



**Samarbeidsmiljø:**

<p><b>Kombinert</b></p>	<p><b>God sesongstart Gyda W. Hansen og Andreas Skoglund</b>  <b>Gyda Westvold Hansen</b> starter sesongen 2024-25 med seier i Plastmesterskapet i kombinert 13. september etter både solid hopping og langrenn. Ida Marie Hagen ble nr. 2 og <b>Ingrid Alva Helga Låte</b> ble nr. 4.</p> <p><b>Andreas Skoglund</b> ble nr. 2 sammenlagt i plastmesterskapet. <b>Espen Bjørnstad</b> ble nr. 7, <b>Andreas Ottesen</b> ble nr. 10, <b>Alvin Le</b> ble nr. 11 og <b>Even Leinan Lund</b> ble nr. 12 (begge juniorer).</p> <p><b>Gyda W. Hansen</b> ble nr. 12 x 2, og med det 4. beste norske utøver i begge COC rennene i spesielt hopp i Granåsen 14. og 15. september. Alle de beste kvinnehopperne internasjonalt deltok.</p> <p><b>Jørgen Graabak</b> vant NC rennet i Granåsen 12. oktober foran <b>Andreas Skoglund</b>, <b>Espen Bjørnstad</b> ble nr. 7 og <b>Even Leinan Lund</b> ble nr. 8.</p> <p>I hoppdelen i Compact racet for NM Beitostølen som ble holdt i Granåsen ble <b>Gyda W. Hansen</b> nr. 1 etter hopprennet, foran <b>Ingrid Alva Helga Låte</b>, og <b>Ingrid Græsli</b> ble nr. 5. <b>Espen Bjørnstad</b> vant også hopprennet for menn, hvor <b>Alvin Le</b> ble nr. 3, <b>Jørgen Graabak</b> nr. 6 og <b>Andreas Skoglund</b> nr. 10.</p> <p>I hoppdelen for NC rennet på Beitostølen leder <b>Ingrid Låte</b>, og <b>Gyda W. Hansen</b> er nr. 3, <b>Ingrid Græsli</b> er nr. 5. <b>Espen Bjørnstad</b> er nr. 2 etter hopprennet, <b>Alvin Le</b> nr. 5, <b>Jørgen Graabak</b> nr. 6 og <b>Even Leinan Lund</b> nr. 10.</p> <p>Utøverne fra Granåsen skiteam ser ut til å være i god rute i VM sesongen.</p>
<p><b>Langrenn</b></p>	<p><b>Team Elon Midt-Norge</b> har gjennomført sin første snøsamling med gode snøforhold i Idrefjell. Hovedfokus var å få gå seg godt inn på ski slik at utøverne skulle få en god følelse å ta med seg inn i det som skjer framover. Det tradisjonelle testløpet, som trener <b>Kristian Skrødal</b> ikke vil legge for mye i, viste at de fleste på laget er «i rute».</p> <p>Landslagsløperne både på dame og herresiden har gjennomført samlinger med sine lag. Damelaget har delt seg, der noen hadde samling i Trondheim med testløp i VM løypene der ikke overraskende Therese Johaug viste styrke. Den andre delen av laget har vært på høydeopphold i Val Senales, der har også flere utøvere på herrelandslaget vært og er fortsatt.</p>

