

Juni/juli 2017

Nytt fra Trenerklubben



Innhold:

Av innholdet:

- Fra årsmøtet
- Fra Olympiatoppens seminar 11. mai
- Fra trenerseminaret i april
- Medlemsliste



Innhold

Styre og redaksjon.....	2
Redaksjonelt.....	3
Trenerklubbens nye hjemmeside – www.trenerklubben.com	4
Referat fra årsmøtet 2017:	5
Trenerklubbens regnskap 2016.....	7
Trenerklubben, styremøte 13. juni 2017	9
Ny utdanningskonsulent i Norges Skiforbund, Langrenn	10
Olympiatoppens coaching- og trenerseminar.....	11
Langrennslandslagenes trening 2016-2017	20
Noen statistikker:	29
Medlemsliste Trenerklubben pr. juni 2017.....	33

Styre og redaksjon

Styreleder

Øyvind Sandbakk

William Farres veg 2

7022 Trondheim

911 87 691

oyvind.sandbakk@ntnu.no

Styremedlem:

Per Nymoen

Edv. Munchs vei 85

1063 OSLO

91 39 82 00

pernymoen50@gmail.com

Styremedlem:

Kenneth Myhre

Rådyrveien 20 c

7082 Kattem

400 68 067

kenneth.myhre@hotmail.com

Styremedlem

Espen Emanuelsen

Hans Aanruds veg 10

7024 Trondheim

907 77 251

espenemanuelsen@outlook.com

Styremedlem:

Maj Helen Nymoen

Fernanda Nissens v 25

7046 Trondheim

456 15 663

maj.helen.nymoen@stfk.no

Styremedlem/kasserer:

Turid Halvorsen

c/o Norges Skiforbund

0840 OSLO

turid@audiowner.no

Redaktør:

Per Nymoen

Trykk:

Akilles, Oslo

Adresseendringer

per.nymoen@skiforbundet.no

Trenerklubbens offisielle adresse: c/o Norges Skiforbund 0840 Oslo, Tlf.: 913 98 200



Bankkonto:

www.skiforbundet.no

Redaksjonelt

Kjære medlemmer,

Først ønsker vi å takke alle som bidrog til et svært vellykket årsmøte-seminar på Fornebu i april. Her fikk vi også valgt et nytt styre som nå er konstituert; vi takker avgående styremedlem Heidi Sørli Myhre for godt arbeid og ønsker Maj Helen Nymoen velkommen som nytt styremedlem. Ellers er styret uendret, men Per Nymoen som går av i pensjon i disse dager vil fortsette ut året som NSFs representant, samtidig som ny leder for utdanning, Pål Rise, tiltrer som sekretær.

Vi satser på å opprettholde og videreutvikle aktivitetene fra tidligere år, og vil ha spesielt fokus på å formidle kunnskap om hvordan morgendagens topputøvere bør trene og leve for å utvikle seg mot toppen. Den nye utviklingstrappa som blir gitt ut i god tid før ny sesong starter vil være bærebjelken i denne formidlingen. I tillegg blir det viktig å gi ut Trenerklubbens blad og gjennomføre gode seminarer i forbindelse med junior og senior NM og årsmøtet.

Som dere kan lese i dette nummeret vil Trenerklubben få en hjemmeside der du finner informasjon om Trenerklubben, tidligere og nåværende versjoner av Trenerklubbens blad blir lagret, og faglig informasjon blir lagt ut. Vi håper flest mulig av våre medlemmer melder seg inn og får «premium-tilgang» på denne siden.

Vi ønsker alle våre medlemmer en god sommer!

Hilsen

Styret i Trenerklubben

Trenerklubbens nye hjemmeside – www.trenerklubben.com

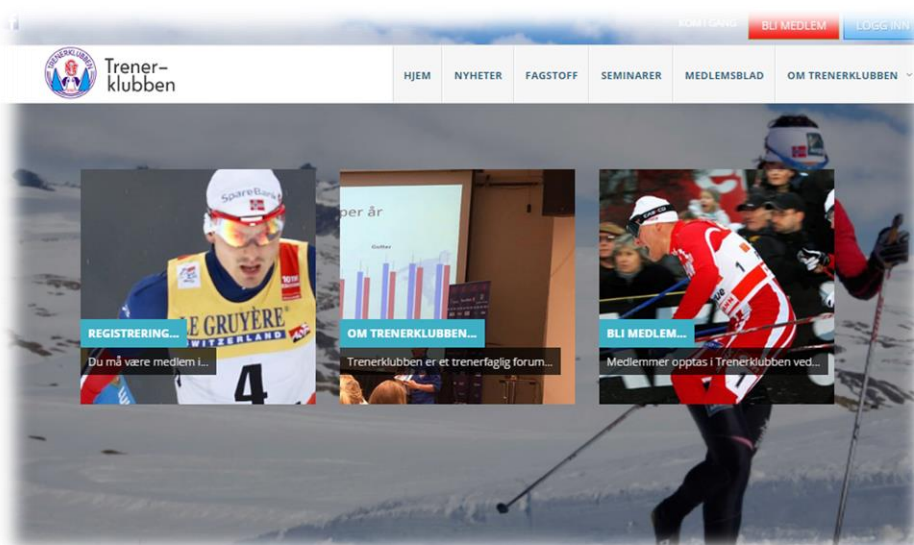
Som et ledd i å forbedre kommunikasjon med klubbens medlemmer, og for å skape et arkiv over fagstoff formidlet gjennom Trenerklubben, har styret det siste året jobbet med utvikling av en egen hjemmeside. Hjemmesiden er nå operativ, og finnes på nettadressen www.trenerklubben.com.

På nettsiden vil du finne oppdaterte nyheter av interesse for klubbens medlemmer. Hjemmesiden vil også bli brukt til å legge ut presentasjoner fra seminarer i regi av Trenerklubben, den vil inneholde et arkiv med tidligere utgaver av Trenerklubbens blad, og den er ment å fungere som en portal til annet relevant fagstoff for langrennstrenere. På fagstoff-sidene vil det blant annet finnes nye teknikkvideoer som ble utviklet sist vinter.

Det vil gjennom det kommende året bli jobbet med å legge inn stoff fra tilbake i tid, samtidig som hjemmesiden løpende vil bli oppdatert med nytt stoff etter hvert som nye seminarer avholdes, når nye utgaver av Trenerklubbens blad utgis (bladet vil selvfølgelig også sendes på e-post eller per brev som før), og når annet aktuelt fagstoff dukker opp.

For å bevare eksklusiviteten ved å være medlem i Trenerklubben, har styret besluttet at storparten av innholdet på nettsiden skal være passordbeskyttet og kun tilgjengelig for klubbens medlemmer. For å få tilgang til hjemmesiden må medlemmer i klubben derfor sende en forespørsel om godkjenning gjennom "registreringsfunksjonen" på startsiden. Du vil da motta et passord som du kan bruke til å logge deg inn på Trenerklubbens hjemmeside så fort du har blitt godkjent.

Etter hvert som siden tas i bruk, tar vi gjerne imot innspill fra medlemmene på ønsker om innhold eller andre kommentarer på funksjonalitet osv. Lykke til med bruken av [trenerklubben.com](http://www.trenerklubben.com)!



Referat fra årsmøtet 2017:

Fornebu 20.april 2017

1. Godkjenning av representanter
 - a. 27 medlemmer til stede
2. Valg av møteleder og sekretær
 - a. Møteleder valgt: Øyvind Sandbakk
 - b. Sekretær/referent: Brynhild Sætha
3. Årsberetning 2016-2017
Årsberetningen ble lest opp. Ingen merknader.
4. Regnskap/medlemskontingent
 - a. Regnskapet ble fremlagt og kort gjennomgått. Ingen merknader.
 - b. Regnskapet er (pr. 5. juni 2017) ikke revidert. Mulig vi ikke rekker dette før i august.
5. Arbeidsplaner 2017
 - a. Diskusjon om NM-seminar (Nossum, dårlig oppmøte og bra innhold), målsetting vedr bladet er oppfylt, facebookgruppen kan følges opp bedre.
 - b. Nøkkelpunkter for neste års arbeid
 - i. Én person ansvarlig for facebookgruppen
 - ii. Teknikkvideoer barmark må ferdigstilles
 - iii. Hjemmeside snart på banen
 1. Scanne tidligere blader inn på hjemmesiden
 2. Fagartikler
 3. Videoer
 - iv. Ny ansatt fra Norges Skiforbund, videreutvikle samarbeidet
 - v. Formidle utviklingstrappa: Facebook, hjemmeside osv.
 - vi. Videre bringe til de som ikke er til stede, mer informativt, evt. referat. Streame til en premium versjon på hjemmeside
 - vii. Trenerklubbens utmerkelser
6. Innkomne forslag
 - a. Vedtak om stavlengder og klassisk soner
 - i. Trenerklubben forankre en mening
 - ii. Send ut en Questback
 - iii. Innhente feedback
 - iv. Forholde seg til vedtak på lavere nivå
 - b. Bruke Questback til forslag, eks: seminar, innhold i blader.
 - c. Diskusjonsforum for medlemmer
7. Budsjett for 2017
 - a. Betale deler av mat og drikke under seminar selv
 - b. Opprette system for å innkreve årskontingent v hj a vipps

8. Valg

- a. Heidi Sørli Myhre trer ut av styret etter eget ønske: Maj Helen Nymoen foreslått inn.
- b. Følgende styre enstemmig valgt:
 - i. Leder: Øyvind Sandbakk
 - ii. Per Nymoen
 - iii. Espen Emanuelson
 - iv. Kenneth Myhre
 - v. Maj Helen Nymoen (ny)
 - vi. Turid Halvorsen fortsetter som kasserer.
- c. Kontroll av regnskap, enstemmig valgt:
 - i. Trygve Lundsten
 - ii. John Wiig Nordby
- d. Valgkomité for 2018, enstemmig valgt:
 - i. Ove Erik Tronvoll
 - ii. Heidi Sørli Myhre
 - iii. Geir Endre Rogn

Trenerklubbens regnskap 2016

NB: Vi gjør oppmerksom på at regnskapet ikke er kontrollert ennå. Antagelig rekker vi ikke det før i august 2017. Hvis kontrollen fører til at regnskapet må endres, skal vi legge det fram i bladet på nytt.

