


Samarbeidsmiljø:

<p>Langrenn</p>	<p>Langrenns utøverne er inne sin grunntreningsperiode der det legges ned mange timer trening i ulike aktivitetsformer. Team Elon Midt-Norge har allerede gjennomført to treningssamlinger der den første i år som i fjor ble avholdt på Luftkrigsskolen. I tillegg til mye trening var en viktig del av denne samlingen å bygge laget der prestasjonsfokus er en viktig del. Olympiatoppen Midt-Norge sin mann i langrenn, Arnstein Finstad, har jobbet med dette inn mot laget i mange år og hadde en ny runde på dette under samlingen. Frode Moen hadde et nyttig innlegg om søvn der utøverne fikk svar på de mange spørsmålene de hadde rundt dette temaet. Siste uka i juni var laget på samling sammen med flere Team Elon lag på Idrefjell. Det er alltid bra å få trent med utøvere man ikke møter hver dag, samt at man får sett hvor nivået ligger selv om det fortsatt er i grunntreningsperioden.</p>
<p>Hopp</p> 	<p>Mye fysisk trening fremdeles. De nye bakkene er også i sommer stengt frem til august! Grunnen er for dårlig arbeid/forberedelse av vanntrykk og bedring av drenering grunnet frost i bunn av unnarenet! Hopping må derfor også denne sommeren foregå i Stjørdal og Lillehammer! Med de ekstra kostnader dette medfører! Ellers prøver alle å holde humøret oppe og forberede seg på ny ledelse for landslaget, og forhåpentligvis bedret samhold i hele hopp Norge!</p>
<p>Paralympisk</p>	<p>Nå går vi inn i siste forberedelser til Paralympisk (PL) i Paris som gjennomføres i overgangen august/september. Fra Trøndelag er Birgit Skarstein (ror for Christiania Roklubb) tatt ut, og hun skal ro sitt siste PL i karrieren. Helle Sofie Sagøy fra Klæbu (spiller nå i Kristiansand) er tatt ut til å representere Norge i badminton. Anita Johnsen, dressurridning, kjemper om en av fire plasser i PL-troppen. Hun vant tre bronsemedaljer under Nordic Baltic championship nå i juni.</p> <p>Klatring</p> <p>I juni kom en utrolig positiv beskjed som klatring har ventet på i mange år. Fra 2028 blir klatring en del av PL-programmet, og nå kan landslaget gå inn i en fireårsperiode, med PL som mål i tillegg til VM og EM. Dette er spennende for den nye landslagstreneren Grant Harrison, samt utøverne på landslaget i Trøndelag. I juni var landslaget i klatring på World cup i Innsbruck. Her deltok to utøvere fra Trondheim klatreklubb, Dina Eivik og Solveig Gravdal. Solveig endte med en femte plass, og nådde akkurat ikke til finalen. Dina fikk en tredje plass.</p>

Byåsen håndball



Foto: Kari Aalvik Grimsbø

Byåsen Håndball Elite har brukt juni måned godt og kommet godt i gang med både nytt trenerteam og nye spillere. De har gjennomført fysiske økter og tester sammen med **OLT Midt-Norge** og er klare for å legge grunnlaget for høstsesongen. Nå har de tatt en velfortjent ferie fra fellestreninger, før oppstart igjen mot slutten av juli.

Kolstad håndball



Foto: www.kolstad-handball.no

Det var knyttet spenning rundt Champions League trekningen der **Kolstad** garantert var sikret knallhard motstand i en turnering der verdens beste klubblag er med. Og motstand på ypperste nivå blir det i gruppespillet der daglig leder **Jostein Sivertsen** kom med følgende umiddelbare reaksjon: «– Dette ble jo ellevilt. Jeg kan ikke forstå annet enn at dette er tidenes sterkeste gruppe i Champions League. Seks topplag – tre av de fire i Final4 for bare noen få uker siden, i tillegg tre andre storlag – og for sikkerhets skyld Zagreb, vårt nemesis denne sesongen». De andre lagene i gruppen er Aalborg, SC Magdeburg, Barcelona (regjerende mestre), Kielce, OTP Bak-PICK Szeged, Nantes og Zagreb. To lag går direkte til kvartfinale, mens fire andre går videre til mellomspillet.

