




Samarbeidsmiljø:

<p>Kombinert</p>  	<p>Kombinert utøverne i GST klare for sesong</p> <p><i>Landslagsutøverne forberedte seg i Oberstdorf</i></p> <p>Herrelandslaget med Jørgen Graabak, Espen Bjørnstad og hospitant Andreas Skoglund hadde alle en meget god samling før sesongstart. Jørgen og Andreas er i fin rute og Espen har vært litt plaget med influensasymptomer i forberedelsene.</p> <p>Damelandslaget med Gyda Westvold Hansen og Mari Leinan Lund var også i Oberstdorf og forberedte seg til sesongstart. Gyda viser svært god form og Mari er på full fart tilbake fra langt skadeavbrekk, og viser allerede gode takter.</p> <p>Gyda deltok i NM i Midtstuen i spesielt hopp og viste at hun kan konkurrere i bakken med de beste kvinnehopperne. Hun ble nr. 5.</p> <p>Granåsen skiteam (GST) forberedte seg i Wisla i Polen</p> <p>Flere utøvere i GST viser at de har hatt fin utvikling i sommer og høst. Emil og Andreas Ottessen, Emil Wilhemsen og Eidar Strøm er alle utøvere som viser at de har tatt steg og nærmer seg internasjonalt nivå. Thea Øihaugen viser også fin fremgang. Laget hadde en fin samling i Polen.</p>
<p>Langrenn</p>  <p>Karsten André Vestad Foto: Norges Skiforbundet</p>	<p>Langrennsmiljøene i Trøndelag har lagt bak seg en god treningsperiode, og er straks klar for siste finpuss før sesongåpningen på Beitostølen midt i november.</p> <p>Team Elon Midt-Norge har nettopp avsluttet fellessamling på snø med rekrutt- og junior- landslaget, samt to andre Elon- lag, i Idre Fjäll. Her ble det kjørt testløp skøyting, 10 km for begge kjønn. Trønderne gjorde det sterkt, med juniorlandslagets Eva Ingebrigtsen, Bratsberg IL og Heimdal vgs, helt til topps, og Hanne Rofstad, Byåsen IL og Team Elon Midt-Norge på tredje plass. Kathrine Harsem, IL Varden Meråker og Team Elon Midt-Norge, kom på fjerdeplass. I herreklassen overrasket Karsten Vestad, Molde og Team Elon Midt-Norge med en andreplass, og Jan Thomas Jenssen ble nr. tre. Ole Jørgen Bruvoll ble nr. seks.</p> <p>De trønderske landslagsløperne har hatt tett samlingsopplegg i det siste. Noen har vært i høyden, mens andre har trent i lavlandet.</p> <p>Det blir spennende å følge trønderne på Beitostølen om ca. 14 dager!</p>

