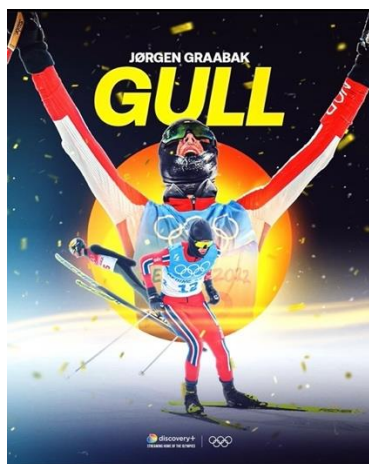


Samarbeidsmiljø:

Kombinert



Lars Ivar Skårset vinner COC.

Foto: Instagram Kombinertlandslaget

Fantastiske resultater for kombinert i OL i Beijing

9. februar- liten bakke: **Jørgen Graabak** tar sølv på åpningsdistansen i OL etter et forrykende langrenn hvor Vinzenz Geiger vinner spurtoppgjøret om gullet med noen få centimeter.

15. februar- stor bakke: **Jørgen** tar gull og blir dermed historisk i Olympisk sammenheng som mestvinnende kombinert-utøver gjennom tidene.

17. februar- lag konkurranse: **Jørgen Graabak** tar nok et gull i lagkonkurransen sammen med **Espen Bjørnstad**, Espen Andersen og Jens L. Oftebro. **Jørgen** og **Espen** har vært treningskompiser siden de var smågutter i kombinert miljøet i **Granåsen skiteam**.

COC Lillehammer menn 11. - 13. februar

Andreas Skoglund vinner første konkurranse i COC på Lillehammer foran sterke world cup løpere som konkurrerer i COC mens OL foregår. **Andreas** ble nr. 6 i andre konkurranse. **Lars Ivar Skårset** vinner andre konkurranse og ble nr. 20 i første. Junioren **Eidar J. Strøm** ble nr. 14 og nr. 7.

COC Lillehammer kvinner 11. – 13. februar

Gyda W. Hansen vinner begge de individuelle COC konkurranser på Lillehammer og er fortsatt ubeseiret i sesongen 2021-22. **Gyda** vinner også team sprint konkurransen sammen med lagvenninne **Marte L. Lund** foran Østerrike og Tyskland. **Marte L. Lund** ble nr. 4 og 6 individuelt.

COC Eisenerz menn 18. – 20. februar

18. februar: **Lars I. Skårset** og **Andreas Skoglund** fra **Granåsen skiteam** ble henholdsvis nr. 4 og nr. 5. **Granåsen skiteam** utøverne **Emil Vilhelmsen** og **Emil Ottesen** ble nr. 17 og 22.

20. februar: **Lars Ivar** ble nr. 3 etter å ha vunnet hoppdelen, og **Andreas Skoglund** ble nr. 7. **Emil Ottesen** ble nr. 18 og **Emil Vilhelmsen** ble nr. 23. Norge vinner team mixed konkurransen i Eisenerz med **Gyda W. Hansen** og **Lars I. Skårset** på laget foran Østerrike og Tyskland.

COC Eisenerz kvinner 18. – 20. februar

18. februar: **Gyda W. Hansen** fra **Granåsen skiteam** fortsetter å vinne internasjonale konkurranser og tar en klar seier foran italienske Annika Sieff. Utøvere fra hele 8 nasjoner er topp 10 på resultatlisten. **Marte L. Lund** ble nr. 13. **Thea Øihaugen** ble nr. 21.

20. februar: **Gyda W. Hansen** vinner også siste konkurranse i Eisenerz. **Marte L. Lund** og **Thea Øihaugen** ble henholdsvis nr. 12 og 17.


