


Samarbeidsmiljø:

<p>Kombinert</p> 	<p>Jørgen Graabak har startet World cup sesongen 2023-24 bedre enn noen gang og har oppnådd 4 pallplasseringer på de fem første konkurransene: Ruka (Fin) 24. nov. nr. 3, 25. nov nr. 3, 26. nov nr. 5. Lillehammer: 2. des. nr. 3 og 3 des. nr. 3.</p> <p>Espen Bjørnstad viser også at han er tilbake og ble nr. 14 og nr. 10 i Ruka (Fin), mens Andreas Skoglund ble nr. 20 i Ruka som beste resultat. Andreas Skoglund ble nr. 11 som beste resultat på Lillehammer, noe som viser at Andreas er i positiv utvikling mot VM på ski på hjemmebane i 2025. Espen Bjørnstad ble dessverre smittet av covid etter konkurransene i Ruka og måtte stå over konkurransene på Lillehammer. Emil og Andreas Ottesen ble også uttatt til World cup rennene på Lillehammer og fikk dermed internasjonal erfaring.</p> <p>Gyda Westvold Hansen tok sin 18 og 19 seier i World cup på en overbevisende måte i World cup starten for kvinnene, og åpnet dermed med to solide seire. Mari Leinan Lund oppnådde to pallplasseringer og ble to ganger nr. 3 i rennene på Lillehammer. Ingrid Låte fikk sin internasjonale debut i World cup med 20. og 24. plass på Lillehammer.</p> <p>Emil Ottesen ble nr. 8 og 9 i åpningsrennet i kombinert på Beitostølen, og juniorene Andreas Ottesen ble nr. 11 og Even Leinan Lund ble to ganger nr. 13 i senior klassen. Alvin Le ble nr. 3 og 4 i junior klassen. Henrik E. W. Hilmarsen ble nr. 5 og Isaac Olav Kjøllestad ble nr. 6.</p>
<p>Langrenn</p>	<p>Sesongåpning Beitostølen</p> <p>Flere konkurransehelger er unnagjort, og trønderne har markert seg sterkt i disse. På Beitostølen vant Astrid Øyre Slind, Oppdal IL, 10 km skøyting i dameklassen, mens Jan Thomas Jenssen, Hommelvik IL og Team Elon Midt-Norge kom på en tredjeplass på samme distanse på herresiden. Astrid Øyre Slind gjorde også en meget sterk figur på 10 klassisk på damesiden med andreplass. På samme distanse ble Emil Iversen, IL Varden Meråker, nr. 2 og Jan Thomas Jenssen nr. 10 i herreklassen. På den siste distansen for herrer, sprint klassisk, ble Even Northug, Strindheim IL og sprintlag elite, nr. 3. På samme distanse kom Hanne W. Rofstad, Byåsen IL og Team Elon Midt-Norge, til semifinale og ble nr. 12 i dameklassen.</p>

Langrenn



Jan Thomas Jensen
 Foto: Norges skiforbund



Anne Kjersti Kalvå
 Foto: Norges skiforbund

WC Ruka- seier til Jan Thomas Jensen

I WC Ruka bet trønderne godt fra seg. Etter å ha bli kastet inn som reserve etter ordinær uttaksrunde, sjokkerte **Jan Thomas Jensen** de fleste med å vinne 20 km fellesstart skøyting på imponerende vis i herreklassen. **Didrik Tønseth**, Byåsen IL og elitelaget for menn, ble nr. 7 på samme distanse. **Johannes Høsflot Klæbo** ble nr. 3 på sprint klassisk herrer, mens **Even Northug** ble nr. 8. **Astrid Øyre Slind** ble nr. 8 på 10 klassisk, mens **Anne Kjersti Kalvå**, Lundamo IL og elitelaget for damer, ble nr. 10 på 20 km fellesstart skøyting i dameklassen.

WC Gällivare

I WC i svenske Gällivare første helg i desember, var det også sterke trønderske prestasjoner. **Anne Kjersti Kalvå** ble her nr. 8 på 10 F i dameklassen. I herreklassen ble **Didrik Tønseth** nr. 6 og **Jan Thomas Jensen** nr. 7. På stafetten dagen etter gjorde **Jan Thomas Jensen** nok en gang en imponerende prestasjon, da han la inn en langspurt på sisteetappen, og gikk fra konkurrentene. Dette sikret Norge seieren i herreklassen. I dameklassen gikk **Anne Kjersti Kalvå** tredjeetappen på det norske laget som ble nr. 4.

