

Nyhetsbrev Olympiatoppen Midt-Norge november 2025

Samarbeidsmiljø:

Kombinert Prosjektleder: Atle Kvålsvoll 	Sesongåpningen på Beitostølen besto av NC compact på lørdag. Her kom Ingrid Græsli på 9. plass. På herresiden ble Even Leinan Lund nr. 12. På søndag sto NM Gundersen på programmet, der ble Ingrid Låte nr. 2 og Ingrid Græsli nr. 5 hos damene. I herreklassen ble junior Alvin Le nr. 8. I NC på Lillehammer siste helg viste Even Leinan Lund styrke gjennom seier på søndag og 6. plass på lørdag. Lagkameratene i Granåsen Skiteam fulgte opp med Harald Martin Øihaugen (9. plass lørdag), Alvin Le (8. plass søndag) og Henrik Elias Wickstrøm Hilmarsen (10. plass søndag). Hos damene ble Ingrid Græsli nr. 3 lørdag og nr. 4 søndag mens Ingrid Låte vant på lørdag. Følgende utøvere fra Granåsen Skiteam er uttatt til WC i Trondheim 5. – 7. desember: Ingrid Låte, Ingrid Græsli (kun lørdag) og Even Leinan Lund.
Langrenn Prosjektleder TEMN: Atle Kvålsvoll Prosjektleder NSF: Kristian Dahl	For langrennsløperne er sesongåpningen på Beitostølen særdeles viktig med tanke på å kvalifisere seg til de første WC løpene som igjen betyr muligheten for å kvalifisere seg til OL. Johannes Høsflot Klæbo var igjen den sterkeste sprinteren, hos damene ble Ane Appelkvist Stenseth nr. 3. På lørdagens 10 km klassisk ble Anne Kjersti Kalvå nr. 5, Eva Ingebrigtsen nr. 6 og Silje Øyre Slind nr. 8. Hos herrene var igjen Johannes Høsflot Klæbo suveren, Didrik Tønseth tok 3. plassen, Andreas Fjorden Ree nr. 5 og Emil Iversen nr. 8. I 10 km fri teknikk på søndag ble plasseringene for utøverne fra vår region som følger hos damene: 4) Anne Kjersti Kalvå 12) Silje Øyre Slind 13) Eva Ingebrigtsen. På herresiden tok Einar Hedegart en overbevisende seier foran Andreas Fjorden Ree, Jan Thomas Jenssen ble nr. 11. Siste helg var det NC på Gålå med 10 km fri teknikk lørdag med følgende plasseringer: 1) Emil Iversen, 10) Karsten Andre Vestad. Damer 9) Eva Ingebrigtsen. På sprinten tok Håkon Skaanes en sterk 4. plass. Emil Iversen var igjen sterkest på søndagens 20 km klassisk, her ble Casper Grindhagen nr. 10, mens Eva Ingebrigtsen ble nr. 4 blant damene. WC åpningen var som vanlig i Ruka og Johannes Høsflot Klæbo var uslåelig på sprinten, i dameklassen ble Ane Appelkvist Stenseth nr. 8. På 10 km klassisk ble Johannes Høsflot Klæbo nr. 2, her fulgte Andreas Fjorden Ree og Didrik Tønseth opp med henholdsvis 4. og 8. plass. På 20 km fellesstart ble Einar Hedegart nr. 2.