<p>Hopp</p>  <p>Likt av oddny1 og 185 andre trønderhopp Da er vi på plass i Wisla, Polen for årets utenlandssamling sammen med @granaassenski team! Vi gleder... mer</p>	<p>Siste runde med plashopping er nå unnagjort. NM plast lite bakke forrige helg, ga både opp og nedturer som vanlig. Høyt nivå på de beste, men litt stort sprang litt for tidlig nedover lista. Halvor Egner Granerud og Johann André Forfang reiser til WC, mens Bendik Heggli misset cut'n med 3 poeng til hjemmebakkehopper Fredrik Villumstad. Men det kommer nye tog for Bendik Heggli. Sør-Trøndelag kom på 3. plass i lag-konkurransen. Det er ganske lenge siden sist. Bendik Heggli, Iver Olaussen, Simen Kvarstad og Jo Rømme Mellingsæter sto for den bragden.</p> <p>Trønderhopp har også vært på storsamling i Wisla i Polen. Meget godt fornøyd med utbytte.</p>
<p>Paralympisk</p>	<p>Andrea Hovstein Hjellegjerde tok en flott bronsemedalje i World Deaf Golf Championships på Hawaii.</p> <p>Landslaget i paracurling har spilt «Stirling Wheelchair Curling International Invitational» i Skottland. Der kom Norge på en 3. plass med to spillere fra Midt-Norge: Geir Arne Skogstad og Mia Larsen Sveberg.</p> <p>Klatrerne Casper Rønning, Solveig Gravdal og Dina Eivik skal delta i NM i klatring i Tromsø i midten av november.</p> <p>OLT sentralt ved Hilde Moseby Berge og Kathrin Steffen, samt OLT Midt-Norge ved Yvette Hoel og Vemund Øvstehage, har besøkt Paraidrettsenteret i Trøndelag. Vi håper på et bra samarbeid fremover, med jevn dialog og gode diskusjoner.</p>
<p>Byåsen håndball</p> 	<p>De siste kampene frem mot mesterskapsferien ble ingen opptur for Byåsen. Tre strake tap og en uavgjort ble mindre poeng enn håpet. Men det sier også litt om at troppen er sårbar, og særlig keeperposisjon blir varierende når første keeper Lipman er ute med skade. Men sesongen er enda lang, så det er håp om at resultat skal ta seg opp igjen.</p>
<p>Kolstad håndball</p>  <p>Foto: https://kolstad-handball.no</p>	<p>Kolstad er fortsatt ubeseiret i REMA 1000 ligaen etter å ha slått henholdsvis Drammen, Elverum og Halden i oktober. Halden ble også slått ut i cupen slik at Kolstad er klar for kvartfinale mot Drammen i neste runde. I toppkampen mot Elverum var det «full kok» i Trondheim Spektrum med over 9000 tilskuere samlet i et fantastisk arrangement. Når spillerne på begge lag i tillegg leverte en skikkelig tett kamp som levde helt til sluttsignalet gikk, så ble dette en opplevelse for historiebøkene.</p> <p>Kolstadlaget begynner å sette seg godt der de er spesielt sterke i forsvar. At laget nå gjennomfører stort sett alle treningene på dagtid gir en bedre treningskvalitet i og med at spillerne er bedre forberedt til hver økt samt at det gir rom for god restitusjon. Et tiltak i så måte er felles lunsj i Kolstad Arena mellom morgen og ettermiddagsøktene.</p>




Nyhetsbrev Olympiatoppen Midt-Norge oktober 2022



<p>Rosenborg kvinner</p>  <p>Foto: https://rbk-kvinner.no</p>	<p>Sluttspillet i Toppserien gikk ikke etter planen for RBK kvinner etter at det ble tap både mot Vålerenga og Brann. Seier i siste kamp mot Stabæk var godt å ha med seg inn i den individuelle treningsperioden. 3. plassen i sluttspillet betyr at det ikke blir Champions League kvalifisering neste sesong og det er selvfølgelig skuffende for et lag med ambisjoner om å hevde seg i Europa. Et meget tett kampprogram både i klubb og på landslag siste del av sesongen har vært krevende for mange spillere. Noe som også har ført til en del skader på sentrale spillere. Det blir viktig å ta med seg erfaringene fra årets sesong slik at det kan brukes til å løfte det unge laget videre.</p> <p>Til A-landskampene mot Frankrike og England i november er følgende RBKK spillere tatt ut: Sara Iren Lindbak Hørte og Mathilde Hauge Harviken (begge forsvar) og Anna Langås Jøsendal (angrep).</p>
<p>Alpint</p> 	<p>Alpinistene på Oppdal har hatt mye trening på snø de siste 3 ukene der de fleste har vært samlet på Juvass. Der har det vært bra treningsforhold slik at det har vært god kvalitet på treningene.</p> <p>OLTMN ved Elling Finnanger og Atle Kvålsvoll har jevnlig oppfølging av trenerne i Oppdal Alpin Elite. Med stor reiseaktivitet er det ikke lett å finne rom for felles samlinger, men denne uken fikk vi gjennomført en runde med fokus på hver trener sin coachingstrategi. Samt første runde med lagbygging for de som startet i 1. klasse på Oppdal VGS i høst. Nå starter konkurransesesongen for alpinistene slik at de blir stort sett på reisefot den neste måneden.</p>
<p>Curling</p> 	<p>Curlingsesongen er i gang for alvor og lagene fra Oppdal har levert flere gode resultater:</p> <p>Jentelaget Lag Mesloe endte på 2. plass i Nordic Tour i Jönköping der det var solid konkurranse.</p> <p>Lag Hårstad ble utslått i kvartfinalen av laget som vant herreklassen og viste dermed stor framgang fra første konkurransehølg.</p> <p>Lag Kvarner og lag Eriksen var i Skottland i Asham U-21 turnering. De yngste (Kvarner) endte på 4. plass. Lag Eriksen misset sluttspillet med minst mulig margin og var nok ikke like fornøyd.</p> <p>Seniorgutta i Team Ramsfjell vant en turnering i Chambéry mens juniorjentene i lag Mesloe vant EJCT Oslo i et sterkt startfelt deriblant potensielle VM-lag. Lag Mjøen viste også god utvikling og var nær ved å gå videre til kvartfinalen.</p> <p>Team Oppdalsbanken/Hårstad vant Nordic Cup turneringen i Stockholm og leder sammenlagt før siste runde i februar.</p> <p>Det er turneringer hver helg også i november før det blir en litt roligere periode første halvdel av desember.</p>