NC Gålå

I norgescupen på Gålå samme helg, ble **Ane Appelkvist Stenseth**, Grong IL og elitelaget for damer, nr. 6 på skøytesprinten i dameklassen. I herreklassen vant **Johannes Høsflot Klæbo**, mens **Håkon Skaanes**, Strindheim IL og **Team Elon Midt-Norge**, ble nr. 9. I denne konkurransen var det lagt inn NM for U23, og der ble **Karsten A. Vestad**, Molde og Omegn og **Team Elon Midt-Norge**, nr. 9.

Videre på Gålå den helga ble de trønderske toppresultatene fordelt slik:

10 K damer: nr. 5 **Marte Skaanes**, Strindheim IL og elitelaget for damer.

10 K herrer: nr. 2 **Johannes H Klæbo**, nr. 4 **Emil Iversen**.

10 K U23 NM herrer: nr. 2 **Casper Kvam Grindhagen**, Byaasen Skiklub og juniorlandslaget.

10 F damer: nr. 5 **Berit Mogstad**, Strindheim IL og **Team Elon Midt-Norge**, nr. 10 **Marte Skaanes**.

10 F U23 NM damer: nr. 9 **Mali Eidnes Bakken**, Rindal IL og Team Midt-Norge

10 F U23 NM Herrer: nr. 6 **Edvin Ingebrigtsen**, Bratsberg IL og Team Midt-Norge, nr. 7 **Sture Thoresen**, Heimdal-ski og Team Midt-Norge, nr. 10 **Karsten A. Vestad**.




Hopp



Sesongen for hopperne er i gang og den starte meget bra for **Eirin Kvandal**, med pallplass allerede første helga. Gratulerer!

Ellers har det starta trått for WC, men meget oppløftende for **Trønderhopp** i gruppa bak. Stor andel øverst på NC lista på hjemmebane i Granåsen forrige helg. Vinneren søndag **Robin Pedersen** presterte vel også såpass bra i WC Lillehammer helga etter, at oppgaver på det nivået vil komme.

<p>Paralympisk</p>	<p>Curling: Siste uken i november deltok det norske landslaget på sesongens første internasjonale turnering. Her kom de til mellomspillet og fikk en femteplass. Fra Midt-Norge deltok Geir Arne Skogstad og Mia Larsen Sveberg.</p> <p>Langrenn: Under åpningen av langrennssesongen på Beitostølen gjorde Lars Andresen Jr fra Levanger det knallbra med to førsteplasser. Lars satser mot VM i Trondheim 2025.</p> <p>Klatring: I november ble det gjennomført nordisk mesterskap i København. Fra Midt-Norge deltok Casper Rønning som fikk gullmedalje, Fredrik Bjerkan som fikk sølv i sin klasse og Dina Eivik fikk bronse i sin klasse.</p> <p>Svømming: I november ble det avholdt NM kortbane. Jo Kebriel Nor fra Vestbyen svømmeklubb tok to gull, et sølv og en bronse. Jo Kebriel skal nå konkurrere i Nordisk mesterskap.</p> <p>Idrettens hederskveld: Det var stor stas med idrettens hederskveld i Trøndelag. Ildsjeler, trenere og utøvere ble hedret på fortjent vis. Årets trener ble klatretrener Grant Harrison, årets kvinnelige utøver ble badmintonspiller Helle Sofie Sagøy, årets mannlige utøver ble curlingspiller Geir Arne Skogstad og nykommere: Svømmer Jo Kebriel Nor og klatrer Dina Eivik.</p>
<p>Byåsen håndball</p> 	<p>Byåsen Håndball Elite gikk inn i VM pausen på 6. plass i serien. De har vunnet mot alle lagene lavere enn seg på tabellen unntatt et lag, og tapt alle kampene for de lagene høyere enn seg på tabellen. Så det er vel et naturlig nivå på tidspunktet. Det er ingen spillere fra Byåsen i troppen under VM, så de kan gjøre samlet forberedelse til siste del av sesongen. De har ambisjon om å klatre høyere opp på tabellen.</p>
<p>Kolstad håndball</p>  <p>Foto: Robert Magnussen https://kolstad-handball.no</p>	<p>Kolstad har virkelig etablert seg i verdenstoppen gjennom sine prestasjoner i Champions League, der Sander Sagosen leder poengstatistikken. Både Kiel og PSG har blitt sendt hjem med tap fra Trondheim Spektrum, uavgjort på bortebane mot PSG i Paris var også meget solid. Det var store forventninger når slaget om Norden skulle stå mot Aalborg i et fullsatt Trondheim Spektrum, dessverre hadde laget en dårlig dag på jobb slik at Aalborg kunne reise hjem med en klar 12 måls seier. Kolstad er nå nr. 4 i sin gruppe med 4 poeng opp til Kiel som leder gruppa. Nettopp Kiel er motstander i neste kamp som går i Tyskland. Med seg i kofferten har de en klar hjemmeseier mot Bækkelaget, den smakte ekstra godt etter stortapet mot Aalborg. De siste seriekampene har endt med Kolstad seier noe som gjør at de nå leder serien 2 poeng foran ØIF Arendal og Runar som begge har en kamp mer spilt. Elverum er 3 poeng bak, men har en kamp mindre spilt enn Kolstad. Det blir med andre ord en kamp om seriegullet også denne sesongen.</p>

