





**Samarbeidsmiljø:**

<p>Kombinert</p> 	<p>Morgendagens utøvere i Youth Cup Unge talenter har vist seg frem i internasjonale konkurranser i Europa. Kjersti Græsli ble nr. 1 og nr. 2, og Alvin Lee ble nr. 8 og 9 i Tschagguns.</p> <p>Sommer grand prix Gyda Westvold Hansen ble nr. 1 i begge konkurransene i Oberstdorf og i Tschagguns, og Espen Bjørnstad ble nr. 5 og Jørgen Graabak nr. 11 i Tschagguns.</p> <p>Kombinertutøverne i NC spesielt hopp Det ble seier i NC-C, NC-B og NC-A i Norges cup konkurransene i spesielt hopp i Bjørkbakken i Stjørdal på Granåsen Skiteam utøvere. Henrik Hilmarsen seiret i NC-C, hvor Even Leinan Lund ble nr. 2, Andreas Ottessen seiret i NC-B, og Emil Ottesen seiret i NC-A, hvor det ble dobbelt med Andreas Skoglund nr. 2.</p>
<p>Langrenn</p>	<p>Regionlaget Team Elon Midt-Norge har for litt siden gjennomført en fellessamling med de andre regionlagene i Norge, samt rekruttlandslaget. I forbindelse med samlingen var det lagt inn deltakelse på Oslo Skishow. Der vant Kathrine Harsem, IL Varden Meråker og Team Elon Midt-Norge, 15 km friteknikk med ca. 30 sek. på neste løper. Flere landslagsløpere deltok.</p> <p>Nylig har det blitt gjennomført testrunde både i lab og ute i VM- løypene. Flere av de trønderske langrennsmiljøene deltok, og i testløpet var det utøvere både fra spisset toppidrett Heimdal, Team Midt-Norge, Team Elon Midt-Norge og elitelandslaget.</p> <p>Nå fremover er det hektisk samlingssesong og forberedelsene til konkurransesongen er straks i gang.</p>
<p>Hopp</p> 	<p>Noen konkurranser er gjennomført. WC har ikke deltatt med alle sine beste enda, venter til Sommer Grand Prix i oktober. Dette mest grunnet nye regler og gjennomføring av dress-tester. Det vil de ha mer kontroll på før de møter resten av verden.</p> <p>Trønderhopp har deltatt i Fageråsen på Mo. Iver Olaussen viste flott hopping og var ganske suveren der. Ellers merkes slitasje og utålmodighet for å starte hopping i nye bakker!</p>

<p>Paralympisk</p>	<p>Det har vært arrangert Norgescup i para klatring i Kristiansund, hvor Casper Rønning og Solveig Gravdal tok en førsteplass og Dina Eivik en andreplass.</p> <p>Anita Johnsen tok NM-gull i para-dressur i freestyle-finalen for grad 4 og 5 på Epona Ryttersenter i Kristiansand.</p> <p>Birgit Skarstein har rodd VM i parasingleculler i Racice i Tsjekia. Dette endte med VM-gull!</p> <p>Andrea Hovstein Hjellegjerdet drar kommende måned til Hawaii for å delta i World Deaf Golf Championships.</p> <p>OLT Midt-Norge arrangerte den 12. september fagdag for para-utøvere i regionen. Her var tema «<i>Konkurransforberedelse og gjennomføring</i>». OLT Sør inviterte til et inspirerende webinar med samme tema, som vi bygget fagdagen rundt.</p>
<p>Byåsen håndball</p> 	<p>Konkurransesesong går for fullt. Tap i første kamp, så to fine seire. Så kom et litt skuffende tap i siste kamp mot Fredrikstad. Spillet sies å variere for mye, der bunnivået er for lavt. Topnivået er visst bra høyt. Stabilitet er en nøkkel i årets sesong kan det se ut til.</p> <p>Av forskjellige årsaker har vi i OLTMN litt mindre med Byåsen håndball elite å gjøre denne høsten. Uten at det er noe dramatisk rundt det.</p>
<p>Kolstad håndball</p>  <p>Foto: https://kolstad-handball.no</p>	<p>Kolstad er ubeseiret og leder serien så langt etter at de slo ØIF Arendal 30-25 i siste seriekamp på hjemmebane. Laget blir mer samspilt for hver kamp hvor spesielt forsvarsspillet har fungert godt. Med landslagskeeper Torbjørn Bergerud som siste skanse så har laget blitt vanskelig å «få hull på».</p> <p>I første runde i kvalifisering til Europacup spill så ble Drammen slått ut. I andre runde møtte de spanske Bidasoa Irun som ble for sterke på hjemmebane der de til slutt vant med tre mål. Returkampen i Kolstad Arena ble litt av thriller der det hele til slutt ble avgjort på straffekonkurranse som spanjolene vant 6-5. Tekniske feil underveis ble avgjørende for sluttresultatet, laget svinger fortsatt i prestasjonene der de på sitt beste er på et meget høyt nivå. Kolstad har utvilsomt vist at de har noe i Europa å gjøre og de sitter igjen med mange erfaringer som det blir bra å ta med seg videre. Fokuset framover blir å prestere best mulig i den hjemlige serien og cupen slik at Europa spill blir en del av «menyen» også neste sesong.</p>

