



WEBBINARIUM

Postgymnasiala elitutvecklingsmiljöer

— 26 mars 2026

Agenda



ÖREBRO

UMEÅ

GÖTEBORG

FALUN

UPPSALA

LULEÅ

LINKÖPING/NORRKÖPING

KARLSKRONA



ÖREBRO



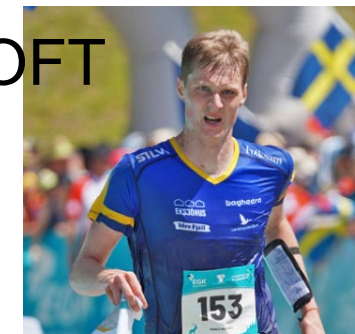
ELITORIENTERING

ÖREBRO



ELITORIENTERING ÖREBRO LÄN

- Erbjuder elitorienterare träning och stöd
- Heltidsanställd tränare sedan 2010 i samarbete med Orienteringsgymnasiet i Hallsberg
- Tomas Hallmén - lärare och utbildad elittränare
- Oskar Andrén – Elittränare + Landslagstränare
- Verksamheten finansieras av föreningarna i Örebro Län + SOFT



PROGRAM GRUNDTRÄNING

Måndag: Styrka Tegelbruket/egen träning

Tisdag: Intervaller Örebro/ Intervaller med OLG Y Hallsberg

Onsdag: Kväll ÖLOF-teknik (kan springas på morgonen med OLG Y Hbg)

Torsdag: Varannan vecka Ullmax Vinterserie, "Hemma hos" eller annat

Lördag - Söndag: OL distans

Klubbträningar/Spetsträningar/helgläger/landslagsläger/annat

VAD KAN ÖREBRO ERBJUDA?

- Nära till allt, både träningar och tävlingar
- Relativt enkelt att hitta bostad
- Många kartor
- Varierad terräng
(Sydnärke/Kilsbergen/Bergslagen/Västmanland)
- Många program på universitetet
- Bra samarbete mellan klubbarna
- Bra samarbete med miljöer runtomkring -
blir bra variation vid ex träningsdagar

- Gratis resa i minibuss till ÖLOF:s teknikträningar samt träningsdagar i Örebro Län
- Möjlighet att åka med ÖLOF på träningsdagar/tävlingsresor
- Rabatterade gymkort (är du antagen som elitidrottsstudent på Örebro Universitet så får man gratis gymkort + tester som VO2 och tröskel)
- Tybblelundshallen varannan tisdag under vintern
- Träningskläder (OL t-shirt + representationsväst)
- Tränarstöd/uppföljning
- Egen läkarkontakt
- Tillgång till kartor inom Örebro Län, gratis kartor i samband med ÖLOF:s teknikträning samt träningsdagar (inom Örebro Län)
- Rabatterad massage





Kontakt:

Tomas Hallmén

070-692 06 59

tomas.hallmen@alleskolan.eu

Oskar Andrén

073-083 49 05

oskar.andren@alleskolan.eu

Följ oss på instagram

<https://www.instagram.com/orebroelit/>



UMEÅ



UMEÅ



IDROTTSHÖGSKOLAN





GÖTEBORG



Elitmiljö Göteborg

För alla studenter (RIU, HPC) och de som jobbar

Träningsverksamhet

- Göteborgs Elitutvecklingsmiljö är den del av den attraktiva Elitmiljön i Göteborg som består av OL-gymnasium, Riksidrottsuniversitetet och elitklubbarnas öppna träningsverksamheter som just nu håller världsklass.
- Göteborg är ett orienteringsparadis med stor mängd kartor i varierande terräng, där de flesta går att nå 10-30 min bort. Alltifrån finskuren och detaljrik kustterräng, snabb närområdesorientering till mer storkuperad inlandsterräng. Terrängen och dess variationer erbjuder stora utvecklingsmöjligheter både tekniskt och fysiskt.
- Det finns ett nära samarbete mellan alla parter inom elitmiljön för att skapa bästa möjliga förutsättningar för att möta individens behov.



