

## Terrenglandslagene 2023

Terrenglandslaget har en langsiktig plan om å utvikle ryttere til det ypperste internasjonale nivå. Derfor jobber vi kontinuerlig for å kvalitetssikre og forbedre landslaget. Vi har lenge ønsket å kunne gi et godt tilbud til flere av våre gode utøvere, for å sikre ettervekst og forhindre frafall i en kritisk alder. Vi er heldige som har flere sterke miljøer med toppidrettskolene spissen samt regionene og enkelte sterke klubber med kompetanse og godt opplegg. Dette er særs viktige bidrag i utviklingen av terrengsyklistere. Terrenglandslaget har ansvar for gjennomføring av landslagsoppdrag, dvs. WC, mesterskap, samt totalansvar for ryttere på det øverste nivået. Økonomi en sentral faktor for omfanget av hva Terrenglandslaget kan tilby. Olympiatoppen er bidragsyter til landslagsoppdraget for de beste. Midlene fra OLT er ment til støtte for de beste utøverne på det høyeste nivået, på seniornivå.

For sesongen 2023 er landslaget organisert med et World Cup (WC-lag) lag, bestående av 7 ryttere. En utviklingsgruppe, fordelt på junior og U23 for å bidra til de som på sikt vil være aktuelle for WC-laget.

Gjennom dette oppsettet jobber vi tett med de lokale og de profesjonelle skoletrenerne for rytterne i utviklingsgruppene. Her bidrar vi med kompetanse og sparring for å styrke samarbeidet mellom landslag og treningsmiljøene. Dette bidrar til å øke det generelle kompetansenivået til flere trener. Videre ønsker vi å samle rytterne på tvers av lagene for inspirasjon og sportslig utvikling, gjennom invitasjon til felles treningsritt og økter.

Det er viktig å understreke at utøvere som ikke er på lag i høyeste grad er aktuelle for landslag i framtiden. Dette gjelder spesielt de yngre utøverne hvor utviklingen plutselig kan skyte fart. Trener til disse utøverne må ikke nøle med å ta kontakt for spørsmål og problemstillinger.

