


**Samarbeidsmiljø:**

<p><b>Kombinert</b></p>	<p><b>Siste forberedelser til sesong</b>                  Landslagene i kombinert har hatt samlinger i det nye VM anlegget i Granåsen i inngangen til årets sesong. <b>Espen Bjørnstad</b>, <b>Jørgen Graabak</b> og <b>Andreas Skoglund</b> viser alle gode tendenser. I NC rennet i Granåsen 14. oktober ligger <b>Espen</b> nr. 3, <b>Jørgen</b> nr. 4 og <b>Andreas</b> nr. 5 etter hopprennet. Langrennet blir gjennomført på Beitostølen neste helg. I tillegg ligger <b>Emil Ottessen</b> nr. 8 og unge <b>Alvin Le</b> nr. 12. <b>Gyda Westvold Hansen</b> leder hopprennet med 2 minutter og <b>Ingrid Alva Helga Låte</b> ligger på 4. plass etter hopprennet.</p> <p>I Norges cup rennet som ble avsluttet i Granåsen 15. oktober vant <b>Jørgen Graabak</b> foran <b>Aleksander</b> og <b>Andreas Skoglund</b>. <b>Espen Bjørnstad</b> ble nr. 5 og <b>Even Leinan Lund</b> ble nr. 8. Siste forberedelse før Beitostølen og sesongåpning skjer i Idre i Sverige.</p> <p>Det er ellers stor aktivitet og mange dyktige kombinert trenere som følger opp daglig treningsaktivitet i Granåsen: <b>Bjørn Kåre Ingebrigtsen</b> (hovedtrener GST), <b>Kenneth Fredheim</b> (trener GST), <b>Emil Willhelmsem</b> (trener GST), <b>Trond Kattem</b> (trener GST), <b>Jan Schmid</b> (Hovedtrener A-lag herrer), <b>Stian Kvarstad</b> (hopptrener A-lag herrer), <b>Thomas Kjelbotn</b> (hovedtrener A-lag kvinner), <b>Christian Ingebrigtsen</b> (trener hopp USA og trener hopp Norge).</p>
<p><b>Langrenn</b></p>  <p>Karsten Vestad (foran) og Emil Iversen (bak). Foto: OLTMN (Arnstein Finstad)</p>	<p>Vinteren nærmer seg og det har allerede blitt hvitt på bakken i Trøndelag. Flere midt- norske langrennsmiljø har gjennomført sine første snøsamlinger, og <b>Team Elon Midt- Norge</b> avsluttet nylig snøsamling i Idre Fjäll, Sverige, i flotte omgivelser og gode skiforhold. Der var også flere andre regionlag, juniorlandslaget og rekruttlandslaget. Lagene kjørte felles testløp 10 km skøyting. Flere fra <b>Team Midt- Norge</b> gjorde sterke løp. I herreklassen vant <b>Karsten Vestad</b>, Molde og omegn IF, <b>Håkon Skaanes</b>, Strindheim IL, ble nr. 6, mens <b>Martin Buvarp</b>, Byåsen IL, ble nr. 9. I tillegg hevdet junioren <b>Casper Grindhagen</b>, Byaasen Skiklub og juniorlandslaget, seg godt med en 13. plass. I dameklassen ble det 9. plass på junioren <b>Eva Ingebrigtsen</b>, Bratsberg IL og juniorlandslaget, mens <b>Hanne Rofstad</b>, <b>Team Elon Midt- Norge</b> og Byåsen IL, ble nr. 13.</p> <p>Sesongstarten er på Beitostølen i midten av november, det blir spennende å følge de trønderske utøverne i kamp mot resten av norgeseliten.</p>




