

## Nyhetsbrev Olympiatoppen Midt-Norge juni 2025

### Samarbeidsmiljø:

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Kombinert</b></p>  | <p>Kombinertutøverne har utnyttet de gode treningsforholdene i Granåsen i den siste perioden. Noe som betyr at det er lagt ned et godt treningsarbeid i en viktig fase av grunntreningsperioden. I denne perioden er testing en del av helheten, både tekniske tester med tanke på det som skjer i hoppbakken samt utholdenhetstesting rulleski på stormølle og løping. Ut ifra testene individualiseres treningsplanene slik at utøverne tar tak i de områdene hvor gapet er størst i forhold til arbeidskravene. <b>Granåsen Skiteam</b> har så langt gjennomført samlingene på hjemmebane i Granåsen.</p>                                                    |
| <p><b>Langrenn</b></p>                                                                                    | <p>Langrennsløperne «klokker» inn mange treningstimer med varierte treningsformer i denne delen av treningsåret. <b>Team Elon</b> lagene hadde en vellykket samling på Idrefjell i midten av juni. På denne årlige samlingen er alle utøvere og trenere på de ulike lagene samlet noe som betyr mange treningsøkter med høy kvalitet. Og ikke minst kompetanse og erfaringsutveksling både mellom utøverne og trenerne. Landslagene er også godt i gang med sine samlinger som naturlig nok er på et meget høyt nivå. Testing i testlaben i Granåsen er fast innhold på menyen i juni, alle utøvere på <b>Team Elon Midt-Norge</b> har testet på stormølla.</p> |
| <p><b>Hopp</b></p>     | <p>Da er samlingskalender laget og hopping i full gang, også for WC herrelaget. Rapporten til FIS er fremdeles etterlengtet, men enn så lenge er utøvere fritatt fra suspensjon eller andre restriksjoner. Flere av utøverne har vist gode takter allerede, også med utstyr tilpasset nye regler, som er skjerpet i forhold til flyve evne. Enkelte i Trønderhopp, med unge <b>Isak Langmo</b> i spissen, viser fine takter til denne årstiden å være. Ellers er det sommerhopping, og det kan vises på flere, både jenter og gutter. Det er foruten et par uker fullt kjørt ut plastsesongen fra nå av.</p>                                                    |
| <p><b>Paralympisk</b></p>                                                                                 | <p><b>Klatring:</b> Klatrelandslaget i para, med 3 klatrere fra Trondheim klatreklubb, var i juni i Innsbruck, for å delta på World cup. Her ble det en 2. plass og 3. plass til de norske utøverne. <b>Vemund Øvstehage</b> og <b>Yvette Hoel</b> var med fra <b>Olympiatoppen Midt-Norge</b> som støtteapparat og for å lære. Vi har sammen med klatrerne og coach Ingeborg Simensen et felles prosjekt som handler om testing av klatrerne og satsing mot PL 2028.</p>                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Paralympisk</b></p>                                                                                                                   | <p><b>Svømming: Jo Kebriel Nor</b> fra Vestbyen Svømmeklubb tok i juni ny norsk rekord på 400 m IM i klassen SM9 med tiden 5.30.84, på sommerstevne i Pirbadet. <b>Jo Kebriel</b> skal i juli delta på EPYG for Norge. Svømmeforbundet var til stedet i juni, og gikk igjennom plan og tiltak sammen med <b>Gabriel Steen, Jo Kebriel Nor</b>, trenere og <b>OLT Midt-Norge</b> med tanke på PL 2028.</p> <p><b>Vemund Øvstehage</b>, som jobber ved <b>OLT Midt-Norge</b>, og tar doktorgrad på NTNU på Treningskvalitet hos Parautøvere, fikk i juni publisert sin første artikkel. Tittelen på artikkelen er: "<i>Exploring key factors associated with training quality among elite para-athletes. A qualitative study</i>".</p> |
| <p><b>Byåsen håndball</b></p>  <p>Foto: Janne Nordnes</p> | <p><b>Byåsen Håndball Elite</b> har startet oppkjøringen til neste sesong og laget har gjennomført ukentlige fysiske økter med <b>Olympiatoppen Midt-Norge</b>, samt styrke- og stabilitetstester. Nå tar de en velfortjent pause fra håndballen og oss og trener godt på egenhånd frem til oppstart av håndball igjen 21. juli.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Kolstad håndball</b></p>                           | <p><b>Kolstad håndball</b> er klar for Champions League spill for tredje året på rad. Motstanderne i gruppespillet er noen av verdens beste håndballag: Aalborg (med Sander Sagosen), Fuchse Berlin, One Veszprem HC, Industria Kielce, HBC Nantes, Sporting Clube de Portugal og Dinamo Bucuresti. Det er bare å se fram til nye store håndball øyeblikk i Trondheim Spektrum utover høsten og vinteren. Etter noen gode uker med egentrening samles laget til fysisk testing 16. juli. Det er starten på sesongoppkjøringen som vil bestå av mye fysisk trening kombinert med spesifikke håndballøkter.</p>                                                                                                                        |