<p>Rosenborg kvinner</p>  <p>Foto: rbk.no</p>	<p>Endelig et trofe å ta med hjem til Koteng Arena når Vålerenga ble slått 1-0 i cupfinalen på Ullevål. Det ble en høydramatisk cupfinale der kampen ble avgjort på straffespark, ekstra dramatisk ble det når Vålerenga fikk mål annullert av VAR i sluttminuttene.</p> <p>Vålerenga ble også slått 3-1 på Lerkendal i siste serierunde noe som sikret RBKK 2. plassen og kvalifisering til Champions League neste sesong. Vålerenga vant til slutt serien med ett fattig poeng etter at RBKK hadde flere poengtap i de siste kampene av sesongen.</p> <p>RBKK's støtteapparat var samlet i Toppidrettssenteret i Granåsen til evaluering fasilitert av OLTMN rett etter cupfinalen. Der ble grunnlaget lagt for å forsterke det som har vært bra og det som bør forbedres til neste sesong.</p> <p>Spillerne har nå fri fra fellestreninger fram til 8. januar, i denne perioden har de individuelle treningsplaner.</p>
<p>Alpint</p> 	<p>Oppdal alpinistene har hatt fantastiske treningsforhold både på Bjorli og Juvass denne måneden, trenerne beskriver det som de beste forholdene på mange år. Men det kommer ikke av seg selv, på Bjorli la trenerne selv ut 650 m med rør slik at de kunne vanne bakkene for å få optimale treningsforhold (dette gjør trenerne på natta....). Utøverne fra 1. til 4. klasse har fått flere samlingsdøgn sammen, noe som er gunstig i forhold til at de yngste får matching og lære av de mer etablerte utøverne på et høyere nivå. Dette er en bevisst strategi fra trenernes side. Gjennom å kjøre samlinger sammen får også trenerne en god arena for å utveksle erfaringer og gå inn i faglige diskusjoner. Konkurransen starter neste helg og da går det slag i slag utover vinteren.</p>
<p>Curling</p> 	<p>VM laget damer junior, lag Bjørnstad, hadde meget god progresjon i NC turneringen i Trondheim der de spilte i elite klassen herrer. Spesielt god er utvikling i rolig softspill ifølge sportssjef i Oppdal Curling Elite Stein Mellemseter som ble betrygget i forhold til utviklingen. Neste turnering er NM tidlig i desember.</p> <p>Juniorlagene herrer Lag Kolstø hadde også en positiv turnering med flere seire, mens lag Mjøen ble slått ut i semifinalen av lag Nesjoe. Lag Hårstad (herrer senior) hadde en ujevn innsats, noe som kan skyldes at de bor spredd og ikke får trent så mye sammen som det er behov for. EM og VM laget Team Ramsfjell (herrer senior) vant alle kampene, men tapte finalen mot jr landslaget lag Buraas.</p> <p>I EM ble det 5. plass på Team Ramsfjell, de spilte bra curling og var svært nære semifinale. Ut fra prestasjonene gjennom turneringen var de bedre enn Sveits, men teedragningene var dårligere og ble avgjørende (straffekonk). Det er imidlertid et steg opp til de tre beste.</p>

