







**Samarbeidsmiljø:**

<p><b>Kombinert</b></p>  <p>Foto: Thomas Kjelbotn</p> 	<p>Sommer Grand Prix er i gang i kombinert. Sesongens første sommer Grand Prix startet i Tyske Oberwiesenthal 26. august. <b>Gyda Westvold Hansen</b> startet sesongen slik hun avsluttet forrige med en suveren seier. Hun var klart best i bakken og hadde nest beste langrennstid. Prestasjonen tyder på ytterligere fremgang både i bakken og i sporet. <b>Mari Leinan Lund</b> har også vist god form i sesongoppkjøringen, og hun var i teten på offisiell trening i Oberwiesenthal. <b>Mari</b> falt dessverre i rulleskiløypa på trening dagen før første konkurranse og fikk et dypt kutt i foten. Hun måtte dessverre av den grunn stå over konkurransene i sommer Grand Prix og trene alternativt et par uker.</p> <p><b>Espen Bjørnstad</b> har også hatt fin utvikling i sesongoppkjøringen og viser god hopping på sitt beste. Han ble nr. 15 i sesongens første konkurranse og vant mixed team sprint sammen med <b>Gyda Westvold Hansen</b> i sesongens andre konkurranse. <b>Andreas Skoglund</b> og <b>Jørgen Graabak</b> deltok ikke i Oberwiesenthal, men kommer til de siste konkurransene i sommer Grand Prix.</p> <p>Utøverne i <b>Granåsen skiteam (GST)</b> er godt i gang med sesongoppkjøringen og laget viser god utvikling, spesielt i den nye hoppbakken i Granåsen.</p> <p>Trenere som er involvert i toppidrettsarbeidet i kombinert i Trøndelag er: <b>Thomas Kjelbotn</b> (A-lag kvinner), <b>Stian Kvarstad</b> (A-lag herrer), <b>Christian Ingebrigtsen</b> (A-lag herrer Norge og USA), <b>Jan Schmid</b> (A-lag herrer), <b>Bjørn Kåre Ingebrigtsen (GST)</b>, <b>Kenneth Fredheim (GST)</b>, <b>Emil Wilhelmsen (GST)</b> og <b>Trond Kattem (GST)</b>.</p>
<p><b>Hopp</b></p> 	<p>Det var meget oppløftende hopping under European Games i Polen i juli. Topp 10 plassering av <b>Bendik Heggli</b>. Ellers har hverdagen vært mer kostbar enn forventet, da nye Granåsen ikke åpnet før 15. august. Reising til Lillehammer og basis-trening har det blitt mye av denne sommeren! <b>Iver Olaussen</b> har fått prøve seg i Sommer Grand Prix, med brukbart resultat i Courchevel i Frankrike. Finaleomgang begge dager. Nå starter hopping på plast i ny-anlegget i Granåsen. <b>Eirin Kvandal</b> fikk være første hopper ut også på plast i K90! Noe vanntrykk problemer holder igjen start i storbakken, men vi alle håper nå.</p>

