


**Samarbeidsmiljø:**

<p><b>Kombinert</b></p> 	<p><b>Gyda Westvold Hansen</b> fortsatt ubeseiret  <b>Gyda</b> fortsetter å imponere med meget god hopping og gode langrenn og er fortsatt ubeseiret i årets sesong. Sesongens to siste World cup konkurranser i Ramsau endte med 2 seire hvor 7 forskjellige nasjoner var representert topp 10 på resultatlisten. <b>Gyda</b> vinner begge konkurranser med ca. 1 minutt. <b>Gyda</b> vant også begge World cup rennene på Lillehammer med over 1 minutt. <b>Mari L. Lund</b> er fortsatt i opptrening etter skade og viser gode takter både i bakken og i løypa. Hun er klar for konkurranser i januar.</p> <p><b>Jørgen Graabak</b> er i siget  <b>Jørgen</b> har startet sesongen meget bra og viser solide takter både i bakken og i løypa. I Ramsau var han med i seierskampen og endte på 4. og 5. plass, og han ble nr. 4 på Lillehammer. <b>Andreas Skoglund</b> ble nr. 26 i Ramsau, og han ble nr. 22, 23 og personlig beste notering med 13. plass på World cup Lillehammer. <b>Espen Bjørnstad</b> har dessverre slitt litt innledningsvis og har prioritert trening for å komme i god form til sesongen videre.</p> <p>Norges cup  <b>Andreas Ottesen</b> og <b>Emil Vilhelmsen</b> har kommet godt i gang med sesongen i årets Norges cup. <b>Emil Ottesen</b>, som også har tatt store steg i inngangen til årets sesong, er fortsatt skadet etter fall i første konkurranse, men er på full fart tilbake etter skade. <b>Eidar Strøm</b> er også på bedringens vei etter skade og er klar for konkurranser i januar.</p>
<p><b>Langrenn</b></p>	<p>De midt- norske utøverne har hatt en sterk førjulssesong, både i Norge og i utlandet.</p> <p><b>WC Lillehammer</b>  <u>Sprint skøyting:</u> nr. 1. <b>Johannes Høsflo Klæbo</b>, Byåsen IL og elitelaget. Nr 2. <b>Even Northug</b>, Strindheim IL og elitelaget.  <u>20 km klassisk fellesstart:</u> <b>Didrik Tønseth</b>, Byåsen IL og elitelaget ble nr. 4, mens <b>Emil Iversen</b>, IL Varden Meråker ble nr. 6. På 10 skøyting ble <b>Didrik Tønseth</b> nr. 2 i herreklassen, mens <b>Anne Kjersti Kalvå</b>, Lundamo IL og elitelaget ble nr. 5.</p>

**Langrenn**



Anne Kjersti Kalvå og Kerttu Niskanen.  
 Foto: Terje Pedersen/NTB



Jan Thomas Jenssen. Foto: Terje Bendiksby / NTB

**WC Beitostølen**

Sprint Klassisk: Her ble **Even Northug** nr. 9.

10 km klassisk: Endelig var det **Anne Kjersti Kalvå** sin tur til å klatre opp på podiet for første gang i karrieren med sin andreplass! I herreklassen ble **Didrik Tønseth** nr. 2 og **Emil Iversen** nr. 4.

På mix-stafetten gikk **Kalvå** og **Iversen** på Norges lag som ble nr. 2.

**Skandinavisk Cup Östersund:**

20 km skøyting: Her ble det en etterlengtet seier til **Jan Thomas Jenssen**, Hommelvik IL og **Team Elon Midt-Norge**. **Karsten A. Vestad**, Molde IL og **Team Elon Midt-Norge**, ble nr. 9 og vant U23- klassen.

**WC Davos:**

Sprint skøyting: Andreplass til **Klæbo** og fjerdeplass til **E. Northug** i herreklassen. I dameklassen ble **Ane Appelkvist Stenseth**, Grong IL og elitelaget nr. 6, **Julie Myhre**, Byåsen IL og elitelaget, nr. 8, mens **Hanne W. Rofstad**, Byåsen IL og **Team Elon Midt-Norge**, debuterte i WC på internasjonal kvote, og kom på en fin 11. plass.

20 km skøyting: Fjerdeplass på **Tønseth**, femteplass på **Klæbo** i herreklassen, og femteplass på **Kalvå** i dameklassen.