RESULTATREGNSKAP

	2016	2015
INNTEKTER		
3110 Salg merker/video		
3111 Salg annonser		
3441 Tilskudd fra NSF/andre		
3510 Deltakeravgift		
3920 tilbakebet. Medlemskont		-5 000,00
3920 Medlemskontingent	82 050,00	72 750,00
3999 Andre inntekter(RENTER)	599,28	2 511,92
SUM DRIFTSINNTEKTER	82 649,28	70 261,92
KOSTNADER		
4200 Innkjøp merker/varer		
6300 Leie lokaler		
6780 Honorarer		10 000,00
6810 Trykking/kopiering	57 787,50	74 940,00
6810 Trykking/kopiering bet 2015		
6940 Porto/telefon/rekvisita	1 437,00	1 200,00
7140		
7140 Reise/diett etter regning	2 682,00	1 320,00
7160 Servering/oppholdsutg.	52 401,20	133 430,00
7420 Gaver/premier		
7450 Tilskudd/stipend		
8170 Ørediff.		
8170 Gebyr/andre utg.	119,25	120,00
1512		
SUM DRIFTSKOSTNADER	114 426,95	221 010,00
RES. FØR EKSTRAORD. POSTER	-31 777,67	-150 748,08
ÅRSOVERSKUDD/UNDERSKUDD (-)	-31 777,67	-150 748,08

19.04.2017 Turid Halvorsen/Per Nymoen

BALANSE				
		31.12.2016	31.12.2015	31.12.2014
	OMLØPSMIDLER			
1500	Kundefordringer			
	Sum kundefordringer			
1900	Kasse			
1920	Bank, drift 05.57169	54 116,00	36 461,23	174 506,71
1921	Bank, høyrente 41.05726	96 222,15	145 654,59	180 228,09
	Sum bankinnskudd, kontanter	150 338,15	182 115,82	354 734,80
	SUM OMLØPSMIDLER	150 338,15	182 115,82	354 734,80
	EGENKAPITAL OG GJELD			
2000	Selskapskapital	32 115,82	182 863,90	112 495,44
	Beregnet resultat	(31 777,67)	(150 748,08)	70 368,46
	Sum selskapskapital	338,15	32 115,82	182 863,90
2050	Fond	150 000,00	150 000,00	150 000,00
	Sum annen egenkapital	150 000,00	150 000,00	150 000,00
	Sum egenkapital	150 338,15	182 115,82	332 863,90
2400	Leverandørgjeld		-	21 871,00
2990	Påløpne kostnader			
2991	Videosalg andel NIH			
	Sum kortsiktig gjeld		-	21 871,00
	Sum gjeld		-	21 871,00
	SUM EGENKAPITAL OG GJELD	150 338,15	182 115,82	354 734,90



Trenerklubben, styremøte 13. juni 2017

Granåsen

Til stede: Øyvind Sandbakk, Espen Emanuelsen, Maj Helen Nymoen, Kenneth Myhre, Per Nymoen

1. Vi «konstituerer» styret.
Styret består nå av de 5 personer som var til stede, og som er listet opp ovenfor.
Maja må i første omgang være proaktiv mtp å finne fram fagartikler mm.
 2. Nytt fra Trenerklubben for juni/juli.
 - Utkast gjennomgått. Bør fylles med noe mer stoff.
 - Jostein Hallén og Eirik Nossun: følges opp av Per N
 - Arild J Rise følges opp av Øyvind.
 - Vi kan også lage et portrett av Pål Rise
 - Bør være utgitt i juni
 - Etter hvert bør vi få til en bedre (mer «moderne») design («layout») på bladet.
 3. Gjennomgang av årsberetningen med punktene som vi kan jobbe med (arbeidsplaner for 2017-2018). Diskuterte litt løst og fast her.
Publisere barmarksvideoer (Øyvind).
Se gjennom årsberetningen grundig også på neste møte.
 4. Status webside v/Kenneth: www.trenerklubben.com
Siden vil nå bli lansert. Innlogging kun for medlemmer, må gå via Kenneth Myhre.
Kenneth må skrive en liten artikkel i bladet!
Vi må passe på at siden oppdateres nå som vi lanserer den.
- Merk også Skiforbundets «Fagportal».
5. Medlems- og kontingentsituasjonen.
 - Vi går først gjennom kontoutskrift for mai, deretter setter vi alle som skylder kontingent på en egen liste som ikke får bladet på en stund, og gir disse beskjed pr. e-mail.
 - Spørsmål om vi bør fortsette med høyere kontingent for medlemmer utenlands, nå som bladet sendes elektronisk. Vi konkluderte med at vi kan sette ned kontingenten til 300 kroner for alle som mottar bladet elektronisk, for 2017.
Så får vi heller ta en kontingentdiskusjon på neste års årsmøte.
 6. Ny utdanningskonsulent i Norges Skiforbund Pål Rise.
 - Pål bør inn i styret etter hvert, og Per N må ut. Vi har dog ikke valg før i april 2018.
 - Fram til da ble vi enige om at Per N fortsetter som styremedlem, og Pål inviteres inn som «sekretær».
 7. Neste møte:
17. august (torsdag), kl 17-20 i Granåsen. Pål Rise kan få komme hvis han har anledning).

Ny utdanningskonsulent i Norges Skiforbund, Langrenn

Vi presenterer Pål Rise, som tar over som utdanningskonsulent i langrenn fra 1. september 2017. Pål tar over etter Per Nymoen som har vært i Skiforbundet i mer enn 37 år.



Pål Rise:

Født 1968

Pål var aktiv i langrenn fram til juniorklassen, og han var på landslaget i skiorientering.

Fra 1994 til 1997 var han langrennstrener på skilinja ved Nordreisa vgs. Deretter har han to påfølgende sesonger som juniorlandslagstrener (1997-1999) i langrenn i Norges Skiforbund. I tillegg har han ett års prosjektarbeid for Norges idrettsforbund (2005-2006).

Pål har vært klubbtrener i flere år, blant annet i Njård i Oslo. Det siste året har han vært lærer/trener på Dønski videregående skole, og trener i «Team Vestmarka».

Og selvsagt er han medlem i Trenerklubben.

Pål starter opp i jobben i Norges Skiforbund fra 1. september.

Olympiatoppens coaching- og trenerseminar

Allsidighet eller spesialisering? Ja takk – begge deler!

Olympiatoppen hadde et meget interessant seminar den 11. mai 2017.

Her er gjengitt stikkord fra noen av foredragene som ble holdt på formiddagen.

Temaet «definisjoner» hadde flere interessante aspekter ved seg enn bare å sette navn på begreper.

Følgende personer hadde innlegg, som det er referert noen stikkord fra nedenfor:

- **Tore Øvrebø, Sjef Olympiatoppen**
- **Arthur Koot, avdelingsleder talentutvikling Olympiatoppen**
- **Morten Bråten, fagansvarlig teknikk og motorikk, Olympiatoppen**
- **Ina Garthe, fagansvarlig idrettsernæring, Olympiatoppen**
- **Arne Jørstad Riise, fagansvarlig idrettspsykologi, Olympiatoppen**
- **Christian Thue Bjørndal (håndball)**
- **Panel med Nina Løseth, Karoline Dyhre Breivang og Kristoffer Brun.**

Tore Øvrebø åpning:

- **Språk er makt: Begrepsdefinisjoner!**
- **Ikke betrakte barneidretten som et forstadium til toppidretten. Alle skal med, ut av dette vokser det toppidrettsutøvere.**
- **Når vi driver en aktivitet (har meldt oss på)**
 - o **Har vi rett til å oppleve mestring**
 - o **Skal møte utfordringer**
 - o **Miksen mellom disse er en utfordringer**
 - o **Og så skal det være venner som driver en aktivitet sammen.**

Tema: Begrepsdefinisjoner:

Hver fagavdeling hadde et innlegg hvor de forsøkte å definere bestemte begreper innenfor idrett og trening.

Arthur Koot:

- **Toppidrett: trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, avhengig av den enkelte idretts utbredelse og egenart.**
Idrett er hovedbeskjeftigelse.
- **Ungdomsidrett: Idrettsaktivitet 13-19 år**
- **Barneidrett: Til og med 12 år**
- **Konkurransetidrett: Konkurranser som er organisert**
- **Talentbegrepet: Bestemmes av gener (arv) og miljø (påvirkning)**
- **Talent = utøvere med tilstrekkelige..... forutsetninger**

- Spesialisering og allsidighet
 - Idrettsaktivitet begrenset til 1 idrett/disiplin
 - Allsidighet: Utøvere som driver flere idretter
 - Mye forskjellig hva som kan legges i disse begrepene.
 - God talentutvikling?
 - Gode utviklingstrapper
 - Tilpasset alder og nivå
 - Dekke arbeidskravene
 - Øve mye (organisert, egentrening, lek)
 - Må være lov å velge hovedidrett tidlig (men ikke ta snarveier)
 - Åpne opp muligheter (tenke over hvordan man velger utøvere, mao gi mulighet for flere/mange)
 - Minussider:
 - Overdreven resultatfokus
 - Ta ut marginer for tidlig
 - Lukke utviklingsmuligheter

Morten Bråten (fagansvarlig teknikk og motorikk, OLympiatoppen):

- Vi snakker ikke om allsidighet vs spesialisering. Vi snakker heller om generell og spesifikk trening.
- Repetisjon er viktig. Men *bare repetisjoner* gir kortsiktig resultat.
- Hvis du varierer, skapes utvikling.
- Hva er teknikk: Utøvers løsning på et bevegelsesmønster.
- Hva er motorikk: Utøverens forutsetninger for teknisk løsning
- For unge utøvere jobber vi for å skape en god bevegelsesplattform, utvikling og mestring.
- Også for voksne utøvere må man jobbe med variasjon for å skape utvikling.
- Kompetanse =
 - Evner
 - Ferdigheter
 - Kunnskaper, forståelse
 - Holdninger

Ina Garthe (fagansvarlig idrettsernæring, Olympiatoppen):

- Ernæring som en del av helheten.
- Foto: Pyramiden barn-ungdom-toppidrett
- NB: Mat-glede! (ikke «plikt»).