Kolstad spillerne har hatt en egentreningsperiode de siste ukene, men 15. juli er den over. Da står det Vo2 maks test hos **OLT Midt-Norge** i Granåsen på programmet. Så venter en uke med fellestreninger i Kolstad Arena før alle spillerne unntatt de som er uttatt til OL i Paris, **Vetle Eck Haga**, **Simen Ulstad Lyse**, **Sander Sagosen**, **Torbjørn Sittrup Bergerud** og **Magnus Gullerud**, samles til treningssamling i Rørvik. Ny mann i støtteapparatet er vår fagansvarlig på styrketrening **Sindre Olsen Østerås** som i årets sesong tar over ansvaret som fysisk trener etter Ole Viken. **Sindre** blir med på samlingen i Rørvik der han får se om guttene har fulgt hans treningsprogram i «ferieperioden».

Rosenborg kvinner




Første del av sesongen har vært meget bra for **Rosenborg kvinner** (RBKK) der de etter borteseieren mot Vålerenga i mai tok over ledelsen i Toppserien. Men de tre siste kampene har gitt poengtap etter tap mot Lillestrøm og Vålerenga mens det ble uavgjort i siste kamp mot Åsane. Det betyr at de nå før siste kamp før ferien mot Røa ligger 5 poeng bak Vålerenga på topp. Brann er 3 poeng bak **RBKK** med en kamp mindre spilt. Laget er klar for kvartfinale i cupen etter at Molde ble slått 4-0 på Aker stadion.

Alpint



Litt snøkjøring og skitesting som vanlig i juni. Så fokus på litt tung fysisk periode. Deretter noen uker med ferie. Litt fysisk smårusk som vanlig på denne siden av sommeren, med håp som vanlig at sommeren tar seg av slikt.

<p>Curling</p>  <p>Oppdal Curlingklubb</p>	<p>Det har blitt jobbet ganske mye med en ny modell for organisering av satsing for curling i landet. Oppdalsmiljøet har stått bak det meste av denne utviklingen. Nå gjenstår å få implementert det ut i praksis, og få mange nok opp i samme båt.</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: OL klare Solveig Løvseth fortsetter sin fine utvikling og tok en sterk seier og satte og ny verdensrekord rekord på IM 70,3 km triatlon i Warszawa, Polen. De siste forberedelsene til Paris gjennomføres i høyden i Font Romeau, Frankrike sammen med resten av det norske landslaget. Solveig har den individuelle konkurransen 31. juli, mens mixed stafetten er 5. august.</p> <p>Taekwondo utøver Mari Nilsen er invitert til en to ukers treningsleir av det franske forbundet for å være sparringspartner til fjorårets verdensmester Magdalene Wiet Henin i hennes pre camp til OL.</p> <p>Ingeborg Østgård ble utslått på 1500 m i kvalifiseringen i EM, men tok en god revansj gjennom å bli norsk mester på samme distanse i slutten av måneden.</p> <p>Ingar Kiplesund klarte ikke å komme til finalen i lengde i EM. I NM ble det sølv på norgesrekordholderen, som etter lengdekonkurransen kunngjorde at han legger opp som utøver på toppnivå etter sesongen. Hans norgesrekord på 8,21 m satt i 2023 viser Ingars store potensial, dessverre har han ikke hoppet tilsvarende lengder denne sesongen.</p> <p>Sigurd Tveit tok sølv på 800 m i NM etter et jevnt spurtoppgjør.</p>

**Den olympiske og
 paralympiske løypa**



Foto: Steinar Braaten

Bjørn Magnussen har hatt en god grunntreningsperiode kombinert med trening på hjemmebane og landslagssamlinger. Første samling på is blir i Inzell medio juli der hele landslaget samles under ledelse av landslagstrener Jeremy Wotherspoon.