Resurser (från och med hösten 2026)

- 50 % Maria Magnusson
- 10 % Isac Ericsson
- 40 % Erika
(mer fokus på Junior i Göteborg, men hjälper till när det behövs)



Elitmiljö Göteborg – många möjligheter

Elitprogrammet – plats på 2 år

SF-plats Elitprogrammet – plats på 1 år

Av förbundet köpta platser i Elitprogrammet – plats på 1 år

RIU-student

HPC (High Performance center):

- Träningsbidrag 20.000:-
- Stöd med halva Elitförsäkringen
- Tillgång till resursteam
- Blodprover
- Hjärtsscreening
- Idrottsfysiologiska tester
- Medicinskkoordinator
- Profilkläder
- Träffar
- Löparbanor FIH, Katrinelundsgymnasiet gym (Marcus tider)
- Tränarutvecklingsbidrag

RIU – student:

- Tillgång till resursteam (begränsad)
- Blodprover
- Idrottsfysiologiska tester
- Ingång till IFK Kliniken rehab
- Tillgång till löparbanor FIH, reducerat pris Fysiken



Träningsmöjligheter

Måndag: Finns gymmöjligheter

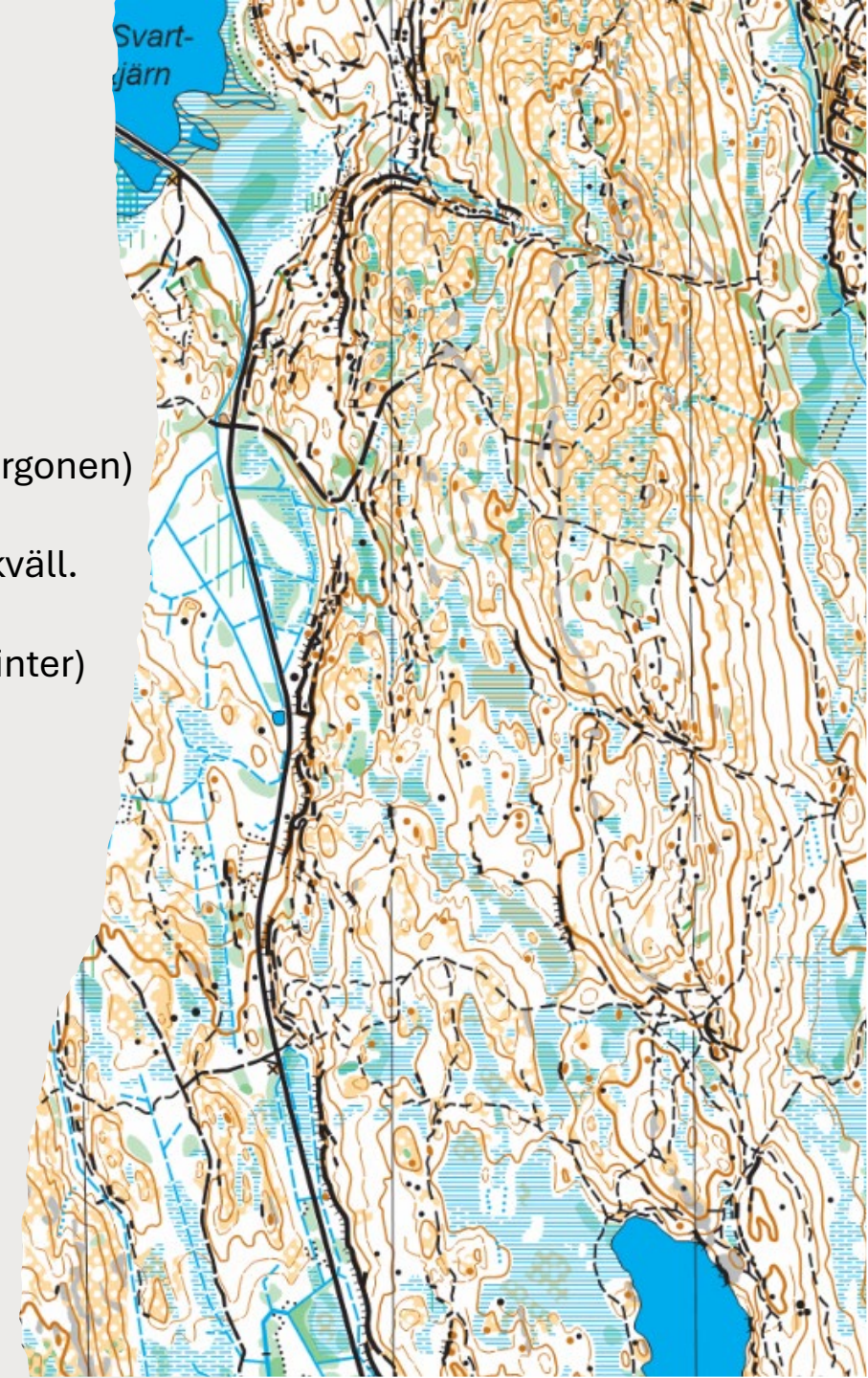
Tisdag: Kvällsträningar med elitklubbar i miljön (ev. träning med OLGY på morgonen)