Langrenn Prosjektleder TEMN: Atle Kvålsvoll Prosjektleder NSF: Kristian Dahl	Følgende utøvere fra vår region er uttatt til WC i Trondheim 5. – 7. desember: Damer: Julie Myhre og Ane Appelkvist Stenseth begge på sprint. Eva Ingebrigtsen 20 km skiatlon, Astrid Øyre Slind 20 km skiatlon og 10 km intervallstart, Anne Kjersti Kalvå 10 km intervallstart. Herrer: Johannes Høsflot Klæbo sprint, 20 km skiatlon og 10 km intervallstart. Even Northug sprint. Emil Iversen, Jan Thomas Jenssen og Andreas Fjorden Ree alle 20 km skiatlon og 10 km intervallstart. Einar Hedegart 10 km intervallstart.
Hopp Prosjektleder: Steinar Braaten 	Det er full fart med konkurranser i WC. Tung start for gutta, som nok har forskjellige årsaker. Både utstyr og lite hopping i kombinasjon. Men det jobbes hardt, og rolig. At det blir meget amputert med hopping pga. manglende ferdige anlegg, eller vind og vær, gjør det ikke lettere. Damene derimot starter bra, med flere pallplasser allerede fra start. Vi gratulerer med pallplass til Eirin Kvandal i Falun.
Kolstad håndball Prosjektleder: Atle Kvålsvoll 	Denne måneden har pendelen svingt begge veier for Kolstad «rampen». Etter å ha slått Elverum på bortebane i semifinalen i cupen, så ble det et uventet 10 måls tap mot samme motstander i Kolstad Arena. I en kamp der veldig lite stemte. Etter det har både Halden og Sandnes blitt slått i serien noe som betyr at Kolstad er 1 poeng bak Elverum med en kamp mindre spilt. I Champions League har motstanden blitt for sterk med to tap mot One Veszprem og et tap mot Sporting Lisboa. Med tre av de største profilene Gøran Johannessen, Andreas Palicka og Sigvaldi Gudjonsson ute med skade så er forutsetningene for å gi Champions League lagene kraftig redusert. Sigvaldi er nå tilbake i spill, mens Gøran og Andreas fortsatt må smøre seg tålmodighet før de er tilbake.
Byåsen håndball Prosjektleder: Nina Stiles  Foto: Lars Rune Skaug	Byåsen Håndball Elite har gjennomført tre kamper i november, som resulterte i to seiere og ett tap. Nå tar Rema 1000-ligaen en liten pause mens landslagsjentene spiller VM. Vi ønsker alle lykke til – og sender en ekstra lykke til trønderne Malin Aune og Maren Aardahl. Hovedtrener Ane Mällberg har informert klubben om at hun ikke kommer til å fornye kontrakten med Byåsen Håndball Elite. Ane fullfører inneværende sesong før hun går videre til nye utfordringer. Vi har hatt et nært og godt samarbeid med henne gjennom de siste 1,5 årene, og det har vært inspirerende å følge utviklingen hun og Kari Aalvik Grimsbø har skapt – både i laget som helhet og hos enkeltspillere.

Rosenborg kvinner Prosjektleder: Atle Kvålsvoll 	RBK kvinnene (RBKK) hadde muligheten til å kapre andreplassen i Eliteserien, men etter tap mot både Brann og Vålerenga i innspurten ble det til slutt en ny bronsemedalje. For tredje året på rad var RBKK klare for cupfinale på Ullevål og igjen var Vålerenga motstander. Dessverre var de blåkledd fra hovedstaden for sterke og vant 2-0. Denne uka står evaluering og fysisk testing på agendaen for RBK kvinnene før de går inn i en periode med egentrening og etter hvert en velfortjent juleferie.
Curling Prosjektleder landslag: Atle Kvålsvoll Prosjektleder spissa: Steinar Braaten	Fjorårets bronselag i EM og OL klare Team Ramsfjell reiste til årets EM i Finland med mål om å hente nok en medalje. Men denne gangen var de langt unna og vant kun 2 av 9 kamper. Slikt blir det ikke sluttspill av, så turneringen ble kortvarig for laget denne gang. Dette betyr en grundig evaluering av årsaken til et så svakt resultat så får vi se om de klarer å heve seg opp på sitt normalnivå allerede i neste turnering til uka i Canada.
Alpint Prosjektleder: Steinar Braaten	På denne tiden rett før konkurransesesongen setter i gang, er gruppene spredt over hele Norden. Det må oppsøkes snø etter hva som er sesongstart for de forskjellige øvelsene. Håper på stabile forhold hjemme, så skikjøringen imellom konkurranser ikke også trenger mer reising.
Den olympiske og paralympiske løypa Prosjektleder: Atle Kvålsvoll  Foto: Laila Kristjanson	Utøvere og trenere i prosjektet: Boksing: Sunniva Hofstad, trener Ole-Arne Næsgård Sykkel landevei: Anne-Dorthe Ysland Triatlon: Solveig Løvseth, trener Frode Jermstad Taekwondo: Mari Romundset Nilsen, trener Tor Nilsen Taekwondo: Martin Romundset 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 800m: Sigurd Tveit, trener Ola Sakshaug Friidrett 800m: Ingeborg Østgård, trener Erik Sakshaug Friidrett 800-1500-3000m: Håkon Moe Berg, trener Ola Sakshaug Svømming para: Gabriel Steen, trener Tudor Ignat Klatring para: Dina Eivik, trener Grant Harrison Resultater: Sunniva Hofstad her hatt en meget god treningsperiode, og er i veldig god form. Noe som ble konstatert i både turnering i Tamerfors i Finland, der hun vinner og blir kåret til beste bokser uansett kjønn og klasse. Det samme skjer i U23 EM der hun tar gull og blir kåret til beste kvinnelige bokser. OLT Midt-Norge gratulerer stort med EM-gull og 3. plass på World Box ranking ved utgangen av 2025.

