ORIENTERINGSLANDSLAGET 2026

SVENSK ORIENTERING

5 VÄGVAL

VÄRLDENS BÄSTA LANDSLAG

Organisation och stöd för individutveckling

En kompetent, hållbar och långsiktig organisation som genererar bästa möjliga förutsättningar för utveckling.

Förberedelse och genomförande

Optimera förberedelser och genomförande av mästerskap och andra landslagsaktiviteter.

Utvecklingsfokus

Bedriva ett aktivt forsknings- och utvecklingsarbete.

365 dagar om året

Arbeta tillsammans med och utveckla våra elitutvecklingsmiljöer.

Förutsättningar för de aktiva

Stärka socioekonomiska förutsättningar för en hållbar elitsatsning.

VÄRLDENS BÄSTA LANDSLAG – FOKUS 2026-2028

Organisation och stöd för individutveckling

ORGANISATION
Sätta organisation som blir kompetent, hållbar och långsiktig (ej 1 års avtal med personal) med sikte på hemma-VM 2029 och därefter och med fokus världens bästa landslag över tid.

RESURSTEAM
Behålla resursteamet och utöka samverkan tvärvetenskaplig ytterligare. (Ny resurs IPS in i teamet höst 2025). Fokus: operativt stöd, kvalitetssäkring av verksamhet och beslut, utvecklingsprojekt.

DAMSATSNING
Damsatsning med fokus på tre nivåer: Fler som tar steget till världstoppen. Fler att fortsätta satsa som äldre junior och seniorer. Fler kvinnlig elitledare.

Förberedelse och genomförande

SPRINT- OCH SKOGSSÄSONG
Fortsatt fokus på att ha både sprintsäsong och skogssäsong igång året runt med olika huvudansvariga ledare på olika aktiviteter.

SPRINTPROJEKT
Sprintutvecklingsprojekt inom olika områden då vi ser en ökad konkurrens och att vi halkar efter: Fler och bättre kartor, tävlingar och träningar generellt i Sverige. Kvalitetssäkring av värdetävlingar. Sprintläger utomlands i annorlunda terräng. Utbildningar och inspiration. FoU projekt.

BOOSTA BASEN
För att kunna utnyttja toppen av utvecklingspyramiden behöver basen vara stabil. Det gäller att nöta alla grunder, att boosta basen helt enkelt.

Utvecklingsfokus

ANVÄNDA FORSKNINGSRESULTAT
Ta tillvara på data från genomförda studier "Orienteringsdoktorand".

BÄTTRE ORIENTERING
Utvecklingsprojekt "inlärning OL-teknik".

FRAMTIDSUTVECKLING
Omvärldsbevaka och utvärdera: Hur kan AI och annan teknikutveckling göra att vi får ut mer effekt av det vi gör?

365 dagar

GENOMLYSNING UTVECKLINGSMILJÖER
Göra en genomlysning av våra utvecklingsmiljöer i Svensk orientering med brett anslag (klubbar distrikt, OLGY, postgymnasiala miljöer).

RIG/NIU-SYSTEMET
Följa och om möjligt aktivt deltaga i RF:s arbete med utvärdering av RIG/NIU systemet.

MER TRÄNARTJÄNST
Fortsätta stärka våra postgymnasiala miljöer. Utökad tränarresurs i respektive miljö.

Förutsättningar för de aktiva

SPRIDA KUNSKAPEN
Kunskapsspridning och utbildning på flera nivåer utifrån det arbete som gjorts och görs kring aktivas hälsa.

SAMARBETEN
Hitta synergier med andra större projekt inom förbundet eller utanför där vi kan nyttja landslagsaktiva som ambassadörer.

BYGGA VARUMÄRKEN
Bygga några av våra landslagsstjärnors varumärke samt hela landslagets varumärke starkare.

GRUNDTANKAR/RIKTLINJER 2026

- **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.
  Vi har lokala landslagstränare i våra postgymnasiala miljöer i Falun, Uppsala, Örebro och Göteborg för att stötta verksamheten i landslagslöparnas hemmamiljöer.
- **Hel och frisk** är en nyckelfaktor för att lyckas. Vi fortsätter arbetet inom området **”aktivas hälsa”** både runt landslaget och i löparnas hemmamiljö.
- **Boosta basen!** Fokus på att göra grundjobbet inom olika utvecklingsområden (fysiologi, orienteringsteknik, idrottspsykologi, nutrition etc.) för att kunna tillgodogöra sig saker högre upp i ”utvecklingspyramiderna” fullt ut.
- Vi har **tre landslagsgrupper** över hela året som tagits ut utifrån 2024 - 2025 års resultat:
  A-landslaget består av löpare med bevisad medaljpotential på internationella mästerskap 2026.
  Utvecklingslandslaget består av löpare som är strax där bakom eller som har en utvecklingskurva vilken bedöms peka mot absoluta världstoppen.
  Juniorlandslaget är framtidens stjärnor som vi under vintern vill ge lite extra stöd i utvecklingen.