Onsdag: Möjlighet att åka med OLGY på teknikträning + GBG Teknik onsdag kväll.

Torsdag: FM – elitträning (sprint / skog), EM – GBG Teknikträning / NattCup (vinter)

Lördag: JS Teknik, spetsträning (ex antal lördagar under grundträningen)

”Utöver detta så finns det massvis med klubbträningar att vara med på!”





FALUN





PRESENTATION
DSA ELIT



DALA
SPORTS
ACADEMY
ELIT



TRÄNINGSGRUPPEN

Tove Alexandersson
Marie Olausen
Hanna Lundberg
Vilma von Krusenstierna
Tilda Östberg
Alva Björk
Elsa Kaipe
Julia Forsgren

M.fl.

Emil Svensk
Max-Peter Bejmer
Viktor Svensk
Henrik Johannesson
Isak Jonsson
Tim Lundberg
Vidar Nettelmark
Jesper Svensk

M.fl.



TRÄNINGAR

Tisdag fm

Intervaller fokus fysik (Bana, grus, skog, backe). Standardpass med laktatmätning.

Onsdag fm

Skid-O-träning.

Torsdag kväll

OL-intervaller, fokus medeldistans / sprint.
(Dubbla OL-pass vissa dagar beroende på säsong)

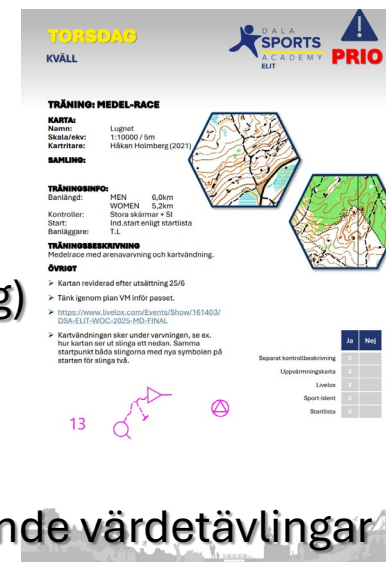
Lördag fm

OL-intervaller, fokus långdistans / sprint.

”Nördluncher”

Gemensamma luncher där vi går igenom kommande värdeävlingar och sista träningspassen fram till tävlingen.

***Skid-O har möjlighet att träna med DSA längd på deras pass**



TORSDAG
KVÄLL

TRÄNING: MEDEL-RACE

KARTA:
Namn: Lugnet
Skala/rek: 1:10000 / 5m
Karttitel: Håkan Holmberg (2021)

SÄMLING:

TRÄNINGSPASS:
Baniängd: MEN 6,0km
 WOMEN 5,2km
Kontroller: Stora skärmar + S2
Start: Ind-stäm enligt startlista
Baniägare: T.L.

TRÄNINGSBESKRIVNING
Medelpass med grensväxling och kartväxling.

ÖVRIGT

- Kartan reviderad efter utsättning 25/6
- Tänk igenom plan VM inför passet.
- <https://www.skifox.com/Event/Show/161403/>
- <https://www.skifox.com/Event/Show/161403/>
- Kartväxlingen sker under växlingen, se ex. hur kartan ser ut svinga ett modus. Samma startpunkt bilda slingorna med nya symbolen på starten för slinga två.

