



**Samarbeidsmiljø:**

<p><b>Kombinert</b></p> 	<p>Utøvere fra <b>Granåsen skiteam</b> på landslaget for menn er alle godt i gang med forberedelsene til kommende sesong. <b>Jørgen Graabak, Espen Bjørnstad</b> og <b>Andreas Skoglund</b> har alle gjennomført nødvendige tester og deltatt på samlinger hvor de har vist gode prestasjoner. Alle tre er skadefrie.</p> <p><b>Gyda Westvold Hansen</b> og <b>Mari Leinan Lund</b> på damelandslaget har begge kommet godt i gang med tester og trening. Begge er skadefrie.</p> <p>Utøverne bak landslagene i <b>Granåsen skiteam</b> har kommet meget godt i gang og har allerede lagt ned et omfattende arbeid med tester, treninger og konkurranser.</p>
<p><b>Langrenn</b></p>  <p>Berit Mogstad</p>  <p>Hanne W. Rofstad</p> <p>Foto: Norges skiforbund</p>  <p>Jan Thomas Jenssen</p>  <p>Håkon Skaanes</p> <p>Foto: Norges skiforbund</p>  <p>Karsten Andre Vestad</p>  <p>Kristian Skrødal</p> <p>Foto: Norges skiforbund</p>	<p><b>Uttak regionlag Team Elon Midt- Norge 2023/24:</b></p> <p>Kvinner</p> <p><b>Tale Bruheim Breding</b>, Henning SL  <b>Berit Mogstad</b>, Strindheim IL  <b>Hanne Wilberg Rofstad</b>, Byåsen IL</p> <p>Menn</p> <p><b>Martin Julian Buvarp</b>, Byåsen IL  <b>Magnus Haabrekke</b>, Byåsen IL  <b>Jan Thomas Jenssen</b>, Hommelvik Ski  <b>Even Solem Michelsen</b>, Byåsen IL  <b>Vegard Sivertsgård</b>, Tydal IL  <b>Håkon Skaanes</b>, Strindheim IL  <b>Karsten Andre Vestad</b>, Molde og Omegn IF</p> <p><b>Planleggings- og oppstartsfasen</b></p> <p>Langrennsmiljøene i Midt- Norge har brukt våren godt på å planlegge og komme i gang med skisesongen 2023/24. <b>Team Elon Midt- Norge</b> har hatt oppstarts samling på luftkrigsskolen, og der ble det blant annet kjørt teamprosesser med tema prestasjonskultur, testing og fysiologi, styrke, ferdighet og motorikk i samspill med <b>Olympiatoppen Midt- Norge (OLTMN)</b>. <b>Kristian Skrødal</b> fortsetter som trener på 8. året, og ser frem til å jobbe med et offensivt team frem mot VM på hjemmebane i 2025.</p> <p>Fagsamarbeidet på flere områder er godt i gang, blant annet fysiologisk testing av landslag, team og kretsutøvere i regi av testprosjektet <b>SenTIF</b> og <b>OLTMN</b>. Ettersom at det er flere elitelandslagsutøvere på kvinnesiden som har tilhold i Trondheim med trøndersk trener, <b>Stig Rune Kveen</b>, har <b>OLTMN</b> et tett og godt samarbeid med dem.</p>

