





**Samarbeidsmiljø:**

<p><b>Kombinert</b></p>  <p>TOK NM-GULL I KOMBINERT Mari Leinan Lund OneCo</p>	<p><b>NM i kombinert</b>  <b>Gyda Westvold Hansen</b> og <b>Mari Leinan Lund</b> vinner hver sin konkurranse i NM, <b>Gyda</b> vinner sprinten (2,5 km) og <b>Mari</b> vinner normalen (5 km).   <b>Espen Bjørnstad</b> ble nr. 4 på sprinten og <b>Jørgen Graabak</b> og <b>Andreas Skoglund</b> ble nr. 3 og nr. 4 på normal distansen.   <b>World cup åpning Ruka</b>  <b>Jørgen Graabak</b> ble nr. 7, nr. 7 og nr. 13 i WC åpningen, og <b>Espen Bjørnstad</b> ble nr. 14 og nr. 11.</p>
<p><b>Langrenn</b></p>	<p>Konkurransesesongen er i gang og to rennhelger er unnagjort. Flere av landslagsløperne gjorde sine saker bra på åpningsrennene på Beitostøl. I første norgescup på Gålå, leverte <b>Team Elon Midt- Norge</b> gode prestasjoner, med blant annet pallplasser for begge kjønn. I WC Ruka var det litt varierende prestasjoner fra de trønderske utøverne. Beste plassering her var <b>Johannes H. Klæbo</b> med 2. plass i sprinten.   Trønderne har for øvrig prestert såpass godt i starten av sesongen at hele 10 trønderske utøvere er tatt ut til WC Lillehammer 3. - 5. desember. Det er <b>Kathrine Harsem</b>, IL Varden Meråker og Team Elon Midt- Norge, <b>Anne Kjersti Kalvå</b>, Lundamo IL, <b>Ane A. Stenseth</b>, Grong IL, <b>Pål Trøan Aune</b>, Steinkjer Skiklubb og Team Elon Midt- Norge, <b>Magnus Håbrekke</b>, Byåsen IL, <b>Didrik Tønseth</b>, Byåsen IL, <b>Johannes H. Klæbo</b>, Byåsen IL, <b>Even Northug</b>, Strindheim IL, <b>Håkon Skaanes</b>, Strindheim IL og Team Elon Midt-Norge og <b>Emil Iversen</b>, IL Varden Meråker</p>
<p><b>Hopp</b></p> 	<p>Fasen mellom plast og snø er en periode med teknisk terping. Og igjen for året, prøve å unngå sykdom. Det har nesten lyktes for de fleste. Ser frem imot snøhopping, men det ser ikke ut til å bli før i desember. Siste økter på plast har vært litt ujevne, og det kjennes nok litt ekstra at ikke snøen som 'faller' kan brukes på hjemmebane i Granåsen.  Ellers litt variert trøkk på trening rapporteres, men også veldig gode økter.</p>
<p><b>Paralympisk</b></p>	<p><b>Klatring</b>  20. – 21. november var det NM i klatring i Bergen. Her tok <b>Solveig Gravdal</b>, <b>Dina Eivik</b> og <b>Sara Enger Iversen</b> fra Trondheim klatreklubb 1. 2. og 3. plass. Disse utøverne trener ukentlig på Toppidrettssenteret i Granåsen innen motorikk- og ferdighetsutvikling, og treneren deres <b>Laura Gütler</b> er med på Trenerløftet.</p>

