



LANDSLAGET 2024



Svensk orientering har som målsättning att ha världens bästa landslag över tid. Vi vill vara bästa nation på VM. Vi vill också skapa förutsättningar för våra landslag att vara världens bästa under kommande år. Vi ska nå målet tillsammans – med individer, föreningar och elitmiljöer som vill följa med på resan. Vi vill se att landslagsverksamheten är något som pågår **365 dagar om året** – inte bara under de dagar som Svenska Orienteringsförbundet (SOFT) bedriver läger- och tävlingsaktivitet.

Landslagsledningen vill ha en dialog med alla som brinner för svensk elitorientering och vi vill informera och kommunicera hur vi tänker på ett öppet och tydligt sätt.

hakan.carlsson@orientering.se
– det är mejladressen som du hör av dig till om du vill ha regelbundna utskick med information från landslagsorganisationen.

Detta dokument är tänkt att beskriva det som väntar under 2024 och hur vi vill skapa världens bästa landslag både på kort och på lång sikt. Tveka inte att höra av dig om du har goda idéer, frågor eller funderingar!

/Landslagsledningen 2024

Nyfikenhet, mod och stolthet är kärnvärden i svensk orientering och skall genomsyra allt vi gör. Vi väljer att vara nyfikna på vår omvärld och de människor vi har runt omkring oss. Vi visar nyfikenhet och försöker förstå varandras perspektiv. Vi är nyfikna på nya infallsvinklar. Vi väljer att vara modiga i våra val. Vi har mod att utmana och utmanas och vilja att förändra och våga prova nytt. Vi har mod att vara tydliga och vi tar ansvar för vår idrotts utveckling. Vi känner stolthet över svensk orientering. Vi är stolta över allt bra vi gör och vi agerar på ett sätt som bidrar till känslan av stolthet.

Vår ambition är att **svensk orienterings individutvecklingsplan** skall styra det vi gör både i landslagsverksamheten och i våra utvecklingsmiljöer runt om i Sverige. Målet med utvecklingsplanen är att skapa en **röd tråd** i svensk orientering för att skapa världens bästa landslag över tid. Utvecklingsplanen kommer att utvecklas med hjälp av forskning, omvärldsanalyser och goda erfarenheter och förankras i Orienteringssverige.

MÅLSÄTTNING SÄSONGEN 2024

Att sätta konkreta mål både gällande välmående, utveckling och prestation är en viktig del både för löpare och för vår verksamhet. Vi kommer kontinuerligt att följa upp och utvärdera dessa mål.

Som övergripande mål vill vi skapa en positiv och prestationsfrämjande miljö för alla där vi bland annat vill uppleva:

- Glädje och inspiration
- Trygghet och gemenskap

Gällande prestation och utveckling har vi delat in våra mål i:

- § **Processmål**
- § **Prestationsmål**
- § **Resultatmål**

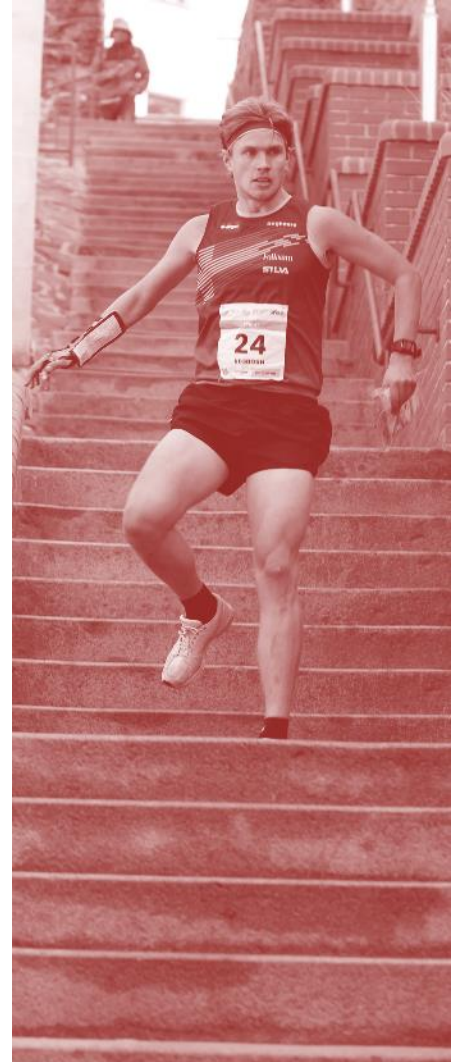
Vårt **PROCESSMÅL** för landslaget är att alla löpare utvecklas och blir bättre. Alla har utvecklingspotential inom olika områden – det kan vara teknik, fysik, mentalt eller inom återhämtning. En metafor för detta arbete är att varje individ i landslaget ska springa fem sekunder snabbare per kilometer till 2022. Varje individ har sin egen utvecklingsplan eller utvecklingsstrategi som styr dagliga träningar och som ger utveckling

