




Team Veidekke Innlandet



På vei mot toppen

Enkel oppsummering for sportslig virksomhet 2013/14

Treningsgruppe:

- Britt Thorshaug Granrud
- Emilie Fleten
- Timo André Bakken
- Petter Soleng Skinstad
- Eivind Bakkene
- Emil Nyeng
- Vegar Bjerkreim Nilsen

Treningssamlinger:

- 12 ordinære treningssamlinger
- 5 treningssamlinger på snø
- 53 samlingsdøgn (overnattinger) =65 samlingsdager
- 7 ulike samlingssteder
- 30 frittstående felles treningsøkter med trener
- 142 dager med sportslig aktivitet

oppsummering 2013/14 forts.

Støtteapparat:

- Trener Eivind Warlo
- Sportslig assistent Sindre Selvig
- Sportslig assistent Sondre Gårdsrud Underdal
- Sportslig assistent/fysioterapeut Torstein Bakkene Løksa (kun én gang)
- Treningsfaglig støttespiller ved behov OLT Erlend Slokvik
- Testansvarlig HIL (via OLT) Joar Hansen
- Medisinsk støttespiller Aktivklinikken (via OLT) Petter Sørensen
- Medisinsk støttespiller Aktivklinikken (via OLT) OLT Anne Weber Øverøyen
- Idrettspsykolog HIH (via OLT) Dag André Nilsen
- Smørekoordinator Kai-Christian Johansen
- Smører Åsmund Sæther
- Smøreassistent Ernst Fristad Nilsen
- Smøreassistent Knut Oscar Fleten
- Smøreassistent Per Morten Nyeng
- Smøreassistent Bjørn Bakken



Litt om sesonggjennomføringen

Evalueringer og samtaler etter sesongen 2013/14 ble gjennomført 5. april på Thon Hotel Skeikampen. Her er noe av det som kom fram fra løpere, smører og trener:

- Veldig mye positivt fra årets sesonggjennomføring!!!
- Godt fornøyd med årets samlinger og samlingsplaner.
- Løperne ønsker én dag lengre «standardsamlinger» (øke til 5 overnattinger)
- På åpen samling bør én person (ikke hovedtrener TVI) ha alt ansvaret for gjennomføringen av samlingen. Løperne på laget oppfatter det som forstyrrende for egen utvikling når hovedtrener også har fokus på totalopplegget.
- Løperne ønsker mer teknikkveiledning.
- Kort reisevei til de fleste samlinger er veldig positivt.
- Stort sett bra reise og innslosjering på skirenn. OSKs opplegg har vært bra!
- Det har vært særdeles positivt å ha med assistenter både på samlinger og renn. Hvis det er mulig for den rette personen ønsker løperne større kontinuitet.
- Løperne ønsker større sportslig og faglig bidrag fra hverandre i gruppa.



T ogether

E veryone

A chieves

More – **VEIDEKKE INNLANDET – 2014/2015**

- Vi har målsetting om å være alternativ nummer én bak Norges Skiforbunds landslag i 2014/15.
- Gjennom de to første sesongene i 2012-2014 har vi lært særdeles mye. Ingen regionlag er like fordi regionene er til dels svært forskjellige.
- I 2013/14 merker vi godt at vi har NSF i ryggen. De støtter oss økonomisk, men minst like viktig for oss er hva som uttales til skinorge.
- Vi har begynt det sportslige arbeidet ved sesongstart 1. mai 2014 (*oppstartsdager på Lillehammer 7.-9. mai*).



Ord om videreutvikling:

- **Helhetlig og fullstendig treningsprosess** fra dag én.
- Tettere sportslig oppfølging av enkeltløpere når trenerstilling økes til 100%. Trener bor på Lillehammer fra 1. august.
- Større treningsgruppe er positivt. Det er bedre med større miljø, så lenge det er innenfor håndterbare rammer.
- Tettere sportslig samarbeid med OLT-innlandet. Vi har hatt litt lavt fokus på styrketrening, og ønsket å benytte oss av kompetansen i OLT. Basistrening ble avklart i dag morges, og igangsettes nå fysisk den 28. mai.
- Medisinsk oppfølging har vært, og er god: Vi har infomøte med selvvalgt tema, og fokus på friskvern hver vår. Gutter screener for sykdom 2 ganger årlig, og jenter 4 ganger årlig. For øvrig bruker vi noe vi kan kalle «fastlegeordning +»
- Idrettspsykologisk fokus begynner fra 22. mai i 2014. Positive innslag i 2013, men vi kom ikke i gang før på høsten, og da begrenser mulighetene seg noe.
- Helhetlig testregime videreføres. Både i felt og laboratorium.
- Videreføre arbeid med utstyr og smøring, og vi fokuserer på kontinuitet. I 2014 ser vi på et slipesamarbeid med en fagbutikk i Oslo.
- Være tydeligere i samarbeidet med kretser. Ukentlig åpne treninger (om vi ikke har samling) + 2 åpne samlinger. 2013 var preget av skifte av websider og mye usikkerhet knyttet til det. I tillegg var det svært begrenset med fellesøkter etter sommerferien pga hyppige samlinger.
 - Første samling blir 20.-25. juni, den andre 9.-14. september.
 - Fellestreninger: www.teamveidekke.no/innlandet - nederst på siden i rødt på svart
- Tidlige planer i markedsarbeidet. –Kom for sent i gang i 2013. Kommunikasjon er en toveis sak...



Utgangspunkt for 2014/15

- 10 løpere, 4 jenter & 6 gutter
 - OSK: Even, Emil, Petter, Eivind, Mari og Thea
 - Kombinasjonen av solide kontinuitetsbærere og ungt blod
- Nøkkelen er å bygge videre på det vi allerede er gode på
- Tett samarbeid med OLT-Innlandet
- Tett samarbeid med rekruttlaget og NSF forøvrig.
- Høyt fokus på utstyr.

