

Offensiv orientering

Landslaget 2012

”Välkommen till världens bästa landslag”



Förord

Svensk orientering har som målsättning att ha världens bästa landslag. Vi ska nå målet tillsammans – med de individer, föreningar och elitmiljöer som vill vara med på resan. Vi vill bygga en landslagverksamhet som är tillgänglig 365 dagar om året – inte bara under de dagar som Svenska Orienteringsförbundet (SOFT) bedriver läger- och tävlingsaktivitet.

Sedan tidigare (2008) har vi tagit fram Utvecklingsplanen (före detta Elitplanen), som innehåller en gemensam strategi för hur vi ska utveckla elitorienteringen i Sverige. Utvecklingsplanen beskriver kravprofilen för att vinna VM. Utvecklingsplanen kommer att utvecklas med hjälp av forskning, omvärldsanalyser och goda erfarenheter.

Det här dokumentet är en del av Utvecklingsplanen och beskriver hur landslagsverksamheten fungerar 2012. Vi vill ha en dialog med alla som brinner för svensk elitorientering och vi vill informera och kommunicera hur vi tänker på ett öppet och rakt sätt. Inspirationen är avgörande. Det handlar om att så många som möjligt ska våga orientera offensivt – både i skogen och utanför. Det handlar om att känna glädje, gemenskap och trygghet i satsningen mot att bli bäst i världen. Det handlar om att hitta flytet tillsammans!

Välkommen till världens bästa landslag!

/Landslagsledningen 2012 (Håkan Carlsson, Anneli Östberg, Susanne Wiklund-Björk och Tommy Eriksson)

***Vill du ha senaste informationen kring landslaget?
Hör då av dig till hakan.carlsson@orientering.se så blir du med
i ett mailutskick från landslagsorganisationen.***



Synlighet

Svensk Orientering har ett stort behov av att öka sin synlighet. Media är en viktig part i detta arbete. Vi ska utveckla vår mediaservice och bli den bästa på att serva. Vi ska skapa och behålla ett utrymme i riksmidia.

Landslaget är en mycket viktig resurs i arbetet med media, landslaget, dess ledare och aktiva, ska prioritera tillgänglighet för media.

Ledningen och de aktiva ska få stöd i att möta media, samt utbildning i och träning på mediafrågor. Under året kommer vi att genomföra en mediaaktivitet i månaden och i anslutning till värde tävlingar, mästerskap och Världscup kommer arbetet med service till och tillgänglighet för media att ha hög prioritet.

Målsättning 2012

Att sätta konkreta mål och följa upp målen är en viktig del av vår verksamhet. Vi har både prestations- och resultatmål:

Vi jobbar mot visionen att samtliga löpare i landslaget skall orientera cirka 5 sekunder snabbare per kilometer 2012 jämfört med 2011. Alla har utvecklingspotential inom olika områden – det kan vara teknik, fysik eller inom det mentala. Varje individ gör sin egen utvecklingsplan som styr dagliga träningar och som ger utveckling – offensiv orientering. Landslagsorganisationen har under 2011 skapat gemensamma verktyg till analys och uppföljning.

I mästerskapen vågar vi vara offensiva – vi vågar göra och visa det vi kan. För juniorer är målet också att alla ska planera, genomföra och utvärdera sina mästerskap för att få mästerskapskunskap (tekniskt, fysiskt och mentalt). Som ung talang är det viktigt att omvandla kunskapen till en kompetens som sedan sitter i ryggmärgen som elit.