<p><b>Hopp</b></p> 	<p>Sommersesongen er over. Sommer Grand Prix i Klingenthal ga noen svar for enkelte, men også litt for variert. <b>Trønderhopp</b> var i Zakopane i Polen. En samling dem har som utveksling med en gruppe som var her i Granåsen noen uker før. Bra utbytte av samlingen var hovedkonklusjon. Avslutning var som vanlig med NM plast liten bakke i Midtstua. <b>Halvor Egner Granerud</b> er i bra slag og vinner. <b>Robin Pedersen</b> tar en oppløftende 8. plass. Ellers er det mye variert og litt svakt av enkelte. Alle ser frem mot vinteren, og temperatur gjør at det 'kan' ligge an til tidlig start her i Granåsen. Men vi får se om dem får det til!</p>
<p><b>Paralympisk</b></p>	<p><b>Svømming</b>                  Svømmerne <b>Jo Kebriel Nor</b> og <b>Gabriel Steen</b> har hatt svært gode prestasjoner i oktober. <b>Jo Kebriel Nor</b> fra Vestbyen tok gull i alle øvelsene på NM og flere norske rekorder. <b>Gabriel Steen</b> fra TSLK tok hele 7 norske rekorder og en verdensrekord på 200 m rygg under Nordsjø-stevnet siste helg i oktober. Nå retter de begge fokus mot NM om tre uker og begge er også tatt ut til nordisk mesterskap i overgangen november/desember.</p> <p><b>Paraidrettskonferanse</b>                  Sammen med Paraidrettssenteret og andre er vi i gang med å detaljplanlegge innholdet på konferansen i mai 2024. Vi håper fag og miljø setter av datoene 22. og 23. mai og blir med på noen spennende dager i Trondheim.</p>
<p><b>Byåsen håndball</b></p> 	<p><b>Byåsen Håndball Elite</b> har variert litt mye i kampresultater også denne måned, men enkeltkamper har også vært bra. Sikret seg NM-sluttspill (final 8) mot Fana. Sesongen går for fullt enda i noen uker før mesterskapsferien. <b>Byåsen</b> har hatt et par veldig gode seanser på mentale prosesser i laget og individuelt med <b>Frode Moen</b>. Gode tilbakemeldinger, men dette må settes ut i praksis. Tøff motstand i NM cup'n som er neste kamparena. Men det er god læring å møte de beste ofte nok sies det. Ønsker lykke til.</p>
<p><b>Kolstad håndball</b></p>  <p>Foto: Robert Magnussen  <a href="https://kolstad-handball.no">https://kolstad-handball.no</a></p>	<p>Champions League og toppseriekamper hver uke er <b>Kolstads</b> nye hverdag. Etter en periode med ustabile prestasjoner har de siste kampene vist at spillerne begynner å finne hverandre slik at spillet flyter bedre. Stemningen i Trondheim Spektrum har vært elektrisk i seirene over Pick Szeged og Kiel. Her viste laget at de kam slå de beste lagene i verden. I bortekampen mot Aalborg ble det tomålslapp etter en god sluttspurt som ikke holdt helt inn. I serien har laget vist hvem som er best der både Elverum og Viking/TIF ble slått på bortebane mens ubeseirede Drammen fikk kjenne på et hjemmelag i scoringshumør i kombinasjon med et forsvar som tettet det meste. Det endte med seier til <b>Kolstad</b> og tabelltopp når man går inn i landslagsferien. Følgende <b>Kolstad</b> spillere er tatt ut til Gjensidige Cup 2.-5. november der Danmark, Nederland og Spania er motstandere: <b>Vetle Eck Aga, Sander Sagosen, Magnus Gullerud, Gøran Søgard Johannesen, Simen Ustad Lyse og Magnus Abelvik Rød</b>. Målvakt <b>Torbjørn Bergerud</b> har meldt forfall av familiære årsaker.</p>