<p><b>Langrenn</b></p>	<p>Trønderne markerte seg godt i Toppidrettsveka med flere topplasseringer:</p> <p>54 km klassisk på Hitra:                  Kvinner: 1. <b>Astrid Øyre Slind</b>, Oppdal IL                  Menn: 3. <b>Even Northug</b>, Strindheim IL og elitelandslaget</p> <p>Sprint klassisk i Aure:                  Kvinner: 5. <b>Ane Appelkvist Stenseth</b>, Grong IL og elitelandslaget                  Menn: 1. <b>Even Northug</b>, 2. <b>Pål Trøan Aune</b>, Steinkjer Skiklubb, 5. <b>Kristoffer Berset</b>, Strindheim IL og Team Midt- Norge</p> <p>15 km skiathlon kvinner Granåsen: 3. <b>Astrid Øyre Slind</b>                  20 km skiathlon menn Granåsen: 1. <b>Johannes Høsflot Klæbo</b>, Byåsen IL, 2. <b>Didrik Tønseth</b>, Byåsen IL og elitelandslaget</p> <p>Jaktstart 12 km Granåsen (sammenlagt):                  Kvinner: 3. <b>Marte Skaanes</b>                  Menn: 1. <b>Johannes Høsflot Klæbo</b>, 4. <b>Didrik Tønseth</b></p> <p><b>Regionlag for junior</b>                  I forbindelse med utredningen av Spisset Toppidrett ble det i vår opprettet et nytt samarbeidsprosjekt mellom Trøndelag Fylkeskommune (Meråker, Steinkjer og Heimdal vgs.), Nord-Trøndelag og Sør-Trøndelag Skikrets og <b>Olympiatoppen Midt-Norge</b>. Dette er et regionlag som skal bidra til at de mest talentfulle juniorutøverne i Trøndelag skal få optimale utviklingskår. Det består av 23 utøvere og 4 trenere. Laget hadde sin første samling i Lia ved Steinkjer Skistadion i sommer.</p>
<p><b>Paralympisk</b></p>	<p><b>Dressur, Ridning</b>                  I august ble <b>Anita Johnsen</b> og <b>Hege Størseth</b> fra Trøndelag tatt ut til å representere Norge under EM i Tyskland. EM er i september og vi ønsker <b>Anita</b> og <b>Hege</b> og resten av det norske laget lykke til.</p> <p><b>Badminton</b>  <b>Helle Sofie Sagøy</b> fra Klæbu, bosatt i Kristiansand, vant i august EM i Rotterdam. Hun fikk under PL i Tokyo en 4. plass, og jobber nå for å videreutvikle seg og ta nye steg for å nå målet sitt om medalje i Paris neste år. Vi gratulerer <b>Helle</b> og trener Sophia Maria Wåland.</p> <p><b>Curling</b>  <b>Geir Arne Skogstad</b> og <b>Mia Larsen Sveberg</b> har gjennomført sesongens første samling med landslaget. De har startet arbeidet mot VM i Korea i mars 2024.</p> <p><b>Paraidrettssenteret</b>                  I august har paraidrettssenteret og OLT samarbeidet om flere prosjekt i regionen. Det er arrangert flere samlinger for utøvere i regionen sammen med forbund. Det er også ansatt en ny person på paraidrettssenteret i løpet av sommeren som vil styrke parateamet i regionen.</p>