<p>Rosenborg kvinner</p>  <p>Foto: https://rbk-kvinner.no</p>	<p>Det har vært en meget hektisk periode for RBK kvinner med både Champions League kvalifisering og sluttspill i Toppserien. I sluttspillet er nå RBKK på 3. plass etter tap i siste kamp mot Vålerenga som har samme poengsum. Brann har 5 poengs ledelse når 3 av 6 kamper gjenstår. I Champions League kvalifiseringen ble Real Madrid for sterke, på Lerkendal vant spanjolene 3-0. På Real Madrids hjemmebane gikk RBKK offensivt ut og tok ledelsen 1-0- Dette kunne fort ha blitt 2-0 rett før pause, men i stedet utlignet Real Madrid før de etter hvert la på til 2-1.</p> <p>Nå er det landslagspause hvor RBKK har med følgende spillere i A-lagstroppen som skal møte Brasil og Nederland: Sara Iren Hørte, Kristine Bjørdal Leine, Mathilde Hauge Harviken, Cesilie Andreassen og Anna Langås Jøsendal. Følgende er tatt ut i U-23 landslagstroppen som skal møte Nederland og Sverige: Rugile Rulyte og Emilie Joramo.</p>
<p>Alpint</p> 	<p>Den største fysiske grunntreningsperioden har gått over i mer spesifikk skitrening på snø noe som fører til stor samlingsaktivitet i denne perioden. Juvass byr på gode treningsforhold slik at det blir lagt et godt grunnlag på ski før konkurransesesongen starter for alvor. Snøhallen på Lørenskog er også en god treningsarena som Oppdal Alpin Elite har benyttet seg av. De nye trenerne på alpingymnaset på Oppdal Erik Skaslien, Anders Lund og Alexander Johansen har kommet godt i gang med sine utøvergrupper. Sammen med Kai Grønningsæter og Hallgeir Vognild utgjør de et trenerteam med masse erfaring og kompetanse som utøverne nyter godt av. De 4 trinnene på skolen har noen fellessamlinger på snø, mens andre samlinger gjennomføres for hvert enkelt trinn.</p>
<p>Curling</p>  <p>Foto: Stein Mellemseter</p>	<p>Curlingsesongen er i gang og i Nordic Curling Tour (Oslo Cup) endte lag Ramsfjell på 3. plass der de ble slått av OL-mester Edin i semifinalen. Lag Mesloe endte på 5. plass i jenteklassen, mens lag Hårstad hadde sin første turnering med ny mann på laget. 1 seier og 3 tap ga ikke sluttspill. Andreas Hårstad var med på et sammensatt lag som kvalifiserte seg til Universaden i 2023, mens lag Ramsfjell tok en sterk andreplass i Stu Classic Toronto. Oppdal Curling Elite sine juniorlag (dame og herre) ble begge utslått i kvartfinalen i Praha. Dette var deres første turnering utenfor Skandinavia slik at det var mye læring å ta med seg hjem. Lag Mesloe var meget nær å gå til sluttspill i kvinneklassen i en stor internasjonal turnering i Basel.</p> <p>Under samling i utviklingsprosjektet på Oppdal hvor utøvere fra Innlandet og Midt-Norge var med, hadde vår prosjektleder i curling Atle Kvålsvoll en seanse med strategi og målsettingsarbeid hvor utøverne ble utfordret på å ta eierskap til egen utvikling. Samlingen ble ledet av Kristian Skaslien sammen med landslagstrener Thomas Løvold.</p> <p>Oktober og november er en hektisk konkurranseperiode med turneringer hver helg.</p>