**Jr.VM- uttak Bardufoss:**

Sterke prestasjoner på utøvere som er en del av ordningen spisset toppidrett ved Heimdal vgs: Pallplasseringer på **Casper Grindhagen**, Byaasen Skiklubb. Topp 10: **Henrik Kvennås**, Byåsen IL, **Eva Ingebrigtsen**, Bratsberg IL, **Sture Thoresen**, Heimdal Ski, **Mabel Amundsen**, Byaasen Skiklubb, **Selma Nevin**, Byaasen Skiklubb. I tillegg kom **Mali Bakken**, Rindal IL, topp 10 på en av distansene.

**Uttak Tour de Ski:**





Det var en sterk trøndersk tropp som ble tatt ut til Tour de Ski, som er godt i gang med konkurransene: **Anne Kjersti Kalvå**, **Didrik Tønseth**, **Emil Iversen**, **Johannes H. Klæbo**, **Julie Myhre**, **Astrid Øyre Slind**

**Hopp**



Sesongen er i full gang. Særlig for de internasjonale. **Halvor Egner Granerud** er i skrivende stund verdens beste hopper, og leder hoppuka. Vi krysser alt vi har for fortsettelsen!

**Bendik Jakobsen Heggli** ble nest beste norske i individuelt renn i Neustadt før jul. Det ga plass i mix-konkurransen der dem tok 2. plass. Dermed har **Trønderhopp** en ny utøver på pallen i WC. Vi gratulerer. Den neste helgen gikk dessverre dårligere, så han bygger nå mer erfaring på nest øverste nivå. Konkurransene her til lands har gått med svært varierende resultater, så vi må vente litt lenger før det blir flere representanter utenlands herfra. Savnet av bakke til trening i Granåsen føles fremdeles meget sterkt! Nå er en dato 1. feb. satt for åpning av ny bakke. Vi håper alle i det lengste!

<p><b>Paralympisk</b></p>  <p>Foto: Yvette Hoel</p>	<p><b>Jo Kebriel Nor</b> (Svømming) har deltatt i Nordisk mesterskap i Bergen, hvor det ble en 2. plass på 50 meter fri og 3. plass på 200 meter medley.</p> <p>Para-curlerne i Midt-Norge har vært på felles landslags og rekrutt turnering i Karlstad, Sverige. Der stilte de som Norge 1 og Norge 2. Senere i januar skal landslaget spille ESL Stirling cup i Skottland.</p> <p><b>Olympiatoppen Midt-Norge</b> arrangerte siste Para-seminaret for året i Granåsen, med oppsummering av årets fagtemaer, god mat og planer fremover i 2023! <b>Andrea Hovstein Hjellegjerdet</b> (golf) la frem sine erfaringer i forbindelse med forberedelser og gjennomføring av VM og Deaflympics, hvor hun tok en bronsemedalje og 4. plass.</p>
<p><b>Byåsen håndball</b></p> 	<p>Sesongens første del er avsluttet. Stor variasjon er stikkord for utviklingen. På tabellen ligger <b>Byåsen</b> pr. nå akkurat under sluttspill streken. Men det er mange kamper igjen. Vi håper utviklingen vil være positiv i kampene som kommer.</p>
<p><b>Kolstad håndball</b></p>  <p>Foto: <a href="https://kolstad-handball.no">https://kolstad-handball.no</a></p>	<p>Med 14 seire av 14 mulige tok <b>Kolstad</b> juleferie med henholdsvis 7 poeng ledelse til Drammen og 8 poeng foran Elverum. I desember ble det klare seire over Bækkelaget og Haslum og ikke minst kom den første seieren over Nærbø på deres hjemmebane.</p> <p>Etter siste hjemmekamp mot Haslum 21/12 har spillerne hatt egentrening, de møtes til felles trening igjen rett på nyåret da uten landslagsspillerne <b>Vetle Eck Aga, Torbjørn Bergerud</b> og <b>Magnus Gullerud</b> som er tatt ut på det norske landslaget til VM. I det norske støtteapparatet er <b>Kolstads</b> fysiske trener <b>Ole Viken</b> og fysioterapeut <b>Harald Markussen</b> også med. På det islandske VM laget er <b>Janus Dadi Smarason</b> og <b>Sigvaldi Bjørn Gudjonsson</b> tatt ut.</p> <p><b>Simen Lyse, Gabriel Setterblom</b> og <b>Magnus Langeland</b> er tatt ut på rekruttlandslaget som skal møte Polen.</p>
<p><b>Rosenborg kvinner</b></p>  <p>Foto: <a href="https://rbk-kvinner.no">https://rbk-kvinner.no</a></p>	<p>Egentrening har stått på programmet for <b>Rosenborg kvinnene</b> den siste perioden. På eget initiativ har flere spillere møttes til trening på Koteng Arena for å trene spesifikt fotball. Trenerteamet har brukt perioden til å detaljplanlegge årets sesong og fellestreningene startet opp igjen første uka i januar der bl.a. testing hos <b>OLTMN</b> står på programmet. I støtteapparatet er keepertrener <b>Vilde Møllevik</b> og fysisk trener <b>Martijn Ravenhorst</b> fått utvidete engasjement gjennom 100 % stillinger. Begge to er ellers med på årets kull i Trenerløftet som har første samling medio januar.</p>