<p><b>Langrenn</b></p>	<p><b>Johannes Høsflot Klæbo</b> rapporteres å ha trent etter planen de siste månedene og er av de som har det lengste høydeoppholdet i de italienske fjellene. Han og de andre som er i Val Senales blir nok godt kjent med runden på 1 km, på grunn av høy temperatur har det ikke vært mulig å lage lengre løype. <b>Didrik Tønseth</b> er tilbake i trening etter en tids sykdom, han blir med på landslagets første snøsamling til uka.</p> <p>Sesongåpningen på Beitostølen nærmer seg med stormskritt, der vil det være et meget høyt nivå når alle som ikke er på landslag topper formen med håp om å kvalifisere seg til første WC renn. Som er et avgjørende nåløye for å gå seg inn på VM laget som er hovedmålet for mange i årets sesong.</p>
<p><b>Paralympisk</b></p>	<p>Idrettens Hederskveld ble arrangert 1. november i regi av Trøndelag idrettskrets. Her ble det utdelt flere para-priser. Årets mannlige utøver ble curlingspilleren <b>Geir Arne Skogstad</b> fra Trondheim, årets kvinnelige utøver ble roeren <b>Birgit Skarstein</b> fra Levanger og årets paratrener ble <b>Grant Harrison</b> (Trondheim klatreklubb). I tillegg fikk parasvømmeren <b>Jo Kebriel Stølhaug Nor</b> (Vestbyen IL) stipend fra Trondheim kommune på 50000 kroner. Vi gratulerer alle sammen.</p>
<p><b>Byåsen håndball</b></p>  <p>Foto: Lars Rune Skaug</p>	<p><b>Byåsen Håndball Elite</b> er i semifinalen i NM etter å ha slått ut både Fredrikstad og Molde. For å komme seg helt til finalen må Tertnes slås på bortebane.</p> <p>De har spilt kun to seriekamper i oktober og fikk endelig tatt sine første poeng etter seier mot Ravens. Et revansjesugent Molde ble dessverre hakket for sterke. Det gjenstår kun to seriekamper før EM-pause og det blir spennende å se om de kan ta juleferie med 4 nye poeng i sekken.</p>
<p><b>Kolstad håndball</b></p> 	<p>Etter å ha vunnet alle seriekampene fram til bortekampen mot Elverum så var det en liten nedtur med tap mot erkerivalen etter en jevnspilt kamp. Enda verre skulle det bli i Champions League kampen borte mot Nantes der <b>Kolstadguttene</b> ble feid av banen med 17-måls tap. Det ser ut til at dette forhåpentligvis er bunnivået i årets sesong, for i alle kampene i etterkant har det vært meget solide prestasjoner. I et-måls tapet mot Kielce i Trondheim Spektrum så vi at det var mye positivt på gang. Det tar tid å få samspilt nye spillere i spillmodellen til <b>Gomo</b> og <b>Berge</b>. Etter den kampen har ikke <b>Kolstad</b> sett seg tilbake, det har blitt solide seire i serien, samt at storlaget Aalborg ble slått i siste Champions League kamp. Her var <b>Sander Sagosen</b> tilbake og bidro sterkt etter 5 ukers skadeavbrekk. Han står over landslagssamlingen i starten av november der <b>Torbjørn Bergerud</b> er eneste Kolstad spiller. I siste kamp før landslagspausen ble Christian Kjelling sine uredde unggutter fra Drammen sendt hjem med tap fra Kolstad Arena etter at de ledet store deler av første omgang.</p>

<p><b>Rosenborg kvinner</b></p> 	<p>Det har vært en tøff oktober måned for <b>RBK damene</b> der det har blitt tre strake tap i serien. En etterlengtet 1-0 seier ble det i hjemmekampen mot Åsane, en seier som er meget viktig med tanke på å beholde den viktige 3. plassen, som betyr spill i Europa neste sesong. Laget kan også se fram til cupfinale mot Vålerenga på Ullevål stadion 24. november.</p> <p>Hattrick 1: <b>Karna Sødahl</b> scoret tre mål da Norge J16 åpnet EM-kvalifiseringen med 7-0-seier over Belarus. <b>Maren Hoff Fuglås</b> var også på banen i kampen.</p> <p>Hattrick 2: <b>Karna Sødahl</b> leverte igjen varene med 3 mål i 4-0-seieren i gruppefinalen mot Finland da Norge J16 gikk videre til andre og siste kvalifiseringsrunde til neste års EM. <b>Maren Hoff Fuglås</b> var også på banen i gruppefinalen.</p>
<p><b>Curling</b></p> 	<p>Siste helga i oktober var store deler av den europeiske junior curlingeliten samlet i Oslo for å spille European Junior Curling Tour i Snarøyahallen. Oppdalslagene slo godt fra seg. Det ble seier for guttene på <b>Lag Mjøen</b>, mens jentene på <b>lag Bjørnstad</b> måtte se seg slått i finalen av et velspillende lag fra Skottland. «<i>Lag Mjøen har hatt en fantastisk utvikling i årets sesong, sier sportslig leder Stein Mellemseier i Oppdal Curling Elite. De har flere gode turneringsresultater hittil i sesongen og kronet det hele med seier i helga.</i>» På laget spiller <b>Anders Mjøen, Markus Dørum Dale, Emil Storli Sæther, Erland Snøve Loe</b> og <b>Jonathan Sæteren Got</b>. Jentene på <b>Lag Bjørnstad</b> stilte med en ny spiller på laget med tanke på junior-VM i april. Flere av jentene på laget er blitt seniorer så skip <b>Torild Bjørnstad</b> spiller i år senior- og juniorturneringer med forskjellige lag. På helgens juniorlag spilte foruten <b>Torild, Nora Østgård, Eilin Kjærland</b> og <b>Andrine Rønning</b>. Det var jentenes første turnering sammen og andreplassen var en lovende start på lagets ferd mot VM.</p> <p>I seniorturneringen Tallinn Ladies Challenger, som er en del av Nordic Curling Tour, vant <b>Lag Bjørnstad</b> bronsefinalen. De vant 3 av 4 kamper i de innledende rundene, men ble slått i semifinalen av tyrkiske Yildiz. I bronsefinalen ble svenske lag Dryburgh slått med to poeng.</p> <p>Seniorherrene <b>Team Ramsfjell</b> har gjennomført 3 turneringer i Canada der de ble nr. 2 både i Heringlife Tour Challenge og i Stu Stells Tankard. I siste turneringen vant de 2, men tapte 3 kamper så der kom de ikke til sluttspillet.</p>