Resultatmålen är:

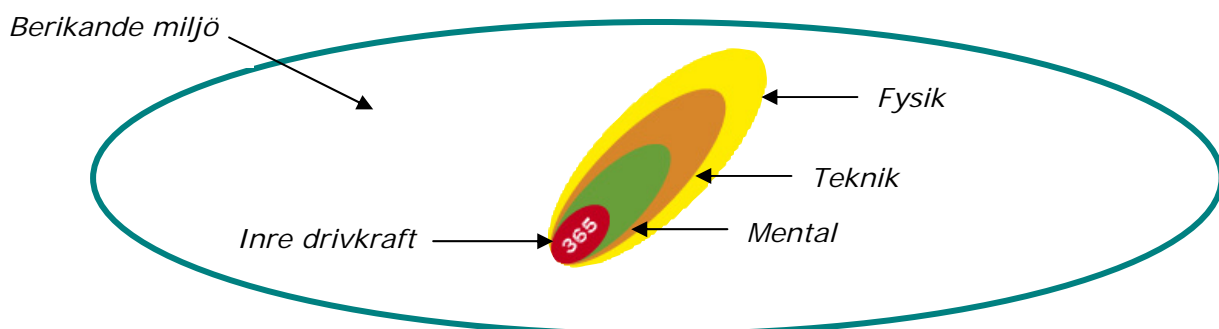
- VM: Fem medaljer varav två guld
- JVM: Bästa nation



Offensiv orientering (5 sek/km snabbare 2012)

- *Lyft blicken*
- *Ha en bra plan och god framförhållning*
- *Förenkla, se helheter och fastna inte i småsaker*
- *Våga satsa i offensiv anda*
- *Känn flytet!*

För att lyckas måste vi dagligen ha rätt fokus. Därför måste vi se till att integrera träningen kring delarna teknik/mental/fysik – lågan ska brinna dagligen (*Innehållet individanpassas efter analys.*).



Vi måste möta individen där den befinner sig. Det handlar om att se till varje individs drivkraft, medfödda potential och träning. Varje individ ska få möjligheten att förverkliga sig i positiva, stöttande och inspirerade miljöer. Det är helheten som avgör – inte bara vad de aktiva gör under träningarna.

Grundtankar/riktlinjer inom landslagsverksamheten 2012

- Landslagsverksamheten består av 365 dagar → tränarna, ledarna, föreningar och olika typer av elitmiljöer runt om i landet är viktiga delar av verksamheten.
- Utvecklingsplanen (före detta Elitplanen) är en gemensam styrande strategi för alla som vill vara med och bygga världens bästa landslag.
- Att ge bättre stöd och uppföljning till dem som blir seniorer – talanggruppen är integrerad i seniorlandslaget.
- Nära samarbete mellan junior- och seniorlandslaget – gemensamma aktiviteter.
- Att möta individen där den befinner sig. Positiv konkurrens kan skapa ett vinnande lag. Glädje och trygghet gör att vi blir offensiva tillsammans!



Utvecklingsplanen hittar du via www.orientering.se/Ledare/Utvecklingsplanen

Vem gör vad?

Förbundskapten: Håkan Carlsson

- Huvudansvar: Seniorlandslaget/elitgruppen, VM, Världscuper, NORT
- Elitorienteringsmiljöer, elittränarträffar
- Representant i SOFTs kanslis ledningsgrupp

Förbundskapten: Anneli Östberg

- Huvudansvar: Seniorlandslaget/talanggruppen, EM, Euromooting, Student-VM, Sprint-läger
- Analys- och planeringsverktyg enligt Utvecklingsplanen
- Elittränarutbildning (ETU)

Förbundskapten: Susanne Wiklund-Björk

- Huvudansvar: Juniorlandslaget och gemensamma aktiviteter med seniorer
- Utvecklingsområde: RIG/NIU (orienteringsgymnasier)

Landslagets administration: Tommy Eriksson

- Administration: Resor, utrustning, hemsida, antidoping
- Sponsorer/samarbetspartners (förvalta och utveckla samarbete)

Resurspersoner med olika omfattningar inom landslagsverksamheten

- Niclas Jonasson, assisterande landslagsledare, juniorer
- Peter Holgersson, fys-ansvarig
- Ingela Alvmymren, idrottspsykologi - ansvarig
- Mattias (Vagnis) Karlsson, teknisk träning (kravanalys)
- Medicin: Mia Jodal (läkare, huvudansvar), Björn Salomonson (läkare), Patrik Martner (läkare), Mattias Åberg (fysioterapeut), Johanna Öberg (sjukgymnast juniorer), Anne Mörk (massör för juniorer), Martin Holt (fysioterapeut)