Her er noen stikkord fra Ina Garthes presentasjon:

- Kunnskap om idrettsernæring
- Skreddersy kosthold i forhold til sportsspesifikke krav og adaptasjoner
- Eier egne rutiner og tar ansvar for å implemetere
- Aktuelt å vurdere bruk av vekt og ergogene (prestasjonsfremmende) stoffer for prestasjonsframgang
- Kunnskap om psykologiske og fysiologiske endringer i puberteten
- Økt matvarekunnskap, og ta ansvar for å etablere gode måltidsrutiner
- Å «time» ernæring til trening og restitusjon
- Nok kunnskap om ernæring og aktivitet for å dekke behov for vekst og utvikling
- Regelmessig måltidsrytme
- Være med på å lage mat og matpakker
- Det praktiske tilrettelegges av foreldre og trenere.

Arne Jørstad Riise, fagansvarlig idrettspsykologi, Olympiatoppen:

Kanskje vi skal kaste begrepene allsidighet og (tidlig) spesialisering på båten.

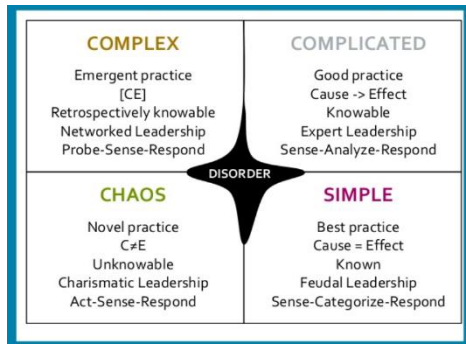
- Allsidig ELLER tidlig spesialisering er kanskje ikke problemet!?
- Vi ønske enkle svar, men fasiten er kompleks.
 - o Vi gir ofte svar ved enkle caser («se på den og den»...)
 - o «Best practice», den finnes kanskje ikke.
 - o Kanskje «verdiene» skal være rettesnoren? (Foto) (Glede, helse, fellesskap, ærlighet)
- Å ha eierskap til egen utvikling: Svært forskjellig om utøverne egentlig har det.
- Holder vi fast ved verdiene, når følelsene frister oss til å ta en annen vei?
- «Spesialiserte seg tidlig, men drev likevel med mye forskjellig». (Ett eksempel).
 - o Uttrykket «spesialisering» er det kanskje vi voksne som bruker. Ungene bruker det jo ikke.....
- Selvbestemmelse, kompetanse, autonomi (eierskapet).
- Topputøveren:
 - o Hvor sterkt ønsker DU å lykkes
 - o Hvor dypt sitter målene i hjerterota?
 - o Hvor høyt er DU villig til å prioritere?

ALLSIDIGHET - SPESIALISERING

Hva snakker vi om når vi snakker om allsidighet og tidlig spesialisering?

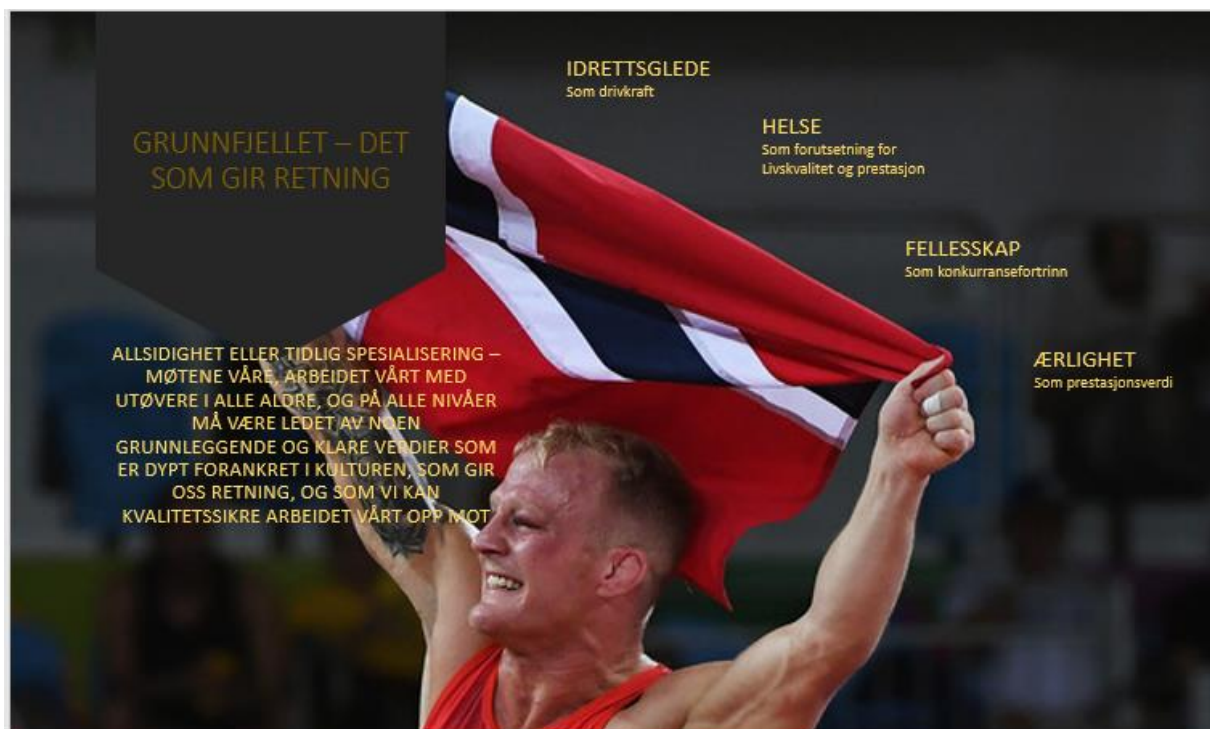
THE CYNEFIN FRAMEWORK - IBM

“These domains offer managers a "sense of place" from which to analyse behaviour and decide how to act in similar situations”.



GRUNNFJELLET – DET SOM GIR RETNING:

ALLSIDIGHET ELLER TIDLIG SPESIALISERING – MØTENE VÅRE, ARBEIDET VÅRT MED UTØVERE I ALLE ALDRE, OG PÅ ALLE NIVÅER MÅ VÆRE LEDET AV NOEN GRUNNLEGGENDE OG KLARE VERDIER SOM ER DYPT FORANKRET I KULTUREN, SOM GIR OSS RETNING, OG SOM VI KAN KVALITETSSIKRE ARBEIDET VÅRT OPP MOT



HVA VERDSETTER VI MEST?

PÅSTAND: JO HØYERE NIVÅ, JO HØYERE AMBISJONER, JO STØRRE FOKUS PÅ PRESTASJON, RESULTAT, HEDER OG ÆRE - DESTO STØRRE FARE FOR AT VERDIENE VÅRE OFRES, OG DESTO STERKERE GRUNN TIL Å VERNE OM DEM – I (TOPP-) IDRETTE MÅ VI VÆRE SÆRLIG PÅ VAKT
HOLDER VI STØ KURS?

Holder vi fast ved verdiene våre når følelsene frister oss til å ta en annen vei?

ALLSIDIGHET ELLER TIDLIG SPESIALISERING – BLIR VERDIENE VÅRE IVARETATT?

THAT IS MAYBE **THE** QUESTION



DEN LØPENDE HUSMORA

Jeg var 23 år gammel, hadde akkurat blitt mor, og var i full jobb. Først fire år senere begynte jeg å satse hundre prosent som toppidrettsutøver. Målene om å løpe raskest i verden kom gradvis. (Ingrid Kristiansen)



ATLETEN

Jeg tror det er viktig med allsidighet i ung alder, at barn får prøve seg på det de har lyst til, selv om ikke alt er like vellykket. Det er morsomt å se hvor rett frem jeg var som ung, hvor uredd jeg var. Jeg var ikke redd for å ha drømmer, og gjøre det som måtte til for å realisere dem. (Suzann Pettersen)



IDRETTSTALENTET

Jeg drev med alt mulig rart av idretter frem til jeg var 15 år (Maiken Caspersen Falla)



FORSKEREN

(Phd: The development of excellence in young Norwegian athletes)

Hvis du ikke har med deg sjøl på laget, vil du over tid øke sjansene for sviktende motivasjon, fallende resultater og utbrenthet

(Gro Jordalen, NIH)



«SAMTALER UTE PÅ SJØEN»

Jeg har sett foreldre som har høyere ambisjoner enn barna sine.

Da kan det være feil å trykke på.

Foreldrene har villet mye, mens jeg som trener har sett at barna ikke har potensial fordi de ikke har lyst.

Når det er sagt: Skal man bli virkelig god må man begynne tidlig

(Siren Sundby)



THE ECOLOGY OF TALENT DEVELOPMENT IN SPORT

«Smart contexts, rather than smart individuals»

Kristian Henriksen

KULTURER SOM SKAPER ELITEUTØVERE

1. Miljøene er organisert i treningsgrupper, med tette relasjoner mellom talenter og eliteutøvere
2. Sterkt samhold, tette og gode relasjoner mellom utøverne
3. Idretten og sportslig fremgang er det viktigste, bred støtte fra omgivelsene
4. Fokus på utvikling og langsiktige mål, fremfor kortsiktige mål og rask suksess
5. Begrensede økonomiske ressurser, som blir kompensert på annen måte
6. Variasjon i treningen, med plass til andre idretter enn hovedidretten
7. Utøverne støttes i å utvikle kompetanse som er viktig på andre livsarenaer
8. En sterk, tydelig og sammenhengende organisatorisk kultur
9. Sterk sammenheng mellom verdier og praksis – ord og handlinger

Takk for oppmerksomheten!

Arne Einar Jørstad Riise, fagansvarlig idrettspsykologi, Olympiatoppen.

Foredrag av Jostein Hallén, NIH:

Vekst, utvikling og trening

Hvordan skal barn og unge trene for å oppnå bedre helse og prestasjon?

Er noen typer trening

- Skadelig?
- Gunstig?
- Viktig?
- Unødvendig?

Hvor viktig er trening i barne- og ungdomsårene, for fremtidig helse? Og for fremtidig prestasjon?