Separat kontrollbeskrivning
Uppdateringskarta
Länka
Sport-ident
Startlista

13

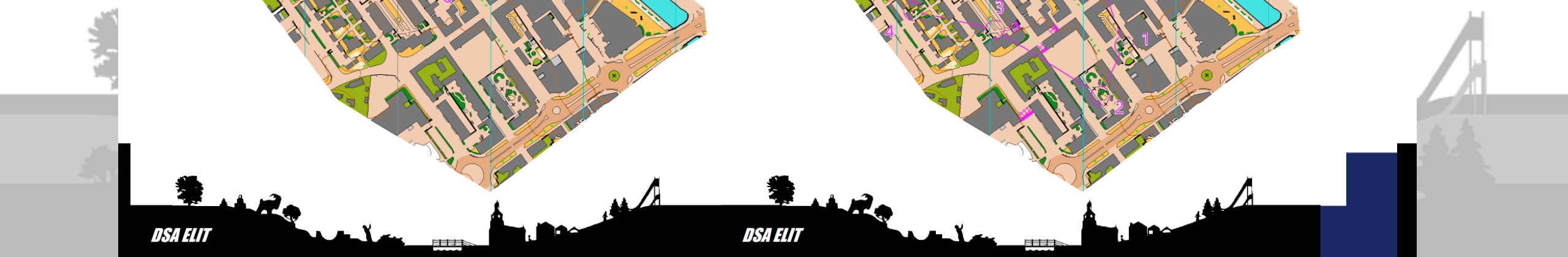
Vecka 13	
23	Måndag
24	Tisdag
25	Onsdag
26	Torsdag
27	Fredag
28	Lördag
29	Söndag
Vecka 14	
30	Måndag
31	Tisdag
1	Onsdag
2	Torsdag
3	Fredag
4	Lördag
5	Söndag
Vecka 15	
6	Måndag
7	Tisdag
8	Onsdag
9	Torsdag
10	Fredag
11	Lördag
12	Söndag
Vecka 16	
13	Måndag
14	Tisdag
15	Onsdag
16	Torsdag
17	Fredag
18	Lördag
19	Söndag



DSA ELIT			
A	1,6 km		
----- 20 m ----->			
1	31	■	▲
2	32	▲	○
3	33	◇	▲
4	34	◇	▼
5	35	◇	▶
6	36	◇	◀
7	37	■	◀
8	38	■	▲



DSA ELIT			
B	1,7 km		
----- 80 m ----->			
1	39	■	▲
2	40	◇	◀
3	41	■	▼
4	42	◇	▼
5	43	■	▲
6	45	■	◀
7	44	▲	○



STÖD

- Vid start genomför aktiva: Grupp & värdegrundsarbete, föreläsning av SOK Nutrition, blodstatus, styrkegenomgång. Screenar individer utifrån behov och fortsatt arbete med resurspersoner. Falun och Malmö utsedda till PC2030 vilket innebär stöd av RF och SOK. (Föreläsning och möjlighet till individuellt stöd från SOK igår)
- Tränarstöd – 160% anställning i dagsläget på DSA. Planerat att utökas till 200% från och med oktober 2026.
- Individuellt stöd (fysio, styrka, nutrition, psykologi etc.)
- Boende?
- Läger – ex. 2025: Teknikläger Sthlm / Sommarläger Idre Fjäll. Aktiva betalar maten.
- Fri tillgång till faciliteter – Friidrottsbanan / Actic / Simhall / Skidspår
- DSA-”nörd”-lunch, gemensam lunch med fokus på kommande värdeävnlingar (50:-)
- Vi vill utvecklas tillsammans!