<p><b>Hopp</b></p> 	<p>Samlinger er i gang. World Cup gutta har prøvd utstyr etter nytt reglement. Det ble erfaring av flere slag. Litt uheldig for <b>Halvor Egner Granerud</b> som tippet og slo hofta si ganske hardt, og bedre enn ventet for andre. Ellers er det et stort minus at åpning for sommerhopping i nye Granåsen er utsatt i 2 måneder grunnet en prosjekteringstappe! Mangler vanning i motbakke på sletta! Helt utrolig! Derfor blir det i alle fall en måned ekstra med hopping i Bjørkbakken og Lillehammer. Ellers går trening og testing som planlagt.</p>
<p><b>Byåsen håndball</b></p> 	<p>Utkikk etter ny daglig leder er det store i perioden. Ingen avgjørelse enda. Trening går som normalt, litt småskader som gjør at et par uker sommerpause vil gjøre seg godt. Det vurderes om det er økonomisk grunnlag for å dra utenlands for kamper i oppkjøring, men tilstand tilsier pr. nå at det kun blir innenlands.</p>
<p><b>Kolstad håndball</b></p>  <p>Foto: Robert Magnussen  <a href="https://kolstad-handball.no">https://kolstad-handball.no</a></p>	<p><b>Kolstad</b> ble sluttspillmester etter å ha slått Elverum i 3 av 4 kamper og er dermed klar for Champions League spill til høsten. Og det er mange godsaker å glede seg til for det trønderske publikummet når disse lagene er motstandere i gruppespillet: Kiel, Paris SG, Kielce, Zagreb, Aalborg, Pick Szeged og Pelister. Etter evalueringsprosess i trenerteamet og i spillergruppa er det nå ferie og egentrening fram til laget samles til sesongoppkjøring 17. juli. Da står VO<sub>2</sub> maks testing i testlaben i Granåsen på agendaen så det er nok smart å følge egentreningsprogrammet som fysisk trener <b>Ole Viken</b> har satt opp i ferieperioden. Tradisjonen tro er det treningsamling den første uka når laget samles, denne gang er den lagt til Oppdal.</p>
<p><b>Rosenborg kvinner</b></p> 	<p><b>Rosenborg kvinner</b> har godt tak på Brann i årets sesong, på Lerkendal ble det 2-0 seier for hjemmelaget. Nok en sterk motstander ble nedkjempet da Lillestrøm ble slått 2-1 på bortebane. Arna Bjørnar fikk også hard medfart og måtte reise hjem fra Koteng Arena med 0-4 tap. Så kom det et forsmedelig 0-2 tap mot tabelljumbo Lyn i kanskje sesongens dårligste kamp av <b>RBKK</b>. Prestasjonen kom opp på normalnivå igjen med seier 2-0 over Åsane. I siste serierunde før en lengre pause tapte serieleder Vålerenga mot Lillestrøm. Dette ga <b>RBKK</b> muligheten til å ta igjen inn 3 poeng på serielederen noe de gjorde med å slå Røa 3-0 på bortebane. Dermed er avstanden til Vålerenga nå på 4 poeng med en kamp mindre spilt, mens Lillestrøm på 3. plass er 4 poeng bak <b>RBKK</b>. Nå venter en lengre seriepause fram til 26. august i forbindelse med VM der følgende <b>RBKK'ere</b> er med i den norske VM troppen: <b>Sara Iren Lindbak Hørte, Mathilde Hauge Harviken</b> og <b>Anna Langås Jøsendal</b>. Keeper <b>Lene Christensen</b> er tatt ut for Danmark.</p>

<p><b>Alpint</b></p> 	<p>Juvass har bydd på gode treningsforhold noe alpinistene fra Oppdal har benyttet seg av. Juni er også en måned for å gå dypere inn i evalueringen av fjorårets sesong; ikke bare prestasjonene til utøverne, men også tilsvarende for trenerne. Dette er prosesser som prosjektleder i <b>OLTMN</b> fasiliterer i våre A-prosjekter. For trenerne på Oppdal som har mange reisedøgn så er planlegging og samspillet mellom trenerne viktige suksessfaktorer. Dette ble spesielt fulgt opp i evalueringen denne gang. Nå venter en egentreningsperiode før utøverne samles igjen tidlig i august.</p>
<p><b>Curling</b></p> 	<p>I likhet med alpint så har også <b>Oppdal Curling Elite</b> brukt siste perioden til å gå enda dypere inn i evalueringen som et grunnlag for å lage gode planer mot neste sesong. Leder av utviklingsprosjektet i regi av Norges Curlingforbund og Olympiatoppen, Kristin Skaslien, var med når junior damelaget lag <b>Bjørnstad</b> hadde sin evalueringsprosess. Kristin sin erfaring og kompetanse er meget verdifullt for lag <b>Bjørnstad</b> og at hun i neste sesong blir med på en del internasjonale konkurranser er verdifullt. Juniorlaget herrer lag <b>Mjøen</b> ble også satt «under lupen» av prosjektleder <b>OLTMN</b> og sportssjef i <b>Oppdal Curling Elite</b> Stein Mellemseter før de gikk inn i en egentreningsperiode der de bl.a. skal benytte seg av det flotte Oppdal kan by på av naturopplevelser når fysisk trening har hovedfokus i sommerperioden.</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> <p><b>Resultater:</b>  <b>Hedda Hynne</b> er i gang med årets sesong og er skadefri. De første løpene brukes som et ledd i formutviklingen. <b>Hedda</b> viste formstigning under Boysen memorial da hun ble nummer to på 800 meter med 2:02.63.</p>

**Den olympiske og  
 paralympiske løypa**



Foto: Ben Lumley, World Triathlon

**Bastian Einan Aurstad** har satt ny personlig rekord på 200 m to ganger så langt i sesongen, den siste kom under Bislett Games med tiden 21,14.

**Ingard Kiplesund** har ikke klart å følge opp lengden når han satte ny norsk rekord med 8,21 m. Under Bislett Games ble det 7,75 m, i et stevne i Finland 7,79 m.