Vekst = Fysisk størrelse og fasong, kroppssammensetning, kardiovaskulære faktorer

Modning: Fysisk (muskulært, seksuelt etc etc)

Utvikling: kognitiv, emosjonell, sosial

Resultat: Selvoppfattelse, selvfølelse, opplevd kompetanse.

Store forskjeller (13 år: 31 – 80 kilo). (Se figuren under, viser kroppsvekt på et utvalg av 125 13-åringer).



Hvordan utvikles utholdenhet og kondisjon gjennom puberteten uten trening?

Påvirkes kondisjonen av dagens fysiske aktivitet?

Er kondisjonen trenbar før puberteten, og under puberteten? (det påvirkes hos voksne).

Hvor viktig er kondisjonstrening i puberteten for kondisjonen man får i voksen alder??

Og hvordan skal barn og unge trene?

Og påvirker utholdenhetstrening helsa til de unge?

Hvorfor bedres prestasjonen gjennom trening i ungdomsårene?

Kjønnsforskjeller?

Viser til diverse studier. Mye problemer med å gjennomføre langtidsstudier (etisk, praktiske utfordringer).

Tyder på at utholdenhetstrening virker på barn/ungdom, men er det pga trening, eller pga seleksjon (de som har høyere O_2 , velger utholdenhetsidrett). ??

Man har gjort studie på 120 skiungdommer 12, 13, 15 år, og kontrollgruppe.

Gjort en mengde målinger.

Noen har man klart å følge gjennom 4 år.

- Kontrollgruppa var gjennomsnittlig høyere (!) (hele perioden)
- Kontrollgruppa litt tyngre (vekt) og litt større fettmasse.
- Langrennsløperne ligger høyere i O_2 helt fra 12 år, men den øker ikke, tross trening.

Det ser rett og slett ikke ut til at O_2 øker fra 11 til 15/16 år, tross utholdenhetstrening.

Inntil man er 15 år, ser det ut til at O_2 er bestemt av muskelmassen, og ikke av utholdenhetstreningen.

Derimot er trening (kanskje) viktigere mtp ferdighet, teknikk, arbeidsøkonomi etc.

Hva med utvikling av: Arbeidsøkonomi, utnyttingsgrad etc? Ser ut til å øke selv uten utholdenhetstrening.

1: Ikke allsidighet versus tidlig spesialisering. Men variasjon, for å bygge en basis.

2: Bygge basisen og utviklingen på idrettens verdier.

3: Trenbarhet O_2 -opptak: Liten trenbarhet for 15 år? Trener vi egentlig ferdighet og ikke O_2 ?

Christian Thue Bjørndal, om utvikling av håndballspillere, med tanke på individuell utvikling.

En blanding av klubb-lag, skolelag, regionlag og forbundslag gir kanskje dårlig grunnlag for å plukke talenter (de som utmerker seg tidlig blir gjerne plukket ut), men på den annen side kan dette systemet gi rom for forskjellige utviklingsveier, og de forskjellige instansene (klubb-skole-forbund) kan utfylle hverandres tilbud. Systemet blir dog ganske uoversiktlig. Og det blir stor totalbelastning (det blir «kontraproduktivt»).

Jeg tror han mente at de som er «gode» blir plukket ut til alt mulig (flere lag, samlinger og kamper) og overbelastes. Per N merknad.

Panel: Nina Løseth (alpint), Karoline Dyhre Breivang (Håndball), Kristoffer Brun (roing).

- Mye aktivitet i barndommen.
- Gradvis inn i organisert idrett, forskjellige idretter. Dog litt forskjellige veier inn.
- Mestringsfølelse når man oppdager en aktivitet man får til.
- Kr. Brun: Følte seg hjemme i klubben, brukte lang tid på å nå et høyt nivå.
- Gleden, mestringsfølelsen og fellesskapet står høyt.
- Når det går litt tungt: Miljøet, gode folk rundt seg, støttende familie/venner, andre ting å holde på med, positive tanker.
- Være tålmodig, skynde seg langsomt, tålmodighet etter sykdom/skade, ikke for mange konkurranser (må trene!).
- Eierskapet, din egen motivasjon.
- Råd til trenere:
 - Se alle, gi råd og oppmuntring
 - Få utøverne til å bli selvstendige, de må ta ansvar

Langrennslandslagenes trening 2016-2017

Fra Trenerseminaret i april 2017



Juniorlandslaget 2016/2017
Hovedpunkter - trening



Hovedmål med treningsarbeidet

- Legge til rette for seniorkarrieren
- Bred utvikling
- Prestasjoner



Oppsummering av tid på ulike treningsformer (11 mnd.)

Treningsform	Snitt	
Anaerob	0:07	0,02%
I5	8:48	1,00%
I4	18:28	2,87%
I3	23:24	3,46%
I2	30:21	4,48%
I1	613:44	76,78%
Spenst	4:02	0,80%
Hurtighet	18:38	2,80%
Styrke	66:16	8,16%
Annet	1:37	0,24%
Bevegelighet	3:24	0,60%
Totalt	677:53	



Oppbygging gjennom året, snitt for gruppa

Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mars
42	60	76	73	76	76	66	62	53	45	42



Forskjell Jenter/gutter juniorlaget

Treningsform	Jentene	Gutta
Anaerob	0:06	0:10
I5	6:46	7:62
I4	17:28	21:31
I3	18:44	28:06
I2	40:42	20:00
I1	427:58	688:32
Spenst	2:38	6:28
Hurtighet	13:66	26:21
Styrke	62:42	67:48
Bevegelighet	2:32	4:18
Totalt	582:26	770:01



Utfordringer/forbedringer trening

1. Konsekvenser av høy mengde tidlig for gutta?
2. Forskjellene jenter/gutter
3. Oppbygging gjennom året

Oppsummering av tid på ulike treningsformer (11mnd.)

Treningsform	Snitt	
Anaerob	0:07	0,02 %
I5	6:48	1,00 %
I4	19:28	2,87 %
I3	23:24	3,45 %
I2	30:21	4,48 %
I1	513:44	75,78 %
Spenst	4:02	0,60 %
Hurtighet	19:38	2,90 %
Styrke	55:15	8,15 %
Annet	1:37	0,24 %
Bevegelighet	3:24	0,50 %
Totalt	677:53	

Forskjell Jenter/gutter juniorlaget

Treningsform	Jentene	Gutta
Anaerob	0:05	0:10
I5	5:45	7:52
I4	17:26	21:31
I3	18:44	28:05
I2	40:42	20:00
I1	427:56	599:32
Spenst	2:39	5:26
Hurtighet	13:55	25:21
Styrke	52:42	57:48
Bevegelighet	2:32	4:16
Totalt	582:26	770:01

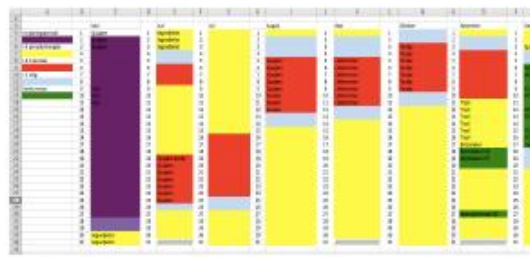




Funksjonshemmede



Periodisering, sommer 2016



Lagets utfordringer

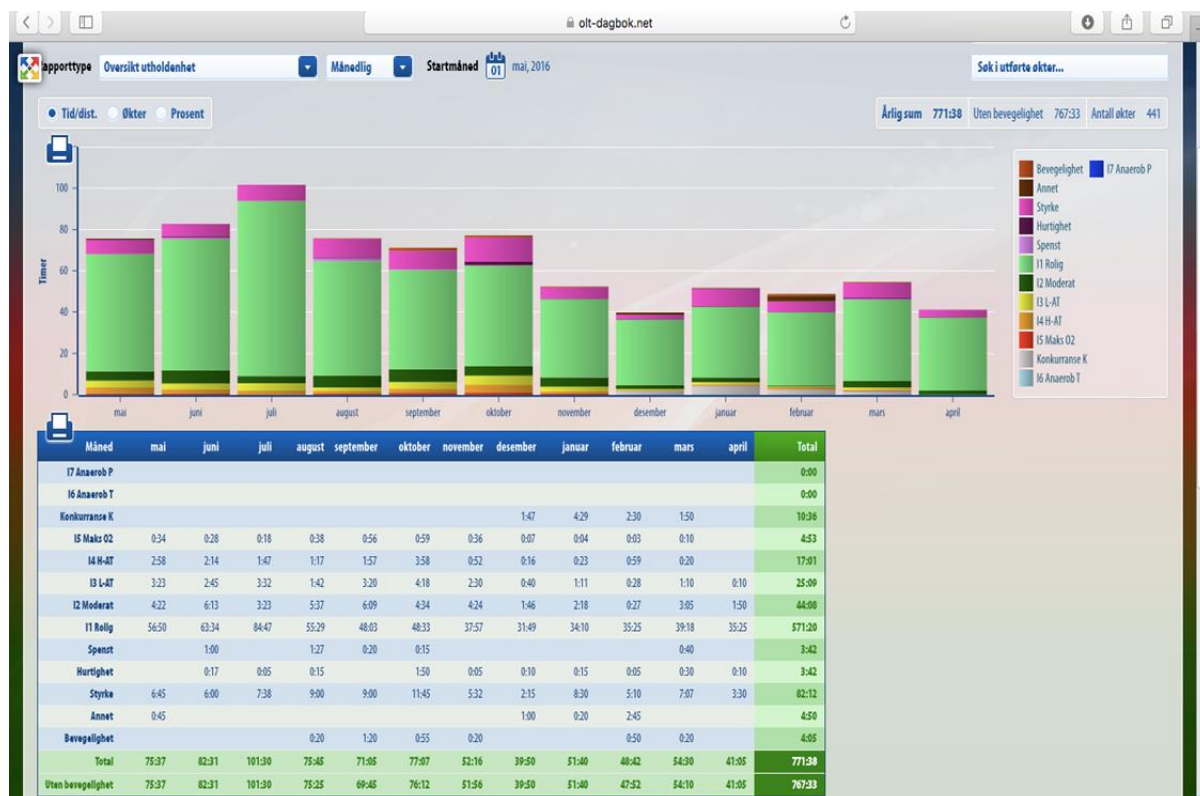
- Nok restitusjon- flere av utøverne jobber, studerer
 - Riktig dosering i forhold til total belastning
 - For dårlige rammevilkår til å få heltidsutøvere
- Frisk og skadefri,
 - para- utøvere har færre muligheter for alternativ trening
- Heving av spesifikk kapasitet
 - Majoritet av hardtrening på ski/rulleski
- Heve nivået på staking/stakestyrke