<p><b>Alpint</b></p> 	<p>Første del av sesongen har vært meget bra for <b>Oppdal Alpin Elite</b> som har mange pallplasseringer i FIS renn. Fra medio desember og ut året har det vært treningsperiode for å legge et godt grunnlag for det som skal skje senere i sesongen. Det er interessant å følge utviklingen til flere av utøverne fra de kommer inn i 1. året på Oppdal VGS og til de avslutter siste året i 4. klasse. Alle utøverne på alpingymnaset har høye målsettinger noe som gjør at det er solid trøkk i gruppa. Trenerne jobber hele veien med prestasjonsfokus både individuelt og som gruppe. Hovedtrener <b>Hallgeir Vognild</b> startet som trener på skigymnaset når han var 23 år og var det i 4 år før han ble trener på Europacup laget i NSF. Han kom tilbake på skigymnaset i 2007 og har vært der siden. Hans trenerfilosofi er verdt å ta med seg: «<i>Filosofien min som trener er sammensatt av en forståelse for det tekniske og fysiske og et klart fokus på å skape motiverte treningsvillige og hardtarbeidende utøvere</i>». Kilde: Topptreneren – historier fra norske trenere Olympiatoppen og NTNU.</p>
<p><b>Curling</b></p> 	<p>I junior NM slo jentelaget lag <b>Bjørnstad</b> alle gutta, lag <b>Kvarner</b> ble nr. 2 og sikret dermed dobbelt seier til <b>Oppdal Curling Elite</b>. Siste halvdel av desember har vært treningsperiode uten konkurranser der bl.a. fysisk trening og mengdetrening har vært prioritert. Herrelaget lag <b>Ramsfjell</b> har så langt hatt en fin utvikling gjennom sesongen og de kjemper nå en kamp mot lag <b>Walstad</b> når det gjelder å kvalifisere seg til VM. I sin siste Grand Slam turnering i Canada spilte lag <b>Ramsfjell</b> seg til semifinale i et meget sterkt startfelt. VM uttaket avgjøres gjennom World Team Ranking der lag <b>Ramsfjell</b> i dag leder med 0.25 poeng på lag <b>Walstad</b>, det kan samles poeng fram til 15. februar.</p>
<p><b>Den olympiske og paralympiske løypa</b></p> <p>Utøvere i prosjektet:  <b>Hedda Hynne</b> friidrett 800 m  <b>Ingar Kiplesund</b> friidrett lengde  <b>Thale Bremseth</b> friidrett lengde  <b>Mia Guldteig Lien</b> friidrett lengde  <b>Bastian Einan Aurstad</b> friidrett 400m  <b>Sigurd Tveit</b> friidrett 800 m  <b>Ingeborg Østgård</b> friidrett 800m  <b>Sunniva Hofstad</b> boksing  <b>Sebastian Schjerve</b> freeski  <b>Bjørn Magnussen</b> skøyter  <b>Odin By Farstad</b> skøyter  <b>Ane Farstad</b> skøyter  <b>Kaja Hansen</b> taekwondo  <b>Mari Nilsen</b> taekwondo  <b>Julie Ramsey</b> taekwondo  <b>Peder Eri</b> bordtennis para  <b>Solveig Løvseth</b> triatlon  <b>Anne Dorthe Ysland</b> sykling  <b>Martin Frøseth</b> bordtennis</p>	<p><b>Hedda Hynne</b> har kommet godt i gang med årets sesong og har lagt en sykdomsutsatt sesong godt bak seg. Tester og treninger viser at <b>Hedda</b> er i god rute. Hun er for tiden på samling på Tenerife.</p> <p><b>Bastian Einan Aurstad</b> har satt ny Europa rekord under 18 år 400 m flatt innendørs med 47,04.</p> <p><b>Sunniva Hofstad</b> har landet etter VM triumfen. Trening går som planlagt etter juleferie. Mye oppmerksomhet og allerede interessenter for sparring har meldt seg. En helt ny hverdag, der henvendelsen kommer fra andre, og 'utgiftene' blir igjen der! Første helg over nyttår kommer Irlands foreløpig nest beste bokser i 75kg's klassen. Hun vil prøve å ta over plassen til Europamesteren fra samme land! Og søker hit for sparring!</p> <p><b>Mari og Tor Nilsen</b> fikk årets utøver og årets coach/trener pris tildelt under NM taekwondo.</p> <p><b>Ingeborg Østborg</b> vant EM sølv i U-20 terrengløp.</p> <p><b>Sebastian Schjerve</b> ble nr. 9 i sesongens første slopestyle konkurranse i WC. I Copper Mountain tok han sin første pallplass i WC gjennom 3. plassen i Big Air. I perioden januar-mars venter det en hektisk konkurranseperiode.</p>