<p><b>Paralympisk</b></p>	<p><b>Parakompetansebank</b></p> <p>Arbeidet med å videreutvikle parakompetansebanken er i gang. Det er satt ned en styringsgruppe og <b>OLTMN</b> med <b>Yvette Hoel</b>, sitter i styringsgruppen sammen med OLT sentralt, NTNU og NIF. Styringsgruppen er i gang med en prosess for å sikre riktig fagkunnskap som er tilpasset både bredde og topp. Parakompetansebanken er rettet mot trenere og har som mål å tilby praktisk relevant fagstoff og gode råd i arbeidet med parautøvere. <a href="#">Les mer om parakompetansebanken her.</a></p>
<p><b>Kolstad håndball</b></p>  <p>Foto: Robert Magnussen  <a href="https://kolstad-handball.no">https://kolstad-handball.no</a></p>	<p>Sesongoppkjøringen til <b>Kolstad</b> startet 17. juli med VO<sub>2</sub>maks testing i Toppidrettssenteret i Granåsen. Treningsleiren var i år lagt til flotte omgivelser på Oppdal der hovedfokus var fysisk trening.</p> <p><b>Kolstad</b> har hatt meget god motstand i treningskampene på hjemmebane mot GOG (27-28) og (30-28), Skanderborg Aarhus (32-34) og (29-24) begge lagene fra Danmark. Siste «treningsmotstander» var den svenske seriemesteren fra i fjor Kristianstad (32-25) mens det i andre kamp ble uavgjort. Med en fin utvikling i treningskampene var det duket for sesongåpning mot ØIF Arendal der naturlig nok <b>Kolstad</b> var stor favoritt. Men ØIF hadde ikke tatt turen nordover for å bli herjet med, de var påskrudde fra start og det ble en således en jevn første omgang. Ut i andre omgang med 6 måls ledelse trodde de fleste i Kolstad Arena at dette gikk mot en klar hjemmeseier. Men ØIF kom tilbake og utlignet på straffe i siste sekund slik at det endte med uavgjort. I seriens andre kamp borte mot Bergen ble det en oppskriftsmessig seier uten <b>Sander Sagosen</b> og <b>Magnus Abelvik Rød</b> som begge sto over p.g.a. skade. Forhåpentligvis er de på plass når gruppespillet i Champions League starter borte mot HC Eurofarm Pelister 13. september.</p>
<p><b>Rosenborg kvinner</b></p> 	<p>I den norske VM troppen hadde <b>Rosenborg kvinner (RBKK)</b> med <b>Sara Iren Lindbak Hørte</b>, <b>Anna Langås Jøsendal</b> og <b>Mathilde Hauge Harviken</b>. Sistnevnte spilte alle kampene, mens de to andre var innbyttere. Som vi vet så stoppet VM eventyret for Norge opp i 8-delsfinalen mot Spania. <b>RBKK</b> har hatt en god treningsperiode som oppkjøring til andre halvdel av sesongen. I treningskamper ble KIL/Hemne slått 2-0 mens svenske Hammarby tok med seg en 3-0 seier hjem fra Koteng Arena. I denne kampen var ikke VM spillerne fra <b>RBKK</b> med.</p> <p>I august ble det startet opp et keeperprosjekt der <b>RBKK</b>'s keepertrener <b>Vilde Møllevik</b> samt fysisk trener og fysioterapeutene i <b>RBKK</b> sammen med våre fagpersoner på motorikk – og ferdighetsutvikling har utarbeidet et program i forhold til å videreutvikle de fysiske forutsetningene til keeperne. Det gjennomføres ei ukentlig spesifikk basisøkt i Toppidrettssenteret i Granåsen som ledes av <b>Nina Stiles</b> fra <b>OLTMN</b>. Høstsesongen ble startet med kvartfinale i cupen borte mot Stabæk der det ble seier til <b>RBKK</b> 4-3 etter ekstraomganger. Dette ble fulgt opp med en solid 4-0 seier mot Arna-Bjørnar i den første seriekampen etter sommeren.</p>