PRESTATIONSMAÅL är att varje individ ska få ut maximal prestation på de tävlingar som är högst prioriterade under säsongen. Dit kommer vi väl förberedda och litar på våra förberedelser och det vi ska göra.

Våra **RESULTATMÅL** är följande:

- VM: Bästa nation
- EM: Bästa nation
- Världscupen: Pallplaceringar både på herr- och damsidan i den totala världscupen och på enskilda världscupdeltävlingar
- JVM: Bästa nation på lagtävlingen

Juniorverksamhet och övrig seniorverksamhet handlar om att samla mästerskapserfarenheter till VM, EM och världscup på seniornivå.



GRUNDTANKAR/RIKTLINJER 2024

- **Vi vill möta varje individ där den befinner sig.** För individen handlar det om att bygga sig en egen miljö med de kompetenspersoner just den behöver för att utvecklas och skapa en berikande miljö runt omkring sig för att nå sin fulla potential. Landslagsledningen tror på att alla aktiva skall ha minst en tränare eller bollplank som stöttning i sin satsning. Landslagsledningen hjälper till i denna process.
- **Hel och frisk** är en nyckelfaktor för att lyckas. Vi fortsätter arbetet inom området **"aktivas hälsa"** både runt landslaget och i löparnas hemmamiljö.
- Vi har **två landslagsgrupper** över hela året som tagits ut utifrån 2022- 2023 års resultat:
A-landslaget består av löpare med medaljpotential på internationella mästerskap 2024.
Utvecklingslandslaget består av löpare som är strax där bakom eller som har en utvecklingskurva vilken bedöms peka mot absoluta världstoppen.
- Vårt **värdegrundsarbete** uppdateras varje år. Varje ledare och aktiv som deltar i landslagsaktiviteter är aktiv i detta arbete och lever efter vår gemensamma överenskommelse.
- **Vi strävar efter högsta möjliga kvalité** på våra landslagsaktiviteter.

I LANDSLAGET TROR VI PÅ:

Hälsa före prestation
Att alla gör sitt bästa och har en positiv inställning
Individer som utvecklas gör laget bättre
Vi har en öppen atmosfär och lär av varandra
Att våga prova nytt
Fair play



LANDSLAGET 2024

A-landslaget

Emma Bjessmo, IFK Lidingö
Hanna Lundberg, OK Renen
Johanna Öberg, OK Linné
Karolin Ohlsson, Järila Orientering
Sara Hagström, IFK Göteborg
Sanna Fast, IFK Göteborg
Tove Alexandersson, Stora Tuna OK

Albin Ridefelt, OK Linné
Anton Johansson, OK Orion
August Mollén, OK Denseln
Emil Svensk, Stora Tuna OK
Jonathan Gustafsson, KFUM Örebro
Gustav Bergman, OK Ravinen
Isac von Krusenstierna, OK Kåre
Martin Regborn, Hagaby Golf
Max Peter Beijmer, IFK Göteborg

Utvecklingslandslaget

Alva Sonesson, Falköpings AIK OK
Andrea Svensson, OK Tisaren
Elin Månsson, IFK Göteborg
Frida Vikström, Sundsvalls OK
Tilda Östberg, Stora Tuna OK
Wilma von Krusenstierna, OK Kåre

Axel Elmblad, Bredaryds SOK
Axel Granqvist, OK Ravinen
Felix Axelsson, IFK Göteborg
Noel Braun, Växjö OK
Simon Hector, Snättringe SK
Simon Imark, Tullinge SK
Viktor Svensk, Stora Tuna OK



LANDSLAGSLEDNING 2024

Landslagsledning

Håkan Carlsson, landslagschef
Kalle Dalin, förbundskapten seniorer
Thomas Landqvist, landslagstränare seniorer
Emma Martner, förbundskapten juniorer
Oskar Andrén, juniorlandslagsledare med OL-tekniskt ansvar
Erik Mattsson, landslagskoordinator
Tomas Yngström, junior- och seniorutvecklare inkl RIG/NIU
Martin Holth, medicinsk koordinator
Filip Larsen, huvudansvarig fysiologi och nutrition
Vakant, huvudansvarig idrottspsykologi

