








Samarbeidsmiljø:

<p>Kombinert</p>  <p>WOMEN INDIVIDUAL OBERSTDORF</p> <table border="1"> <tr> <td>1.</td> <td>GYDA WESTVOLD HANSEN</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>EMA VOLAVSEK</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>MATHALIE ARMBRUSTER</td> <td></td> </tr> </table> <p>2022 SUMMER GRAND PRIX</p>	1.	GYDA WESTVOLD HANSEN		2.	EMA VOLAVSEK		3.	MATHALIE ARMBRUSTER		<p>Gyda Westvold Hansen sesongdebuterte internasjonalt med klar seier i Summer Grand Prix i Oberstdorf. Hun var lengst og best i hoppbakken, og hadde beste langrennstid. Gyda har også vært best i de nasjonale konkurransene i sommer og ble Norgesmester for kvinner på 3 km og 5 km. Thea Øyhaugen ble nr. 17 i Oberstdorf og 2 i NM 3 km.</p> <p>Mari Leinan Lund er i full opptrening etter skade og har ikke deltatt på konkurranser foreløpig.</p> <p>Jørgen Graabak har også startet sommersesongen meget bra og ble NM vinner både på 5 km sprint og 10 km normal distanse. Espen Bjørnstad ble nr. 5, Andreas Skoglund nr. 7, Emil og Andreas Ottesen nr. 8 og 9 på sprinten, og Espen Bjørnstad ble nr. 3 og Andreas Skoglund nr. 4 på normaldistansen.</p> <p>Andrea Næss ble 1. august tilknyttet kombinertlandslagene for damer og herrer som ernæringsressurs.</p>
1.	GYDA WESTVOLD HANSEN									
2.	EMA VOLAVSEK									
3.	MATHALIE ARMBRUSTER									
<p>Langrenn</p>  <p>Anne Kjersti Kalvå vant, mens Marte Skaanes kom på tredje i intervallstarten under Toppidrettsveka på rulleski i Granåsen. Etterpå vant Kalvå toppidrettsveka sammenlagt etter også å ha vunnet jaktstarten. Foto: Claes-Tommy Herland / Norges Skiforbund / NTB</p>	<p>De trønderske langrennsløperne har lagt bak seg en solid treningsommer. Team Elon Midt-Norge Hadde nettopp en samling i skitunnelen i Torsby for å trene på snø og teste nye ski. Damelandslaget, med trønderne Ane Appelkvist Stenseth, Julie Myhre, Anne Kjersti Kalvå og Marte Skaanes, gjennomførte samling i Trondheim, mens herrelandslagene og rekruttlandslaget kjørte samling på Steinkjer. Her var de trønderske utøverne Didrik Tønseth, Emil Iversen, Johannes Høsflot Klæbo og Andreas Fjorden Ree.</p> <p>Nylig ble Toppidrettsveka gjennomført med de avsluttende to distansene i VM- anlegget i Granåsen. Av trønderske topplasseringer fikk vi Ane Appelkvist Stenseth med 2. plass i klassisk sprint i Aure. Det samme klarte Pål Trøan Aune i herreklassen. Didrik Tønseth vant 15 km skøyting i Granåsen, mens Anne Kjersti Kalvå og Marte Skaanes ble henholdsvis nr. 1 og 3 på 10 km skøyting i Granåsen. Anne Kjersti vant i tillegg Toppidrettsveka sammenlagt.</p>									
<p>Hopp</p> 	<p>Det har vært samlinger med hopping både i Bjørkbakken, Lillehammer og Midtstua. WC gutta, Bendik og Halvor, har vist god hopping sørafor, om ikke i samme bakke! Trønderhopp har jevnlig hopping i Bjørkbakken. Noe forskjellig kvalitet på hopping, men god trøkk på trening med god motivasjon. Nå starter noen runder med sommer grand prix for WC gutta, mens noen fra Trønderhopp får prøve seg i COC.</p>									


