

Samarbeidsmiljø:

Kombinert



Alvin Lee, Foto: Privat

Våre utøvere er godt i gang med VM sesongen

Jørgen Graabak har dessverre vært uheldig og opplevd bruddskade ved to anledninger i forberedelsene til VM på hjemmebane. Først brudd i hånda og deretter i kragebeinet, begge ganger etter fall på rulleski. **Jørgen** har til tross for dette fått trent godt alternativt i hele perioden, men var ikke klar for konkurranse da Summer Grand Prix (SGP) startet i Tschagguns i Østerrike 24. august.

Espen Bjørnstad ble flyttet fra elite-A til elite-B denne sesongen, og gjennomfører et alternativt opplegg i samarbeid med **Trønderhopp**. **Espen** har kommet godt i gang, spesielt på hopp siden. **Espen** ble nr. 8 i SGP i Tschagguns og nr. 19 i Oberstdorf.

Gyda W. Hansen har benyttet våren godt, og fått en litt tyngre sesong ut av kroppen og er nullstilt for å gå løs på VM sesongen. **Gyda** har kommet godt i gang med treningen, men valgte å stå over konkurransene i SGP for å trene i VM bakkene i Trondheim. **Mari L. Lund** som nå holder til på Lillehammer er under opptrening etter alvorlig kneskade i forbindelse med World cup avslutningen i Granåsen.

I tillegg til våre eliteutøvere er følgende utøvere fra **Granåsen skiteam** tatt ut på rekrutt og juniorlandslag for sesongen 2024-25:

Even Leinan Lund, Ingrid Låte, Andreas Ottesen

Første års junior **Alvin Lee** vant begge konkurransene i Youth Cup i Tschagguns og leder Youth Cup sammenlagt. **Ingrid Græsli** ble nr. 5 og nr. 10 i samme konkurranse.

Granåsen skiteam (GST) har kommet godt i gang med treningen til årets sesong. De har gjennomført flere samlinger på Lillehammer på grunn av at hoppbakken i Granåsen ikke har vært åpen for hopping (åpnet mandag 29. juli).

I tillegg til de norske utøverne i **Granåsen skiteam** trener også en utøver fra Kazakhstan og en fra Japan sammen med **GST**. Deler av USA sitt elitelandslag trener også til daglig i Trondheim, hvor **Christian Ingebrigtsen** er trener.


Landslagstrenerne i Trondheim er:

Jan Schmid, Thomas Kjelbotn, Stian Kvarstad, Christian Ingebrigtsen (også en del av det norske laget)

Trenere i **Granåsen skiteam** er:

Bjørn Kåre Ingebrigtsen, Kenneth Fredheim, Emil Vilhelmsen, Trond Kattem, Thea Øihaugen

<p>Langrenn</p>  <p>Treningssamling på Steinkjer Foto: Atle Kvålsvoll</p>	<p>Stort treningsvolum har vært menyen for langrenns folket i sommermånedene. Selv om vårt regionlag Team Elon Midt-Norge ikke hadde fellessamlinger i juli så hadde utøverne og trener Kristian Skrødal flere fellesøkter bl.a. i VM anleggene i Granåsen. At det er blitt lagt ned en god jobb fikk spesielt Jan Thomas Jenssen bekreftet da han gjennom solid innsats i alle 4 rennene til slutt sto som vinner av Toppidrettsveka 14. -17. august. Siste etappe var jaktstart i VM løypene der Jan Thomas var skarpest i spurten foran svenske Calle Halvorsson.</p> <p>Etter Toppidrettsveka har Team Elon Midt-Norge hatt ei god treningssamling på Steinkjer. Imellom treningsøktene var det også plass til en ny runde med prestasjonskultur ledet av Arnstein Finstad. Neste samling for laget er i Molde siste uka i september.</p> <p>Etter målgang i Toppidrettsveka i Granåsen fikk Team Elon Midt-Norge sin mangeårige trener Kristian Skrødal velfortjent oppmerksomhet da han ble tildelt prisen som årets langrennstrener i Norge. Gratulerer så mye Kristian.</p> <p>Herrelandslaget har gjennomført flere økter i VM løypene i Granåsen under sin samling i Trondheim i august. Siste dag på samlingen gjennomførte de 20 km testrenn der man kunne observere at profilene er bra i rute.</p>
<p>Hopp</p> 	<p>Det er endelig full fart i hoppbakken her i Granåsen. Det er allerede gjennomført 2 samlinger med alle de beste norske til stede. En del veldig gode hopp, relatert mot wc her i vinter, sammenlignet ved hjelp av tracking systemet, men også ganske store variasjoner selvsagt, som det pleier å være på denne tiden av året. Også god hopping av flere fra Trønderhopp, som har blitt belønnet med deltakelse i kommende Sommer Grand Prix (SGP, wc nivå), samt COC. Veldig spent på hvordan unge lovende Isak Andreas Langmo fra Trønderhopp vil klare seg blant verdenseliten i SGP. Ellers vil det bli veldig god konkurranse under COC her i Granåsen 14. – 15. september.</p>
<p>Paralympisk</p>	<p>Paralympisk: Onsdag 28. august startet Paralympisk i Paris. Det varer til 8. september. Det konkurreres i 22 idretter og Norge deltar med 18 utøvere. 4 av disse er fra region Midt-Norge. Birgit Skarstein, fra Levanger tok sølv søndag 1. september. Hun ror nå for klubben Christiania roklubb. Helle Sofie Sagøy fra Klæbu, tok mandag 2. september bronse i badminton. Hun spiller nå for Kristiansand badmintonklubb. I tillegg til Birgit og Helle Sofie skal Anita Johnsen konkurrere i dressurridning og Amanda Dybendahl konkurrerer i skyting.</p> <p>Klatring: I august tok Dina Eivik EM-bronse i klatring. Hun satser videre mot VM og Paralympisk i Los Angeles, hvor klatring er på programmet for første gang.</p>