<p>Den olympiske og paralympiske løypa</p> <p>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</p>	<p>Sunniva Hofstad er i god rute mot Jr. VM neste måned. Hun har hatt god trening og gode sparringsrunder med gode motstandere. De fleste er seniorutøvere på bra europeisk nivå i vektklassen. Boksekamper er blitt mer og mer vanskelig å få til, da rykte hennes i jr. går foran, og dem stiller ikke opp. Vektregulering koster treningseffekt, så derfor har fokus vært mer på sparringsrunder. Vi ser frem mot VM i Spania fra 15. november.</p> <p>Resultater: Mari Nilsen: sølv i Riga Open, uttatt til VM i Mexico 14. - 20. november.</p> <p>Odin By Farstad: nr. 2 NM 500 m og 1000 m.</p> <p>Ane By Farstad: nr. 3 NM 500 m og nr. 7 NM 1000 m.</p> <p>Bjørn Magnussen måtte stå over sesongåpningen p.g.a. skade.</p>
---	--

FOU:

<p>Senter for Toppidrettsforskning</p> <p> NTNU Senter for toppidrettsforskning</p>	<p>Det har vært relativt høy forskningsproduksjon i SenTIF den siste måneden, og følgende originalartikler kan nå leses i sin helhet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Professor Gertjan Ettema og postdoktor Jørgen Danielsen har sammen med masterstudenter undersøkt effekten av frekvens og intensitet på ro-teknikk. Studiet er gjennomført i samarbeid med Olympiatoppen og ro-forbundet med tidligere landslagstrener Johan Flodin i spissen. Studiet kan leses via denne linken: The role of stroke rate and intensity on rowing technique - PubMed (nih.gov) - PhD student Trine Seeberg har sammen med et sterkt lag fra SenTIF og Universitetet Nord publisert en studie som undersøker hvordan bruk av feedback fra video og sensorer kan skape læring og optimalisere løpsstrategiene under langrenn. I dette studiet var fokuset på å utvikle evnen til å skape fart over bakketoppen.
---	---

**Senter for
 Toppidrettsforskning**



Foto: Pelle Fredriksson

Studiet kan leses her: [Performance Effects of Video- and Sensor-Based Feedback for Implementing a Terrain-Specific Micropacing Strategy in Cross-Country Skiing - PubMed \(nih.gov\)](#)

- Et samarbeidsprosjekt mellom svenske og norske forskere har undersøkt hvilken type kunnskap og støtte om menstruasjonssyklusen idrettskvinner får. **Øyvind Sandbakk** og **Guro Strøm Solli** har vært sentrale i studien: [Offered Support and Knowledge about the Menstrual Cycle in the Athletic Community: A Cross-Sectional Study of 1086 Female Athletes - PubMed \(nih.gov\)](#)