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**

MÅLSÄTTNING SÄSONGEN 2026

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. Varje individ har sin egen utvecklingsplan eller utvecklingsstrategi som styr dagliga träningar och som ger utveckling.

PRESTATIONSMÅL 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, EM: Bästa nation i medaljligan
• Världscupen: Vinna lagvärldscupen samt 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.

LANDSLAGETS PROGRAM 2026

OBS! Inbjudningar till alla öppna läger finns på hemsidan under "Landslagsaktiviteter 2026". På samma sida uppdateras även uppgifterna kontinuerligt.

6-15/1 Vinterläger, Barbate
Tekniläger med fokus på teknik och mängd.
Detta läger erbjuder en blandning av sprint-, skogs- och alternativa träningar.
SOFT-finansierat förutom anslutningsresor samt mat.

29/1-1/2 Helgläger, Skåne
Lägerdagar i Rinkaby, torsdag – söndag med sprint- och skogsträningar.
Lägret är ett öppet läger för alla som vill vara med och sparra på bra träningar med landslaget.
SOFT-finansierat för landslaget.

13-22/3 VM-läger, La Spezia, Italien
Sprintläger i Italien med fokus på VM.
Lägret startar med deltagande i WRE-tävlingarna Coppa Italia i Pietra Ligure och avslutas med två mindre tävlingar i La Spezia.
SOFT-finansierat förutom anslutningsresor samt mat för A-landslaget.
För löpare utanför landslaget finns möjlighet följa med genom att intresseanmäla sig via länk på landslagsfliken till ett fåtal öppna lägerplatser.

15-21/4 EM-läger, Litauen
Ett EM-läger i närheten av EM-områdena runt Druskininkai i Litauen
SOFT-finansierat förutom anslutningsresor samt mat för A-landslaget.
För löpare utanför landslaget finns möjlighet följa med genom att intresseanmäla sig via länk på landslagsfliken till ett fåtal öppna lägerplatser.

20-26/4 Världscup sprint, Schweiz
SOFT-finansierad aktivitet. Max 8+8 löpare.
Uttagning den 7 april som baseras på internationella sprintmeriter från åren 2024-2025 samt SL sprint 3:e april och VC-test KO-sprint 3:e april. VM-klara löpare 2026 förhandsuttagna. (Tove Alexandersson, Martin Regborn, August Mollén)

26-31/5 Världscup sprint, Sverige
SOFT-finansierad aktivitet. Max 8+8 löpare per individuell distans.
Uttagning den 19 maj som baseras på internationella sprintmeriter från åren 2024-2026 samt SL sprint 3:e april, VC-test KO-sprint 3:e april samt Sprint-SM den 16 maj. VM-klara löpare 2026 förhandsuttagna. (Tove Alexandersson, Martin Regborn, August Mollén)

3-9/6 VM-Pre-camp, Savona, Italien
Ett flexibelt sprintläger i VM-relevanta områden.
SOFT-finansierat för VM-truppen.

LANDSLAGETS PROGRAM 2026

Inbjudningar till läger finns på hemsidan "Landslagsaktiviteter 2026" - där uppgifterna uppdateras kontinuerligt

23-27 juni EYOC, Slovenien
Egenfinansierad aktivitet. 4 st D18 + 4 st H18
Uttagning 20 maj baserad på SL sprint 3 april, SL medeldistans 6 april, JVM-tester 17-18 april, långdistans 14 maj, SM-sprint 16 maj samt internationella meriter från 2025.
Ej en aktivitet för JVM-löpare.

26 juni-5 juli Junior-VM, Karlskrona
SOFT-finansierad aktivitet. 6 st D17-20 + 6 st H17-20
Uttagning 20 maj baserad på SL sprint 3 april, SL medeldistans 5 april, JVM-tester 18-19 april, långdistans 14 maj, SM-sprint 16 maj samt internationella meriter från 2025.

5-12/7 VM sprint, Italien
SOFT-finansierad aktivitet. Max 3+3 löpare per individuell distans + löpare med personlig friplats: Tove Alexandersson (individuell + KO), Martin Regborn (individuell), August Mollén (KO).
Uttagning den 2 juni som baseras på internationella sprintmeriter från åren 2024-2026.

27/7 – 2/8 Student-VM, Portugal
Egenfinansierad aktivitet. Student-VM i Sprint, Medeldistans, KO-sprint och Sprintstafett där Sverige får ställa upp med 6 + 6 löpare som studerar och är högst 25 år gamla.
Uttagning 9 juni baserat på SL sprint + KO 3 april, VC-test medel 14 maj, sprint-SM 16 maj, SL medel 6 juni.

1-7/8 Öppet kontinentalutvecklingsläger i Polen
Inför JVM i Polen 2027 bjuder vi in till ett öppet kontinentalutvecklingsläger i södra Polen + ett par träningar i sandstensterräng i Tjeckien. Stor buss och avresa från U10-mila. Egenfinansierat.