<p>Kombinert</p> 	<p>Junior NM 5. og 6. februar Gyda W. Hansen ble Norgesmester på både normaldistansen og sprinten, og Oda Leiråmo ble nr. 3 og 5, begge fra Granåsen skiteam. Eidar J. Strøm ble nr. 2 på normaldistansen og Andreas Ottesen ble nr. 4 på begge distanser. Eidar sto over sprinten på grunn av opptrening og belastningsstyring etter covid infeksjon. Espen Benjaminsen ble nr. 6 på sprinten.</p> <p>Lars Ivar Skårset vant begge NC rennene 5. og 6. februar i senior klassen.</p> <p>World cup Lahti 26. og 27. februar Jørgen Graabak vinner første World cup konkurranse i team sprint i Lahti sammen med Jens Oftebro, og Espen Bjørnstad ble nr. 3 sammen med Espen Andersen. I den individuelle konkurransen ble Jørgen nr. 6 og Lars Ivar Skårset nr. 15.</p>
<p>Langrenn</p>   <p>Andreas F. Ree nr. to fra høyre. Foto: Petter Rasmus</p>  <p>Magnus Ø. Håbrekke. Foto: Terje Pedersen, Scanpix</p>	<p>Februar har vært en begivenhetsrik måned for langrenn. I OL gjorde Johannes Høsflot Klæbo, Byåsen IL og elitelandslaget, sine saker svært godt med GULL i sprint og team- sprint, samt sølv i stafett og bronse på 15 km. I tillegg tok Emil Iversen sølv i stafett.</p> <p>I U23- VM på Lygna som nylig ble avsluttet, slo Magnus Ø. Håbrekke, Byåsen IL og kretslaget, til med bronse på sprinten i herreklassen. I kvinneklassen tok Hanne W. Rofstad, Byåsen IL og Team Elon Midt-Norge, en sterk 4. plass i. I samme VM imponerte Andreas F. Ree, Støren Sportsklubb og Team Elon Midt-Norge, med GULL på mixed stafett og 6. plass på 15 km.</p> <p>I junior- VM på samme sted, hadde spisset toppidrett Heimdal vgs tre herreløpere med i troppen. Best av dem var Henrik Kvennaas, Byåsen IL, med 5. og 6. plass på 10 km og 30 km, mens Preben Horven tok sølv i stafetten.</p> <p>Marte Skaanes, Strindheim IL og rekruttlandslaget, har fortsatt den gode trenden fra januar med å dominere i nasjonale renn og leder skandinavisk cup sammenlagt. Det gir henne friplass i WC ut sesongen.</p> <p>Nå venter WC på norsk jord i Drammen og Holmenkollen denne uka, med flere trøndere på startstreken. Lykke til!</p>
<p>Hopp</p> 	<p>Sesongen går for fullt med noen endringer og avlysninger. Konkurransesprogram midt i uka føles slitsomt, da alt foregår sør for Dovre, men flere utøvere med Bendik Heggli og Iver Olaussen i spissen har fightet godt fra seg, og vil være med i internasjonale konkurranser resten av sesongen. I flere renn er det flere utøvere fra Trønderhopp som har vært med i toppen. Frida Westman er Trønderhopp utøver, selv om hun er svensk. Hun har hatt den største fremgangen i siste periode, og vært beste nordiske utøver i flere WC renn for damene. Dette sees på som veldig positivt for utviklingspotensialet i treningsgruppa. Nå starter den norske WC serien, der Bendik skal få prøve seg. Vi venter i spenning.</p>


<p>Paralympisk</p>	<p>Nå er vi klare for Paralympics (PL) i Beijing!</p> <p>Februar har stort sett gått med til forberedelser, og avreise til PL. PL starter fredag 4. mars. Fra Trøndelag deltar 5 utøvere. I skiskyting har vi Nils Erik Ulset som skal gå sitt siste PL i idrettskarrieren. Vi er spente på hva han kan få til på tampen av karrieren. Han har hatt precamp i Lavaze i høyden og gjort de siste forberedelsene der. Curlinglaget med Geir Arne Skogstad og Mia Larsen Sveberg er også klare. I langrenn deltar 2 utøvere fra Trøndelag, Birgit Skarstein som går for Frol IL og Kjartan Haugen fra Trondheim som nå går for Fossum IL. Vi ønsker utøvere og støtteapparat masse lykke til.</p> <p>21. februar arrangerte Olympiatoppen Midt-Norge sammen med luftkrigsskolen seminar for morgendagens parautøvere på luftkrigsskolen. Temaet var teamsamarbeid, samt det å takle uforutsette hendelser. Både utøvere og fagpersoner var meget glade for at det endelig gikk an å samles igjen til felles seminar på tvers av kohorter.</p>
<p>Byåsen håndball</p> 	<p>Kampsesongen går nesten for fullt. I siste del har det vært kamper som ikke skulle vært spilt p.g.a. mye coronasykdom, og før siste kamp ble det for mange syke, så Byåsen selv måtte avlyse. Men det har vært såpass mange positive kamper, at plassen på tabellen ikke er et stressmoment lenger. Det er også positive signaler fra flere spillere som kan tenke seg tilbake til Byåsen, fra andre klubber både ute og hjemme. Signering med Maria Hjertner er den første fullførte, men det regnes med flere. Nå håper alle at sesongen kan fullføres med nok spillere!</p>
<p>Kolstad håndball</p>  <p>Foto: TITT Melhuus</p>	<p>Brikkene i Kolstad håndball sitt ambisiøse prosjekt på vei mot Champions League begynner å falle på plass. Spillerrekrutteringen kom i mål i løpet av januar, nå er også trenerteamet komplett etter at Christian Berge signerte avtale med klubben ut sesongen 2024. Christian er allerede i gang fra 1. mars og vil lede laget sammen med Stian Gomo i toppkampen mot Drammen i Kolstad Arena 3. mars. Drammens trener Christian Kjelling er lansert som aktuell ny landslagstrener så her blir det et prestisjeoppgjør på trenerbenken.</p> <p>Kolstad har stabilisert sine prestasjoner siden desember og har etter at serien startet opp igjen etter EM pausen vunnet mot Kristiansand, Haslum, Sandefjord og Bergen, mens det ble tap mot Elverum. Laget ligger nå nr. 5 på tabellen kun 3 poeng bak 3. plassen.</p>
<p>Rosenborg kvinner</p>  <p>Foto: https://rbk-kvinner.no</p>	<p>Under treningsleiren på Marbella tidlig i februar fikk RBKK matchet seg mot god motstand. I første kamp ble det seier mot Hammarby mens Hacken ble for sterk i andre kamp. Førsteomgangen mot Hammarby var spesielt god noe som viser at det er gjort mye bra på treningsfeltet. De nye spillerne så allerede ut til å ha kommet godt inn i hovedtrener Steinar Lein sin tydelige spillmodell noe som lover godt.</p>