Övriga i landslagsledarteamet

Peter Öberg, OL-teknik och utv.projekt
Lina Nilsson, "OL-doktorand" GIH, utveckling och utbildning.
Henrik Berg, kock
Carina Ericsson, kock
Jonna Jungåker, kock
Lotta Jungåker, kock
Emma Martner, dietist
Björn Salomonson, läkare
Helena Bergman, läkare
Ellen Harbom, läkare
Fredrik Bredberg, sjukgymnast
Rikard Bäckström, naprapat
Bodil Halvarsson, sjukgymnast
Emma Lindgren, naprapat
Göran Winblad, sjukgymnast
Johanna Öberg, sjukgymnast
Karolina Östlund, massageterapeut
Cecilia Åkesdotter, idrottspsykologi
Tränare från orienteringsgymnasium och elitutvecklingsmiljöer m.m.

LANDSLAGETS PROGRAM 2024

[Ändringar hänvisas till landslagsfliken på hemsidan där uppgifterna uppdateras kontinuerligt.](#)

11-21/1 Vinterläger, Alicante

Teknikläger med fokus på teknik och mängd. Detta läger erbjuder en blandning av sprint- och skogsträningar.

SOFT-finansierat förutom resor till avreseort samt:

Löpare i utvecklingslandslaget betalar 300:-/dag + mat.

8-11/2 Öppen Sprintweekend, Göteborg

Lägerdagar i Göteborg, torsdag – söndag med sprintfokus.

Lägre är öppet läger för alla som vill vara med och sparra på bra träningar med landslaget. Boende och transporter ordnas själv för löpare utanför landslaget.

SOFT-finansierat förutom resor till lägre samt:

Löpare i A-landslag betalar mat

Löpare i utvecklingslandslaget betalar 200:-/dag + mat.

9-17/3 Öppet Teknikläger, Skåne

2-delat läger som inleds med fokus på sprint och avslutas med EM-relevanta träningar.

Lägre är öppet läger för alla som vill vara med och sparra på bra träningar med landslaget. Boende och transporter ordnas själv för löpare utanför landslaget.

SOFT-finansierat förutom resor till lägre samt:

Löpare i A-landslag betalar mat

Löpare i utvecklingslandslaget betalar 200:-/dag + mat.

För löpare utanför landslaget finns möjlighet att delta på träningar samt ett antal öppna lägerplatser att intresseanmäla sig till.

22/5-3/6 Världscupen i Schweiz och Italien

Max 8+8 per individuell distans + friplats till eventuell individuell regerande världsmästare samt VC-ledare. SOFT-finansierat, ev. några egenfinansierade dagar innan beroende på hur länge man önskar vara på plats inför aktiviteten.

Uttagning sker senast 2 maj och baseras på meriter från åren 2022-2023 på VM, EM, World Cup och World Games samt Sprinttest och sprint-SM 26-29 april 2024.



LANDSLAGETS PROGRAM 2024

[Ändringar hänvisas till landslagsfliken på hemsidan där uppgifterna uppdateras kontinuerligt.](#)

7-12/6 Pre-camp VM i Skottland

SOFT-finansierat.

Pre-camp i Edinburgh, Skottland för VM-laget.

21-24/6 EYOC, Polen

4 st D18, 4 st H18

Uttagning senast 17/5 baserat på internationella
värdetävlingar 2023, Swedish League Skåne 29-30/3.

Närke 9-10/5 samt sprinttest i Stockholm 26/4

Ej en aktivitet för JVM-löpare.

Intresseanmälan via länk på landslagsfliken.

Egenfinansierad aktivitet

1-7/7 Junior-VM, Tjeckien

6 st D17-20, 6 st H17-20

SOFT-finansierat.

Uttagning senast 17/5 baserat på internationella
värdetävlingar 2023, Swedish League Skåne 29-30/3.

Närke 9-10/5 samt sprinttest i Stockholm 26/4.

1-7/7 EM-läger, Ungern

EM-läger för löpare som blivit uttagna till EM.

Öppna platser finns för de som aspirerar på de sista
platserna.

SOFT-finansierat för löpare som redan är uttagna den 15
maj.