<p>Paralympisk</p>	<p>Svømming: Gabriel Steen, som nylig ble internasjonalt reklassifisert svømte NM i juli. Her tok han fire personlige rekorder, og fire norske rekorder. Han ble også tatt ut til det norske landslaget og har satt medalje i Paralympisk i Los Angeles om fire år som mål.</p> <p>Paraidrettsseminar: Onsdag 28. september var det paraidrettsseminar på Paraidrettsenteret i Trøndelag. Her var temaet breddeidrett, samhandling mellom klubber i regionen, og ambassadøroppgaver for toppidrettsutøverne.</p> <p>NIPA: 29. og 30. august deltok Paraidrettsenteret, Olympiatoppen og 2 landslagsutøvere fra curling på Nasjonal idrettspolitisk arena (NIPA). Her var det gode innlegg og debatter om paraidrett nasjonalt.</p>
<p>Byåsen håndball</p>  <p>Foto: Lars Rune Skaug</p>	<p>Byåsen Håndball Elite har gjennomført en god oppkjøring og har satt som målsetning å bli nr. 6 i serien. De avanserte i NM etter seier mot Trondheim Topp håndball, men seriestarten 3 dager senere ble ikke helt som ønsket. Det var en god første omgang, men Tertnes ble dessverre for sterke til slutt. Dette er et ungt og spennende lag det blir moro å følge med på fremover.</p>
<p>Kolstad håndball</p>	<p>Kolstad samlet troppene i midten av juli. Første uka var det trening i Kolstad Arena før de dro på en ukes samling på Rørvik. Dette var i OL perioden slik at landslagsutøverne Vetle Eck Haga, Simen Ulstad Lyse, Sander Sagosen, Torbjørn Sittrup Bergerud og Magnus Gullerud var ikke med på samlingen. Det betød at flere av de unge hospitantene fikk muligheten til å vise seg fram slik at det ble gode treningsøkter. I treningskampene mot Bergen ble det et tap, og en seier det var en del å ta tak i fra første til andre kamp. Det klarte de å rette opp slik at prestasjonen ble klart bedre i kamp nummer to. Som vi vet så ble det slutt på OL drømmen i kvartfinalen for våre gutter. Etter en drøy ukes ferie, var også OL farerne klare til å dra på seg Kolstad drakta til første økt med laget denne sesongen. Det har vært solid trøkk på treningene der å få samkjørt laget har stått i fokus. Flere nye spillere skal komme inn i Kolstad sin måte å spille på og det er ikke gjort over natta. Det fikk vi se i treningskampen mot Elverum, en kamp som endte med tomålstap etter at det sto uavgjort til pause. Trener Stian Gomo sa følgende etter kampen «<i>Det var mye som var positivt, men jeg synes vi var for snille i duellspillet. Her var Elverum mer på stasjonen enn oss</i>» Kilde: www.kolstad-handball.no</p> <p>I første runde i cupen ble det ny scoringsrekord da Rapp ble slått hele 53-17. Runar var verter når REMA 1000 ligaen ble åpnet, de var de eneste som slo Kolstad i fjorårets serie. Derfor smakte det ekstra godt å ta revansj med 3-målseier etter å ha ledet med 5 mål til pause.</p>