<p>Rosenborg kvinner</p>	<p>Treningsforholdene på Koteng Arena har på tross av solid trøndersk vinter vært gode. Både KIL/Hemne og AAFK Fortuna har gjestet kunstgresset på Lade, begge har blitt sendt hjem med klare tap. 1. mars reiser laget på ny treningsleir der det venter to nye treningskamper og gode treningsøkter i mer klimavennlige omgivelser enn det norsk vinter kan by på.</p>
<p>Alpint</p>  	<p>Alpinistene har en meget hektisk konkurransesesong hvor de er på reise stort sett hele sesongen. Her nevnes noen av resultatene: Siste helga i februar var det FIS runde i Vassfjellet der Oppdal Alpin Elite fikk med seg 5 førsteplasser, 10 andreplasser og 4 tredjeplasser. Oppdal arrangerte selv Europa Cup helga før der det også var mange pallplasseringer.</p> <p>En snørik vinter har gitt gode treningsforhold både på Oppdal og i Vassfjellet noe som er gunstig med tanke på å skape gode utviklingsarenaer for alpinister som har ambisjoner om å bygge seg opp mot et internasjonalt nivå.</p> <p>Oppdalsmiljøet fikk «betalt» for en meget god jobb over mange år da bygdas egen Timon Haugan var på laget som tok OL bronse i lagkonkurransen. På samme lag var også Thea Stjernesund som også har vært elev på alpinlinja på Oppdal VGS, det gjelder også Sebastian F. Solevåg som tok OL bronse i slalåm.</p>
<p>Curling</p> 	<p>Februar har vært preget av OL i Beijing hvor 3 oppdalscurlere deltok: Kristin Skaslien i mixed-double, Markus Snøve Høiberg og Steffen Walstad på herrelaget der hele laget representerer Oppdal Curling Elite. Kristin Skaslien tok sølv i mixed-double sammen med makker Magnus Nedregotten mens herrelaget dessverre ikke klarte å kvalifisere seg til semifinale.</p> <p>For elvene på Oppdal VGS sin curlinglinje ble det en skikkelig opptur i februar med seier i NM mixed double junior ved Nora Østgård og Eskil Eriksen.</p> <p>Det har vært avholdt Regions mesterskap som er kvalifisering til NM senior. De yngste lagene fra Oppdal VGS sin curlinglinje kom gjennom nåløyet og vil være de yngste deltagerne i NM senior første helga i mars. Vinner av Regions mesterskapet ble for øvrig Team Oppdalsbanken med Lag Hårstad, begge fra Oppdal Curling Elite (OCE), på andreplass. I tillegg arrangerte Oppdal Curlingklubb Norgescup (eliteserie) i februar. I eliteklassen måtte Lag Hårstad se seg slått av juniorlandslaget fra Lillehammer CK. Team Oppdalsbanken vant åpen klasse foran Team OCE Neas/Mesloe.</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 Einan Aurstad friidrett 400 m, Sunniva Hofstad boksing, Sebastian Schjerve freeski, Bjørn Magnussen skøyter, Odin By Farstad skøyter, Ane Farstad skøyter, Kaja Hansen, Mari Nilsen og Julie Ramsey Tae Kwon Doe, Peder Eri og Ola Bitnes bordtennis para, Solveig Løvseth triatlon, Anne Dorthe Ysland sykling, Martin Frøseth bordtennis og Mats Hofstad vektløfting.</p> <p>Sunniva Hofstad har vært igjennom sparring i Polen, corona og sparring hjemme med polske utøvere tilstede. Begge sparringsrundene har vært veldig positive! Men corona'n kosta litt mye energi, og det har vært gjort tiltak i trening p.g.a. dette, slik at kampprogrammet i mars og videre kan gjennomføres som planlagt. Det er gjort veldig god trening så hun føler seg godt forberedt på den første kampperioden i år. Vi venter i spenning.</p> <p>Resultater: Hedda Hynne fikk sesong beste med 2.02.05 på 800 m i Birmingham noe som resulterte i en 8. plass.</p> <p>Friidrett lengde: I NM innendørs vant Mia Guldteig Lien, mens Thale Bremseth ble nr. 2. Ingar Kiplesund ble også nr. 2 i samme øvelse. I Nordisk ble Mia nr. 4, Thale nr. 6 og Ingar nr. 3.</p> <p>Skøytesprinter Bjørn Magnussen fikk sin OL debut i Beijing, han ble nr. 17 på 500 m og nr. 25 på 1000 m.</p> <p>Mari Nilsen Tae Kwon Doe vant sin første kamp i President Cup, Albania mens det ble tap i andre kamp.</p> <p>Anne Dorthe Ysland, som er på det norske profflaget Uno-X, startet sesongen med 24. plass i Vuelta CV Feminas. I semiklassikeren Het Nieuwsblad ble hun nr. 13.</p>
---	--

