Beskrivning av Stockholms elitutvecklingsmiljö i orientering

Vad är Stockholms elitutvecklingsmiljö?

Stockholms elitutvecklingsmiljö stödjer och utvecklar elitorienterare i Stockholm: juniorer och seniorer på landslagsnivå, nationell toppnivå eller strax under, eller med potential och ambition att nå dit. Fokus ligger på kärngruppen, de löpare som har ansökt och kommit överens om plan och upplägg tillsammans med tränaren. Distriktets övriga elitlöpare är välkomna att ta del av delar av träningsupplägget ”Öppet deltagande”.

Miljön drivs av Stockholms Orienteringsförbund (StOF) och Orienteringsgymnasiet Sollentuna tillsammans med Sollentuna kommun, Svenska Orienteringsförbundet, KTH, GIH och RF-SISU Stockholm. Initial projektperiod är oktober 2026 till sista juni 2027, men förhoppningen är att miljön ska fortsätta under liknande, eller utökade former, många år framöver.

Första aktivitet för alla elitaktiva och tränare

31/10 10:00 kör vi en träning med utgångspunkt från OK Södertörns klubbstuga. Träningen är OL-intervaller. Efter träningen finns möjlighet till dusch och bastu, därefter bjuder vi på lunch. Därefter pratar vi mer om elitutvecklingsmiljön med fokus på kärngruppen, men alla som vill höra mer om detta är välkomna att stanna kvar. Läs mer: eventor.orientering.se/Events/61044

Två sätt att delta

	Kärngruppen	Öppet deltagande
För vem	Löpare som har ansökt och kommit överens om plan och upplägg tillsammans med tränaren. Ca 10 platser.	Distriktets övriga elitlöpare
Avgift	3 000 kr per läsår	Normalt 50 kr per pass, men helt avgiftsfritt fram till årsskiftet
Pass	Alla pass	Helgpassen
Vad som erbjuds	Hela paketet: coachning, faciliteter, stöd och alla pass	Sparring på hög nivå, gemenskap och gemensam feedback på passet

Kärngruppen

Innehållet för kärngruppen är tänkt att vara i princip heltäckande för den elitsatsande. Löparen får individuell coachning och uppföljning, tillgång till alla pass och miljöns alla stöd runt omkring. Platserna är begränsade till cirka tio. Första ansökningsperioden var i oktober 2026, men den som är intresserad är välkommen att höra av sig till tränaren.

Veckan för kärngruppen

- **Måndag:** NIU Sollentunas träning på förmiddagen (ofta intervaller) alternativt intervaller i Storängshallen med Snättringe SK på kvällen.
- **Onsdag:** gruppdag med orienteringsträning tillsammans med NIU Sollentuna, lunch, ibland ett möte och möjlighet till ett andra pass.
- **Torsdag:** NIU Sollentunas träning på eftermiddagen (ofta backdistans).
- **Helg:** helgträning, långpass eller högkvalitativt pass.

Det här får löparen

- Individuell coachning och uppföljning.
- Medicinskt stöd från fysioterapeut och naprapat.
- Fri tillgång till Sollentunahallen med egen passerbricka.
- Tekniska förberedelser inför de viktigaste tävlingarna.
- Förtur till ev. läger och transporter, och förtur till aktiviteter när platserna är begränsade.
- Möjlighet att hyra studentrum i Sollentuna.
- Möjlighet till dubbla karriärer på KTH och GIH.

Det här förväntas av löparen

- Närvaro på majoriteten av onsdagspassen och helgpassen.
- Träningsdagbok som delas med tränaren.
- Uppföljningssamtal och analys.
- Genomförd antidopingutbildning.
- Är ambassadör för elitutvecklingsmiljön.
- Är medlem i gruppen i träningsappen Spond och svarar i tid.

Öppet deltagande

Öppet deltagande är till för löpare som vill vara med på helgens träningar när det passar och få bra sparring och gemenskap. Löparen tränar med kärngruppen på helgpassen och får gemensam feedback under passet. Fram till årsskiftet är passen helt utan avgift, därefter kostar de 50 kr per pass.

Seniorlandslagslöpare

Svenska seniorlandslagslöpare med eget upplägg är välkomna på alla kärngruppens träningar. De kontaktar tränaren i förväg.

Träningsappen Spond: så fungerar det

Spond är en digital plattform och app för att organisera grupper och träningar. Det är den primära kanalen för information och anmälan. Alla pass läggs upp som aktiviteter i Spond, och löparen anmäler sig där. Veckoplanen kommer varje helg och visar nästa veckas pass. Kärngruppens löpare ska vara med i gruppen och svara i tid.

För den som vill delta via Öppet deltagande rekommenderas att ladda ned Spond och gå med i gruppen så att du kan se vad som erbjuds. Det är enkelt och tar inte mer än några minuter. Vid lite större och bredare arrangemang publiceras även information på eventor och då kan anmälan göras i vilken som av kanalerna. Kontakta tränaren om du har frågor.

Vad det betyder detta för klubbarna?

- Era löpare kan ansöka till kärngruppen eller träna med på helgpassen via öppet deltagande utan att ansöka.
- Er klubb kan hänvisa intresserade löpare direkt till tränaren eller StOF-kansliet.
- Information om pass och planering når löparna via Spond, och ni kan följa träningarna i den delade kalendern.

Länkar och kontakt

Vad	Länk
Spond (anmälan och veckoplan)	Gå med i träningsappen Spond
Årsplan, kalender och träningar	Se årsplan, kalender och träningar
Publik information publiceras på	StOF:s hemsida
StOF-kansliet	Jesper Lidmar jesper.lidmar@sdfstockholm.se
Tränare	Isaac Hernández Pindado isaachpindado@gmail.com