**Den olympiske og
 paralympiske løypa**

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**

Resultater:

Bjørn Magnussen åpnet WC sesongen med henholdsvis 13. og 10. plass på 500 m i Japan. Helga etter i Beijing var han syk, men måtte starte for ikke å miste verdifulle poeng for å holde seg i A-gruppa. Han ble nr. 17 og 18. I WC i Stavanger ble det 11. plass på 500 m, mens **Bjørn** sammen med Håvard Lorentzen og Pål Myhren Kristensen sikret seier for Norge i teamsprinten.

Juniorutøver **Martin Nilsen** Tae Kwon Doe ble utslått i semifinalen i Swedish Open.

Bordtennis utøver **Martin Frøseth** (bildet) startet november med WTT turneringer (verdenscup) i Ungarn og Slovakia der beste resultat ble 8-delsfinale i U19. I Superettan (2. liganivå i Sverige) vant han gode kamper. I debuten i Pingisligan (1. liganivå i Sverige), ble det dessverre tap, men en meget nyttig erfaring å ta med seg videre. I en Sweden Tour turnering ble det kvartfinale i herrer elite (senior-klasse) og i U18.


Solveig Løvseth avsluttet en meget god triatlon sesong på aller beste måte gjennom å vinne Indian Wells (70,3 km). Hun var litt bak etter svømmingen, men tok igjen teten på sykkel delen og så seg aldri tilbake på løpingen slik at avstanden til nr. 2 Tamara Jewett fra USA var på nesten 2 minutter.

Sunniva Hofstad er i meget godt driv. Mye trening og god sparring. Hun har vært i Paris og sparret med Frankrikes kvinne kvalifisert til OL. Under turnering i Finland nylig slo **Sunniva** begge de beste i 75 kg klassen fra England. Nå står Manchester for tur, der de vel vil ha revansje. Vi ser med ny spenning fremover.




Foto: privat

FOU:

<p>Senter for Toppidrettsforskning</p> <p> NTNU Senter for toppidrettsforskning</p>	<p>Pandemien gav oss en unik mulighet til å studere hvordan ulike grader av nedstenging av samfunnet påvirket oss. For eksempel valgte Norge og Sverige ulike strategier for dette – noe som gav oss et naturlig eksperiment (dog uten en reell kontrollgruppe) som vi kan lære av til fremtidige situasjoner. I denne studien undersøkte SenTIF-forskere med Cecilia Severin i spissen hvilke konsekvenser nedstengingen i Norge og Sverige hadde for trenere: «<i>New insights from Norwegian and Swedish sports coaches' employment, practices, and beliefs during the first COVID-19 restriction period</i>». Studien kan leses i sin helhet her.</p> <p>Kan vi bygge bro over den dualistiske kløften mellom erfaringsmessige kvaliteter observert i praksis og teoretiske mekanistiske forklaringer? I denne artikkelen foreslår professorene Øyvind Sandbakk og Gertjan Ettema, i godt samspill med NIH-professor Sigmund Loland hvordan dette kan gjøres og eksemplifiserer det ved å skrive artikkelen i et svært tverrfaglig team. Les artikkelen her.</p> <p>I Fendura-prosjektet ble treningen, menstruasjonen og ulike trenings- og restitusjonsparametere hos en stor gruppe kvinnelige langrennsløpere og skiskyttere fulgt fra dag-til-dag gjennom et år. Disse dataene ble nylig presentert i en ny studie, der en også undersøker forskjeller mellom idretter, nivå og alder (junior versus senior). Studien finnes via denne linken.</p> <p>SenTIFs PhD student Trine Margrethe Seeberg disputerte den 17. oktober med PhD-avhandlingen: “<i>Assessment of performance, physiological responses, and movement technique in cross-country skiing using sensor data</i>”. Kandidatens veiledere har vært professor Øyvind B. Sandbakk, NTNU, forsker Jan Kobach, NTNU og seniorforsker Johannes Tjønnås, Sintef. Prøveforelesningen hadde tittelen: “<i>Sex differences in physiology and biomechanics of cross-country skiers: Potential impact in development and application of technology</i>”.</p> <p>I samarbeid med Olympiatoppen og NIH-professor Thomas Losnegard har SenTIF-forskerne Øyvind Sandbakk, Jan Kobach og Harri Luchsinger bidratt i studiet «<i>Highly Trained Biathletes With a Fast-Start Pacing Pattern Improve Time-Trial Skiing Performance by Pacing More Evenly</i>» som viste at skiskyttere som åpner for hardt vil få betydelig framgang om de starter roligere. Studien kan leses i fulltekst her.</p>
---	---