Landslagsgrupper 2012

Elitgruppen

David Andersson
 Anders Holmberg
 William Lind
 Jerker Lysell
 Markus Millegård
 Erik Rost
 Peter Öberg
 Annika Billstam
 Emma Claesson
 Lena Eliasson
 Linnéa Gustafsson
 Helena Jansson

Talanggruppen

Tove Alexandersson
 Beata Falk
 Lilian Forsgren
 Therese Klintberg
 Jenny Lönnkvist
 Linnéa Martinsson
 Lina Strand
 Gustav Bergman
 Olle Boström
 Fredrik Johansson
 Jonas Leandersson
 Albin Ridefelt
 Johan Runesson

Juniorgruppen

Tove Alexandersson
 Hanna Axelsson-Meyersson
 Amilia Björklund
 Johanna Erlandsson
 Helena Karlsson
 Lisa Risby
 Frida Sandberg
 Fredrik Edén
 Magnus Glännefors
 Johan Högstrand
 Anton Johansson
 Martin Regborn
 Emil Svensk
 Jens Wängdahl



Landslagets program för 2012

- 1-16/1 **Fysläger i Sydafrika**. Öppet läger som är egenfinansierat. Annika Billstam annika@billstam.se är lägerledare. Boende, mat, träning och hyrbil samordnas av SOFT och faktureras i efterhand, ca 6000 kr för två veckor. Kostnad för flyg tillkommer ca 8000 kr. Flyg bokar du själv. Anmälan senast 6 november till hakan.carlsson@orientering.se
- 6-12/2 **Vårsamling i Skåne**. Vårsamling för de tre landslagsgrupperna (SOFT-finansierad). Kristianstad Open ingår i samlingen.
- 9-12/2 **Kristianstad Open** med elittränartreff med tema fysisk träning och öppen landslagssamling (egenfinansierad) torsdag kväll-söndag för löpare utanför landslagsgrupperna. Anmälan senast 25 januari på www.orientering.se
- 24/2-5/3 **Teknikläger i Portugal**. Öppet landslagsläger som är egenfinansierat. Kostnad ca 6000 kr exklusive flyg som du bokar själv. Lägre samkörs med hela Norska landslaget. Jan Kochbach står för träningsanalyserna. Terräng relevant för EM. Vi kommer åka med ca 30 st löpare. För de elitklubbar, elitmiljöer eller individer som planerar att åka till Portugal kan med fördel göra det v.8 då det arrangeras Portugal O-meeting 2012 i Viseu från 17 till 22 februari. Då kan de som kommer med på landslagets läger få två bra veckor i rad och spara en resa. Anmälan senast 25 januari till hakan.carlsson@orientering.se
- 8-11/3 **Träningsamling för juniorgruppen i Danmark** med deltagande på en tävling. Egen-finansierad kostnad ca 4000 kr
- 26/3 – 1/4 **WOC-läger Schweiz**. Öppet läger som är egenfinansierat för löpare utanför landslagsgrupperna. Kostnad ca 7000 kr plus flygresa. Anmälan senast 17 februari till hakan.carlsson@orientering.se. Efter lägre finns möjlighet att stanna kvar i Schweiz och träna. SOFT hjälper till med samordning och träningar. Hör av dig till Håkan Carlsson om detta är intressant.
- 14-15/4 **Silva League 1 och 2** – Arrangör: Sävedalens AIK/Lerums SOK
- 15-17/4 **Sprintläger Göteborg**, Öppet läger som är egenfinansierat. Kostnad ca 1500 kr plus resor till och från Göteborg. Lägre startar i direkt anslutning till Silva League. Anmälan senast 15 mars till anneli.ostberg@orientering.se
- 28-29/4 **Silva League 3 och 4** – Arrangör: Täby OK/Vallentuna-Össeby OL
- 4/5 **Silva League 5** – Arrangör: Linköpings OK
- 9-20/5 **EOC i Dalarna**, 6 löpare på varje distans (+ friplats för regerande europamästare). Flexibla lösningar på hur veckan ser ut. Allt beroende på vilka distanser du kommer att springa. Frågor besvaras av anneli.ostberg@orientering.se
- 16-18/5 JWOC- och EYOC-Tester, Dalarna
- 26-27/5 **Silva League 6 och 7** – Arrangör: Alfta-Ösa OK
- 1-6/6 **JWOC-Läger och PreCamp, Slovakien**. JWOC-truppen (6+6). SOFT-finansierad.
- 28/5-14/6 **Flexibla dagar i Schweiz...** Möjlighet att vara på egenfinansierade lägerdagar i Schweiz där SOFT hjälper till med samordning av träningar m.m. Hör av er till hakan.carlsson@orientering.se om det är intressant.
- 20-30/6 **WC samt läger i Schweiz**, World Cup med full trupp (8-11 st), därefter Precamp inför WOC där WOC-truppen stannar kvar. Frågor besvaras av hakan.carlsson@orientering.se
Möjlighet att stanna ytterligare några dagar eller hela vägen fram till WOC, samordnas av SOFT, prata med Håkan Carlsson om detta är intressant.