SenTIF-leder **Øyvind Sandbakk** har bidratt i to «editorials» med fokus på følgende tematikker:

- Forskning relatert til læringspunkter fra Tokyo OL og PL: [Editorial: Tokyo 2020 Olympic and Paralympic games: Specificities, novelties and lessons learned - PubMed \(nih.gov\)](#)
- Utviklingen av samspillet mellom forskere og praksisfeltet internasjonalt, og utøvere og trenere sin viktige rolle i dette: [The Evolution of Applied Research on Sports Physiology and Performance: An Appreciation to the Athletes and Teams for Sharing Their Data - PubMed \(nih.gov\)](#)

The following abstracts from our group were presented at Nordic Winter Sports Conference in Östersund, 3-4 October 2022:

- **Talsnes R.K.**, Nordgården S., **Kocbach J.** & **Solli G.S.**: *One long vs. two short sessions? Physiological and perceptual responses to low-intensity training at self-selected speeds in cross-country skiers*
- **Haugnes P.**, **Kocbach J.**, **Talsnes R.K.**, **Noordhof D.A.**, **Ettema G.** & **Sandbakk Ø.B.**: *Race tactics in the heats of a sprint cross-country skiing competition*
- **Seeberg T.M.**, **Kocbach J.**, Wolf H., **Talsnes R.K.** & **Sandbakk Ø.B.**: *Performance-determining factors of a mass-start competition in cross-country skiing*
- **Docter H.**, de Koning J.J. & **Noordhof D.A.**: *The Cosmed K5 – invalid for measuring oxygen consumption in the cold*
- **Bergström M.**, **Sæther S.A.**, **Solli G.S.** & **McGawley K.**: *Tick-tock goes the biological clock: Mother-athlete dilemmas facing elite Scandinavian cross-country skiers*
- **De Martin Topranin V.**, **Taylor M.**, **Engseth T.P.** & **Noordhof D.A.**: *Prevalence of subtle menstrual disturbances in female endurance athletes of different performance levels: The FENDURA Project*

Diverse:

Topptrener studiet



Foto: Trine Løkke



Foto: Trine Løkke



Foto: Trine Løkke



Foto: Trine Løkke

Andre samling på kurs 1, Trenerrollen, kultur og omdømme, på Topptrenerstudiet ble gjennomført 18. – 20. oktober.

Igjen var det noen motiverte og forventningsfulle trenerstudenter som inntok «skolebenken» for å få kompetansepåfyll fra øverste hylle. Tema for denne samlingen var trenerrollen, kultur og omdømme. Innholdet i samlingene er en kombinasjon av faglige forelesninger, gruppearbeid og refleksjoner i plenum. Essensielt i programmet er overføringsverdien til egen trenerrolle; trenerne skal ha med seg noe «i kofferten» som de kan ta med inn i egen trenergjerning når de reiser fra Granåsen.

Viktige faglige bidragsytere på dag en var Jørgen Bekkelund Forgaard (ishockey) med tema «*prestasjonskultur, verdier og verdiutfordringer*», professor Endre Sjøvold (NTNU) med «*kulturutvikling og utvikling av gode team*» og **Christian Berge (Kolstad håndball)** med «*prestasjonskultur i praksis*».

Dag to ble åpnet av **Frode Moen** (NTNU sin fagansvarlige i studiet) som ledet en refleksjonsrunde på «*hva er mine talenter?*» I tillegg til å bevisstgjøre egne talenter var dette en fin måte for trenerne å bli enda bedre kjent på. **Atle Kvålsvoll** snakket om Tour de France med tittelen «*hvordan bygge en lojalitetskultur som ikke slår sprekker under 3 ukers ekstreme fysiske og mentale utfordringer?*» Landslagstrener i triatlon Arild Tveiten avsluttet det faglige på dag to med å fortelle om «*suksesskriteriene i det norske triatlon eventyret*».

Roar Vikvang innledet dag tre med «*strategi i Rosenborg Ballklubb*», før resten av dagen var viet strategiarbeid der **Frode Moen** introduserte OLT sitt strategiverktøy One Page Strategy.