<p>Paralympisk</p>	<p>Det har vært arrangert European Para Youth Games (EPYG) i Finland. Her tok Jokebriel Nor (svømming) sølv på 50 m fri og bronse på 100 m butterfly. Erik Gundersen (svømming) tok sølv på 100 m bryst. De har også deltatt i NM langbane i Kristiansand hvor det ble 3 gull og 1 sølv for Jokebriel og 2 gull og 2 sølv for Erik.</p> <p>Sebastian Vegsund (bordtennis) tok en 1. plass i single i EPYG.</p> <p>Dina Eivik og Casper Rønning (klatring) har klatret siste verdenscup for sesongen i Villars i Sveits, hvor de endte på henholdsvis 7. og 6. plass.</p> <p>Anita Johnsen (dressur) har ridd VM i Herning, Danmark, hvor det ble en 16. plass i individuell. Senere i august vant hun NM-gull i para dressur grad 4 og 5 på Epona Ryttersenter.</p> <p>Birgit Skarstein (roing) tok EM-gull i 2000 m roing i München, Tyskland.</p> <p>Eirik Lindø (friidrett) har deltatt på nordisk mesterskap i para friidrett i Bollnäs, Sverige. 400 m: 3. plass, 100 m: 5. plass og lengde: 4. plass.</p> <p>OLT Midt-Norge har arrangert fagdag lokalt med tema »Mål og hverdagskonsekvenser«. Temaer som ble diskutert var; Hvordan sette seg mål, Motivasjon, Samarbeid trener/utøver i målsetningsprosess og Konsekvenser av målsetning.</p>
<p>Byåsen håndball</p> 	<p>Sommertrening er omme og Byåsen har fått prøve seg både med gode og litt hardere motstand i treningskamper. Både seire og tap har blitt tatt med fatning og motivasjon for trening og seriestart har vært stor. Laget har blitt forsterket som beskrevet før, men har også måtte se Julie Bøe Jakobsen forsvinne i sommer. Det ble dessverre tap i første seriekamp mot Storhamar. Byåsen storspilte i førsteomgang, men klarte dessverre ikke å holde det helt inn. Resultatet ble 26-29.</p>
<p>Kolstad håndball</p>  <p>Foto: https://kolstad-handball.no</p>	<p>Når Kolstad samlet troppene etter sommerferien, sto fysiske tester sammen med halltrening på agendaen før de dro på 5-dagers samling i Meråker. De 5 nye, som alle er landslagsspillere, er Janus Dadi Smarason og Sigvaldi Bjørn Gudjonsson begge fra Island, Vetle Eck Aga, Magnus Gullerud og Torbjørn Sittrup Bergerud har glidd godt inn i laget og ikke minst bidratt til høyere nivå på trening.</p> <p>For å få en reality check på hvor laget sto før sesongåpningen så valgte Christian Berge og Stian Gomo tøff dansk motstand der GOG var invitert til Kolstad Arena. Det endte med tap og uavgjort resultat. I Danmark var Aalborg, Skanderborg og Sønderjyske motstandere, her ble det tap i alle kampene samtidig som man fikk med seg mye læring. Ikke minst hvor hardt straffet man blir mot lag på dette nivået om man gjør tekniske feil.</p> <p>I kvalifisering seg til E-cup spill ble Drammen slått i begge kampene slik at veien til Europa er et steg nærmere. I seriestarten mot Nærbø på hjemmebane ble det til slutt seier 29-27.</p>

<p>Kolstad håndball</p>	<p>I tillegg til at spillerstallen er forsterket så er det også gjort grep tilsvarende grep i støtteapparatet. Hovedtrenerne er Stian Gomo og Christian Berge, keepertrener er Erlend Sagosen og fysisk trener Ole Viken. I tillegg er Harald Markussen engasjert som medisinsk ansvarlig der han vil jobbe tett med naprapatene Tommy Remen og Øyvind Brandsegg som har vært med laget i flere år. Petter Olberg er lagets lege.</p>
<p>Rosenborg kvinner</p>  <p>Foto: https://rbk-kvinner.no</p>	<p>RBK kvinner endte på andreplass bak Brann i grunnspillet i Toppserien. Det betyr at de tar med seg 4 poeng inn i sluttspillet der de møter Brann, Vålerenga og Stabæk. Der møtes alle lagene borte og hjemme før vinneren av sluttspillet kåres.</p> <p>I fjor ble det stopp i Champions League eventyret allerede i første kvalifiseringsrunde. I år klarte RBK kvinnene å ta et steg videre gjennom å slå både Breidablik fra Island og Minsk fra Belarus. Nå venter det tøff motstand mot storklubben Real Madrid i neste runde før et sluttspill i Champions League kan bli en realitet. Det er med andre en spennende høstsesong vi går i vente.</p> <p>A-landslaget skal inn i to viktige VM kvalifiseringskamper i september der følgende RBKK spillere er med: midtstopperne Mathilde Harviken og Sara Hørte, midtbanespiller Emilie Joramo og angrepsspiller Anna Jøsendal. Keeper Rugile Rulyte ble også uttatt etter forfall. I troppen til U-23 landslaget som skal spille mot England 2. september er Synne Brønstad, Emilie Nautnes og Sara Fornes med. I tillegg til de norske er følgende RBKK spillere også tatt ut på landslag i denne perioden: Lene Christensen-Danmark og Selma Sol Magnusdottir-Island.</p> <p>Første kamp i sluttspillet er på Koteng Arena mot Stabæk 10. september.</p>
<p>Alpint</p> 	<p>Barmarkstrening skaper robuste alpinister kan du lese mer om i denne artikkelen https://olympiatoppen.no/nyheter/2022/barmarkstrening-skaper-robuste-alpinister/</p> <p>Dette gjelder i høyeste grad også alpinistene på Oppdal som har hatt fokus på barmarkstrening i sommermånedene. Tradisjonen tro står det iron man test på programmet når de samles i forbindelse med skolestart på Oppdal VGS. Testresultatene viste at de aller fleste har gjort en god treningsjobb i egentreningsperioden noe som er meget viktig når belastningen med kjøring på snø blir stor framover.</p> <p>Med nye trenere på plass så var rolleavklaring og samspill i trenerteamet tema når Frode Moen og Atle Kvålsvoll hadde «Oppdals dag» rett etter skolestart. Frode hadde også mental trening med utøverne, mens vår ernæringsfysiolog Andrea Næss hadde seanse med prestasjonsnærings for alpinister.</p> <p>Trenerteamet består nå av Hallgeir Vognild, Kai Grønningsæter, Erik Skaslien, Anders Husby og Alexander Johansen.</p>