| <p><b>Rosenborg kvinner</b></p>                          | <p>I serien har <b>Rosenborg kvinner (RBKK)</b> virkelig fått «ketchup» effekt med hele 13 mål på tre kamper. Bodø/Glimt, Røa og Kolbotn har fått følt på et offensivt <b>RBKK</b> lag som har vært effektive. Dette betyr at laget ligger på 3. plass i serien 5 poeng bak serieleder Vålerenga og 4 poeng bak Brann på 2. plass når Toppserien går inn i EM pause. Som er en god periode for å få fylt på med ressurstrening for spillerne som har to uker uten fellestreninger på Koteng Arena.</p>                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>Alpint</b></p>                                     | <p>Etter et par oppløftende uker på sommer-snø, der Juvass har vist seg bedre enn 'fryktet', så blir det nå en periode med mye fysisk fokus. Det må til hvert år. Toppidrett er ferskvare, og det er kun dem som ønsker å pushe hele året, år etter år som lykkes helt opp. Tungt og kjedelig må det være i deler av året, ellers er ikke pushinga hard nok!</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Curling</b></p>                             | <p>Herrelaget <b>Team Ramsfjell</b> som er Norges OL lag var med på Olympiatoppen sin OL samling på Gran Canaria. Der var de aller fleste aktuelle utøvere og trenere til vinter OL 2026 samlet. Samlingen har fått meget gode tilbakemeldinger fra de som deltok, både med tanke på treningsutbytte, men minst like viktig var erfaring og kompetanseoverføringen på tvers av idrettene. <b>Team Ramsfjell</b> har nå fokus på den fysiske treningen før de starter mer spesifikk curling trening på is medio august.</p> <p>Damelaget <b>Lag Bjørnstad</b> kan bli Norges VM lag denne sesongen og sesongplanene legges opp ut ifra det. De er også inne i en fysisk treningsperiode nå.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Den olympiske og paralympiske løypa</b></p> | <p><b>Utøvere og trenere i prosjektet:</b><br/>       Boksing: <b>Sunniva Hofstad</b>, trener <b>Ole-Arne Næsgård</b><br/>       Sykkel landevei: <b>Anne-Dorthe Ysland</b><br/>       Triatlon: <b>Solveig Løvseth</b>, trener <b>Frode Jermstad</b><br/>       Taekwondo: <b>Mari Romundset Nilsen</b>, trener <b>Tor Nilsen</b><br/>       Taekwondo: <b>Martin Romundset Nilsen</b>, trener <b>Tor Nilsen</b><br/>       Bordtennis: <b>Martin Frøseth</b>, trener <b>Ulf «Tickan» Carlsson</b><br/>       Skøyter: <b>Bjørn Magnussen</b>, trener <b>Jeremy Wotherspoon</b>, coach Øystein Magnussen<br/>       Freeski: <b>Sebastian Schjerve</b>, trener <b>Jan Kåre Skarland</b><br/>       Freeski: <b>Vebjørn Gråberg</b>, trener <b>Jan Kåre Skarland</b><br/>       Friidrett 800m: <b>Sigurd Tveit</b>, trener <b>Ola Sakshaug</b><br/>       Friidrett 800m: <b>Ingeborg Østgård</b>, trener <b>Erik Sakshaug</b><br/>       Friidrett 800m: <b>Håkon Moe Berg</b>, trener <b>Erik Sakshaug</b><br/>       Svømming para: <b>Gabriel Steen</b>, trener <b>Tudor Ignat</b><br/>       Klatring para: <b>Dina Eivik</b>, trener <b>Grant Harrison</b></p> <p>Resultater:</p> <p><b>Håkon Moe Berg</b> (18) imponerte stort på Bislett Games med å sette ny personlig rekord på 1500 m med over 2 sekunder. Tiden ble 3:35:41 noe som holdt til en 3. plass. I EM lag leverte <b>Håkon</b> nok et sterkt løp der han ble nr. 2, her viste han også sine taktiske egenskaper.</p> <p><b>Ingeborg Østgård</b> vant sitt heat på 1500 m under Bislett Games, under Anhalt Meeting Dessau i Tyskland vant hun igjen 1500 m og satte ny personlig rekord med tiden 4.08.84.</p> <p>Vinterutøverne <b>Bjørn Magnussen</b>, <b>Sebastian Schjerve</b> og <b>Vebjørn Gråberg</b> var alle med på Olympiatoppen's Gran Canaria samling for utøvere og trener som er aktuelle for vinter OL 2026.</p> <p><b>Anne Dorthe Ysland</b> er tilbake i konkurranse igjen, i Word Tour rittet Copenhagen Sprint gjorde hun en jobb for laget og ble nr. 70, i NM fellesstart ble hun nr. 10.</p> |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><i>Den olympiske og paralympiske løypa</i></b></p> | <p><b>Sunniva Hofstad</b> fikk seg 'heldigvis' en på tryne under WC i Polen. Det ble bare 3. plass. Toppidrett er det kun hvis du ikke vinner når du ikke er helt på topp! Men trening går bra, ikke særlig hindring i vonter. Dem er der fordi du kjører hardt nok! Neste WC runde går i Astana (Kaz) nå, der det ble seier i første kamp. Neste motstander er fra Uzbekistan. Vel den beste boksenasjonen i OL i Paris. Så vi venter i spenning.</p> |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Diverse:**

|                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><i>Vi i Toppidrettssenteret i Granåsen ønsker alle en riktig ....</i></b></p> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|