





Samarbeidsmiljø:

| | |
|-------------------------|---|
| <p>Kombinert</p> | <p>Gode resultater på alle nivå i kombinert Gyda Westvold Hansen, Mari Leinan Lund, Jørgen Graabak og Espen Bjørnstad kjemper alle i toppen i World cup, Andreas Ottesen og Emil Ottesen kjemper i toppen i Continental cup, Ingrid Låthe kjemper i toppen i Youth Olympic Winter games (YOG), og Alvin Lee, Andreas Ottesen og Ingrid Låthe seirer i Norges cup.</p> <p>I World cup i Oberstdorf ble Graabak nr. 9 og 18, Bjørnstad nr. 13 og nr. 9, Mari nr. 1 og 3, og Gyda nr. 3 og 2. I Continental cup i Trondheim ble Andreas Ottessen nr. 6 og nr. 9, og Emil ble nr. 15. I World cup i Schonach ble Mari nr. 1 og nr. 2, og Gyda nr. 5 og nr. 3, Jørgen nr. 3 og nr. 2, og Espen nr. 20 og nr. 22.</p> <p>Ingrid Låthe ble nr. 5 individuelt i YOG i Peungchang, og nr. 5 i mixed lag. Her hadde hun rennets klart lengste hopp. I Norges cup i Trondheim ble Alvin Lee nr. 1 og nr. 1 i klasse NCB, og Henrik Hilmarsen ble nr. 2 og nr. 2, Andreas Ottessen ble nr. 1 og nr. 1 i klasse NCA, og Harald Martin Øihaugen ble nr. 3. Gyda ble nr. 1 og nr. 1 i Norges Cupen i Granåsen, hvor hun hoppet fra alle guttene i hopprennet. Ingrid Låthe vant Norges cup rennet for juniorer.</p> <p>Andreas Skoglund har vært skadet i hele denne perioden og Gyda har vært satt tilbake etter å ha hatt covid ved årsskiftet.</p> |
| <p>Langrenn</p> | <p>Første halvdel av konkurransesesongen er over for langrennsløperne. Flere utøvere har prestert godt på den nasjonale og internasjonale arena første måned i 2024. Etter sykdomsperiode i jula, er Johannes Høsflot Klæbo (Byåsen IL) tilbake for fullt i WC, med seier i begge individuelle konkurransene, sprint F og 20 F fellesstart, i sveitsiske Goms nylig. Even Northug (Strindheim IL og elitelaget sprint) ble tredjemann i klassisk sprint WC Oberhof.</p> <p>Under norgescup i Lygna var det flere fra Midt-Norge som gjorde det sterkt: På sprint F vant Even Northug, Magnus Håbrekke (Byåsen IL og Team Elon Midt-Norge) nr. 7, Kristoffer Berset (Strindheim IL og Team Midt-Norge) nr. 9 og Even Michelsen (Byåsen IL og Team Elon Midt-Norge) nr. 10 i herreklassen. Blant damene ble Hanne Rofstad (Byåsen IL og Team Elon Midt-Norge) nr. 4, Julie Myhre (Byåsen IL og elitelaget damer) nr. 5, Ane Appelkvist (Grong IL og elitelaget damer) nr. 6, mens Tale Bruheim Breiding (Henning Skilag og Team Elon Midt-Norge) ble nr.7.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Langrenn</p> | <p>På 20 km F fellesstart ble Tale nr. 2 og Berit Mogstad (Strindheim IL og Team Elon Midt- Norge) nr. 7. På samme distanse for menn ble Andreas Fjorden Ree (Støren Sportsklubb og rekruttlandslaget) nr. 8 og Magnus Håbrekke nr. 10.</p> <p>Under skandinavisk cup i Otepää helga etter, vant Ane Appelkvist Stenseth sprint K, mens Julie Myhre ble nr. 4 på samme distanse. I herreklassen Emil Iversen, IL Varden Meråker, nr. 2, og Even Northug nr. 3. På 20 km klassisk ble Kari Øyre Slind nr. 8 i dameklassen, mens i herreklassen vant Emil Iversen, Andreas Fjorden Ree ble nr. 7, mens Even Michelsen ble nr. 10. På 10 km skøyting ble Julie Myhre nr. 7 i dameklassen, mens Emil Iversen ble nr. 6 i herreklassen.</p> <p>Tale Bruheim Breiding ble tatt ut til U23- VM som arrangeres i Planica, Slovenia, første halvdel av februar.</p> <p>Karsten Andre Vestad, Molde og omegn IF og Team Elon Midt- Norge, ligger på tredje plass sammenlagt i U23- norgescupen så langt i sesongen.