FOU:

<p>Senter for Toppidrettsforskning</p> <p> NTNU Senter for toppidrettsforskning</p>	<p>Paralympiske leker i Beijing 2022 starter snart. SenTIF forskerne Øyvind Sandbakk og Julia Baumgart har sammen med Guro Strøm Solli og svenske kollegaer analysert arbeidskravene og hvilke forberedelser som kreves for å lykkes i ulike Para-idretter. Artikkelen "Preparing for snow-sport events at the Paralympic Games in Beijing in 2022: recommendations and remaining questions" kan leses i sin helhet ved å klikke på tittelen.</p>
--	--

<p>Senter for Toppidrettsforskning</p> <p> NTNU Senter for toppidrettsforskning</p>	<p>PhD kandidat Rune K. Talsnes ved Nord Universitet har sammen med sin veileder Øyvind Sandbakk ved SenTIF publisert den siste artikkelen i hans doktorgrad. Her undersøker han hvordan progresjon gjennom økt treningsvolum på lav versus økning i andelen høyintensiv utholdenhetstrening gjennom høst-treningen påvirker prestasjonsutviklingen og fysiologiske kapasiteter i den påfølgende perioden: «How Do the Effects of an 8-Week Intervention Influence Subsequent Performance Development in Cross-Country Skiers?»</p> <p>PhD kandidat Camilla Carlsen har, sammen med Julia Baumgart, Øyvind Sandbakk og Cecilia Severin, publisert den siste artikkelen i doktorgradsavhandlingen som fokuserer på Para-langrenn: «Comparison of Race Time-Differences Between and Within Para and Able-Bodied Cross-Country Skiers». Studien gir innsikt i prestasjonskravene i internasjonal Para-langrenn.</p>
--	--

Diverse:

<p>Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner</p>	<p>2. februar ble syvende 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"> - Utøver i fokus: Helseutfordringer - Stressorer og stressreaksjoner (HPA-aksen) - Egen case – Oppmerksomhet – logikk – påvirke - Søvn og søvn problematikk hos utøvere <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>
<p>Trenerløftet 2021 – Midt-Norge og Nord</p>	<p>9. februar gjennomførte Olympiatoppen Midt-Norge tredje samling på Trenerløftet 2021. Tema på samlingen var egen trenerutvikling og mentale prosesser i trener-utøver relasjonen. Samlingene består av faglige foredrag, case jobbing i grupper og presentasjon av to treneres utviklingsmål.</p> <p>Følgende trenere er med fra Midt-Norge og Nord: Andreas Stjernen, Skihopp, Christian Ingebritsen, 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>