<p><b>Byåsen håndball</b></p> 	<p>Juli var en ren trenings/avkoblingsperiode for <b>Byåsen Håndball Elite</b>. Det er rapportert om lite skader, så denne perioden har gått greit. Kamper har gått i gang i august. Fjorårets serie-toer Storhamar ble som ventet for sterke, men veldig god trening.</p>
<p><b>Alpint</b></p> 	<p>Juli måned er den perioden i året alpinistene i <b>Oppdal Alpin Elite</b> har barmarkstrening på hjemmebane før de møtes til skolestart på Oppdal vgs. i august. Barmarkstreningen består av mye fysisk trening for å legge et solid grunnlag for mer spesifikk trening utøver høsten og vinteren. Rett etter skolestart gjennomføres den tradisjonelle ironman testen som måler den fysiske tilstanden til hver enkelt. Både utøvere og trenere har måttet roe ned treningsbelastningen i august p.g.a. at mange testet positivt på korona, men nå er de kommet over den «kneika» og er tilbake i vanlig treningsrytme.</p>
<p><b>Curling</b></p> 	<p>Curling spillere er ikke de som setter fysisk trening øverst på ønskelista, men å ha et godt fysisk grunnlag er viktig også i denne idretten. I sommermånedene har derfor fysisk trening hovedfokus før det legges is i curlinghallene slik at den spesifikke treningen kan starte i oppkjøringen til en ny sesong. I vår region er herrelaget <b>Team Ramsfjell</b> laget Norges Curlingforbund satser på. Naturlig nok får de oppfølging fra <b>OLTMN</b> spesielt på fysisk trening, men også i forhold til strategi og målsettingsprosesser da i tett samarbeid med landslagstrener Thomas Løvd. Juniorlaget damer lag <b>Bjørnstad</b> (nr. 3 i jr. VM i fjor) har utøvere som nå er ferdig med videregående skole og disse har nå base i Trondheim hvor de studerer. De blir fulgt opp innenfor de samme områdene som <b>Team Ramsfjell</b>, samtidig som de også er en del av OLT/Norges Curlingforbund sitt utviklingsprosjekt.</p>
<p><b>Den olympiske og paralympiske løypa</b></p>	<p><b>Utøvere og trenere i prosjektet:</b>          Friidrett 800 m: <b>Hedda Hynne</b>, trener <b>Erik Sakshaug</b>          Friidrett lengde: <b>Ingar Kiplesund</b>, trener <b>Frank Brissach</b>          Boksing: <b>Sunniva Hofstad</b>, trener <b>Ole-Arne Næsgård</b>          Sykkel landevei: <b>Anne-Dorthe Ysland</b>          Triatlon: <b>Solveig Løvseth</b>, trener <b>Arild Tveiten</b>          Taekwondo: <b>Mari Nilsen</b>, trener <b>Tor Nilsen</b>          Taekwondo: <b>Martin Nilsen</b>, trener <b>Tor Nilsen</b>          Taekwondo: <b>Kaja Hansen</b>, trener <b>Kjetil Rygh</b>          Bordtennis: <b>Martin Frøseth</b>, trener <b>Ulf «Tickan» Carlsson</b>          Friidrett lengde: <b>Thale Bremseth</b>, trener <b>Frank Brissach</b>          Skøyter: <b>Bjørn Magnussen</b>, trener <b>Jeremy Wotherspoon</b>, coach Øystein Magnussen          Freeski: <b>Sebastian Schjerve</b>, trener <b>Jan Kåre Skarland</b>          Friidrett 400m: <b>Bastian Elnan Aurstad</b>, trener <b>Trond Olav Skevik</b>          Friidrett 800m: <b>Sigurd Tveit</b>, trener <b>Ola Sakshaug</b>          Friidrett 800m: <b>Ingeborg Østgård</b>, trener <b>Erik Sakshaug</b></p>



## Nyhetsbrev Olympiatoppen Midt-Norge juli og august 2023



### Den olympiske og paralympiske løypa

#### Resultater:

**Hedda Hynne** noterte årsbeste i forsøksheatet i friidretts-VM i Budapest med tiden 2.01.00, men ble dessverre utslått med fattige 3 hundredels sekund. **Hedda** har i år prioritert utholdenhet med tanke på Paris neste år, og har vist fin formutvikling inn mot VM. Dessverre har en lengre sykdomsperiode på forsommeren sannsynligvis sørget for at formutviklingen innenfor det anaerobe kom litt for sent. **Hedda** er nå i god form og håper på å få komme med i store løp etter VM for å forbedre sesong beste ytterligere.

**Ingard Kiplesund** norsk mester i lengde med 7,96 og i tresteg med 15,54. Han ble utslått i kvalifiseringen i VM.

**Thale Bremseth** tok bronse i NM lengde med 6,03.

**Bastian Elnan Aurstad** tok NM sølv på 400 m med 46:55, det ble bronse på 200 m med 21:08. I U20 nordisk juniorlandskamp vant han både 200 m og 400 m.

**Solveig Løvseth** var med på mixed stafett laget som ble nr. 7 i VM i Hamburg, lagseier. I WC individuelt Tübingen fikk hun sin første individuelle plassering med en 2. plass. I mixed stafetten i WC Sunderland ble det norske laget nr. 3. Under prøve OL i Paris ble det 10. plass for det norske laget som nå er kvalifisert til OL 2024.

