



Hege Elisabeth Wilson Landgraaff



... skrev sin doktorgrad på Norges idrettshøgskole om det spennende temaet pubertet og treningseffekt. Særlig har hun studert hvordan utholdenhets- eller kondisjonstrening virker på unge i puberteten, men hun har også målt utviklingen av styrke på både jentet og gutter. Hun stiller blant annet det viktige spørsmålet:

«Når hormonelle endringer døgnet rundt får både størrelsen på hjertet og blodvolumet til å øke så mye, hvor mye betyr da noen timer med kondisjonstrening?»

Tonje Reier-Nilsen



... er barnelege, allergolog og idrettslege, og har en doktorgrad fra 2019.

Hun har jobbet som overlege på Barneavdeling for allergi og lungesykdommer på Rikshospitalet fra 2011 – 2022, og hatt fagansvar for astma der. Hun har siden 2018 også jobbet på Olympiatoppen og har ansvar for utredning og behandling av utøvere med luftveisproblematikk. Tonje er engasjert i forskning og utvikling, og er med i flere prosjekter i ORACLE gruppen på OUS og OSTRC på NIH. Hun har en sentral rolle i en IOC-gruppe som siste 2 år har utviklet konsensusrapporter vedørende utøvere med luftveisproblematikk, og disse ble publisert i BJSM denne våren. Hun sitter også i styret i Norges Astma- og Allergiforbund. Tonje har mange jern i ilden, driver mosjonsløp i transportetapper på fritiden, og er engasjert i undervisning og folkeopplysning. Siden forsommeren 2022 avsluttet hun karrieren på Rikshospitalet og har begynt på Idrettens Helsecenter. Hun brenner for at idretten skal lære mer om belastningsskade i luftveier – en hyppig forekommende problemstilling som har hatt urettferdig lite fokus.

Harald Vikne

... har hovedfag fra NIH og Ph.d. fra Medisinsk fakultet ved Universitetet i Oslo. Har tidligere forsket på muskel-skjelettplager og trening. Har jobbet med fysisk trening ved Toppidrettssentret og arbeider nå ved Flymedisinsk institutt. Har ikke bakgrunn som friidrettstrener, men egenerfaring som aktiv utøver.

Han skal gi oss svaret på hva som skjer med musklene etter en periode uten normal trening.

https://www.fysioterapeuten.no/files/archive/521/5240/version/3/file/Fa_gessay_0607.pdf

Carsten Bomme



Kasttrener i Dansk Atletik med funksjonene sjefstrener i øst ved Dansk friidretts elitekraftsenter og landslagstrener i kast. Han er også kastansvarlig trener og sjefstrener i klubben Sparta i København. Han er tungt inne i det sportslige i det danske friidrettsforbundet samtidig som han er ansatt i en klubb. Han er utdannet biolog med idrett i fagkretsen. Inntil 2019 jobbet han også delvis som lærer i vgs. der han underviste i biologi og idrett. Som trener har han en lang karriere og begynte allerede på slutten av 80-tallet. Han har trenererfaring innen alle grener med unntak av mellom- og langdistanse og hadde også en aktiv karriere som mangekjemper. Etter 2005 har han i hovedsak trent kastere og har vært landslagstrener siden 2010.

Mikkel Larsen



...er 41 år og utdannet i statsvitenskap med spesialfelt i idrettspolitik. Har i perioden 2004 – 2022 vært ansvarlig for sprint/hekk/stafett i Dansk Atletik (med en kort pause på 1½ år), og nettopp ansatt som Elitesjef i Dansk Atletik. Har bygget sprint/hekk/stafett i Danmark opp til et internasjonalt nivå de seneste 10-15 år – først med fokus på hekk (bl.a. som trener med OL-sølv i 2016 til Sara Slott Petersen) og de seneste år med stort fokus på kort sprint og 4x100 m.

Asle Rønning Tjelta

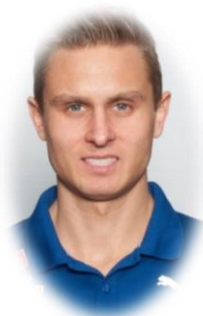


... har det siste året vært personlig trener for Zerei Kbrom Mezngi som overaskende tok en sølvmedalje på 10.000 m i EM i München 21. august 2022. Han er også engasjert i en delt rolle som fagansvarlig for mellom og langdistanse i NFIF sammen med Nils Hetleflåt fra 1. januar 2021 til 31. desember 2022. Asle R. Tjelta har en mastergrad i treningsvitenskap fra Universitetet i Sørøst-Norge (USN). Han er til daglig lærer på St. Svithun High School, Stavanger – Department of Health & Sport Science.



Mauritz Kåshagen

... er tidlige langsprinter som nylig la opp som aktiv utøver etter en lang og god karriere. Er trener for junioren Andreas Grimerud og er flasket opp i det gode langsprintmiljøet på Moelven. Mauritz har formell idrettsutdannelse med en mastergrad fra NIH og er en aktiv kursholder.



Ola Sakshaug

...er ansvarlig for det gode løpermiljøet i Team Trøndelag i Trondheim. Han er også personlig trener for Sigurd Tveit som har hatt store fremganger på 800 m og 1500 m denne sesongen. Ola jobber som daglig leder for Sør-Trøndelag Friidrettskrets i tillegg til et engasjement på Strinda vgs.



Randi Nymoene-Jahren

... er tidligere sprinter og har nå vært trener i mange år. Randi er utdannet politi og det er som politi hun har sitt daglige virke. Hun er også dommer i friidrett og det er særlig som starter hun har sin interesse og etter hvert lange erfaring.



Ida Marcussen

Tidligere mangekjemper på internasjonalt nivå og norsk rekordholder i 7-kamp. Har bachelorgrad i idrett og ernæring fra universitet i Agder, og holder på med Trener 2 utdanning (2022/23). Har vært hovedtrener i IK Våg friidrett siden 2019, og har vært en del av forbundets profesjonelle trenernettsverk siden 2021.



Dan Simion

... var i sin tid Steinar Hoens personlige trener, et samarbeid som resulterte til EM-gull i høyde. I dag har Simion hovedansvaret for en av Norges fremste hoppgrupper. Simion er blant de fremste hopptrenerne i Norge. Simion har selv vært tresteghopper på høyt europeisk nivå og har sitt daglige virke som lærer på Wang Toppidrett.



Kenneth Hoffmann

...er amerikaner og har de siste 25 årene har bodd i Norge. Han har en høydepers på 2,22 meter og er i dag lærer i toppidrett ved Valdres vidaregåande skule på Leira. Han er hovedtrener i Fagernes IL friidrett, har trener 3-kompetanse i Norge og har flere lovende høydehoppere på gang.



Kristin Gjertsen

...er forretningskvinne og ildsjel. Leder og trener i Jardar IL friidrett og medlem av Norges skiforbunds hovedstyre. Hun ble kåret til årets trener i Jardar i år 2020 og er trener for den meget lovende rullestolracing utøveren Anisa Abdule som ble kåret til årets Para-juniorutøver av NFIF i 2020. Kristin og Anisia er et sterkt team på vei mot verdenseliten. Kristin har med seg utøver Anisa Abdule.



Runar Steinstad

...er ansvarlig for paraidretten i Norges Friidrettsforbund. Han er også tidligere topputøver i spyd med en bronse fra Paralympics som sin ypperste idrettslige bragd. Etter at Runar ble ansatt i forbundet har paraidretten fått et skikkelig løft i friidretten. Han kommer til å ha med utstyr til utprøving for alle nysgjerrige.