- 27/6-1/7 **EYOC, Frankrike. HD17-18 (6+6).** Egenfinansierat ca 8000 kr.
Anmälan senast 8 maj till susanne.wiklund.bjork@orientering.se.
- 1-7/7 **WUOC, Alicante.** SOFT tar ut en trupp på 6 + 6 löpare. Egenfinansierade platser kostnad ca 6000 kr. Anmälan senast 22 maj till anneli.ostberg@orientering.se
- 4-13/7 **JWOC, Slovakien.** SOFT-finansierad.
- 12-22/7 **WOC Schweiz.** Möjlighet till flexibla upplägg innan VM-veckan startar finns. Prata med hakan.carlsson@orientering.se om det.
WOC avslutas för svenska truppen med mottagande på O-Ringen i Halland.
- 23-27/7 **O-Ringen, Halland**
- 6-12/8 **Öppet JWOC läger, Tjeckien.** SOFT tar ut en trupp på 16+16 löpare.
Anmälan senast 8 maj till susanne.wiklund.bjork@orientering.se. Egenfinansierat ca 7000 kr + resa. Samling sker i Prag.
- 8-12/8 **Euromooting Österrike.** SOFT tar ut en trupp på 6+6 löpare. Egenfinansierade platser kostnad ca 6000 kr.
Anmälan senast 22 maj till anneli.ostberg@orientering.se
- 12-19/8 **WOC-läger Italien (2014),** som fortsättning på Euromooting-resan eller öppna platser hemifrån. Egenfinansierat och öppet läger. Kostnad ca 6000 kr plus flygresor. Anmälan senast 22 maj till anneli.ostberg@orientering.se
- 24/8 **SM Natt,** Rehns BK, Bollnäs
- 25-26/8 **SM Sprint,** Gästriklands OF, Gävle
- 26-28/8 **Sprintläger i Sverige.** Öppet läger som är egenfinansierat. Kostnad ca 1500 kr plus resor till och från lägret. Lägret startar i direkt anslutning till SM Sprint. Anmälan senast 30 juli till anneli.ostberg@orientering.se
- 31/8-9/9 **NORT med WC.** Deltävlingar i Norge, Sverige, Finland. Upplägg med separata samlingar inför respektive tävling kan det bli, mer info kommer. Frågor besvaras av hakan.carlsson@orientering.se
- 9/9-13/9 **WOC-läger Finland (2013).** Fortsätter i anslutning till finalen på NORT eller via öppnaplatser hemifrån. SOFT finansierat för NORT-truppen, utöver det öppna platser som är egenfinansierade. Kostnad ca 5000 kr plus flyg. Anmälan senast 30 juli till hakan.carlsson@orientering.se
- 15-16/9 **SM Lång,** Gästriklands OF
- 22-23/9 **SM Medel,** Gästriklands OF
- 24/9 **SM Stafett,** Gästriklands OF
- 3-8/10 **Junior European Cup. Schweiz för HD17-18 (6+6) samt HD19-20 (6+6),**
Anmälan senast 28 augusti till susanne.wiklund.bjork@orientering.se.
Egenfinansierat max 8000 kr.
- 19-21/10 **WOC 2013 samling Kilsbergen,** Samling inför VM 2013 med bra träningsövningar och föreläsningar inför VM 2013. Öppet och egenfinansierat läger. Anmälan senast 24 september till hakan.carlsson@orientering.se
- 22-25/11 **Höstsamling,** Landslagssamling (soft-finansierad) för landslagsgrupper 2013 samt öppen träningsövning och elittränarträff. Anmälan till öppna platser och elittränarträff på www.orientering.se
- 27/12 **WC resa Nya Zeeland,** Resa till Australien för WRE och träning samt Nya Zeeland för World Cup-tävlingar (3 st). Eventuellt åker vi med en trupp med färre personer. Individuella lösningar med att stanna kvar för träning efter tävlingarna kan diskuteras individuellt. Frågor besvaras av hakan.carlsson@orientering.se