**Kaja Hansen** er tilbake i konkurranse igjen etter å ha bygd seg opp etter langtidsskade. I Oseania Presidents Cup ble hun nr. 2.


**Ingeborg Østgård** ble norsk mester på 1500 m.

**Martin Frøseth** har i sommer spilt UEM der han i single-klassen gikk videre fra pulja til 32-dels finalen. I lag måtte Norge bli nummer 1 eller 2 i pulja for å kunne komme høyt opp og spille for gode plasseringer. De tapte på settelling i pulja, etter at alle slo hverandre. Da ble det lav motstand i de neste kampene, men mange seire.

**Sunniva Hofstad** har hatt en fortjent og nødvendig sommerpause på noen uker. Mer tilfeldig og reint motivasjonsbaserte treningsøkter har vært på agendaen. Siste par uker er det dog full rulle igjen. Pausen ser ut til å ha gjort godt for diverse små-vonter, som toppidretten alltid forårsaker. Ser frem til kamp/sparring i Polen i starten av neste måned.



**FOU:**

<p><b>Senter for Toppidrettsforskning</b></p> <p> <b>NTNU</b></p> <p>Senter for toppidrettsforskning</p>	<p><b>Pål Hatling Haugnes</b> disputerte 18. august med doktorgradsavhandlingen «<i>Sprinting for the win in XC skiing: Pacing strategy, race tactics, and the finish sprint</i>». Vi gratulerer!</p> <p>Basert på den vitenskapelige studien; <a href="#">The Evolution of World-Class Endurance Training: The Scientist's View on Current and Future Trends</a>, hadde professor Øyvind Sandbakk ved SentIF en times diskusjon på NRK Podcasten «I det lange løp». Temaet var utholdenhetstrening: Hva har vi lært de siste 10-15 årene og hvor går utviklingen videre? <a href="#">Hør podcasten her</a>.</p>
---	--

**Diverse:**

<p><b>Studie om restitusjon og kvinnefotball</b></p>	<p>Interessant studie om restitusjon og kvinnefotball:  <b>Moen, F.</b>, Pettersen, S. A., Gjertsås, K., Vatn, M., Ravenhorst, M., <b>Kvålsvoll, A.</b>, Liland, K. H., &amp; Mosleth, E. F. (2023); <i>The effect of bio-electro-magnetic-energyregulation therapy on sleep duration and sleep quality among elite players in Norwegian women's football</i>. Frontiers in Psychology, 14. <a href="#">Les studien her</a>.</p>
<p><b>Nytt om ansatte</b></p> <div data-bbox="220 1518 448 1742" data-label="Image"> </div> <p>Foto: Steinar Braaten</p> <div data-bbox="153 1821 515 2018" data-label="Image"> </div> <p>Foto: Steinar Braaten</p>	<p>Torsdag 31. august var <b>Jørgen Danielsen</b> sin siste arbeidsdag i <b>Olympiatoppen Midt-Norge</b>. Jørgen har vært ansatt i <b>OLTMN</b> i en 20 % stilling som prosjektansatt langrenn i 5 år og har primært jobbet med testing av langrennsutøvere. Takk for den gode jobben du har gjort i <b>OLTMN</b> og masse lykke til <b>Jørgen</b> i ny jobb i Helsedirektoratet som rådgiver og analytiker.</p> <p>Torsdag 31. august var <b>Andrea Næss</b> sin siste arbeidsdag dette året. <b>Andrea</b> har svangerskaps-/omsorgs-/foreldrepermisjon frem til og med 26. april 2024. Klinisk ernæringsfysiolog <b>Marte Solem</b> vil i en 20 % stilling vikariere og holde tak i noen av <b>Andrea</b> sine prosjekter mens <b>Andrea</b> er borte. <b>Marte</b> jobber til daglig 100 % som klinisk ernæringsfysiolog i Trondheim kommune i tillegg til å jobbe med klinisk ernæring i Trondheim idrettsklinik. <a href="#">Les mer om Marte her</a>. Velkommen hos oss <b>Marte</b>.</p>