**Den olympiske og  
 paralympiske løypa**



Bjørn Magnussen  
 Foto: Reidar Langkjær/NSF

**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 «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**  
 Friidrett 800m: **Håkon Moe Berg**, trener **Erik Sakshaug**  
 Svømming para: **Gabriel Steen**, trener **Tudor Ignat**  
 Klatring para: **Dina Eivik**, trener **Grant Harrison**

**Resultater:**

**Bjørn Magnussen** (skøyter) sesongåpnet på en best mulig måte gjennom å vinne 500 m i NM på ny mesterskapsrekord 34.92. Det ble for øvrig dobbelt trønderesk med Siver Brattgjerd på 2. plass. På 1000 m ble det 4. plass på **Bjørn**.

**Martin Frøseth** (bordtennis) vant H18 klassen i Sweden Star Angby International som er en del av den svenske bordtennis cupen.

**Vebjørn Gråberg** (freeski) hadde sitt internasjonale gjennombrudd med 6. plass i WC åpningen.

**Martin Nilsen** (taekwondo) ble slått ut med minst mulig margin i 16-delsfinalen i junior VM.


**FOU:**

**Senter for  
 Toppidrettsforskning**



PhD student **Madison Taylor** publiserte nylig en vitenskapelig studie som har undersøkt effekten av menstruasjonssyklusen på søvn og restitusjon etter høy intensitet intervalltrening og utholdenhetstrening på en lav intensitet. Objektiv søvnkvalitet, men ikke subjektive restitusjonsvariabler, ble påvirket av menstruasjonssyklusen. Studien er en del av FENDURA prosjektet og Maria Hrozanova, masterstudent Liv Nordengen, Øyvind Sandbakk, John Osborne og **Dionne Noordhof** er medforfattere på studien som kan [leses i sin helhet her](#).

Diverse:

<p><b>Studier publisert</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Moen, F.</b>, Pettersen, S. A., Gjertsås, K., Vatn, M., Ravenhorst, M., <b>Kvålsvoll, A.</b>, Liland, K. H., &amp; 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</li> <li>• Gjertsås, K., <b>Moen, F.</b>, &amp; Pettersen, S. A (2024). <a href="#">Aspects of Elite Female Football Players' Training Loads and Sleep Variations</a>. Sports, 12, 163.</li> <li>• <b>Moen, F.</b>, Pettersen, S. A., &amp; Mosleth, E. F. (2024). <a href="#">The effect of electro-magnetic-energy-regulation therapy on subjective sleep among elite players in Norwegian women's football</a>. Frontiers in Sports and Active Living, Section Elite Sports and Performance Enhancement, 6.</li> <li>• <b>Moen, F.</b>, Lervold, K., <b>Østerås, M. O.</b>, &amp; Haugan, J. A. (2024). <a href="#">Protective factors of burnout among Norwegian sport coaches</a>. Cogent Psychology, 11(1).</li> </ul>
<p><b>Podkast med Magnus Moan og Olympiatoppen</b></p>	<p><a href="#">Greia med Olympiatoppen, intervju med Frode Moen</a></p> <p><a href="#">Greia med Basistrening, intervju med Axel Wickstrøm</a></p>
<p><b>Mental trening og eksekutive hjelpfunksjoner</b></p> 	<p>Tolvte og siste samling på studiet Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner, som er et samarbeid mellom NTNU og Olympiatoppen, ble gjennomført 30. oktober. Studiet har gått over 2 år og <b>Frode Moen</b> og <b>Tore Stiles</b> har vært faglig ansvarlig. Nå gjenstår innlevering av case oppgave og muntlig eksamen for deltakerne på kull 4.</p>