<p>Curling</p> 	<p>Curling har som mange andre idretter hatt en periode med egentrening der utøverne i Oppdal Curling Elite har jobbet mye med den fysiske delen. Dette har ikke hatt nok prioritet på denne tiden av året tidligere så for noen utøvere har dette vært en ny verden. Utøverne har blitt fulgt opp tett av fysisk trener Turid Lauritzen som har kjørt ukentlige fellesøkter i tillegg til utøvernes egentrening. I sommermånedene har det ikke vært is i curlinghallen, denne legges i disse dager og skal være på plass til samlingen i utviklingsprosjektet i regi av Curlingforbundet og Olympiatoppen 10.-11. september. Her er utøvere fra Innlandet og Midt-Norge med, prosjektleder er Oppdals egen OL medaljør Kristin Skaslien.</p> <p>Damelaget Team Mesloe har startet sesongen i Stirling, Skottland 19.-21. august for å spille Euro Super Series. De tok seg videre til kvartfinalen, men tapte for et sveitsisk lag. Samtidig var Team Ramsfjell på plass i Baden, Sveits for å spille Baden Masters. Her ble de slått ut i grunnspillet.</p>
<p>Den olympiske og paralympiske løypa</p> <p>Utøverne i prosjektet:</p> <p>Hedda Hynne friidrett 800 m Ingar Kiplesund friidrett lengde Thale Bremseth friidrett lengde Mia Guldeig Lien friidrett lengde Mathias Vanem Aas friidrett langdistanse Bastian Elnan Aurstad friidrett 400 m Sunniva Hofstad boksing Sebastian Schjerve freeski Bjørn Magnussen skøyter Odin By Farstad skøyter Ane Farstad skøyter Kaja Hansen taekwondo Mari Nilsen taekwondo Julie Ramsey taekwondo Peder Eri bordtennis para Solveig Løvseth triatlon Anne Dorthe Ysland sykling Martin Frøseth bordtennis</p>	<p>Resultater - samlinger:</p> <p>Hedda Hynne: har hatt en trøblete sesong. Hun var i god rute inn i årets sesong og ting så lovende ut etter 2.00.39 på Bislett i juni og mye å gå på formmessig. Dessverre ble Hedda syk etter Bislett Games, hvorpå hun fikk covid i forkant av VM. Hedda valgte å stille i VM med håp om at covid viruset ikke var av den harde sorten. Dessverre var den det. Hedda valgte også å stille i EM, etter noe bedring i siste uke før EM. Forsøksheatet i EM var første ordentlig svar på at kroppen responderte igjen etter nesten 2 måneder med sykdom. Hedda er nå frisk og håper å få konkurrert i flere løp på slutten av sesongen. Første løp er i Padova 4. september.</p> <p>Ingar Kiplesund: vant stevne i Sverige med 7,87 m, kvalifiserte seg til finalen i EM hvor han hadde 3 døde hopp og ble dermed nr. 12.</p> <p>Bastian Aunan Aurstad: vant U-18 EM 400 m hekk og fikk sølv på 400 m flatt lag.</p> <p>Sunniva Hofstad: har hatt en god treningsperiode i sommer. Utviklingen går godt som planlagt. Det jobbes med å få til sparring eller kamper, og det ser ut til å bli mulig nå snart. Men det er fremdeles den største utfordringen. Slik sett blir det mye 'vanlig' trening, men motivasjonen er høy. Ser frem mot VM junior i Spania i november.</p> <p>Mari Nilsen: vant sølv i Tallinn Open</p> <p>Solveig Løvseth: vant NM sprint på «hjemmebane» på Orkanger, nr. 8 i lagkonkurransen og nr. 29 individuelt i EM i München, nr. 21 i WC i Bergen.</p> <p>Anne Dorthe Ysland: har hatt en krevende sesong med sykdom og skader p.g.a. velt, men kom til start i Tour de France Femmes, Frankrike hvor hun hadde 21. plass som beste resultat på etappe, sammenlagt ble hun nr. 91. Hun viste offensive takter og var i brudd på 1. etappe på Champs Elysees</p>