Mer information om varje aktivitet kommer på www.orientering.se samt i månadsbrev från landslagsledningen. Om du inte får det maila till hakan.carlsson@orientering.se så blir du med i maillistan.



Uttagningar till värde tävlingar 2012

WOC

- Uttagning 29 maj
- Uttagningarna grundas på:
Internationella värde tävlingar 2009-2011, EOC 2012, Silva League 2012

EOC

- Uttagning 5 maj
- Uttagningarna grundas på:
Internationella värde tävlingar 2009-2011, Silva League 2012

World Cup/NORT (Nordic Orienteering Tour)

- Uttagning 21 augusti
- Uttagningarna grundas på:
Internationella värde tävlingar 2009-2011, EOC 2012, Silva League 2012, O-Ringen, Eurometing, WUOC

World Cup i Schweiz

- Uttagning 29 maj
- Uttagningarna grundas på:
Internationella värde tävlingar 2009-2011, EOC 2012, Silva League 2012

Eurometing

- Uttagning 30 juli
- Uttagningarna grundas på:
Internationella värde tävlingar 2009-2011, EOC 2012, Silva League 2012

WUOC i Spanien

- Uttagning 29 maj

- Uttagningarna grundas på:
Internationella värde tävlingar 2009-2011, EOC 2012, Silva League 2012

JWOC, Slovakien

- Uttagning 28 maj
- Uttagningarna grundas på:
Internationella värde tävlingar 2009-2011, Silva League 2012 samt JWOC/EYOC-tester

EYOC, Frankrike

- Uttagning 29 maj
- Uttagningarna grundas på:
Internationella värde tävlingar 2009-2011, Silva League 2012 samt JWOC/EYOC-tester

JWOC-Läger, Tjeckien

- Uttagning 30 maj
- Uttagningarna grundas på:
Internationella värde tävlingar 2009-2011, Silva League 2012 samt JWOC/EYOC-tester

JEC, Schweiz

- Uttagning 24 september
- Uttagningarna grundas på:
Internationella värde tävlingar 2009-2011, Silva League 2012, JWOC/EYOC-tester samt SM-tävlingar 2012

OBS! Silva League är våra egna värde tävlingar och har varierande viktvärde i alla uttagningar.

Kravprofil

Vi har jobbat fram kravprofiler för vad som väntar på Junior-VM i Slovakien och senior VM i Schweiz. Om du önskar dessa hör du av dig till Håkan Carlsson (senior) och Susanne Wiklund-Björk (junior)



Vi stödjer det offensiva orienteringslandslaget under 2012


SVEASKOG

 **ISC**

Folksam

TEAM SPORTIA®

SILVA

SALOMON 


lill Sport
The Nordic choice