## Nyhetsbrev Olympiatoppen Midt-Norge desember 2022



### FOU:

<p><b>Senter for Toppidrettsforskning</b></p> <p> <b>NTNU</b> Senter for toppidrettsforskning</p>	<p><b>Pål Haugnes</b> fikk nylig publisert studien: <i>“The influence of race tactics for performance in the heats of an international sprint cross-country skiing competition”</i> som er del av hans doktorgrad. Sammen med medforfatterne (<b>Jan Kocbach, Rune K. Talsnes, Dionne Noordhof, Gertjan Ettema</b> og <b>Øyvind Sandbakk</b>) har <b>Pål</b> undersøkt posisjonering og taktiske valg sin betydning under en internasjonal sprintkonkurranse. <a href="#">Studien er åpent tilgjengelig og kan leses i sin helhet her.</a></p> <p><b>Rune K. Talsnes</b> disputerer 19. januar med avhandlinga <i>«Optimizing endurance training and performance development in cross-country skiing»</i>.</p>
--	--

### Diverse:

<p><b>Topptreneren – Historier fra norske trenere</b></p> <p></p> <p><b>TOPPTRENEREN</b> HISTORIER FRA NORSKE TRENERE</p>	<p>Høsten 2018 startet <b>Olympiatoppen Midt-Norge</b> og <b>Senter for Toppidrettsforskning</b> prosessen med å realisere ei bok hvor målet var å få trenere som har deltatt på Topptrener studiet til å dele sine refleksjoner om temaer de mener er avgjørende for å lykkes i toppidretten. Treneren er en av de viktigste ressursene i norsk idrett og trenerens kompetanse har avgjørende betydning for at utøvere skal realisere sitt fulle potensiale. I Topptrenerboka deler ni norske idrettspersonligheter sine erfaringer fra nasjonal og internasjonal toppidrett. Både gjennom studiet og i etterkant har de kombinert refleksjon rundt egen praksis med relevant teoretisk kunnskap og et brennende engasjement som trenere, sportssjefer og ledere.</p> <p>Tusen takk for at du bidro:</p> <p>Bjørn Kåre Ingebrigtsen; <i>Om kvalitet og veien til olympisk gull</i> Morten Eklund - <i>Prest eller elektriker</i> Hallgeir Vognild - <i>Falkeblippet</i> Guri Knotten - <i>90 ekstreme dager</i> Arild Monsen - <i>Viktigheten av gode relasjoner for optimalisering av treningsarbeidet</i> Clas Brede Bråthen - <i>Fra skråsikker uvitenhet til ydmyk nysgjerrighet</i> Hanne Staff - <i>Refleksjoner rundt en mannsdominert toppidrett</i> Lasse Ottesen - <i>Noen tanker om det å være trener og leder i toppidretten</i> Sondre L. Solberg - <i>Hvorfor er jeg trener?</i></p>
--	---

**Ny test- og treningslab for utholdenhet og nytt powerrom i Toppidrettssenteret i Granåsen**



Cornelius Tøndel Foto: Einar Moxness

Høsten 2022 realiserte **Olympiatoppen Midt-Norge** og Trondheim idrettsklinikk drømmen om å få på plass en ny test – og treningslab for utholdenhet, hvor man kan teste og trene på løping, rulleski og sykkel og nytt powerrom, hvor man kan teste og «løfte jern» så det holder, i Toppidrettssenteret. I begge rommene trener og tester topputøvere og andre trenende, men på ulike tidspunkt. [Mer informasjon om test- og treningslaben finner du her.](#)



Foto: Einar Moxness



Foto: Einar Moxness

**60 års jubilarer**



Foto: Trine Løkke

Våre fantastiske spreke seniorer, **ATLE KVÅLSVOLL** og **STEINAR BRAATEN**, rundet 60 år i 2022.

**Med bilde av disse flotte og fargerike karene og nyttårsraketter ønsker vi alle et riktig GODT NYTT ÅR.**

