

Øystein Sylta

Fagansvarlig: Utholdenhet og Test- og laboratorietjenester

Utdanning/erfaring: Doktorgrad (PhD) (avsluttes 2016) i idrettsvitenskap med spesialisering innen utholdenhetstrening og fysiologi ved Universitetet i Agder, seksjon for helse og idrettsvitenskap. Ansatt som stipendiat med undervisningsansvar på Universitetet i Agder (UiA), (2012-2016). Tidligere 16 års erfaring som offiser i Forsvaret med bl.a. idrett og prestasjonsutvikling som ansvarsområdet (Krigsskolen 2012-2016). Fagkonsulent i Kompetansesenteret for Idrett i Agder (KIA) (2014-2015). Landslagsutøver i friidrett (langdistanse) fra 2003-2015; tjuetalls NM/Nordiske gull/sølv/bronse medaljer (seniornivå) på distanser fra 3000m til maraton og terrengløp. Har deltatt i en rekke internasjonale mesterskap. Landslagsutøver i militær 5-kamp (1998-2004); EM/Nordisk/NM gull, ulike Norske rekorder. NM gull i duathlon (løp-sykkel-løp), samt gode resultater på sykkel.

Øysteins spesialområder: Treningsplanlegging, kartlegging/testing, analyser, treningsregistrering og gjennomføring av utholdenhetstrening for å optimalisere prestasjonsutviklingen. I tillegg; forsknings- og utviklingsarbeid knyttet til utholdenhetstrening og prestasjonsutvikling i OLT Sør.