UPPSALA



Uppsalas elitutvecklingsmiljö

- ❖ Uppsala erbjuder inte bara högkvalitativ utbildning utan också en välutvecklad miljö för elitorientering.
- ❖ Gunilla Svärd ansvarar för koordinering av träningar i elitutvecklingsmiljö Uppsala och erbjuder spetsträningar med sikte på det som väntar internationellt. I gott samarbete med OK Linné, IF Thor och OL-gymnasiet finns ett stort utbyte av träningar.
- ❖ Det ordnas nattcuper, helg- och sprintträningar med stort deltagarantal. Inför internationella tävlingar arrangeras i samverkan med landslagsledning spetsträningar med hög kvalité.
- ❖ I Uppsala finns tekniskt krävande terräng såsom områdena Nåsten och Lunsen runt hörnet. Vi har ca 30 skogskartor och 10 kartor över högkvalitativa sprintområden inom 10-30 minuters avstånd. Det finns backar att träna i längs hela Uppsalaåsen och fina **löparbanor både utomhus och inomhus.**
- ❖ För den som vill finns det skidspår (både konst- och natursnö) i Storvreta och bra möjlighet att åka skridskor, både på studenternas och på sjöar.
- ❖ Snabb tillgång till mycket bra naprapater.
- ❖ **Kontakt:** gunilla.svard@skola.uppsala.se 072-468 26 40





LULEÅ



LÄS MER HÄR:



Hockeymålvakten Sara
pluggade hälsövägledning.
Läs mer på itu.se/become-you

Satsa på elitidrott och studier vid Luleå tekniska universitet.

Här behöver du inte välja, du kan göra både och!
Vi är ett elitidrottsvänligt lärosäte där du kan kombinera
din elitsatsning med en utbildning som öppnar dörrar för
framtiden. Välj bland många fristående kurser och över
80 program – till exempel civilingenjör, civilekonom, lärare,
fysioterapeut eller psykolog.

Som student och elitidrottare hos oss får du:

- Möjlighet att kombinera studier med idrott på högsta nivå
- Stöd från engagerade lärare och tränare
- Tillgång till unika vinterförhållanden i världsklass

Vi välkomnar alla idrottare från Riksidrottsförbundet (RF)!

Dröm stort. Träna hårt. Plugga smart.

**UTVECKLA
NORRBOTTEN**
EN DEL AV REGION NORRBOTTEN



Elitidrottsvänligt lärosäte

LULEÅ
TEKNISKA
UNIVERSITET

Luleå Tekniska Universitet Elitidrottsvänligt lärosäte

Satsa på dubbla karriärer, sök Elitidrottsavtal

- Elitidrott & studier: 50 st studenter
- Träningsgrupp längd, skidskytte, SkidO, alpint
- Specifik “kartränning” ; OK Renen Luleå
- Idrottare idag: Hockey, fotboll, handboll, basket, simning, konståkning, orientering, längdskidor, skidskytte, kanotpolo, alpint

Vill du veta mer

www.ltu.se/elitidrott

Eller kontakta oss:

DK-vägledare anna.nordin@ltu.se





LINKÖPING/NORRKÖPING

Hitta till Linköpings Universitet !

– två städer, tre Campus

- **Campus Valla**
- Huvudområdet, Linköping, nästan 20 000 studenter
- **Campus US**
- ”Hälsouniversitetet” Linköping, knappt 3000 studenter
- **Campus Norrköping**
- Centralt i Norrköping
- Cirka 5000 studenter
- **Stort så kallat programuniversitet**

(med nästan alla olika inriktningar av program), men också många kurser



Stort utbud, och två orter, men ändå nära och smidigt. Bo och träna där det passar dig

- Campusbussen , gratis för studenter. 35 min Campus Norrköping - Campus Valla
- ***Eller ta "Östgötapendeln", var 20:e min, tar 25 min***
- Boende nära Campus i båda städerna, "hyfsat lätt att hitta". *Studentbo i Norrköping har bostadsgaranti (inom en månad efter läsårsstart)*
- Två inomhushallar
- Två utomhusarenor
- Kartor i skogar från Kolmården till Kisa
- Ofta nära till stortävlingar