Fokus oppkjøring 17/18

- Heve marsjfarta i sporet
- Tek-motorikk økter
 - Heve ski -teknisk nivå, balanse og timing.
- Hurtighetstrening

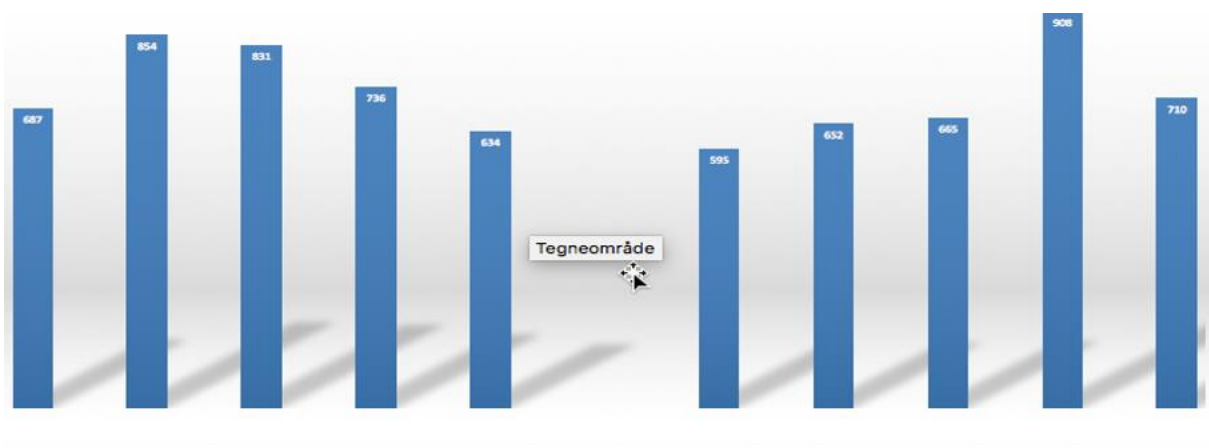
Fordeling av trening, Håkon Olsrud:



Rekrutt



Omfang hver enkel løper:



Statistikk pr. 1. april 2017, hver enkelt løper:

B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
Tilgang treningsdata	Total timer	Rolig			Hardt, konkurranse					Power			Bevegelsesform					Totalt	Dagar
		Int1	%	Int2	Int3	Int4	Int5	tot hardt	Spenst	Hurtighet	Styrke	Løp	K	F	RK	RS	K	F	Antal
01.04.2017	687	526	77 %	24	32	9	26	67	5	20	40	134	151	137	69	61	220	198	270
01.04.2017	854	707	83 %	19	27	36	11	74	5	12	28	198	188	160	125	115	313	275	297
01.04.2017	831	622	75 %	42	41	17	7	65	3	3	59	178	132	140	96	81	228	221	273
01.04.2017	736	604	82 %	10	37	17	18	72	0,5	13	36	136	140	136	127	108	267	244	276
01.04.2017	634	499	79 %	19	33	10	18	61	4	13	38	158	133	118	78	58	211	176	255
01.04.2017	595	393	66 %	65	20	6	13	39	4	17	69	146	93	95	73	67	166	162	254
01.04.2017	652	523	80 %	11	28	23	4	55	5	9	47	139	127	126	80	61	207	187	279
20.12.2016	665	535	80 %	0	35	9	10	54	1	13	60	155	69	119	102	125	171	244	185
01.04.2017	908	667	73 %	23	39	22	17	78	5	18	95	218	158	125	130	99	288	224	308
01.04.2017	710	553	78 %	7	32	17	7	56	6	21	59	165	118	129	88	79	206	208	302
MEDEL	727	563	77 %	22	32	17	13		4	14	53	163	131	129	97	85	228	214	270

Forbedringsområde

. Egenevaluering av trening, framför allt hardøkter

. Styrke/spenst/anaerob trening

. Teknik i "skarpt läge", d.v.s. Trötthet, högfart, spurt, avslut

. Progression under träningsåret

Menn Allround



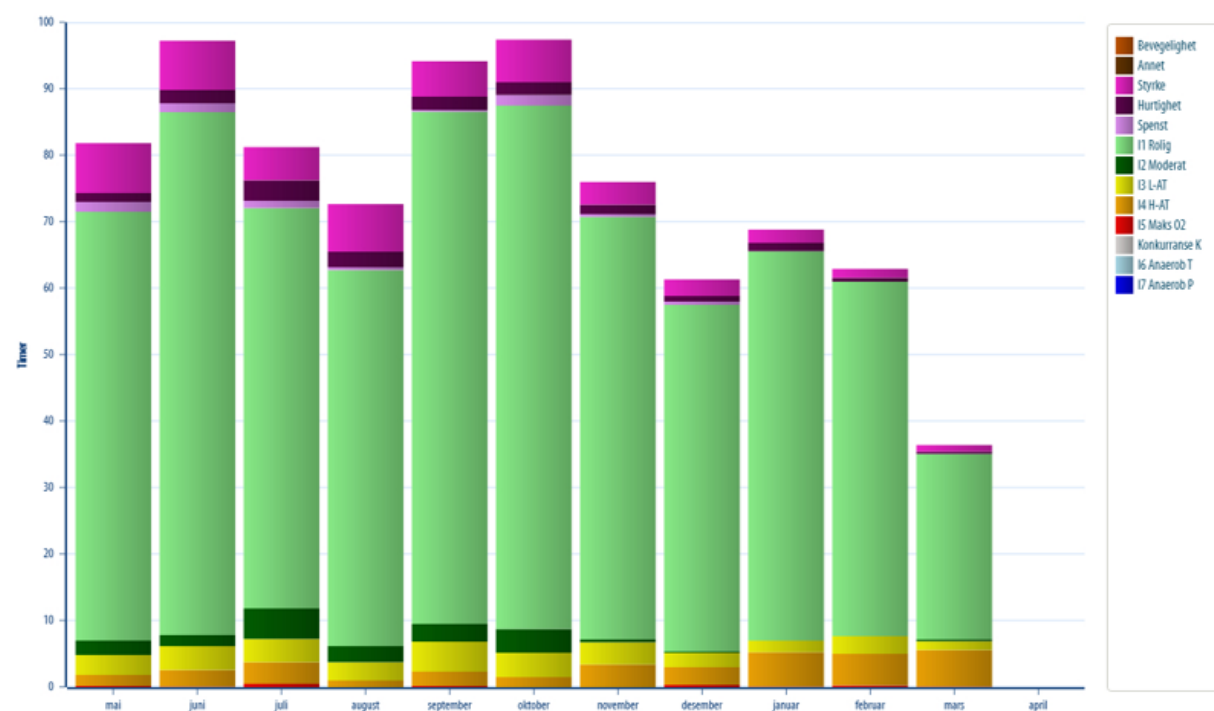
Trening 1.mai 2016-13.mars 2017 herrer allround sesongen 2016/2017															Dist		Spr	
	I1	I2	I3	I4/I5	K	S	RK	RS	K	S	Løp	Hu.	Sp.	St.	Total	FIS	FIS	
Avg 7	630	28	34	27	129	142	123	130	252	272	179	16	7	51	797	5	58	
%	79	4	4	3	18	20	17	18	36	39	25	2	1	6				
Mest	713	92	38	34	171	184	170	174			212	23	10	90	860			
Minst	572	4	27	26	86	81	85	95			119	4	0,5	20	728			

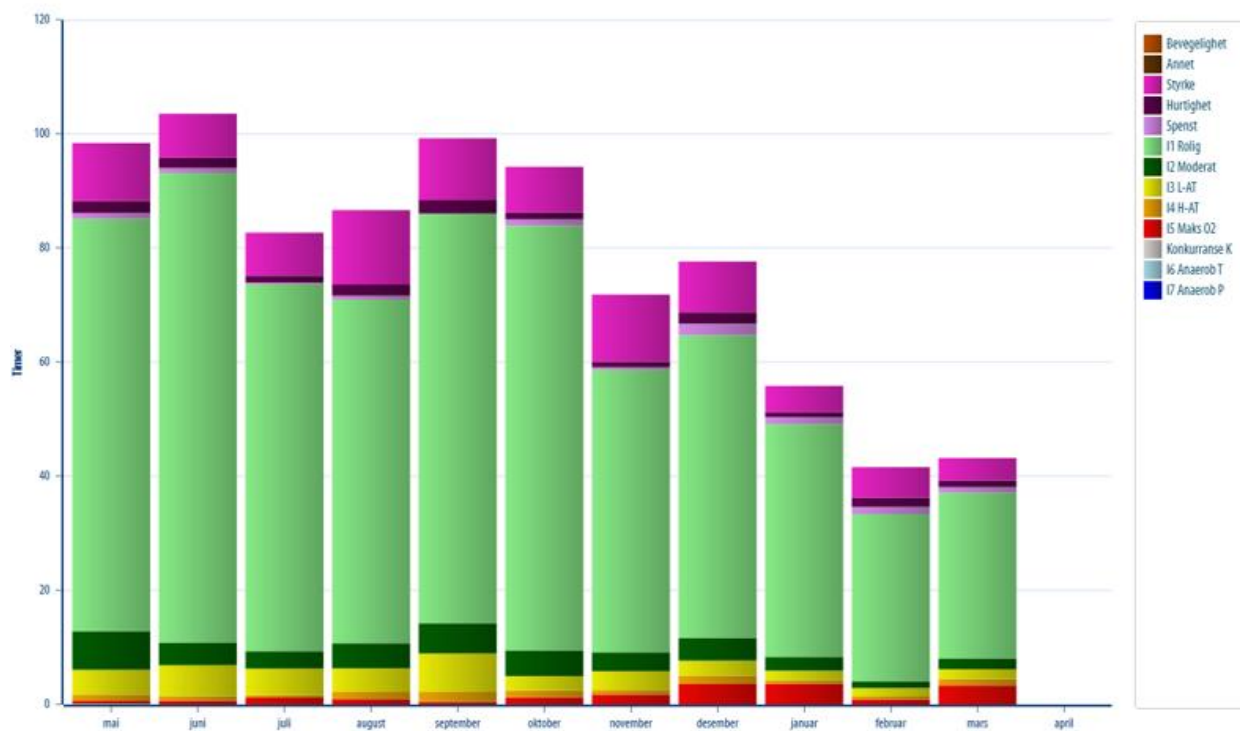
Hele laget 2016/2017

Trening 1.mai 2015-1.mars 2016 herrer allround sesongen 2015/2016															Dist		Spr	
	I1	I2	I3	I4/I5	K	S	RK	RS	K	S	Løp	Hu.	Sp.	St.	Total	FIS	FIS	
Avg 8	606	25	31	23	111	116	125	114	236	230	192	14	4	50	753	16	80	
%	80	3	4	3	17	17	19	17	36	35	29	2	0,5	7				
Mest	711	74	41	30	159	163	189	158			232	19	8	90	875			
Minst	477	0	12	9	66	82	89	61			137	10	0	33	583			