Självfinansierat för övriga.

9-17/7 VM i Skottland

VM i KO-sprint, sprint och sprintstafett där Sverige får
ställa upp med 3+3 löpare plus friplats för individuella
världs- och europamästare.

SOFT-finansierad aktivitet.

Uttagning 4 juni som baseras på meriter från åren 2022-
2024 på VM, EM, World Cup och World Games, sprinttest
och sprint-SM 26-29/4 2024.

1-5/8 Student-VM, Bulgarien

Student-VM i sprint, sprintstafett, medeldistans och stafett
där Sverige får ställa upp med 6 + 6 löpare som studerar
och är högst 25 år gamla.

Egenfinansierad aktivitet.

Uttagning 4 juni baseras på meriter från åren 2022-2024
på VM, EM, World Cup, samt SL 2024 29-30/3, 9-10/5
samt sprinttest och sprint-SM 26-29 april.

13-20/8 EM, Ungern

SOFT-finansierad aktivitet

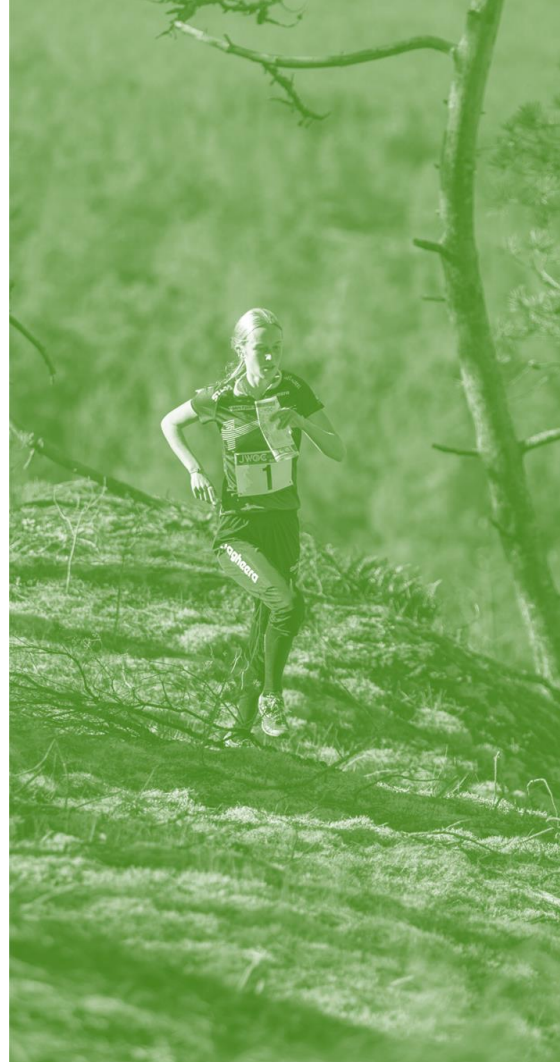
Uttagning 1 den 15 maj som baseras på meriter från åren
2022-2024 på VM, EM, World Cup, World Games samt SL
2024 29-30/3 och 9-10/5.

Uttagning 2 den 25 juli där även O-ringen etapp 1 & 2 vägs
in i uttagningen.

24-29/9 Världscup Kuopio, Finland

Uttagning den 10 september som baseras på meriter från
åren 2022-2024 på VM, EM, World Cup, World Games
samt SM 1/9 och 7/9.

SOFT-finansierad aktivitet



LANDSLAGETS PROGRAM 2024

26-29/9 Junior European Cup, Österrike

6st D18, 6st D20, 6st H18, 6st H20

Uttagning 11/9 baserat på internationella
värde tävlingar 2024, Swedish League Skåne 29-30/3.

Närke 9-10/5, sprinttest i Stockholm 26/4 samt SM
lång och medeldistans 2024.

Intresseanmälan via länk på landslagsfliken.

Egenfinansierad aktivitet

29/9-6/10 VM-läger Kuopio, Finland

SOFT-finansierad aktivitet för VC-laget 24-29/9.

Ett visst antal öppna egenfinansierade platser finns
att söka mellan 10-12/9.

14-17/11 Höstsamling

Landslagstrupperna 2025 samlas för utvärdering av
säsongen och uppstart av 2025.

*Datumen i dokumentet är preliminära och ändringar
kan ske.*

[Ändringar hänvisas till landslagsfliken på hemsidan
där uppgifterna uppdateras kontinuerligt.](#)