**Den olympiske og
 paralympiske løypa**

Utøverne i prosjektet:

Hedda Hynne friidrett 800 m
Ingar Kiplesund friidrett lengde
Thale Bremseth friidrett lengde
Mia Guldteig Lien friidrett
 lengde
Mathias Vanem Aas friidrett
 langdistanse
Bastian Elnan Aurstad friidrett
 400 m
Sigurd Tveit friidrett 800 m
Ingeborg Østgård friidrett
 800m
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

Resultater:

Mari Nilsen taekwondo ble nr. 3 i Polish Open.

Anne Dorthe Ysland sykling kjørte etappeløpet La Vuelta Femenina i Spania med 12. plass på etappe som beste resultat. I VM fellesstart i Australia fikk hun mye av rittet ødelagt p.g.a. teknisk uhell med sykkelen, hun endte til slutt som nr. 55. I Binche-Chimay-Binche i Belgia ble hun nr. 6.

Sunniva Hofstad er i god rute før VM i november. Hun deltok i to stevner i Polen og Serbia denne måneden. Hun vinner alle sine kamper, inklusivt møte med ei fra India, som ble sagt er noe av det sterkeste fra Asia. Neste periode blir forhåpentlig en sparring, men ellers trening opp mot VM.

Hedda Hynne har dessverre vært plaget med sykdom som intraff etter Bislett Games store deler av denne sesongen. Først kraftig influensa etterfulgt av Covid-19. Dette har gjort at hun mistet 2 måneder med normal trening i sommer. Første gang kroppen responderte positivt etter sykdom var i forsøksheatet i EM. Til tross for manglende trening på grunn av sykdom avsluttet **Hedda** sesongen med 2 sterke løp i Padova med tiden 2:00.23, og Pápa med tiden 2:00.94. Vi ser frem til å se hva som virkelig bor i **Hedda** neste sesong.

Denne uka var både utøverne og trenerne i prosjektet samlet der tema var evaluering. **Hedda Hynne** delte hvordan hun sammen med sin trener **Erik Sakshaug** evaluerer sesongen. Mens **Sunniva Hofstad** sammen med trener **Ole-Arne Næsgård** viste hvordan de debriefer/evaluerer etter kamp. Erfaring – og kompetanseoverføring er en viktig del av Den Olympiske og Paralympiske Løypa prosjektet; derfor fikk utøverne og trenerne i oppgave å diskutere det de satt igjen med fra de to innleggene i mindre grupper. Og ikke minst utfordre hverandre på sine egne rutiner både med tanke på sesongevaluering og debrief/evaluering av hver treningsøkt.



Foto: Trine Løkke



Foto: Atle Kvålsvoll

FOU:

**Senter for
 Toppidrettsforskning**



Foto: Øyvind Sandbakk



Foto: Trine Løkke



Foto: Tilfeldig forbipasserende

Det er gjennomført to disputaser den siste måneden:

- **Ola Elfmark** disputerte med avhandlingen: *Aerodynamics and its Relationship with Kinematics and Performance in Ski Jumping*. Han har hatt professor **Gertjan Ettema** som hovedveileder, og både **Øyvind Sandbakk** og **Steinar Braaten** har bidratt som biveiledere.
- **Camilla H. Carlsen** disputerte med avhandlingen: *Performance and Performance-Determining Factors for Paralympic Cross-Country Skiing*. Hun har hatt professor **Øyvind Sandbakk** som hovedveileder, og **Julia Baumgart** som biveileder.

Vi GRATULERER begge to som nybakte doktorer!