Hele laget 2015/2016

Sjur Rothe
Oversikt utholdenhet
Startmåned - mai, 2016





Menn Sprint

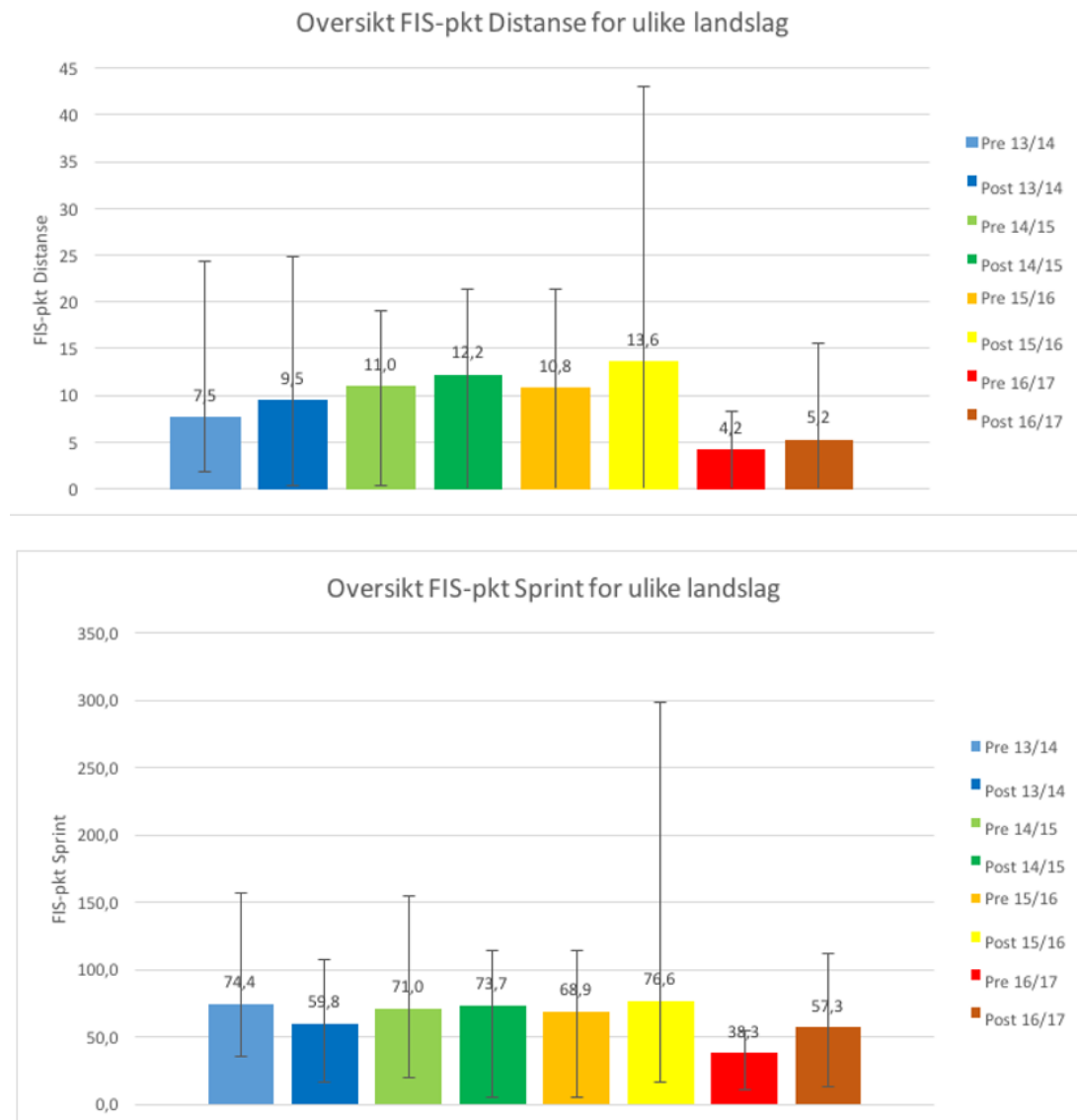


Nøkkeløkter

- Færre 3 timers
- Færre lange skøyteturer
- Jageøkter løping
- Elghufs
- Mer spenst / hurtighet

Noen statistikker:

Fra Trenerseminaret i april 2017 (Hetland, Nossun).



- 38 gutter startet WC 2015/2016
- 30 gutter har startet WC 2016/2017
 - 24 i Distance
 - 23 i Sprint
 - Reduserte kvoter i WC.



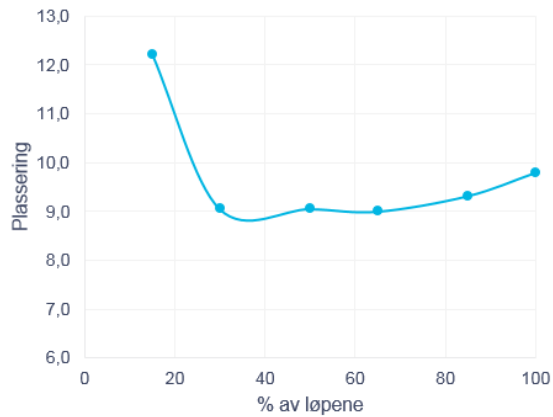
Individuell Start

"Alle" passeringer tatt med. 3 "uteliggere" tatt bort.

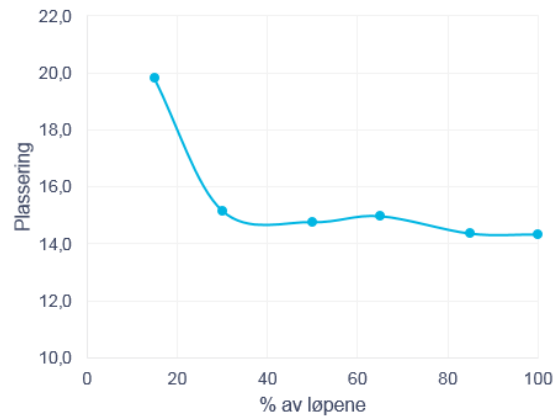
Klassisk: Ruka (15km), Otepää (15km), Lahti (15km)

Skate: Lillehammer (10km), Davos (30km), Toblach (10km), Ulricehamn (15km)

Klassisk individuellstart



Skate Individuelstart



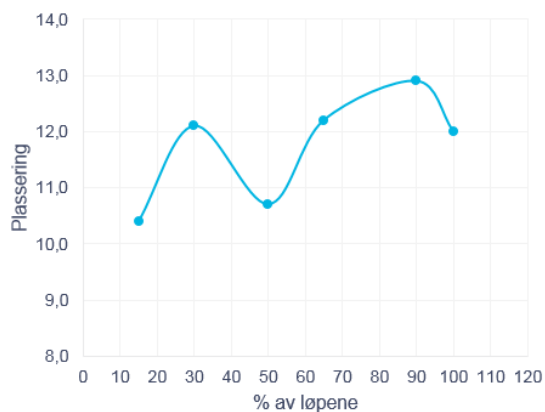
Fellesstart

"Alle" passeringer tatt med. 4 (2+2) "uteliggere" tatt ut.

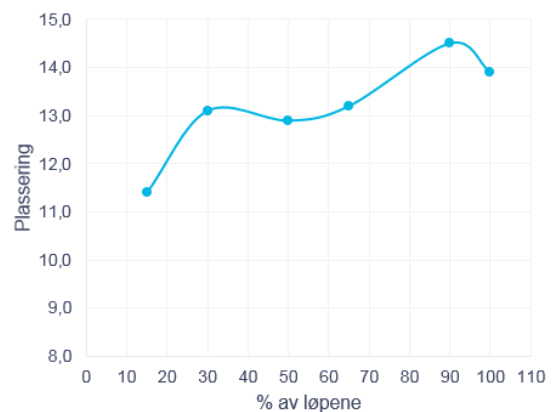
Klassisk: Val Mustair (10km), Val di Fiemme (15km), Falun (30km), Oslo (50km), Quebec (15km)

Skate: La Clusaz (15km), Lahti (50km)

Fellesstart Klassisk

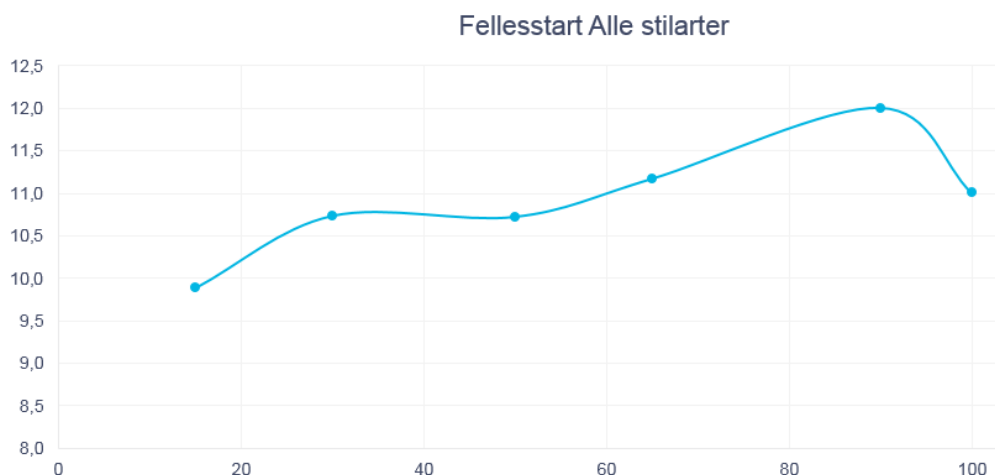


Fellesstart Skate



Fellesstart

”Alle” passeringer tatt med. 5 ”uteliggere tatt ut.
Klassisk, Skate og Skiathlon



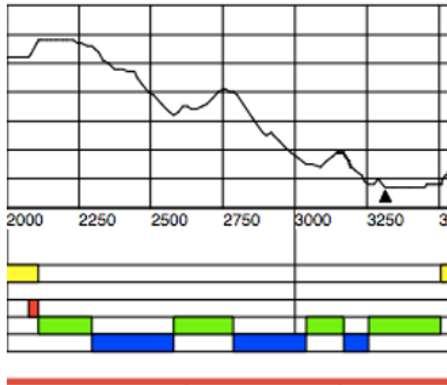
Hvordan endre statistikken?