</p> <p>Juniorene har også kommet i gang med norgescupkonkurranser i januar. Første runde var på Lygna. Der var det flere av utøverne på det nyopprettede regionlaget junior som oppnådde pallplasseringer: 18 års- klassen: Halvor Kvennås (Byåsen IL og Heimdal vgs.), Olav Fuglsøy (Surnadal IL og Heimdal vgs.), Johanne Bjugan (Leksdal IL og Steinkjer vgs.). Av de yngste juniorene tok Henrik Garmo Hov (Byåsen IL og Heimdal vgs.), Iver Lund Gjerde (Byåsen IL og Heimdal vgs), Ingeborg Skei Mjømen (Inderøy IL og Steinkjer vgs.), Ingrid Wollan Benum (Byåsen IL og Heimdal vgs.) pallplasseringer. Juniorlandslagsløperne Eva Ingebrigtsen (Bratsberg IL og Heimdal vgs.) og Casper Kvam Grindhagen (Byaasen Skiklub og Heimdal vgs.) kapret pallplasser i eldste juniorklasse. De ble også tatt ut til junior- VM i Planica som arrangeres i februar. I tillegg prestere flere andre trønderske juniorutøvere sterke plasseringer utenfor pallen.</p> |
| <p>Hopp</p>  | <p>WC ruller videre, også VM skiflyging er ferdiggjort. Uten at det er særlig lyspunkter helt i toppen. Robin Pedersen fra Trønderhopp har rett og slett herjet i COC cupen og ble plukket rett inn på VM laget. Til å komme rett fra nivå 2 så gjorde han det meget bra. Nest beste norske i de fleste omganger var et meget bra 'comeback' til øverste nivå. Vi venter spent på hans fortsettelse på øverste nivå.</p> |
| <p>Byåsen håndball</p>  | <p>Kampsesongen er i full gang igjen. Tøff start mot de beste lagene. I tillegg er flere spillere 'sluppet fri', også av økonomiske årsaker. Dette har medført til en meget tynn stall, med veldig store svingninger i prestasjon. Vi får se hvordan det går når motstand kommer fra litt lenger ned på tabellen.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Kolstad håndball</p>  <p>Foto: Robert Magnussen https://kolstad-handball.no</p> | <p>EM spillerne Torbjørn Bergerud, Magnus Gullerud, Vetle Eck Aga, Sander Sagosen, Gøran Søgård Johannessen, Simen Lyse, Gabriel Setterblom og Sigvaldi Bjørn Gudjonsson kom hjem ei uke før finale helga i og med at hverken Norge eller Island gikk videre til semifinale. Magnus Abelvik Rød ble dessverre skadet i mesterskapet og er beregnet å være ute i ca. 12 uker. I EM perioden har flere unge spillere fått muligheten til å vise seg fram på Kolstad treningene, trenerduoen Gomo og Berge er fornøyd med trøkket ungguttene har kommet inn med. Og det er noen spennende typer med tanke på framtiden.</p> <p>Landslagsspillerne var tilbake på trening igjen siste uka i januar, de var spillesugne så det var fullt trøkk fra første kast. Det fikk også Fjellhammer erfare når de kom på besøk i Kolstad Arena i første kamp etter landslagspausen. Etter en litt rusten åpning av hjemmelaget så endte det opp med klar seier 37-18 i en kamp der alle i troppen fikk spilletid.</p> |
| <p>Rosenborg kvinner</p>  | <p>RBK kvinner er kommet godt i gang med sesongoppkjøringen etter at de møttes til første fellestrening tidlig i januar. De har hatt samling på Frøya der det også ble gjennomført fotballskole til stor inspirasjon for de unge jentene som var med.</p> <p>Lagets hovedtrener Steinar Lein avsluttet sitt engasjement rett etter at laget ble samlet på nyåret. Steinar har vært hovedarkitekten i å bygge opp laget fra de var Trondheims-Ørn og langt nede på tabellen til å kjempe om seriegullet hvert år de siste 5 sesongene. Hans siste sesong som hovedtrener endte med sølv i serien som betyr kvalifisering til Champions League samt seier i cupfinalen. Ny hovedtrener er ennå ikke på plass noe som betyr at treningene nå ledes av Robin Shroot og sportslig leder Mads Pettersen sammen med resten av støtteapparatet.</p> |