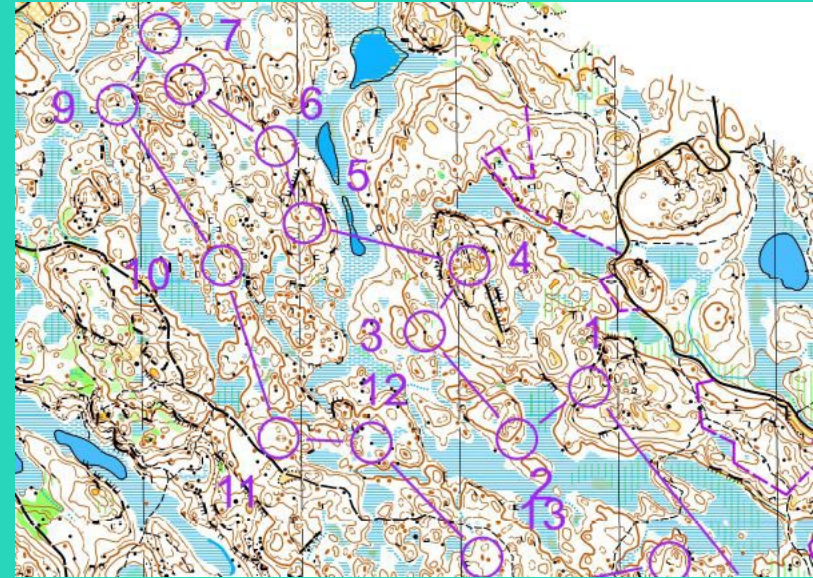
LiU Elitidrott – vår miljö för dubbla karriärer

- EVL- elitidrottsvänligt lärosäte sedan 2019, men vår profil har vi haft sedan 2007
- Kontaktpersoner och tränare, anställda av LiU
- Stort nätverk med de lokala föreningarna och det sociala med andra idrottande studenter
- Stöd runt träning, visst boende ("OL-korridorer") och studierna



Stöd för att underlätta din träning

- Gemensamma och öppna pass i träningskalender
- Löp - och OL-pass. Ordnade av oss, eller i samarbete med lokala föreningar. (LOK, Denseln, OKK, ”Östgöta-träningar”)
- Transporter samordnas till pass i skog, och ibland till tävlingar i närområde
- **Elitgrupp/EVL-studenter får extra support :**
 - Gratis träning på gym och löparbanor, rabatt på vissa behandlingar/kontakt med fysio. Träningskläder.
 - Låna minibuss till träning/läger, kartutskriften,
 - individuell hjälp med t.ex. fysträning, rehab/prehab eller löpteknik.



Vilka vi är just nu:

- 16 orienterare i Elitgruppen (+ 11 löpare/friidrottare)
- Krister Hultberg, samordnare och friidrotts- /fys- /löptränare , 50% Krister.hultberg@liu.se
- Christian Enberg (LOK) OL-ansvarig 20%
- Fredrik Johansson (Akele) löptränare 15%

Köper in fler OL-resurser då och då. Lägga banor, hålla föredrag, teknikgenomgångar o.s.v.

Micke Wehlin, Olle Lindman, Tim Robertson, Emma Bjessmo

Instagram @liuelitidrott

www.liu.se/elitidrott



KARLSKRONA



BTH idrottsakademi



**KARLSKRONA
KOMMUN**



BTH idrottsakademi
– kombinera elitidrott och studier

bthidrottsakademi.se



Blekinge

OL Academy 2008 – EVL 2018

Vad erbjuds idrottsstudent:

- Studieanpassning
- Flytt av tentamen/examination/obligatoriska moment
- Fysiska tester
- Stöd inom:
 - Träningsoptimering
 - Idrottsnutrition
 - Mentalt stöd
 - Idrottsskador (preventivt/akut)

Träningsmiljö

Samarbete med OK Orion och andra lokala orienteringsföreningar

- Teknisk träningsmöjlighet
- Inomhushall för friidrott
- Möjlighet till styrka och preventiv träning



Kontakt:

Studieansvarig:

Martina Fagberg

0455 38 53 00

Martina.fagberg@bth.se

Idrottsligt ansvarig:

Martin Söderberg

073 204 33 74

martin.soderberg@bth.se

www.bthidrottsakademi.se





FRÅGOR?