Diverse:

<p>Trenerløftet</p>	<p>Trenerløftet er et kompetansehevingsprogram for unge talentfulle trenere, som trener unge talentfulle utøvere. Målet er å bidra til å få bedre trenere, bidra til bedre kjønnsbalanse blant trenere i toppidretten, påvirke trenernes kompetanse positivt, bidra til bedre veiledere, bidra til bedre kjønnsbalanse blant ledere i toppidretten, mer kunnskap om effektiv kompetanseheving for trenere og formidle ny kunnskap ut til relevante miljøer (særforbund, klubber).</p> <p>Programmet består i stor grad av veiledning i trening og konkurranse. Gjennom 18 måneder får hver trener besøk/veiledninger av en erfaren og skolert veileder fra Olympiatoppen. Veilederens oppgave vil være å støtte, følge opp og utfordre trenernes arbeid med sine personlige utviklingsmål. På fjerde samling for trenerne i Midt-Norge var tema <i>Utfordringer i trenerrollen</i>. Det er fint å se hvordan trenerne utvikler seg gjennom den bevisstgjøringen de får gjennom Trenerløftet.</p> <p>Trenerne i kull 4 er: Ove Erik Tronvoll - Randonee landslag, Alexander Johansen - Oppdal alpint, Kari Aalvik Grimsbø – Byåsen Håndball Elite, Sarmed Saify - RBK Akademi, Vilde Møllevik - RBK kvinner A-lag, Mats Iversen - Langrenn kretslandslag, Martijn Ravenhorst - RBK kvinner A-lag, Vemund Øvstehage - Paraidrett, Trond Olav Skevik – Steinkjer Friidrett, Kenneth Henningsmo Fredheim - Kombinert Granåsen Skiteam, Grant Harrison - Trondheim Paraklatring, Tora Berger - Skiskyting Meråker VGS, Martine Lorgen Øvrebust - Langrenn Heimdal VGS, Kristian Dahl - Langrenn junior landslag</p> <p>Veiledere i kull 4 er: Frode Moen - OLTMN, Atle Kvålsvoll - OLTMN, Steinar Braaten - OLTMN, Arnstein Finstad - OLTMN, Yvette Hoel - OLTMN, Maja Olsen Østerås – OLTMN/NTNU, Guro Strøm Solli – NORD/SenTIF, Jan Arvid Haugan - NTNU</p>
<p>Topptrener studiet</p>  <p>Foto: Trine Løkke</p>	<p>Tredje og siste samling på kurs 3, Trenerrollen og coaching, på Topptrener studiet ble gjennomført 21. – 23. november. Faglig ansvarlig for kurset er 1. amanuensis Frode Moen, Institutt for pedagogikk og livslang læring, NTNU. Tema på samlingen var:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Trenerrollen og coaching</i> - <i>Mitt samarbeid med verdens beste syklist</i> - <i>Læring i operativt arbeid</i> - <i>Debriefing i kampflymiljøet</i> - <i>Debriefingrommet - struktur og læringsfokus</i> - <i>Relasjonsorientert læringsfokus</i> - <i>Debrief: Avlastning og re-orientering</i> - <i>Min trenerfilosofi</i> - <i>Den vanskelige samtalen</i> <p>Les mer om Topptrener studiet her</p>