| <p>Paralympisk</p> | <p>Vi er inne i OL- og PL år og flere idretter er nå i full gang med treningsamlinger og forberedelser til dette. Rytterne fikk kvalifisert lag og det vil si at det er fire stykker som skal til PL i Paris. Her er det to stykker fra Midt-Norge som er med å kjempe om plassene, Hege Størseth og Anita Johnsen. Birgit Skarstein har vært på treningsamling med rolandslaget.</p> <p>Klatring: OLT Midt-Norge i samarbeid Norges Klatreforbund og NTNU-SenTIF hadde siste uken i januar testsamling med satsingsgruppa og landslagsutøverne knyttet til Midt-Norge på Sluppen klatresenter. Dette er et samarbeidsprosjekt for å utvikle utøvere og miljø for å nå internasjonalt nivå og kartlegge arbeidskrav og kapasitet. Grant Harrison fra Trondheim klatreklubb er ansatt som landslagstrener i klatreforbundet.</p> |



| | |
|---|--|
| <p>Paralympisk</p> | <p>Curling: Curlingslandslaget har vært på turnering i Sterling. Her var det utrolig jevne kamper mellom alle lagene og Norge tapte fire kamper og vant fire kamper.</p> <p>Parakonferanse: Paraidrettssenteret i samarbeid med Olympiatoppen og NIF skal i mai arrangere nasjonal paraidrettskonferanse på Scandic Lerkendal og på Paraidrettssenteret i mai 2024. For de dette kan være aktuelt for, så er påmeldingsskjema her.</p> |
| <p>Alpint</p>  | <p>Det har vært en strålende måned for landslagsalpinistene fra vår region; Ragnhild Mowinckel fikk sin første WC seier i utfor i Cortina mens Timon Haugan ble nr. 2 i slalåm i Schladming. Begge har gått veien gjennom alpingymnaset på Oppdal, her søker de beste alpinistene i Norge i sin årgang plass for de vet at dette her er det beste VGS opplegget for å utvikle seg.</p> <p>Å få rekruttert de beste er noe Oppdal VGS/Oppdal Alpint Elite har fokus på, derfor inviterer de til rekruttsamling hvert år i januar. I år var 35 utøvere samlet i to dager der skiferdigheter, fysiske ferdigheter, holdninger og motivasjon blir testet ut. Hovedtrener Hallgeir Vognild og resten av trenerteamet ledet det hele med stødig hånd der utøverne også ble informert om hva trenerteamet har fokus på i forhold til å utvikle de unge utøverne opp mot et internasjonalt nivå. Og ikke minst hvilke forventninger de stiller til utøverne.</p> <p>Her informasjon hentet fra Oppdal Alpin Elite sin Facebook side: <i>«Et sammendrag fra hva Oppdal elite leverer om dagen: 7 løpere herjer og tar poeng i worldcup. 10 løpere er ute og tar poeng og vinner i Europa Cup. 5 løpere reiser til VM jr, det vinnes og palles på NM jr. Amelie leverer topp resultater i EYOF i Korea. Og i kveld rocka Sander og Timon (med startnummer 50!!) med 30.000 på tribunen i Schladming med 4. og 10.plass».</i></p> |
| <p>Curling</p>  | <p>Juniorjentelaget lag Bjørnstad er i oppkjøringsfasen til årets høydepunkt som er junior VM. For å få god matching så deltar de i seniorturneringer, i Skottland vant de to og tapte tre kamper. Det norske VM laget i senior Team Ramsfjell er nå på topp 10 på verdensrankingen noe som betyr at de blir invitert til alle store turneringer. Det betyr tøff matching der det er mer fokus på prestasjon enn resultater i denne fasen.</p> <p>Januar har vært en periode med mindre konkurranser og mer trening for de andre lagene på Oppdal.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Den olympiske og paralympiske løypa</p> | <p>Utøvere og trenere i prosjektet: Friidrett 800 m: Hedda Hynne, trener Erik Sakshaug Friidrett lengde: Ingar Kiplesund, trener Frank Brissach Boksing: Sunniva Hofstad, trener Ole-Arne Næsgård Sykkel landevei: Anne-Dorthe Ysland Triatlon: Solveig Løvseth, trener Arild Tveiten Taekwondo: Mari Nilsen, trener Tor Nilsen Taekwondo: Martin Nilsen, trener Tor Nilsen Taekwondo: Kaja Hansen, trener Kjetil Rygh Bordtennis: Martin Frøseth, trener Ulf «Tickan» Carlsson Skøyter: Bjørn Magnussen, trener Jeremy Wotherspoon, coach Øystein Magnussen Freeski: Sebastian Schjerve, trener Jan Kåre Skarland Freeski: Vebjørn Gråberg, trener Jan Kåre Skarland Friidrett 400m: Bastian Elnan Aurstad, trener Trond Olav Skevik Friidrett 800m: Sigurd Tveit, trener Ola Sakshaug Friidrett 800m: Ingeborg Østgård, trener Erik Sakshaug</p> <p>Resultater: Ingeborg Østgård debuterte på 1500 meter innendørs i Luxembourg og CMM Indoor Meeting med en 6. plass på tiden 4.14.66. Dette er den nest beste tida oppnådd av en norsk kvinne innendørs noensinne.