Den olympiske og paralympiske løypa Prosjektleder: Atle Kvålsvoll	Bjørn Magnussen har vist storform helt siden de første testløpene denne sesongen. Under WC i Salt Lake City ble han første nordmann under 34.00 på 500 m med 33.99 noe som ga en 5. plass i A-puljen. Dagen etter ble han nr. 9 på 34.04. I neste WC i Calgary perset han på 1000 m med 1.07.97 (nr. 4 i B-pulja. På 500 m falt han i siste indre, farten var 61 km/t, heldigvis ble det ingen skader. Mari Nilsen tok nok en mesterskapsmedalje i taekwondo med sølv i EM, slått av regjerende verdensmester fra Russland. Solveig Løvseth fulgte opp sin VM tittel i Iron Man gjennom å bli nr. 6 i VM halv ironman på Marbella i Spania. Distansen var 1800 m svøm, 92 km sykkel, 21,1 km løp. Tid 4.24.28.
--	--

Diverse:

Seminarer i Toppidrettssenteret  Foto: Trine Løkke	Onsdag 19. november inviterte vi utøvere i alderen 16-23 år, trenere, støtteapparat og foreldre til seminar om: «<i>Forebygging og opptrening etter sykdom hos utøvere (16-23 år)</i>». Tema på seminaret var ernæring, forebyggende tiltak/tiltak for å holde seg frisk og opptrening/tilbake til trening og konkurranse etter sykdom. Foredragsholderne var vår egen fagkonsulent i idrettsernæring, Andrea Næss og idrettslegene Ola Berger og Are Løset, Granåsen legesenter. Over 50 engasjerte deltakere møtte opp.
Trenerløftet Midt-Norge 2025-2026	TRENERLØFTET – KULL 5 Trenerløftet er et kompetansehevingsprogram for unge talentfulle trenere, som trener unge talentfulle utøvere. Programmet er et samarbeidsprosjekt mellom særforbund, Olympiatoppen sentralt og regionalt, finansiert av Sparebankstiftelsen DNB. Målet er å bidra til å få bedre trenere, påvirke trenernes kompetanse positivt, bidra til bedre veiledere, bidra til bedre kjønnsbalanse blant trenere og ledere i toppidretten, mer kunnskap om effektiv kompetanseheving for trenere og formidle ny kunnskap ut til relevante miljøer (særforbund, klubber). 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. Veilederens oppgave vil være å støtte, følge opp og utfordre trenernes arbeid med sine personlige utviklingsmål.

**Trenerløftet Midt-Norge
2025-2026**



Foto: Atle Kvålvoll

Trenerne på kull 5 er:

Andreas Varsi Breivik – Skihopp/Trønderhopp, **Tudor Ignat** – Svømming/ Trondhjems svømme- og livredningsklubb, **Bjarte Guttormsen** - Fotball/ Rosenborg Ballklubb, **Bendik Dalen** – Håndball/Charlottenlund Sportsklubb, **Magnhild Ekren** – Kortbane/ Trondheim kortbaneklubb, talentlag i Norges skøyteforbund, **Endre Blikra** – Skiskyting/Trondheim Biathlon Team, **Signe Hogstad** – Svømming/Trondhjems svømme- og livredningsklubb, **Emil Vilhelmsen** – Kombinert/ Granåsen Skiteam, **Eirik Lorentsen** – Langrenn/Regionlag, **Sindre Skjøstad Lunke** - Landeveis-sykling, **Kaia Svensen** – Klatring/Trondheim Klatreklubb, **Grant Harrison** – Klatring/Trondheim Klatreklubb, **Martine Lorgen Øvrebust** - Langrenn

Veiledere på kull 5 er:

Atle Kvålvoll - OLTMN, **Steinar Braaten** - OLTMN, **Guro Strøm Solli** – NORD/OLTMN, **Jan Arvid Haugan** – NTNU, **Lill-Ann Sætnan** – NTNU, **Vemund Øvstehage** – NTNU/OLTMN

Vi har nå kommet halvveis i programmet og agenda på fjerde samling var:

- *STATUS – Hvordan går det?*
- *VEIEN MOT TOPPEN v/ Ole-Arne Næsgård og Sunniva Hofstad*
- *MITT UTVIKLINGSMÅL MED TRENERLØFTET OG MIN FILOSOFI v/ Bendik Dalen og Martine Lorgen Øvrebust*
- *Trenere og veiledere: Evaluering/debrief av arbeidet med eget utviklingsmål*
- *Særidrettslig egenutviklingsstipend*