**Følgende utøvere fra Den Olympiske og Paralympiske Løypa var uttatt til European Games:**

**Solveig Natvig Løvseth** vant triatlon etter en imponerende gjennomført konkurranse. Hun la grunnlaget for seieren i sykkel delen før hun løp fra sin argeste konkurrent den siste kilometeren. Hun var også med på laget som vant mixed stafett, de andre på laget var Lotte Miller, Casper Stornes og Vetle Horn.

**Thale Leirfall Bremset** ble nr. 9 i lengde med 6.17 i motvind. Hun var ranket sist av alle før mesterskapet.

**Hedda Hynne** 800 m ble nr. 13 på tiden 2:03:1

**Sunniva Hofstad** fikk tøff motstand i første kamp i European Games. Det ble et knepent tap for Polen, som gikk til semifinale. Hun fikk der knepent tap mot Irland, som vant finalen suverent. Det viser at en heldigere trekning kunne vært forskjell på å bli slått ut tidlig eller finale. Tålmodighet i arbeid gjelder etter en fortjent sommerferie.

**Mari Romundset Nilsen** ble slått ut i 16-dels finalen.

**Ingar Bratseth Kiplesund** (forfall syk).

**Diverse:**

**Vi i Toppidrettssenteret i  
 Granåsen ønsker alle en  
 riktig ....**



FOU:

Senter for  
 Toppidrettsforskning



Senter for  
 toppidrettsforskning

Sammen med en internasjonal gruppe av forskere har **Øyvind Sandbakk** ledet et prosjekt der en innhentet perspektivene til ledende forskere innen utholdenhetstrening med fokus på hva som har drevet utviklingen innen trening i utholdenhetsidretter de siste 10-15 årene, og hva som forventes å være de neste framskrittene innen området. **Rune Talsnes** og **Guro Strøm Solli** er medforfattere i studien. Hovedfunnene som ble løftet fram er som følger: De viktigste underliggende drivkreftene for utvikling som er observert de siste 10–15 årene, er knyttet til (1) mer tilgjengelig vitenskapelig kunnskap for trenere og idrettsutøvere kombinert med (2) bedre integrering av praktisk og vitenskapelig tverrfaglig utveksling innenfor profesjonaliserte støttesystemer for eliteutøvere, samt (3) utnyttelse av nye teknologiske fremskritt. Basert på disse perspektivene identifiserte vi de viktigste trendene innen praksis i utholdenhetsidrett i følgende kategorier: bedre forståelse av idrettsspesifikke krav; forbedret konkurransegjennomføring; større, mer spesifikk og mer presis treningsbelastning; forbedret treningskvalitet; og en mer profesjonell og helsefokuseret livsstil. De viktigste områdene som forventes å drive fremtidige forbedringer, er knyttet til mer omfattende bruk av avansert teknologi for overvåking og beslutningsstøtte til trenings- og restitusjons-prosessen, mer presis bruk av høyde, varme og ernæringsmessige tiltak, bedre forståelse av samspillet mellom utøver og utstyr, og større vektlegging av forebygging av skader og sykdommer. Artikkelen «*The Evolution of World-Class Endurance Training: The Scientist's View on Current and Future Trends*» [kan leses i sin helhet her](#).

PhD-studentene **Pål Haugnes** og **Trine M. Seeberg** har begge levert sine avhandlinger, og vi gleder oss til spennende disputaser til høsten. Det kommer mer informasjon om dette i senere nyhetsbrev.

**Pål Haugnes, Jan Kocbach, Dionne Noordhof, Rune Kjøsén Talsnes, Gertjan Ettema** og **Øyvind Sandbakk** har i to artikler skrevet om taktikk i sprintlangrenn. Ved bruk av sensorteknologi (GNSS/IMU) og tv-bilder av utøvernes posisjonering innad i heatene har **SenTIF** i samarbeid med Olympiatoppen levert analyser til Skiforbundet i forbindelse med verdenscup og mesterskap. Å ha kunnskap om eksempelvis hastighetsprofil, løpsstrategi, posisjonering, teknikkdistribusjon, og uhell for kvinner og menn i begge stilarter i konkurranseløyper i fortid og i nåtid kan utgjøre en forskjell i trening og i prestasjon under selve konkurransen. Arbeidet er en sentral del av avhandlingen til **Pål Haugnes** og viser arbeidet som gjøres med utviklingen av «utendørslab» i Granåsen.

Forrige publiserte artikkel kan leses her: [The influence of race tactics for performance in the heats of an international sprint cross-country skiing competition](#)

Nylig publiserte artikkel kan leses her: [The influence of tactical positioning on performance in sprint cross-country skiing](#)