



NORGES  
SKIFORBUND

Fagmøte langrenn  
Oslo 19.10.2018

---



NORGES  
SKIFORBUND

# LANGRENN





---

## Hva har vi gjort i sommer og høst?

---

- Tradisjonelt opplegg
  - Mindre høyde
  - Fått på plass 4 nye trenere
  - Noen skader/sykdom og vanskelige hendelser
-



---

## Sesongen 2019 /2020

---

- Sesonginformasjoner
  - Mange høydepunkter
-

## Beijing- bakgrunn

---

---

- Langrennsløypene i Beijing går mellom 1635-1720 moh
  - Tidsforskjell på 7 timer (vintertid)
  - Ingen tvil i om at denne konkurransehøyden krever akklimatisering
  - Vi skal være sikre i våre valg mot OL. Alle som skal være med i OL skal være trygge på hva som er best mulig forberedelser til OL med tanke på høydeakklimatisering
-

---

## Hva tenker vi fremover?

---

- Er det forskjell i type akklimatisering for utøvere som skal prestere gjennom hele mesterskapet og utøvere som kun skal til OL og prestere i ett løp?
  - Er det forskjell på «pacing strategi» for skøyting og klassisk og/eller sprint/distanse?
    - Hva er optimal pacing i lavland?
      - Kan vi nok om det? Uerfaren gruppe med 1700 moh.
  - Viktig å være «ferdig» akklimatisert før man kommer til Beijing (tidsakklimatiseringen vil forstyrre for mange når de ankommer Beijing)
  - Lagene må samle seg til en enhetlig plan og strategi
    - Reise på de samme stedene
    - Felles filosofi
-

- Erfaringer fra Salt Lake City
  - Mye høyde på de som lyktes (Bente og Tor Arne hadde 100 døgn siste året)
  - Prøve og feile i forberedelsene. Kjenne på egen kropp – læring!
- Kloke valg (baseres på kunnskap og erfaring)
  - Tett samspill mellom lege, fysiolog, trener og utøver
- Gjenskape det du skal gjøre i siste opphold før OL i Beijing (akklimatisere)
  - NB; huske at det er tidsakklimatisering også



## Kvalitetssikring av høydeopphold

- Bruk av testing – rutiner – årshjul
- Testing for kontroll og monitorering
  - Kontroll/status
  - Utvikling/hva er annerledes enn «normalen» for hver enkelt utøvere
  - Ikke primært for å «perse» på testene
- Monitorering – treningsstyring – sparring rundt treningsplaner
- Monitorering – tettere på – målingene må få konsekvenser (blodprøver, fysiologiske tester osv)





NORGES  
SKIFORBUND

