



**SUNN
IDRETT**

SUNN IDRETT KONFERANSEN 2019

Når energien mangler // Meet Ullevaal Stadion 14.mai



08:00 – 09:00	Minglefrokost og registrering
09:00 – 09:05	Velkommen v/ Sunn Idrett
09:05 – 09:10	Åpning v/ Erik Røste, skipresident i NSF
Del 1: Årsaker og konsekvenser	
09:10 – 09:30	Lav energitilgjengelighet: Betydning og konsekvenser (RED-S) v/ Dr. Kristin Lundanes Jonvik, fagansvarlig Sunn Idrett
09:30 – 09:50	Lav energitilgjengelighet over tid: Dette skjer med kroppen v/ Ellen Moen, idrettslege Olympiatoppen og NIMI
09:50 – 10:10	Er RED-S bare et jenteproblem? Hva med gutta? v/ Thomas Birkedal Stenqvist, PhD student, Universitetet i Agder
10:10 – 10:30	Nok bein i banken? Hvordan påvirker energimangel beinhelsen? v/ Prof. Monica Klungland Torstveit, Universitetet i Agder
10:30 – 10:45	Spørsmål fra salen
10:45 – 11:00	Pause
Del 2: Oppfølging og tiltak	
11:00 – 11:20	Hvordan hjelper vi utøvere med lav energitilgjengelighet? v/ Heidi Holmlund, klinisk ernæringsfysiolog Olympiatoppen.
11:20 – 11:50	Samspill mellom trener, lege og ernæringsfysiolog v/ Heidi Holmlund og Eirik Førde
11:50 – 12:05	Hva kan Idrettens Helsecenter bidra med? v/ Ingvill Måkestad Bovim, klinisk ernæringsfysiolog, Idrettens Helsecenter
12:05 – 12:15	Spørsmål fra salen
12:15 – 13:15	Lunsj
Del 3: Forebygging og utfordringer	
13:15 – 13:45	Hvordan kan vi forebygge på grasrota? v/ Prof. Jorunn Sundgot-Borgen, Norges Idrettshøgskole
13:45 – 14:10	Vekt som prestasjonsfaktor – har det gått for langt? v/ Vidar Løfshus og Marthe Kristoffersen
14:10 – 14:30	Pause + spørsmål til debatt
14:30 – 15:20	Paneldebatt v/ Guro Røen: Hva gjør vi nå? m/ Jorunn Sundgot-Borgen, Vidar Løfshus, Heidi Holmlund, Øystein Andersen, Marthe Kristoffersen og Eirik Førde
15:20 – 15:30	Avslutning

SUNN IDRETT KONFERANSEN 2019

Når energien mangler // Meet Ullevaal Stadion 14.mai



Kristin Lundanes Jonvik

Er fagansvarlig i Sunn Idrett. Hun er klinisk ernæringsfysiolog, hvor hun blant annet har vært tilknyttet den nederlandske olympiske komite. Kristin har en doktorgrad i idrettsernæring fra Maastricht Universitet i Nederland, med fokus på ernæring og prestasjon i toppidretten. Nå jobber hun med å forebygge spiseforstyrrelser blant unge idrettsutøvere og spre kunnskap om idrettsernæring i Sunn Idrett.



Eirik Førde

Har vært trener for mellom- og langdistanseløpere i IK Tjalve de siste 10 årene. Han har en stor gruppe utøvere som varierer i alder og nivå. Eirik har de siste 10 årene hatt et knippe utøvere på rekruttlandslag og i mesterskap.



Ellen Moen

Er idrettslege og spesialist i fysisk medisin og rehabilitering. Hun jobber delt på Olympiatoppen og Nimi, og har vært landslagslege gjennom flere år for langrenn, orientering, friidrett og alpint. Ellen var med og utformet prosjektplanen til Sunn idrett, samt helsesertifikat- og helseattestordningene. Hun jobber jevnlig med ernæringsutfordringer hos utøvere.



Thomas Birkedal Stenqvist

Er doktorgradsstipendiat i idrettsvitenskap ved Universitetet i Agder. I tillegg er han tilknyttet fagenheten Test- og laboratorietjenester i Olympiatoppen Sør. Thomas' hovedarbeidsområde innenfor forskning og undervisning er knyttet til energitilgjengelighet, helse og prestasjon, med spesielt fokus på mannlige utøvere.



Monica Klungland Torstveit

Er professor i idrettsvitenskap ved Universitetet i Agder. I tillegg er hun fagansvarlig for enhet for idrettsernæring og restitusjon i Olympiatoppen Sør. Hennes hovedarbeidsområde innenfor forskning og undervisning er knyttet til energitilgjengelighet, helse og prestasjon, med spesielt fokus på beinhold og spiseforstyrrelser.



Heidi Holmlund

Er klinisk ernæringsfysiolog og har jobbet 12 år i Olympiatoppen. Hun har jobbet mye med ernæring knyttet opp mot lagspill og utholdenhetsidretter som langrenn, skiskyting og sykkel. Heidi har også hatt ernæringsansvaret under to OL og flere ulike VM, og er fagkonsulent for Sunn Idrett.



Ingvill Måkestad Bovim

Er norgesrekordholder på 800m og tidligere internasjonal mellomdistanseløper. Hun er utdannet klinisk ernæringsfysiolog og er nå fagansvarlig for ernæring på Idrettens Helsecenter. Ingvill jobber mye med idrettsutøvere som skal tilbake etter en skade, ofte unge utøvere med RED-S og tretthetsbrudd, samt optimalisering av prestasjonskosthold for idrettsutøvere på individnivå og foredragsvirksomhet.



Jorunn Sundgot-Borgen

Er professor ved Seksjon for idrettsmedisinske fag ved Norges idrettshøgskole. Siden 2013 har hun vært en viktig bidragsyter i IOC's arbeidsgruppe på RED-S og den kvinnelige utøvertriaden. Jorunn er spesialist på toppidrettskvinnens helse og prestasjon, spiseforstyrrelser, den kvinnelige utøvertriaden, unge utøvere, kroppssammensetning og antropometri.



Vidar Løfshus

Har vært trener / leder på elitelandslag i langrenn i USA og Norge siden 2004, og frem til dag. Selv var han eliteutøver på landslag på 90-tallet. Vidar har også bakgrunn som trener for jenter og gutter i ungdoms- og juniorklasser.



Marthe Kristoffersen

Er tidligere langrennsløper på toppnivå, juniorlandslag i tre år og seniorlandslag i syv år. Til våren fullfører hun en bachelor i idrett og har vært trener på NTG Lillehammer i år.

Få nyttige tips til en sunn idrettshverdag!

Meld deg på vårt nyhetsbrev: sunnidrett.no