<p>Rosenborg kvinner</p> 	<p>Etter sommerpausen har RBK kvinner vært inne i en litt ujevn periode der noe av utfordringen har vært å putte ballen i mål. Det har ikke stått på målsjansene etter at laget ofte dominerer spillet. I august har det endt med tap mot Vålerenga og Stabæk mens Brann ble slått på Koteng Arena. Dette var en viktig seier med tanke på at Brann og RBKK kjemper om den viktige 2. plassen i serien noe som betyr spill i Europa også neste sesong. I kvartfinalen i cupen ble det en komfortabel 2-0 seier over Viking, dermed er fjorårets cupmester klar for semifinale mot Røa på bortebane. Lyn var gjester i månedens siste seriekamp der det dessverre ble et nytt tap for RBKK. Kampen om 2. plassen ble ikke mindre spennende etter dette tapet mot en i utgangspunktet klart svakere motstander.</p>
<p>Alpint</p> 	<p>Vanlig god fysisk periode siden siste sesong. 2 runder i sommer i Snøhallen i Lørenskog har vært ski-alternativet denne sommeren. Det noteres at klimaendringer lager nye utfordringer for alpint i sommer-halvåret. Da er Snøhallen i Lørenskog et plaster på det såret. Hallen blir utnyttet maksimalt ved å legge type trening etter muligheter/begrensninger den litt flate hallen gir.</p>
<p>Curling</p> 	<p>Curling sesongen er i gang og i den internasjonale turneringen Oslo Cup var det hele 4 lag fra Oppdal Curling Elite med. I herrer senior kom Team Ramsfjell til sluttspillet, men tapte for lag de må slå om de skal ha medaljesjanser i EM og VM denne sesongen. Lag Hårstad hadde like mange seire som tap, men juniorlaget Lag Mjøen fikk for tøff motstand i dette selskapet. Damelaget lag Bjørnstad tapte knepent mot junior verdensmesterne fra i fjor, de vant 3 av 5 kamper noe som førte til 4. plass i de innledende rundene.</p>
<p>Den olympiske og paralympiske løypa</p>	<p>Utøvere og trenere i prosjektet: Friidrett 800 m: Hedda Hynne, trener Erik Sakshaug 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 Bordtennis: Martin Frøseth, trener Ulf «Tikkan» 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>



Nyhetsbrev Olympiatoppen Midt-Norge juli og august 2024



Den olympiske og paralympiske løypa

Følgende utøvere fra Midt-Norge ble tatt ut til OL i Paris:

Sunniva Hofstad, Solveig Løvseth, Sander Sagosen, Simen Lyse, Maren Aardahl, Sondre Norstad Moen

Følgende utøvere fra Midt-Norge ble tatt ut til Paralympisk i Paris:

Helle Sofie Sagøy, Birgit Skarstein, Anita Hennie Johnsen, Amanda Dybendahl

Resultater:

Sunniva Hofstad er litt i, men også kommet seg gjennom post-OL periode. Nedtur med exit i første kamp, men om en ser bak 'talla', som en klarer etter litt tid, så tapte hun for den som ga gullvinner størst motstand! Så lenge en tror at dommerpoeng betyr noe. At **Sunniva** også klarte å komme tilbake å ta siste runde i sin kamp, var oppløftende. Teamet ser allerede fremover mot 2028!

OL i Paris ble ingen god opplevelse for **Solveig Løvseth**. I den individuelle konkurransen tapte hun mye på svømmedelen, så det løpet var egentlig ødelagt når hun gikk opp av en krevende Seinen elv med mye strøm. I lagkonkurransen, hvor målet var å kjempe om medalje, klaffet det heller ikke for **Solveig** og lagkameratene som til slutt endte på en 11. plass. Men **Solveig** fikk vist fram sitt høye nivå ikke lenge etter OL da hun ble nr. 3 på halvdistanse i EM. Finalen i VM serien er 20. oktober samt at det er VM halvdistanse medio oktober så sesongen er langt fra avsluttet ennå.

Freeskiutøverne **Sebastian Schjerve** og **Vebjørn Gråberg** har de siste ukene vært på samling med landslaget i Australia som en del av oppkjøringen til sesongen.

Martin Frøseth var på det norske laget i EM i bordtennis. I lagkonkurransen endte Norge på en 21. plass, etter at de i en innledende runde hadde matchball til å nå om 8-delsfinale, men det gikk dessverre ikke veien. I singleturneringen kom **Martin** på 17. plass. **Martin** bor og trener i Sverige der han åpnet årets sesong med å vinne Sweden Star U18 Halmstad Masters.

Bjørn Magnussen har vært på flere samlinger med landslaget i grunn treningsperioden der han har fått startet med den spesifikke treningen på is. De første testløpene viser at jobben som er lagt ned i sommer har gitt god effekt, nå venter flere samlinger før sesongen dras i gang for alvor med verdenscup i Japan og Kina i november.