Det foregår nå ansettelsesprosesser på en PhD stilling innen paralympisk idrett og en postdoktor innen utholdenhet med spesifikt fokus på kvinneidrett. Vi venter på komiteenes beslutning. I tillegg ansettes **Ola Elfmark** som post doktor i 50 % stilling, som kombineres med en 50 % stilling for å lede Olympiatoppens prosjekt Aero 2026.

SenTIF deltok på forskningskonferansen ECSS i Sevilla.

Flere fra **SenTIF** (**Marius Lyng Danielsson**, **Virginia de Martin Topranin**, **Trine Seeberg**, **Cecilia Severin**, **Knut Skovereng**, **Madison Taylor** og **Dionne Noordhof**) var på European College of Sport Science (ECSS) konferansen i Sevilla (Spania) fra 30. august til 2. september. Det var en veldig bra opplevelse med flere gode presentasjoner fra både forskere og praktikere. **SenTIF** bidro med fem innlegg:

- **Lyng Danielsson, M.**; *Validation of the apple watch and fitbit for assessing energy expenditure during wheelchair propulsion in able-bodied participants and wheelchair users.*
- **De Martin Topranin, V., Sandbakk, Ø., Noordhof, D.A.**; *The Fendura Project: Does menstrual cycle phase influence recovery measures in endurance athletes? A pilot study.*
- **Seeberg, T.M., Kocbach, J., Talsnes, R.K., Meyer, F., Losnegard, T., Tjønnås, J., Sandbakk, Ø.B., Solli, G.S.**; *Can video- and sensor-based feedback by implementing a terrain-specific micro-pacing strategy improve performance in cross-country skiing?*
- **Severin, A.C., Turkki, V.M., Danielsen, J.**; *Effects of reaching maximal speed on upper extremity and trunk kinematics during wheelchair propulsion.*
- **Skovereng, K., Appelhans, D.**; *Interval training session design, intensity control and the effects on accumulated time above 90% vo2max.*

Diverse:

<p>Trenerløftet 2021 – Midt-Norge og Nord</p>	<p>7. september gjennomførte Olympiatoppen Midt-Norge femte samling på Trenerløftet 2021. Tema på samlingen var: <i>Utfordringer i min trenergjerning</i>.</p> <p>Følgende trenere er med fra Midt-Norge og Nord: Andreas Stjernen, Skihopp, Christian Ingebrigtsen, Kombinert, Espen Røe, Skihopp, Kari Aalvik Grimsbø, Håndball, Karl Erik Rasmussen, Para bordtennis, Laura Gürtler, Para klatring, Mats Iversen, Langrenn, Møyfrid Kløvning, Triathlon, Victoria Koen, Håndball, Vilde Møllevik, Fotball, Krister Kjølmoen, Alpint, Martin Rui, Skiskyting</p>
<p>Topptrener studiet</p>  <p>Foto: Trine Løkke</p>	<p>13. – 15. september var det oppstart på kull 12 på Topptrener studiet, NTNU og Olympiatoppens topptrenerutdanning her i Trondheim. På dette kullet er det 23 trenere, 8 kvinner og 15 menn, og 15 idretter er representert: langrenn (5), skiskyting (3), kombinert (1), skøyter (1), bryting (2), sykkel (1), friidrett (1), kickboksing (1), klatring (1), seiling (1), bordtennis (1), cheerleading (2), fotball (1), ishockey (1) og håndball (1). Det er en veldig spennende gruppe med trenere.</p> <p>Fokus på første samling var læringsmiljø, prestasjonskultur og trenerrollen. Det ble lagt et veldig godt grunnlag for et godt læringsmiljø i gruppa, hvor erfaringsdeling og selvrefleksjon for utvikling i trenerrollen var i fokus.</p>
<p>Mental trening</p> 	<p>28. september ble nest siste 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> - <i>Ernæringsproblematikk og kroppssammensetning</i> - <i>Triader: Vanskelig samtale- ernæringsproblematikk - forberedelse</i> - <i>Intervju med utøver</i> - <i>Triader: Gjennomføre samtalen casen</i> - <i>Plenum oppsummering- case i plenum</i> - <i>Depresjon</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>