Til det bedre

- Vi er bedre i avslutningen (oppløpet) enn det vi er når avgjørelsene starter.
 - Med andre ord er vi for dårlig plassert inn på oppløpet.
 - Prisen å betale for at vi drar mye underveis? De fleste ønsker stor fart underveis.
 - Flere kommer til å ha fokus på ”sine” oppløpssider før 17/18.
 - Av de som har sine svakheter siste 10% av løp
 - Trene på å starte i større fart – kanskje tørre å drite seg ut av og til.
 - Kanskje ”ødelegge” noen hardøkter.

Her fikk vi bank!!!!!!

Lahti-VM, 15 km individuelt



- 14,9 sekunder fra livo Niskanen og ned til Martin JS på 2 plass.
 - 1 runde.
- Hva gjorde han som vi ikke gjorde?
- Hadde han bare bedre ski enn oss??



Medlemsliste Trenerklubben pr. juni 2017

oppdatert 21/6-2017		Papirutgave av "Nytt fra Tr.kl".
Etternavn	Fornavn	Bosted
AAGNES	Sebastian	1352 KOLSÅS
AALBERG	John	0169 OSLO
AAREKOL	Terje	5582 Ølensvåg
ADELER	Bengt Otto	4950 Risør
ALNÆS	Stein-Arne	2016 Frogner
ALSGAARD	Trine	2008 Fjerdingsby
ALTE	Geir Johan	8614 Mo i Rana
AMUNDSEN	Kristian	8209 Fauske
ANDERSEN	Espen Nordby	3580 GEILO
ANDERSEN	Inge	0852 Oslo
ANDREASSEN	Nils Tore	9152 Sørkjosen
ASDAL	Per	3960 Stathelle
ASKE	Jonfinn	6823 Sandane
AUKLAND	Fredrik	3132 Husøysund
AUKLAND	Knut	3124 Tønsberg
AXELSEN	Lene Kilsund	1357 Bekkestua
BAKKEN	Ritva	3330 Skotselv
BAKKEN	Oddmund Kristoffer	9515 Alta
BALDISHOL	Brit	1273 Oslo
BELSVIK	Idar Terje	7295 Rognes
BERG	Paal	0383 OSLO
BERGSVAND	Helge Erland	3269 LARVIK
BJØNTEGAARD	Sigvart	9171 LONGYEARBYEN
BJØRGÅRD	Gunnar	7383 HALTDALEN
BJØRN	Gjermund	2323 Ingeberg
BJØRNSSON	Olafur	600 Akureyri, ISLAND
BRAATHEN	Karin og Arne	0980 Oslo
BRAATHEN	Jan Gunnar	0980 Oslo
BRUUN	Torkild	7800 NAMSOS
BRØRS	Tone Stavran	7730 Beitstad
BRÅ	Oddvar	7022 Trondheim
BRÅTEN	Erik	0488 OSLO
BURAAS	Bjørn	2422 Nybergsund
BØEN	Rolf	5750 ODDA
BØRSHEIM	Johan	5730 ULVIK
DAHLEN	Anders	1285 Oslo
DALEN	Terje	2312 Ottestad
DREVLAND	John Asle	8960 HOMMELSTØ
DYRHAUG	Ole Ingebrigt	7590 TYDAL
DYRHOVD	Kjell Anton	3535 KRØDEREN
EILERTSEN	Fred Inge	9912 Hesseng
EMANUELSEN	Espen	7024 TRONDHEIM
EMBERGSRUD	Anders	3612 KONGSBERG
EMILSEN	Olav	2340 LØTEN
ENSRUD	Erland	1642 SALTNES
ERIKSEN	Bent Arve	3910 PORSGRUNN
ERØY	Lars Erik	1878 Hærland
ESTIL	Frode	7530 MERÅKER
EVENSEN	Ole Henrik	2817 Gjøvik
EVENSEN	Geir	2614 LILLEHAMMER
FEIRING	Bjørn	2820 BIRI
FETEN	Ola	1279 OSLO
FINSTAD	Arnstein	7715 STEINKJER
FJELLHEIM	Egil	8626 Mo i Rana
FLAGSTAD	Trond	2312 Ottestad
FLØNES	Runar	7300 ORKANGER
FORTUN	Anders	6876 SKJOLDEN
FOSSHEIM	Jens Harald	2656 Follebu

FREMSTAD
 FUGLEM
 FURNES
 FÅLUN
 GASKI
 GASMANN
 GAUSEN
 GJELSVIK
 GJØRV
 GJØSÆTER
 GLOMSÅS
 GRANØIEN
 GRINDHEIM
 GRUBBMO KJELBOTN
 GRØV
 GULBRANDSEN
 GULLEN
 HAARSAKER
 HAGA
 HAGEN
 HALDORSEN
 HALVAS-SVENDSEN
 HALVORSEN
 HAMMER
 HANSEN
 HATLEDAL
 HAUGLAND
 HEGGDAL
 HEIMDAL
 HELLAND
 HETLAND
 HJELLSAND
 HOEL
 HOFF
 HOFSMO
 HOLDEN
 HOLMBERG
 HOLMSEN
 HOVD
 HOVDE
 HOVDE
 HOVDE
 HØSFLOT
 ILSEMANN
 INDREDAVIK
 IVERSEN
 JAKOBSEN
 JAKOBSEN
 JEBENS
 JOHANSEN
 JOHANSEN
 JØRGENSEN
 JØRSTAD
 Kampenhøy
 KARLSEN
 KARLSEN
 KARLSSON
 KJELLSTADLI
 KJESBU
 KJØREN
 KLÆBO
 KLÆBOE
 KNOPH
 KNOTTEN
 KOLSTAD
 KORSVOLD
 KORSÆTH
 KOTSBARK

Asgeir
 John Olav
 Simen
 Vidar
 Margrete
 Per Ola
 Kristin
 Thor Olaf
 Svein
 Erik
 Erik
 Wenche
 Ketil
 Mona
 Heidi Sørum
 Stein Morten
 Tore
 Nils Petter
 Bjørn
 Jens Petter
 Jonny
 Lars
 Tom Erling
 Benjamin
 Brynjulf
 Per
 Pål
 Nils Bjarne
 Jarle
 Svein Gunnar
 Tor arne
 Mona
 Einar
 Arne Wilhelm
 Bjørn
 Ole Anders
 Hans Christian
 Kristian Erik
 Svein Tore
 Kjetil Svein
 Øystein
 Johannes
 Kåre
 Bjørn
 Per
 Ole Morten
 Geir
 Tore
 Einar
 Merethe Lia
 Arvid Arthur
 Arild
 Halvor
 Jan
 Frode
 Torbjørn
 May Britt
 Bjørnar
 Berit
 Jan Kristian
 Elisabeth Høsflo
 Geir
 Ole Petter
 Jon Erik
 Audun
 Jan
 Sturla
 Hans Arve

3261 LARVIK
 Quantico, VA, 22134, USA

 1415 Oppegård
 9360 BARDU
 2618 Lillehammer
 7670 INDERØY
 1925 BLAKER
 5760 RØLDAL
 0270 OSLO
 1349 RYKKINN
 1353 BÆRUMS VERK
 4737 Hornnes
 7800 NAMSOS
 7020 TRONDHEIM
 9300 FINNSNES
 3520 Jevnaker
 7530 MERÅKER
 2034 HOLTER
 2365 Åsmarka
 8661 Mosjøen
 7054 RANHEIM
 5600 Norheimsund
 7520 HEGRA
 9445 TOVIK
 6783 STRYN
 5463 USKEDALEN
 6783 Stryn
 9360 BARDU
 9414 HARSTAD
 7020 Trondheim
 7977 Høylandet
 6210 VALLDAL
 9405 HARSTAD
 7580 Selbu
 7380 ÅLEN
 S - 831 25 Östersund
 1395 Eiksmarka
 7800 Namsos
 2315 HAMAR
 0585 OSLO
 2387 Brumunddal
 7098 SAUPSTAD
 0791 OSLO
 5221 Nesttun
 7530 MERÅKER
 2390 MOELV
 2870 DOKKA
 1359 EIKSMARKA
 0591 Oslo
 9550 ØKSFJORD
 4633 KRISTIANSAND S
 3580 Geilo
 2345 Ådalsbruk
 3403 Lier
 Park City, UT 84098, USA
 6416 Molde
 4016 STAVANGER
 7517 HELL
 7820 SPILLUM
 7023 TRONDHEIM
 8480 ANDENES
 1472 FJELLHAMAR
 3174 REVETAL
 7714 STEINKJER
 2324 VANG H
 1712 GRÅLUM
 7079 Flatåsen