Sunniva Hofstad er meget snart klar for å dra til OL i Paris. Sparring i Canada mot Tammara Thibeault ble rapportert veldig nyttig, hardt og lærerikt. Fysisk trening går etter planen. Nå gjenstår precamp i Frankrike, med sparring mot andre OL kvalifiserte i klassen, før avreise til Paris. Vi gleder oss i frydblandet spenning. Og ønsker lykke til!

FOU:

**Senter for
 Toppidrettsforskning**



Etter å ha vært en av drivkreftene for utviklingen av SenTIF helt siden oppstarten slutter professor **Øyvind Sandbakk** nå ved SenTIF, og forlater Trondheim i sommer. Med 17 år som ansatt ved NTNU og 13 år med bistillinger i Olympiatoppen har vi skapt sterke vennskap og gode samarbeid som vil leve videre. Takk for god samhandling over mange år!

Professor **Øyvind Sandbakk** og Silvana Bucher Sandbakk har skrevet "[Innføring i treningsfysiologi](#)", en lærebok om kroppens anatomi, fysiologiske responser under fysisk aktivitet og tilpasninger som skjer ved systematisk trening. Boka dekker fysiologipensum i mange emner innen idretts- og helsevitenskap på bachelornivå, PT utdanninger samt idrettens egne utdanningsløp.

Diverse:

Fellessamling VM 2025



Foto: Trine Løkke



Foto: Trine Løkke

FELLESSLAMLING I PROSJEKT VM 2025

Siden starten av prosjekt VM2025 har vi gjennomført tre fellessamlinger der landslagsutøvere og trenere sammen med regionlagene **Trønderhopp**, **Granåsen Skiteam** og **Team Elon Midt-Norge** har vært med.

11. juni hadde vi den siste fellessamlingen før mesterskapet der utøverne fra regionlagene som har realistisk sjanse til å være en del av den norske VM troppen var invitert, sammen med landslagsutøverne i nordiske grener i vår region. I tillegg var trenerne og **OLT Midt-Norge** sine fagpersoner som jobber med de nordiske grenene med.

Kolstad håndball er et av **OLT Midt-Norge** sine A-prosjekter. I lagidrett er naturlig nok prestasjonskultur noe det jobbes mye med, det var derfor naturlig å spørre **Kolstad** trenerne **Stian Gomo Nilsen** og **Christian Berge** om å ha et innlegg rundt dette temaet. De leverte varene og fikk meg seg forsamlingen i sine tanker om prestasjonskultur.

Regional leder for **OLT Midt-Norge**, **Frode Moen**, innledet så til grupperefleksjoner rundt hva skal til for at du (trener og utøvere) skal prestere i VM? Hva kan være eventuelle forstyrrelser? Hva er de viktigste tiltakene mot VM? For noen var dette tema de allerede har jobbet med, mens det for andre startet en prosess med optimalisering fram mot VM. Utøverne fikk "bryte opp" samlingen med en motorikk og ferdighetsøkt i turnhallen ledet av **Nina Stiles** og **Yvette Hoel**.

Dagen ble avsluttet med en god middag og småprat der dagen ble oppsummert på en uhøytidelig måte.

VM 2025 nærmer seg.....

Seminar Mental trening i fotball



Foto: Trine Løkke

12. juni arrangerte vi et seminar om *Mental trening i fotball* for utøvere, trenere, støtteapparat og foreldre til morgendagens utøvere i fotball i Toppidrettssenteret i Granåsen. Foredragsholder var **Frode Moen**, regionleder og fagansvarlig mental trening og coaching **Olympiatoppen Midt-Norge**, fagansvarlig Mental trening NTNU, tidligere landslagsutøver og trener, forsker innen psykologi og som jobber med toppidrettsutøvere i alle idretter innen mental trening. Tema på seminaret var:

- *Det mentale som suksessfaktor for optimal utvikling*
- *Mentale ferdigheter i fotball*
- *Utfordringer idrettsspesifikt, i hverdagen og relasjonelt (trener, støtteapparat, medspillere)*

Det ble et veldig bra seminar med god involvering fra de salen. Et liknende seminar vil bli satt opp til høsten.