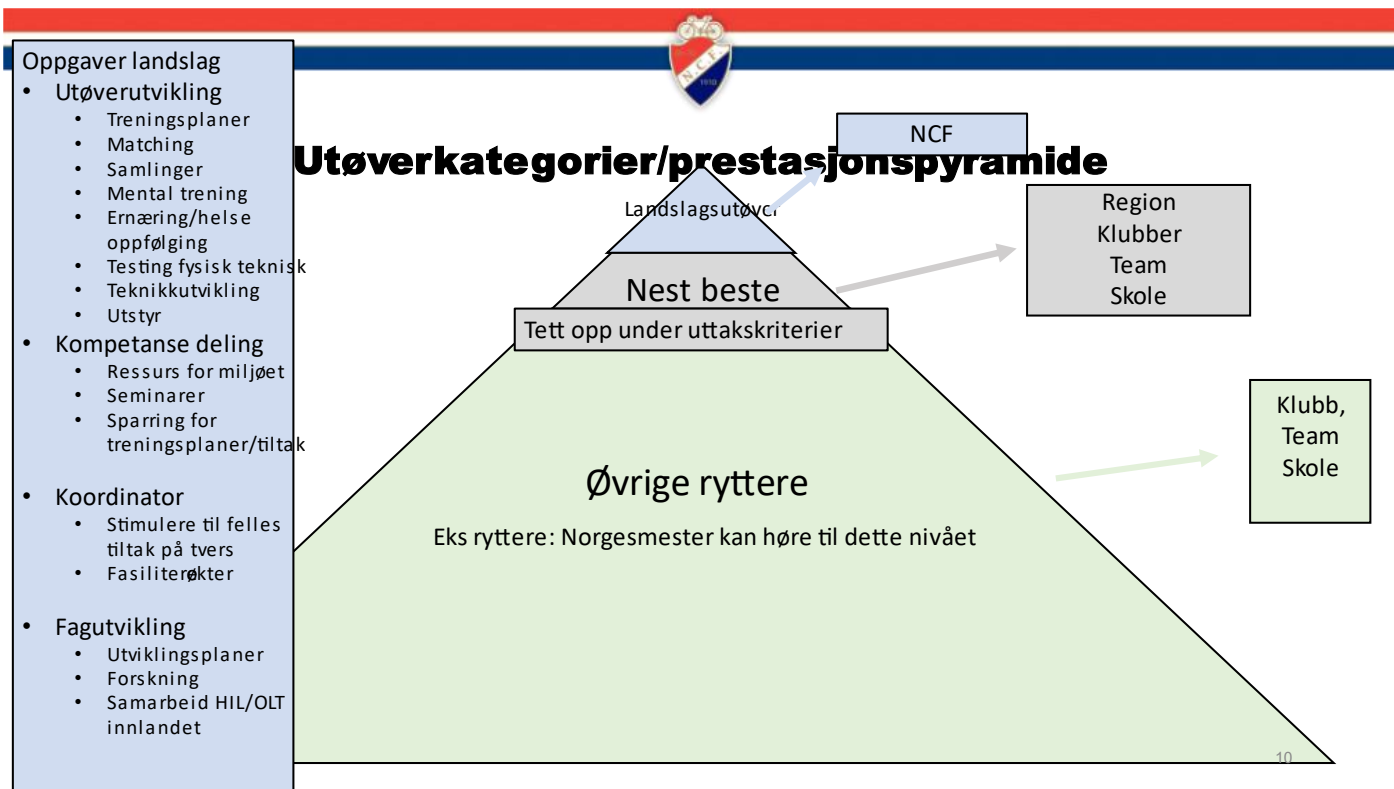
### Lederteam

Lederteamet består av følgende roller og personer:

- Landslagssjef: Eddy Knudsen Storsæter, 100%
- Landslagstrener: Lars Stensløkken, 40%
- Fysiolog: Bent Rønnestad, styrer prosjekter knytte til laget gjennom OLT innlandet og HIL.
- Laglege: Petter Sørensen, ved konsultasjoner for WC lag.
- Ernæring: Camilla Aasen Mæland, foredrag og diskusjonspartner, samt oppfølging ved spesielle behov.
- OLT: Roger Gjelsvik

Videre har vi etablert godt samarbeid med Olympiatoppen Innlandet og i Oslo for faglig bistand og bruk av medisinsk støtteapparat ved OLT.

Landslagets virksomhet:



### Definerte landslag:

### WC lag:

Erik Hægstad, Knut Røhme, Mats Tubaas Glende, Ole Sigurd Rekdahl, Emil Hasund Eid, Ingrid Sofie Bøe Jacobsen  
Martin Farstadvoll

- Totaloppfølging, individualisering og treningsveiledning der det er ønskelig og praktisk.
- Testing og skreddersydde økter for best utvikling
- Samlinger og konkurranser som er riktig matching for hver enkelt.

### Utviklingsgruppe:

#### Junior:

Lisa Jorde, Sivert Ekroll, Nicklas Øveraasen, Mads Koritov, Jonas Høydahl, Sigurd Stubberud,

- Konkurranser. Ryttere kan blir tatt ut til ritt når utøverne er klare for det. Primært WC Nove Mesto, EM og VM, jfr. uttakskriterier.
- Invitasjon på åpne samlinger i Norge.
- Landslagstrener har dialog med lokal trener der det er ønskelig for sparring.

#### U23

William Handley, Sondre Rokke, Oda LaForce, Hedda Brenningen Bjørklund

- Tilbud om veiledning av trening i samarbeid med lokal trener
- Konkurranser. Ryttere blir tatt ut på oppgaver når det er hensiktsmessig og nær/innenfor uttakskriterier.
- Invitasjon på åpne samlinger
- Monitorering utvikling, oppfølging via Training Peaks om ønskelig.

#### Tiltak 2023:

- Samling Hoxmark januar 2022 for alle, værforbehold
- Samling februar. Lars og Eddy er der i uke 6 og 7 og vil arrangere felles økter og være til stede på 2 ritt.
- Samling/testtritt Hoxmark i mars/april avhengig av forhold. Åpent for alle på landslaget og andre. Konkurransespesifikke økter og faglig foredrag.
- Teams møte med trenere for utøvere i landslagene blir avholdt ved jevne mellomrom og etter ønske/behov.

#### Krav til utøver:

- Gjennomføre "Ren utøver/Real Winner" – ADN eller UCI sitt e-læringsprogram.
- Benytte Trainingpeaks, og invitere oss som trenere
- Delta på arrangerte landslagsleire, fysiske tester
- Informere oss om status når det er spesielle forhold som tilsier det
- Være positive og hjelpelige ved mulige sponsor tiltak
- Pliktig til å kjøre med landslagets trøyer og flasker ved representasjon