FOU:

**Senter for
 Toppidrettsforskning**



Senter for
 toppidrettsforskning

Gjennom våren har **SenTIF** forsket på kvinnehopp og spesielt skiflygning. Kvinner fikk for første gang prøve seg i de største bakkene i 2023, som ble fulgt opp med ny konkurranse i Vikersund i 2024 der Silje Opseth hoppet til ny verdensrekord på 230.5 m. Postdoktor **Ola Elfmark** skrev sammen med Øyvind Sandbakk og **Gertjan Ettema** en kronikk rundt dette temaet. [Les kronikken her](#). Det ble her konkludert med at det ikke fins bevis på at skiflygning er farligere for kvinner enn menn, og argumentert for at kjønnsforskjellene potensielt kan være mindre i skiflygning enn i mindre bakker. Kronikken fikk nasjonal oppmerksomhet, [les artikkelen her](#). Videre publiserte **Ola**, Øyvind, Magnus Brevig og **Gertjan** en vitenskapelig artikkel på samme tema. [Les den vitenskapelige artikkelen her](#). Her ble kvinnenes prestasjonsutvikling i skiflygning analysert fra 2023 og sammenlignet med mennenes prestasjonsutvikling som referanse. Kvinnene hadde en stor prestasjonsforbedring gjennom hoppene, i motsetning til mennene som kun forbedret seg fra trening til konkurranse. Studie viser viktigheten av praktisk erfaring og det store forbedringspotensialet som ligger hos kvinnene i skiflygning.

Postdoktor **Rune Kjösen Talsnes** har nylig publisert en vitenskapelig studie som har undersøkt akutte fysiologiske responser og restitusjonsparametere ved såkalt «dobbel-terskel trening» hos utholdenhetsutøvere. Denne treningsmetoden blir ofte omtalt som «the Norwegian method» hvor dette er den første vitenskapelige studien på området. Per-Øyvind Torvik, **Knut Skovereng** og Øyvind Sandbakk er medforfattere på studien som kan [leses i sin helhet her](#).

Førsteamanuensis **Dionne Noordhof** har publisert en studie der to metoder for å oppdage subtile menstruasjonsforstyrrelser sammenlignes. **Madison Taylor**, Virginia De Martin Topranin, Tina Engseth, Øyvind Sandbakk og John Osborne er medforfattere på studien som har blitt publisert i International Journal of Sport Physiology and Performance. [Artikkelen kan leses her](#).

I juli publiserte senior forskere **Cecilia Severin** og Julia Baumgart sammen med en nederlandsk masterstudent (AnneMarie) en artikkel i American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation om funksjonsnedsettelsens opphav og type kan påvirke en idrettsutøvers sjanser til å ta medaljer i spesifikke idretter i Paralympics. I artikkelen undersøker de alle idrettsutøvere som har konkurrert i de paralympiske lekene (siden 1960) og rapporterer at selv om én type opphav er overrepresentert i de fleste idretter, har dette ofte ingen innvirkning på sannsynligheten for å vinne en medalje. Å forstå potensielle effekter av funksjonsnedsettelsens opphav og type på deltakelse og medaljesjanser i paralympiske idretter, kan bidra til å forme utviklingen av para-idrett og støtte identifisering av talenter. [Studien som kan leses i sin helhet her](#).



Nyhetsbrev Olympiatoppen Midt-Norge juli og august 2024



<p>Senter for Toppidrettsforskning</p>	<p>PhD student Jacob Walther har fått antatt PhD avhandlingen: “<i>The long-term development of performance, training characteristics and maximal aerobic power in world-class cross-country skiers</i>”. Kandidatens veiledere har vært professor Øyvind Sandbakk og professor Thomas Haugen (Høgskolen Kristiania). Lars Donath er oppnevnt som førsteopponent og Chiara Zoppirolli er oppnevnt som andreopponent. Prøveforelesningen (oppgitt emne) finner sted onsdag 18. september på KA12 i Kunnskapssenteret kl. 10.15 og disputasen starter kl. 12.15.</p>
---	---

Diverse:

<p>Studier publisert</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Moen, F., Pettersen, S. A., Gjertsås, K., Vatn, M., Ravenhorst, M., Kvålsvoll, A., Liland, K. H., & Mosleth, E. F. (2024, February 1-2). <i>The effect of BEMER therapy on sleep duration and sleep quality among elite players in women’s football</i> [Poster session]. The Scandinavian Sports Medicine Congress, Copenhagen, Denmark • Gjertsås, K., Moen, F., & Pettersen, S. A (2024). Aspects of Elite Female Football Players’ Training Loads and Sleep Variations. Sports, 12, 163. • Moen, F., Pettersen, S. A., & Mosleth, E. F. (2024). The effect of electro-magnetic-energy-regulation therapy on subjective sleep among elite players in Norwegian women's football. Frontiers in Sports and Active Living, Section Elite Sports and Performance Enhancement, 6.
---------------------------------	---