<p><b>Paralympisk</b></p>	<p><b>Langrenn</b>                  20. – 21. november var det sesongåpning på Beitostølen. Her var det rekordmange sittende utøvere til start. <b>Birgit Skarstein</b> fra Frol IL vant både lørdag og søndag. 28. – 29. november var det norgescup på Gålå. Her vant <b>Birgit Skarstein</b> dameklassen i senior, <b>Lars Andresen</b> fikk 2. plass i herrer senior og <b>Sondre Børseth-Vassend</b> fra Skatval skilag, vant herrer junior sittende.</p> <p><b>Curling</b> - Landslaget har gjennomført samling i Trondheim hvor arbeidet mot PL i mars fortsetter. <b>Geir Arne Skogstad</b> og <b>Mia Larsen Sveberg</b> skal delta fra Region Midt-Norge.</p> <p><b>Paraidrettssenteret</b>  <b>Olympiatoppen Midt-Norge</b> og Paraidrettssenteret har fortsatt prosessen med planlegging og oppstart av Norges første Paraidrettssenter. Siste uken i november hadde vi styremøte.</p>
<p><b>Byåsen håndball</b></p> 	<p>Forrige måned sluttet variert, men også noe meget bra. Det gode i utviklingen fortsatte og resulterte i to meget viktige seire på rad. To av 3 viktige spillere som har vært skadet, har så vidt begynt å prøve seg, <b>Mathilde Arnstad</b> og <b>Kjerstin Solås</b>. Dette blir også gode tilskudd videre i sesongen. Men i sedvanlig mesterskaps stil i håndball, så stenger hele liga'n ned fra slutten av november og frem til romjulen! Siste uke av november brukes derfor til litt aktiv hvile, og litt tung-trening individuelt. Ønsker alle tidligere BHE spillere, både erfarne og mesterskaps debutanter, lykke til i VM.</p>
<p><b>Kolstad håndball</b></p>  <p>Foto: TiTT Melhuus</p>	<p>Etter tapet mot Haslum samme dag som <b>Kolstad</b> presenterte sin storsatsing på veien mot Champions League så kom laget raskt på vinnerporet igjen. Sandefjord ble først slått 31-30 på bortebane mens Bergen ble sendt hjem fra Kolstad Arena med 29-25 tap. Adventsmånedene ble innledet med bortetap 26-32 mot Drammen, nå står det 4 kamper på programmet før julen ringes inn.</p> <p>Under 4 nasjonsturneringen i Trondheim fikk <b>Eskil Dahl Reitan</b> sin debut på A-landslaget der han også kom på scoringslisten. Landslagssjef Christian Berge uttrykte at han var godt fornøyd med <b>Eskil</b> sine prestasjoner. På juniorlandslaget ble <b>Aksel Hald</b> toppscorer med 11 mål i kamp mot Polen, <b>Magnus Stølefjell</b> scoret også 1 mål.</p>
<p><b>Rosenborg kvinner</b></p>  <p>Foto: <a href="https://rbk-kvinner.no">https://rbk-kvinner.no</a></p>	<p>I årets siste kamp i Toppserien ble Lyn slått 3-2, andreplassen var klar på forhånd, men laget var motivert til å innkassere seier nr. 16 av 18 i årets serie. Kun seriemester Sandviken klarte å ta poeng fra <b>RBKK</b> gjennom å vinne begge innbyrdes oppgjørene. Spillerne har nå en aktiv hvileperiode uten organiserte fellestreninger før de møtes igjen til sesongoppkjøringen rett på nyåret.</p>

<p><b>Rosenborg kvinner</b></p>	<p>Perioden etter sesongen er brukt til evaluering både i spillergruppa og i støtteapparatet og til planlegging av sesongen 2022. En av de viktigste oppgavene sportslig og administrativ leder Jan Henrik Øydne tok tak i når han startet i jobben for noen uker siden var å avklare framtiden til spillerne som var på utgående kontrakt. Flere av de sentrale spillerne har nå forlenget sine avtaler, klubben har som uttalt mål å ha 10-12 spillere på heltidskontrakt i 2022. Keeper <b>Kristine Nøstmo</b> har valgt å legge fotballskoene på hylla etter årets sesong.</p> <p>I landslagstroppen som slo Albania 7-0 og Armenia 10-0 var disse med fra <b>RBKK: Lisa-Marie Karlseng Utland, Rugile Maria Rulyte, Synne Skinnes Hansen, Julie Blakstad og Emilie Bragstad.</b></p> <p><b>RBKK</b> spillerne <b>Emilie Bragstad og Julie Blakstad</b> er på årets lag i Toppserien 2021.</p>
<p><b>Alpint</b></p> 	<p>November har vært en meget hektisk måned for <b>Oppdal Alpin Elite (OAE)</b> og <b>TrønderAlpin</b> med en kombinasjon av treningssamlinger på snø og konkurranser. Av pallplasseringer så langt i sesongen nevner vi <b>Markus Nordgaard Fosslund</b> (nr. 3 Europacup Super G i Sveits), mens <b>Eduard Hallberg</b> vant 2 FIS renn på hjemmebane i Levi, Finland.</p> <p>Tar også med at tidligere <b>OAE</b> alpinist <b>Thea Louise Stjernesund</b> ble nr. 2 i WC parallellslalåm i Lech.</p>
<p><b>Curling</b></p> 	<p><b>Team Ramsfjell</b> vant Prague Classic som er en såkalt Challenger-turnering på Europa Touren der de nest beste lagene deltar. Men like fullt en god prestasjon og en viktig bekreftelse på utvikling. Tre andre norske lag deltok uten å komme til sluttspill.</p> <p>Juniorlaget på damesiden <b>Team Mesloe</b> fortsetter også en positiv utvikling. De tok en sterk andreplass i seniorturneringen Tallinn Ladies International Challenger, bare slått av tidligere VM-vinner og sølvmedaljevinner i OL, Eve Muirhead.</p> <p>Under Norgescup i Trondheim vant <b>Team Ramsfjell</b> eliteklassen etter kun et tap mot <b>Minera Skifer</b> (som ble nr. 3 i EM senere i november). Det nykomponerte <b>Lag Hårstad</b> tok 3. plass etter å ha slått rutinerne <b>Team Oppdalsbanken</b> i to kamper og holdt <b>Minera Skifer</b> helt til en avgjørende siste sten i en av kampene. Juniorjentene i <b>Team Mesloe</b> slo damelandslaget i internt oppgjør og endte på en sterk 4. plass, mens damelandslaget ble utslått i kvartfinalen av et annet <b>OCE</b>-lag; Juniorlaget <b>Øy</b> (endte til slutt på 3. plass).</p> <p>Curlinglinja på Oppdal VGS har kommet godt i gang med skoleåret der det tilrettelegges for kombinasjonen utdanning og satsing på curling. Viktige fokusområder er å skape forståelse for arbeidskravene for å prestere på et internasjonalt nivå i curling. Flere av utøverne på skolen er med i et utviklingsprosjekt i regi av Norges Curlingforbund og Olympiatoppen.</p>