KRISTIANSEN
KROKEN
LAKSNES
LANDSEM
LANGELAND
LASSESEN
LERENGEN
LIE
LILLEFJELL
LIRHUS
LITERÈ
Losgård
LOSNEGARD
LOSNEGARD
LUND
LUNDE
LUNDE
LUNDGÅRD
LUNDSTEN
LYSTRUP
LÆGRAN
LØFSHUS
LØKHOLM
LØVLIN
LØVOLL RØNNEBERG
LØVSTAD
LØVTANGEN
MARKUSSEN
MARTINSEN
MARTINSEN
MATHISEN
MATHISEN
MEISINGSETH
MEISINGSETH SJULSTAD
MELBY
MELHUS
MELSÆTHER
MOBERG
MOEN
MOENGEN
MUNDAL
MURVOLD
MYHR
MYHRE
MYHRE
MYKLEBUST
MÅBØ
NALUM
NARUM
NILSEN
NILSEN
NILSEN
NORDBY
NYBAKKEN
NYBERG
NYGAARD
NYGAARD
NYMOEN
NYMOEN
NYSTAD
NYSTAD
ODSÆTER
OFSTAD
OKSANEN
OLSEN
OLSEN
OLSTAD
OPOCENSKY

Bjørn
Anne Ragnhild
Else
Johan
Kåre
Terje
Aud-Irene
Hans
Frode
Odd
Lars
Turid
Thomas
Kåre M.
Eivind
Øistein
Sondre Thune
Erik
Trygve
Frøydis
Arild
Vidar
Hallvard
Geir
Merete Kristin
Per Arne
Magne
Svein Oluf
Erling S.
Ole J.
Gina Elisabeth
Kjell Magne
Evy
Bente
Hege
Ulla Kristin
Jan Kåre
Asgeir
Torgeir
Trond
Steinar
Asgeir
Anne
Heidi Sørli
Kenneth
Marianne
Kai Henning
Anne
Ingrid
Egil
Rune Olaf
Stig
John Wiig
Eivind
Vivi Elin
Lars Erik
Jon Per
Per
Maj Helen
Knut
Trond
Morten Vingli
Svenn Roger
Ville
Geir
Nikolai
Øyvind
Jakub

3031 Drammen
1481 HAGAN
7820 Spillum
6657 RINDAL
3830 ULEFOSS
0591 OSLO
0659 Oslo
1785 HALDEN
7717 STEINKJER
3179 ÅSGÅRDSTRAND
7037 Trondheim
2611 Lillehammer
3440 Røyken
2900 FAGERNES
1482 NITTEDAL
2819 GJØVIK
3560 Hemsedal
2380 Brumunddal
2040 KLØFTA
1383 ASKER
7730 BEITSTAD
1540 VESTBY
7300 ORKANGER
2619 Lillehammer
6215 EIDSDAL
3300 HOKKSUND
5414 STORD
3032 DRAMMEN
9151 Storslett
5243 Fana
2760 BRANDBU
7091 TILLER
6425 MOLDE
1383 ASKER
3275 Svarstad
7724 STEINKJER
1350 LOMMEDALEN
9360 BARDU
1359 Eiksmarka
1472 FJELLHAMAR
3031 DRAMMEN
2480 KOPPANG
9017 TROMSØ
7026 TRONDHEIM
7082 KATTEM
2319 Hamar
2618 LILLEHAMMER
3271 Larvik
6814 Førde
1339 VØYENENGA
7078 SAUPSTAD
7037 Trondheim
0377 OSLO
2634 FÅVANG
1179 OSLO
1383 Asker
1350 Lommedalen
1063 OSLO
7046 Trondheim
1480 Slattum
1481 Slattum
2609 Lillehammer
9016 Tromsø
96440 Rovaniemi, FINLAND
3050 Mjøndalen
0777 OSLO
3580 GEILO
1341 Slependsen

OPPEDAL	Guttorm	5047 FANA
OPSTAD	Jon Arne	3158 Andebu
OVERLAND	Tormod	7105 Stadsbygd
PAY	Henrik	1395 HVALSTAD
PEDERSEN	Fred Willy	3614 KONGSBERG
PEDERSEN	Solveig	4633 KRISTIANSAND S
PEDERSEN	Willie Juul	2743 HARESTUA
PEDERSEN	Frode Stian	2013 SKJETTEN
PETERSEN	Stian	1414 Trollåsen
PETTERSEN	Leif Ottar	1930 Aurskog
REIGSTAD	Tore	5225 Nesttun
REINEMO	Ole Magnus Raff	3610 KONGSBERG
RING	Tore	1385 ASKER
RISE	Pål	0861 Oslo
ROE	Lars	3812 AKKERHAUGEN
ROGN	Geir Endre	3580 GEILO
ROSANOFF	Tom Are	9800 Vadsø
RUD	Knut Fredrik	2022 Gjerdrum
RUUD	Hans Håkon	1476 RASTA
RYVOLL	Bjarne	9407 HARSTAD
RØER	Eirik Lund	1176 OSLO
RØNNING	Hugo Marvin	8007 BODØ
RØNNING	Terje	7620 SKOGEN
RØSBJØRGEN	Jon Olav	7234 LER
RØSTE	Erik	2817 GJØVIK
SAASTAD	Per Kristian	3225 SANDEFJORD
SAGNESKAR	Erling	4747 VALLE
SANDBAKK	Øyvind	7022 TRONDHEIM
SANDVIG	Bjørnar	1356 BEKKESTUA
SANDVOLD	Svein Erik	3531 Krokkleiva
SANDØY	Rune	7022 TRONDHEIM
SAURSAUNET	Vegard	7713 STEINKJER
SCHJETNE	Jon Arne	2825 GJØVIK
SCHJØLBERG	Terje	7374 Røros
SCHULZE	Edith	04275 LEIPZIG
SELJORDSLIA	Thor	2022 GJERDRUM
SELNES	Heidi	7036 LENSVIK
SIVERTSEN	Odd Kåre	CH-7551 Ftan, Suisse
SJONBOTN	Stian Okkenhaug	7120 LEKSVIK
SJULSTAD	Jens Petter	1383 ASKER
SKAFLESTAD	Kjetil	9017 TROMSØ
SKARI	Geir	1482 NITTEDAL
SKARPNORD	Ola	2383 BRUMUNDDAL
SKATVAL	Jostein	7510 SKATVAL
SKAUG	Jan Kjetil	3282 KVELDE
SKINSTAD	Åge	2848 SKREIA
SKIPLÉ	Knut Steinar	5700 VOSS
SKJEMSTAD	Kjell Ivar	2717 GRUA
SKJØNSFJELL	Karl Gunnar	9156 STORSLETT
SKOGSTAD	Kristian	9104 KVALØYA
SKORVE	Guro	3060 SVELVIK
SKREDE	Torgeir	3580 GEILO
SLETVOLD	Ola	7327 SVORKMO
SLIND	Peder Einar	7340 OPPDAL
SOFIENLUND	Lage Steen	3033 DRAMMEN
SOLBERG	Erik	1449 Drøbak
SOLLI	Kenneth	8664 MOSJØEN
Solli	Marthe	4624 KRISTIANSAND S
SOLVIK	Harald	6657 RINDAL
STABELL	Jens-Henrik	9151 STORSLETT
STABELL	Jostein	1087 Oslo
STADHEIM	Hans Kristian	0358 OSLO
STEMLAND	Hans	7089 HEIMDAL
STENBERG	John Steinar	2750 GRAN
STENBRO	Pål Gulbrand	3370 VIKERSUND
STONOR	Arne	2618 LILLEHAMMER
STRIDH	Råland	S-68635 SUNNE, SVERIGE
STRÆDET	Ole Per	4715 ØVREBØ

STRØMNES
STRØMSHEIM
STRØMSØYEN
STØVSET
SVARSTAD
SVARTDAL
SVEEN
SÆTER
SÆTHER
SØMOEN
SØRAAS
SØRGÅRD
SØRLI
SØRLI
TAJET
TANGVIK
TEMPELEN
THEIE
THONSTAD
Thorsen
THORVIK
THUN
TOMTER
TORMODSGARD
TORVIK
TRONVOLL
TVEITO
TVEITO
TYLDUM
TØNNE
UHLIG
ULSTAD
ULVANG
UNDHEIM
URE
VALNES
VANDSEMB
VATTEN
VEUM
VIGDAL
VIKA
VIKEN
VIKMAN
VILBERG
VINJERUI
VIRIK
WESTGAARD
WOLD
WÆRUM
ØSTBY
ØYE
ØYE

Arild
Sigrun
Kjell Olav
Andre
Sjur Ole
Audun
Kristian Bjune
Kjetil
Berit
Trond
Jan Eirik
Kristen
Anne
Bjørn
Even
Roger
Anne Marie
Thorbjørn
Ole
Yngve
Anne Marie Lund
Steinar
Morten
Steinar
Per-Øyvind
Ove Erik
Tore
Guro
Isak
Kåre
Elisabeth
Stein Kyrre
Arne
Tor
Jarle
Thomas
Amund
Tormod
Anja Rynning
Jorun
Kari Mette
Birgit Snustad
Ingrid
Arne
Jostein
Rune
Willy
Per Ivar
Pål
Hans
Bjørnar
Guttorm Inge

1344 HASLUM
1348 RYKKINN
6360 ÅFARNES
8102 SKJERSTAD
6783 Stryn
1353 BÆRUMS VERK
8029 BODØ
2550 OS I ØSTERDALEN
2540 TOLGA
2312 OTTESTAD
6425 MOLDE
3514 HØNEFOSS
7320 FANNREM
2301 HAMAR
2830 RAUFOSS
7057 JONSVATNET
3948 PORSGRUNN
3716 SKIEN
7081 SJETNEMARKA
6814 FØRDE
1315 NESØYA
7540 KLÆBU
0693 OSLO
3570 ÅL
7530 MERÅKER
7503 Stjørdal
5700 VOSS
0864 Oslo
7977 HØYLANDET
7710 SPARBU
0883 Oslo
8601 MO I RANA
9900 KIRKENES
2004 LILLESTRØM
5700 VOSS
0956 OSLO
2165 HVAM
0864 OSLO
0862 OSLO
6200 STRANDA
2380 BRUMUNDDAL
7024 TRONDHEIM
2409 ELVERUM
1356 BEKKESTUA
0784 OSLO
1349 RYKKINN
1400 SKI
7391 RENNEBU
7716 STEINKJER
2864 FALL
6154 Ørsta
6150 ØRSTA