</p> <p>Bjørn Magnussen ble norsk mester i sprint, i EM tok han sølv i lagsprinten sammen med Håvard Holmefjord Lorentzen og Pål Myhren Kristensen. På 500 m ble Bjørn nr. 12 på tiden 35.38. I WC i Salt Lake ble det 12. plass på 1000 m (B-feltet) mens han på 500 m endte på 19. plass med tiden 34.63 som er årsbeste.</p> <p>Sebastian Schjerve er en annen utøver som er veldig mye på reisefot, hans beste plassering til nå i 2024 er en 6. plass Big air i X-Games.</p> <p>Sunniva Hofstad tok et par uker med reint fysisk fokus, etter mye god boksing i slutten av fjoråret. Det har medført bra framgang, først og fremst utholdenheten. Midt i januar hadde hun kamp mot OL kvalifiserte tidligere verdensmester Bilon fra Panama i World Boxing turnering i Sheffield, England. En lang soft paw bokser. Det ble dømt i Bilon sin favør, etter en rar kamp med trekk til begge boksere. Presidenten i World Boxing kommer til Sunniva og trener Ole Arne etter kampen og unnskylder dømmingen, og ringdommer fikk refs. En meget god erfaring å ta med seg.</p> <p>På årets første trenersamling i Den Olympiske og Paralympiske Løypa presenterte assisterende sportssjef i triatlon Frode Jermstad landslagets opplegg fram mot OL i Paris og ikke minst hvordan triatlon har kommet dit de er i dag med noen av verdens beste utøvere. Mye trening, systematikk, tett oppfølging, mange døgn i høyden var noen stikkord i Frode sitt foredrag som skapte grunnlag for gode diskusjoner trenerne imellom i etterkant. Vår lokale landslagsutøver Solveig Løvseth har naturlig nok OL i Paris som sitt store mål, i januar har basen vært på høydesamling i Sierra Nevada sammen med resten av landslaget.</p> |
|---|--|

Diverse:

| | |
|---|---|
| <p>Topptrener studiet</p>  <p>Foto: Trine Løkke</p> | <p>Første samling på kurs 4, Prosjektoppgave, på Topptrener studiet kull 12 ble gjennomført 23. og 24. januar. Kurset bygger direkte på kunnskap oppnådd i de foregående tre kursene. Trenerne skal fordype seg i et tema som har vært relevant i forbindelse med Topptrener studiet, og skrive en prosjektoppgave på 15 – 20 sider relatert til egen praksis som trener. Målet med kurset er:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Å kunne anvende teoretisk kunnskap i egen praksis - Refleksjon over egen praksis <p>Faglig ansvarlig for kurset er professor Øyvind B. Sandbakk, Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap, NTNU.</p> <p>Les mer om Topptrener studiet her</p> |
| <p>Mental trening og eksekutive hjelpemidler</p>  | <p>Sjuende samling (av tolv) på studiet Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner, som er et samarbeid mellom NTNU og Olympiatoppen, ble gjennomført 31. januar. På dette kullet, som er kull nr. 4, er det 25 deltakere, 15 kvinner og 10 menn, som ønsker en innføring i hva mental trening er, hvilke mentale funksjoner som er involvert i læringsprosesser og hvilke basale hjernefunksjoner som regulerer disse mentale funksjonene. Studiet omfatter også opplæring i ulike typer psykologiske metoder og teknikker som kan anvendes for å øke en persons mentale funksjon og prestasjonsevne. 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> <p>Tema på samlingen var:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Utmattelse</i> - <i>Smerte</i> - <i>Samtale m/ utøver i håndball</i> - <i>Belastning og restitusjon</i> |