<p><b>Den olympiske og paralympiske løypa</b></p>	<p>Utøverne i prosjektet:                  Etter OL og Paralympics i Tokyo har noen utøvere gått ut mens andre har kommet inn:  <b>Hedda Hynne</b> friidrett 800m, <b>Ingar Kiplesund</b> friidrett lengde, <b>Sunniva Hofstad</b> boksing, <b>Sebastian Schjerve</b> freeski, <b>Bjørn Magnussen</b>, <b>Odin By Farstad</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.                  Nye utøvere så langt:  <b>Peder Eri</b> og <b>Ola Bitnes</b> bordtennis para, <b>Solveig Løvseth</b> triatlon, <b>Anne Dorthe Ysland</b> sykling, <b>Martin Frøseth</b> bordtennis, <b>Mia Guldteig Lien</b> friidrett lengde.</p> <p>Som en spissa satsing mot OL i Paris 2024 samles <b>Hedda Hynne</b>, <b>Ingar Kiplesund</b>, <b>Sunniva Hofstad</b>, <b>Anne Dorthe Ysland</b> og <b>Solveig Løvseth</b> til en månedlig basistrening med påfølgende prat og måltid. Dette for å få de mest aktuelle OL utøverne til å bli bedre kjent, dele erfaringer og kompetanse samt få påfyll fra <b>OLTMN</b>. Første samling ble gjennomført 15. november der utøverne så ut til å trives godt i hverandres selskap.</p> <p>Utøvere som har konkurrert:                  Skøyteløper <b>Bjørn Magnussen</b> måtte stå over første WC p.g.a. kneskade, men slo sterkt tilbake i WC runde nr. 2 der han vant 500 m i B-puljen på lørdag (nr. 7 totalt). Det betød opprykk til A-puljen på søndag der han ble nr. 14. Begge dagene hadde han de beste tidene han har gjort på lavlandsbane. I teamsprinten var han på det norske laget som ble nr. 2. <b>Odin By Farstad</b> ble nr. 20 på 1000 m i B-puljen lørdag og nr. 9 på 1500 m i B-puljen.</p> <p><b>Sebastian Schjerve</b> (freeski) har gjennomført sin første WC konkurranse for sesongen etter å ha vært ute av konkurranse p.g.a. ryggskade. Han ble nr. 14 i sitt kvalik-heat d.v.s. et godt stykke unna sitt normalnivå noe som skyldes lite spesifikk trening på snø.</p> <p>Etter litt sykdom som kanskje var reaksjon på gull og glitter i EM, så er <b>Sunniva Hofstad</b> virkelig tilbake i hverdagen. To stevner er annullert etter EM grunnet covid og/eller manglende motstand. Det har virkelig sin pris å feie gulvet med motstanderne i et EM. Dette kan bli en større og større utfordring frem til neste jr. klasse. Å skaffe god nok motstand i kamper. Sparring går visst ganske bra på hjemmebane, der gutter i klubben blir brukt. Men det blir ikke det samme som kamp mot 'normal' motstander. Dette tema vil måtte bli tatt opp med jevne mellomrom.</p>
---	--