<p><b>Rosenborg kvinner</b></p> 	<p><b>RBK kvinner</b> hadde et solid tak på Vålerenga i kampen om å vinne serien når Oslo laget gikk på et par «smeller» og tapte poeng i september. Med 3 poengs ledelse og Vålerenga på Lerkendal i siste serieomgang 25/11 så rådet det optimisme på Koteng Arena. Men det viser seg at fotballen fortsatt er rund; <b>RBKK</b> måtte avgi poeng på hjemmebane mot Stabæk (uavgjort) før det ble tap mot Brann på bortebane. Det betyr at Vålerenga leder serien med 1 poeng på <b>RBKK</b> når det gjenstår 3 serierunder. <b>Mathilde Hauge Harviken</b> og <b>Cesilie Andreassen</b> var med i A-landslagets 2 kamper mot Frankrike som endte 0-2 og 0-0. <b>Vilde Hulaas Grøseth</b> var med i J-19 troppen til EM kvalifiseringsrunde 1 mot Finland, Tyskland og Israel. Disse kampene ble utsatt slik at laget i stedet hadde samling i Oslo.</p>
<p><b>Alpint</b></p> 	<p><b>Oppdal alpinistene</b> har startet sin hektiske reisevirksomhet der samlinger på snø i Europa har vært prioritert fram til nå. Forholdene har vært gode slik at treningsutbyttet har vært veldig bra. Her får de trent sammen med flere av verdens beste alpinister noe som er inspirerende samt at utøverne får se nivået til de beste. Dette er noe trenerne på Oppdal er meget opptatt av; å bevisstgjøre utøverne hva som kreves for å nå verdenstoppen. I perioden fram mot sesongstart er det kjøring på snø som gjelder. I den forbindelse ligger ikke trenerne på Oppdal på latsiden; de er i forkant gjennom å optimalisere treningsforholdene bl.a. gjennom å legge ut vannrør på Juvass.</p>
<p><b>Curling</b></p> 	<p>Juniorlaget herrer <b>Lag Mjøen</b> ble nr. 2 EJCT Praha første helga i oktober. I Nordic Curling Tour i Jönköping var det deltagere fra alle de nordiske landene. I herrer senior spilte <b>Team Oppdalsbanken</b> en av sine beste turneringer og beseiret bl.a. favorittene fra Sverige Lag Nyman i kvartfinalen og Sveriges junior-VM lag, Lag Landelius i semifinalen. I finalen møtte de Lag Krause som er danskenes landslag. Det ble en jevn og spennende kamp hvor oppdalslaget måtte ta til takke med andreplassen. <b>Andreas Hårstad</b>, som normalt er skip på Team Oppdalsbanken spilte ikke da han var opptatt med VM Mixed.</p> <p>I Sundbyberg Open i Sverige (også Nordic Cup turnering) tok junior jentene på <b>lag Bjørnstad</b> seg til finale, men tapte denne mot Schwaller fra Sveits, laget de slo i bronsefinalen i junior-VM siste sesong. <b>Team Oppdalsbanken</b> måtte se seg slått av Lag Krause fra Danmark i semifinalen, men tok hevn mot svenske Granbom i bronsefinalen der de vant klart.</p> <p><b>Team Oppdalsbanken</b> er nå nr. 2 sammenlagt i Nordic Curling Tour bak Lag Krause, mens <b>Lag Bjørnstad</b> er på sjetteplass etter å ha deltatt i 2 av 3 turneringer. Neste helg deltar laget i Danish Open i København. På <b>Lag Bjørnstad</b> spilte: <b>Torild Bjørnstad, Nora Østgård, Ingeborg Forbregd</b> og <b>Eilin Kjærland</b></p> <p>På <b>Team Oppdalsbanken</b> spilte: <b>Andreas Hårstad, Mathias Brænden, Michael Mellemseter</b> og <b>Wilhelm Naess</b>.</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 og Frode Jermstad</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 <b>Øystein Magnussen</b>                  Freeski: <b>Sebastian Schjerve</b>, trener <b>Jan Kåre Skarland</b>                  Freeski: <b>Vebjørn Gråberg</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>Martin Nilsen</b>, taekwondo, vant sitt første Europacup juniorstevne i Riga.  <b>Ingeborg Østgård</b>, friidrett, ble norsk mester i terrengløp.  <b>Bjørn Magnussen</b>, hurtigløp, er godt i gang med sesongen. Han vant første testløpet som landslaget gjennomførte i Kristiansund med 35,71 på 500 m. Under NM i Fosenhallen bekreftet <b>Bjørn</b> at han for øyeblikket er den raskeste og sikret NM tittelen på 500 m foran Håvard Holmefjord Lorentzen. På 1000 m ble <b>Bjørn</b> nr. 5.  <b>Martin Frøseth</b>, bordtennis, vant regional topp 12 i Sverige og er nå kvalifisert til topp 12 nasjonalt. <b>Martin</b> har valgt å flytte til Sverige for å utvikle seg som bordtennisspiller.  <b>Sunniva Hofstad</b>, boksing, har fått gode treningsuker som endte med sparring mot Australsk motstand forrige helgen. Dette var de to beste fra Australia. Nivået var ikke skremmende, og utbyttet var meget bra. En liten forkjølelse etter denne bremses opp påtrykk av O2 trening, som er litt fokus et par måneder fremover. Men er i full fight igjen nå på tappen, før hun drar til Paris for sparring første uka i november. Gjenstår kun å motta pris for beste nykommer på Idrettens Hederskveld i helga før avreise.</p>
---	---

Diverse:

<p><b>Toppidrettssenteret i Granåsen 10 år</b></p>	<p>Onsdag 4. oktober var det 10 år siden åpningen av Toppidrettssenteret i Granåsen. Det ble feiret med kake, en bedre middag og god stemning. Den fantastiske jubileumskaken ble laget av Wenche Flatval Laukholm.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: right;">Foto: Anne Tamlag</p>
<p><b>Topptrener studiet</b></p>  <p>Øivind Sørvald snakket om Prestasjonsanalyse i Team Ruud.          Foto: Trine Løkke</p>	<p>Andre samling på kurs 3, Trenerrollen og coaching, på Topptrener studiet ble gjennomført 17. – 19. oktober. Kurset gir en innføring i hvordan coaching som metode kan ses på som en strategi for trenere innen toppidrett. Det legges opp til refleksjon og rolleavklaringer i forhold til ulike tilnærminger i treningsprosessen. Hovedfokus er på prosessorientering, kommunikasjonsteori og erfaringsbasert læringsteori ved en praktisk tilnærming. Teori, trening i rollen som coach, samt egenrefleksjon knyttes sammen i kurset. Målet med kurset er at trenerne skal utvikle sin praktiske og teoretiske forståelse for coaching som tilnærming i trenerrollen. Faglig ansvarlig for kurset er 1. amanuensis <b>Frode Moen</b>, Institutt for pedagogikk og livslang læring, NTNU.</p> <p>Tema på samlingen var:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Praktisk coaching i toppidrett</i></li> <li>- <i>Hva legger vi i begrepet Idrettscoaching?</i></li> <li>- <i>Det pedagogiske møtet mellom trener og utøver</i></li> <li>- <i>Prestasjonsanalyse i Team Ruud – pedagogikk og metodikk</i></li> <li>- <i>Personlighet- talent, muligheter og utfordringer</i></li> <li>- <i>Pappa-rollen, et hjerte fylt med emosjoner</i></li> <li>- <i>Min trenerfilosofi</i></li> <li>- <i>Meg selv som trener når jeg står i utfordringer</i></li> <li>- <i>Mentale prosesser relevant for coaching</i></li> </ul> <p><a href="#">Les mer om Topptrener studiet her</a></p>