<p>Den olympiske og paralympiske løypa</p>	<p>etter hvert ble det tungt på fjelletappene. I det største etappeløpet på hjemmebane Tour of Scandinavia var hun igjen uheldig og veltet og måtte bryte løpet.</p> <p>Martin Frøseth: var en av de yngste deltagerne i EM i München, her viste han periodevis sitt potensiale og fikk med seg masse god erfaring. Han vant to kamper og tapte to kamper slik at han ikke videre etter de innledende rundene. Martin har flytte til Halmstad i Sverige der han får trent med utøvere på høyt nivå der treneren er en av de mest meritterte bordtennis trenerne i Sverige Ulf «Tickan» Carlsson.</p>
---	---

FOU:

<p>Senter for Toppidrettsforskning</p>  <p>NTNU Senter for toppidrettsforskning</p>	<p>Det jobbes godt blant våre PhD studenter og det er planlagt flere disputaser i september. Både Camilla Høvik Carlssen og Ola Elfmark har fått godkjent sine avhandlinger.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Camilla skal disputere 27. september med avhandlingen «<i>Performance and performance-determining factors in Paralympic crross-country skiing</i>». Her har Øyvind Sandbakk vært hovedveileder mens Julia Baumgart er biveileder. - Ola Elfmark som offisielt er tilknyttet SIAT disputerer dagen etterpå med sin avhandling som fokuserer på aerodynamikk i skihopping. Her har Gertjan Ettema vært hovedveileder mens Øyvind Sandbakk er en av biveilederne. - I tillegg har Rune Talsnes nylig levert sin PhD avhandling «<i>Optimizing endurance training and performance development in cross-country skiing</i>» til vurdering hos komiteen. Øyvind Sandbakk og Roland van Tillaar er Talsnes sine veiledere. <p>Det er også publisert en del studier fra SenTIF-ansatte den siste måneden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frederic Meyer fra Universitetet i Oslo har sammen med SenTIF-forskerne Trine Seeberg, Jan Kocbach, Jørgen Danielsen og Øyvind Sandbakk publisert studien: <i>Validation of temporal parameters within the skating sub-techniques when roller skiing on a treadmill, using inertial measurement units</i>. Den er en metodestudie tilknyttet utviklingen av utendørslaboratoriet og kan leses i sin helhet her. - Seeberg og Sandbakk har også bidratt på en studie som SINTEF har ledet med tittelen: <i>Blood Pressure Response and Pulse Arrival Time During Exercise Testing in Well-Trained Individuals</i>. Denne studien har testet ut en ny sensor som måler blodtrykk kontinuerlig, og har validert denne mot gullstandardmålinger. Studien kan leses i sin helhet her.
--	--

<p>Senter for Toppidrettsforskning</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Øyvind Sandbakk har de siste årene deltatt i et stort internasjonalt konsortium som har undersøkt effekter av Koronapandemien på idrettens praksiser på verdensbasis. I den nyeste studien fra dette prosjektet var Sandbakk en av de sentrale forskerne når kjønns- og idrettsspesifikke forskjeller ble undersøkt. Studien med tittelen: <i>COVID-19 Lockdown: A Global Study Investigating the Effect of Athletes' Sport Classification and Sex on Training Practices</i> kan leses her. - I et annet internasjonalt samarbeidsprosjekt som Øyvind Sandbakk og Guro Strøm Solli har gjennomført sammen med svenske kollegaer ble opplevelsen av menstruasjon og bruk av hormonell prevensjon undersøkt hos utøvere fra 57 ulike idretter i Norge og Sverige. Studien <i>Perceived impact of the menstrual cycle and hormonal contraceptives on physical exercise and performance in 1,086 athletes from 57 sports</i> kan leses her.
---	--

Diverse:

<p>Mental trening</p> 	<p>24. august ble tiende samling på studiet Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner, som er et samarbeid mellom NTNU og Olympiatoppen, gjennomført. Tema på samlingen var:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Oppsummering Mental trening og eksekutive prosesser</i> - Følelser på vei mot mål - Min case: Hva er den optimale følelsestilstanden for prestasjon? - <i>Angst</i> - <i>Intervju utøver: Ditt forhold til prestasjonsangst</i> - <i>Gruppearbeid: Hva tar vi med oss av gode strategier fra utøveren og hvordan er disse knyttet til de eksekutive funksjonene i hjernen?</i> <p>Samlingen ble gjennomført i konferansesenteret i Toppidrettssenteret i Granåsen. 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>
--	--