FOU:

<p><b>Senter for Toppidrettsforskning</b></p> <p> <b>NTNU</b>                  Senter for toppidrettsforskning</p>  <p>Foto: Yvette Hoel</p>	<p><b>Øyvind Sandbakk</b> er ny sjefsredaktør for International Journal of Sports Physiology and Performance og har skrevet en «editorial» med sine tanker om framtidens idrettsforskning. Denne artikkelen har tittelen: “Go Above and Beyond, Create the Future of Sport Science”. <a href="#">Den kan leses i sin helhet her.</a></p> <p>11. november disputerte <b>Maria Hrozanova</b> med doktorgrads-avhandlingen: “Habitual sleep in junior athletes: Associations with mental and physical stress loads” ved Fakultet for medisin og helsevitenskap, NTNU. Førsteamanuensis <b>Frode Moen</b> og professor <b>Øyvind B. Sandbakk</b>, NTNU, og professor Ståle Pallesen, Universitetet i Bergen har vært <b>Maria</b> sine veiledere.</p>
---	---

Diverse:

<p><b>Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner</b></p>	<p>Sjette samling på studiet Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner, som er et samarbeid mellom NTNU og <b>Olympiatoppen</b>, ble gjennomført 3. november. Tema på samlingen var:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Den vanskelige samtalen</i></li> <li>- <i>Refleksjon basert på grunnleggende spørsmål</i></li> <li>- Casearbeid (utforske- forstå sammenhenger- påvirke)</li> <li>- <i>Utøver i fokus: Fra toppidrett til dans- Magnus Moan og mentale prosesser</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 Tore Stiles er faglig ansvarlig for kurset som går over 2 år.</p>
<p><b>Utviklingsprogram i Toppidrettsledelse</b></p>	<p><b>KOLSTAD HÅNDBALL INSPIRERTE FORSAMLINGEN MED SINE CHAMPIONS LEAGUE PLANER</b></p> <p>For trenere finnes det mange muligheter til å hente ny kompetanse gjennom trenerutdanning/kurs/seminar. For ledere i toppidretten finnes det få tilsvarende tilbud, dette er en av grunnene til at vi samler lederne og trenerne i våre A-prosjekter til utviklingsprogram i toppidrettsledelse.</p>

**Utviklingsprogram i  
 Toppidrettsledelse**



Foto: Atle Kvålsvoll

På bildet Jostein Sivertsen og Vegard Selven Kolstad håndball som presenterer sin Champions League plan foran en lydhør forsamling.

Målsettingen med utviklingsprogrammet er:

Overordnet:

*Utvikle ledere som evner å lede en toppidrettsorganisasjon gjennom målstyrt ledelse på et høyt internasjonalt nivå.*

Konkret:

Utvikle ledere som forstår hva det innebærer å trene og lede best i verden.

Utvikle ledere som er best på erfaringsbasert læring «beste praksis».

Utvikle ledere til å skape en vinnerkultur.

Utvikle ledere med kunnskap om lagbygging på et høyt internasjonalt nivå.

Skape nettverk mellom toppidrettsledere i målgruppen slik at man oppnår læring på tvers av idrettene.

4. november gjennomførte vi samling 4 med følgende agenda:

Leder for **OLT Midt-Norge Frode Moen** inspirerte og utfordret på "Trøndersk toppidrett; hvor er vi nå – hvor skal vi – hva er de viktigste suksesskriteriene framover?"

Deretter presenterte **Kolstad håndball** ved daglig leder Jostein Sivertsen og markedssjef Vehard Selven "Vår reise på veien mot å kjempe om Champions League tittelen".

**Elling Finnanger** avsluttet dagen med å snakke om "Velfungerende team i toppidrettsperspektivet".

Inspirerende foredrag kombinert med gode diskusjoner er en god miks der deltagerne får med seg litt nytt innhold i verktøykassen i sin leder og trenergjerning.

Utviklingsprogrammet videreføres i 2022.

**Topptrener 2**



Foto: Trine Løkke

Tredje samling på kurs 3, Trenerrollen og coaching, på Topptrener 2 studiet ble gjennomført 23. – 25. november.

Tema på samlingen var:

- Ledelse og fasilitere kommunikasjon i grupper
- Brief-debrief: En prosess for organisatorisk læring
- Erfaringslæring i grupper
- Refleksjon av egen video i triader
- Ledelse av prestasjonskulturer: Utfordringer – dilemmaer og muligheter
- Den vanskelige samtalen

[Les mer om Topptrener 2 studiet her.](#)