åpningen mens **Odin By Farstad** og **Ane By Farstad** begge ble nr. 2 på 1000 m. **Ane** tok også 2. plass på 500 m. I andre NC som var viktig med tanke på WC kvalifisering fikk **Bjørn Magnussen** to 2. plasser på 500 m og 3. plass på 1000 m. **Odin By Farstad** ble nr. 5 på 500 m og nr. 8 på 1000 m.

FOU:

**Senter for
 Toppidrettsforskning**





Senter for
 toppidrettsforskning

Professor **Øyvind Sandbakk** har bidratt i en undersøkelse der kunnskapsfeltet for en relativt ny fysiologisk metode (metabolomics) er oppsummert. [Studiet er nå publisert i Sports Medicine og kan leses her.](#)

I konkurranser ligger langrennsløpere tett oppunder maks av det de kan yte. Likevel foregår det aller meste av treningen med lav intensitet. PhD student **Trine Seeberg** har i prosjektet AutoActive sammenlignet fysiologiske respons og teknisk utførelse under trening på høy og lav intensitet blant langrennsløpere. Et viktig funn er at løperne stort sett bruker de samme delteknikkene, lignende frekvens og lik kraftfordeling mellom armer og bein på begge intensiteter, spesielt i relativt lett terreng, og dermed ligner også de fysiologiske og biomekaniske responsene. De største forskjellene ved funnet under motbakker, mens øving på å kjøre nedoverbakker, ta gode svinger, akselerere over bakketopper og å veksle mellom teknikker kan like godt foregå uten å kjøre hardt. [Les hele artikkelen her.](#)

Diverse:

<p>Topptrener 2</p>  <p>Foto: Trine Løkke</p>	<p>Andre samling på kurs 3, Trenerrollen og coaching, på Topptrener 2 studiet ble gjennomført 19. – 21. oktober. Det ble nok en veldig bra samling med interessante og aktuelle tema, gode og engasjerte formidlere/forelesere og lærevillige og engasjerte trenere som deltok aktivt og delte sine erfaringer og refleksjoner med hverandre.</p> <p>Tema på samlingen var:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Oppsummering fra samling 1</i> - <i>Triader: Presentasjon av video opptak- egenrefleksjon</i> - <i>Erfaringer fra rollen som coach i Olympiatoppen</i> - <i>Suksesskriterier i Triathlon</i> - <i>Påvirkningsferdigheter i trenerrollen</i> - <i>Gruppearbeid - utfordrende caser fra egen trenergjerning</i> - <i>Utvikling av Robusthet i toppidrett</i> - <i>Psykisk helse i toppidrett</i> - <i>Egen trenerfilosofi</i> <p>Les mer om Topptrener 2 studiet her.</p>
<p>Trenerløftet 2021 – Midt-Norge og Nord</p>  <p>Foto: Atle Kvåsvoll</p>	<p>Onsdag 27. oktober gjennomførte vi/OLTMN andre samling på Trenerløftet 2021. Det gjennomgående temaet på samlingen var lagbygging hvor relasjoner i laget og rolleavklaring sto sentralt. Samlingene består av faglige foredrag, case jobbing i grupper og presentasjon av to treneres utviklingsmål.</p> <p>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.</p> <p>Følgende trenere er med fra Midt-Norge og Nord: Andreas Stjernen, Skihopp, Christian Ingebritsen, Kombinert, Espen Røe, Skihopp, Kari Aalvik Grimsbø, Håndball, Karl Erik Rasmussen, Para bordtennis, Laura Gürtler, Para klatring, Mats Iversen, Langrenn, Marte Emilsen, Kombinert, Marte Vatn, Fotball, Møyfrid Kløvning, Triathlon, Victoria Koen, Håndball, Vilde Møllevik, Fotball, Krister Kjølmoen, Alpint, Martin Rui, Skiskyting</p>