3-9/8 Världscup skog, Tjeckien
SOFT-finansierad aktivitet. 8+8 löpare.
Uttagning 23 juli baserat på internationella skogsmeriter 2024-2025, VC-test medel 14 maj, SL medel 6 juni samt etapp 1 och 2 på O-Ringen. *Efter SL i Alfta 6 juni kommer landslagsledningen ha möjligheten att tilldela wildcards till de sista uttagningstävlingarna som sker på O-Ringen etapp 1 och 2 för att möjliggöra deltagande för potentiella VC-löpare som inte sedan tidigare är anmälda till O-Ringen. Frågor kring detta kan gärna ställas till* hakan.carlsson@orientering.se
Individuella VM-medaljörer 2025 är förhandsuttagna. (Tove Alexandersson, Sanna Fasth, Hanna Lundberg, Martin Regborn, Anton Johansson)

9-15/8 VM-läger 2027, Ungern (direkt efter VC Tjeckien)
Ett VM-läger i VM-relevant terräng runt Veszprém, Ungern. SOFT-finansierat förutom anslutningsresor och mat för VC-truppen till VC-tävlingarna i Tjeckien veckan innan.
För löpare utanför landslaget finns möjlighet följa med genom att intresseanmäla sig via länk på landslagsfliken till ett fåtal öppna lägerplatser.

LANDSLAGETS PROGRAM 2026

Inbjudningar till läger finns på hemsidan ”Landslagsaktiviteter 2026” - där uppgifterna uppdateras kontinuerligt

25-30/8 EM-läger, Litauen
Ett EM-läger i närheten av EM-områdena runt Druskininkai i Litauen
Delvis SOFT-finansierat (mer information kommer i inbjudan).
För löpare utanför landslaget finns möjlighet följa med genom att intresseanmäla sig via länk på landslagsfliken till ett fåtal öppna lägerplatser.

20-22/9 EM-Pre-camp, Litauen
Ett flexibelt EM-läger i relevanta områden kring Druskininkai i Litauen. SOFT-finansierat.

22-28/9 Världscup och EM skog, Litauen
SOFT-finansierad aktivitet. 8+8 löpare.
Uttagning 1 den 11 augusti baserat på internationella skogsmeriter 2024-2026, VC-test medel 14 maj, SL medel 6 juni samt etapp 1 och 2 på O-Ringen.
Uttagning 2 den 15 september baserat på internationella skogsmeriter 2024-2026 tillsammans med SM medel 22 augusti och SM lång 13 september.

3-6 oktober Junior European Cup, Schweiz
Egenfinansierad aktivitet. 6 st D18, 6 st D20, 6 st H18, 6 st H20. Uttagning 16 september baserad på medel-SM 22 augusti, lång-SM 13 september, internationella meriter från 2026 samt uttagningstävlingarna från våren. Resultat på höstens tävlingar kommer att viktas högre vid uttagning.

1-8/11 VM-läger 2027, Ungern
Ett VM-läger i VM-relevant terräng runt Veszprém, Ungern.
Delvis SOFT-finansierat (mer information i inbjudan)
För löpare utanför landslaget finns möjlighet följa med genom att intresseanmäla sig via länk på landslagsfliken till ett fåtal öppna lägerplatser.

3-6/12 Höstsamling
I samarbete med Uppsala Träningshelg (UTH)
En tränings & utbildningssamling för de nya landslagstrupperna inför landslagsåret 2027.
För A-, U- och juniorlandslags
Boende på Clarion Hotel Gillet

Stafettuttagningar:
Stafettuttagningar sker på plats på respektive aktivitet. En helhetsbedömning av tidigare resultat, form och resultat på aktiviteten görs.

LANDSLAGSTRUPPERNA 2026

A-landslaget

Tove Alexandersson, Stora Tuna OK
Sanna Fast, IFK Göteborg
Sara Hagström, IFK Göteborg
Hanna Lundberg, OK Renen
Karolin Ohlsson, Järla Orientering
Alva Sonesson, Falköping

Max Peter Bejmer, Malungs OK Skogsmårdarna
Gustav Bergman, OK Ravinen
Jonatan Gustafsson, KFUM Örebro
Anton Johansson, OK Orion
August Mollén, OK Denseln
Martin Regborn, Hagaby GoIF
Emil Svensk, Stora Tuna OK
Viktor Svensk, Stora Tuna OK

Utvecklingslandslaget

Eleonora Alinder, Göteborg-Majorna OK
Emma Bjessmo, IFK Lidingö SOK
Alva Björk, OK Pan-Kristianstad
Emma Eriksson, Eksjö SOK
Vilma von Krusenstierna, OK Kåre
Elsa Sonesson, Falköpings AIK OK
Alma Svennerud, Karlskrona SOK
Frida Vikström, Sundsvalls OK

Axel Elmblad, Bredaryds SOK
Axel Granqvist, OK Ravinen
Simon Hector, Snättringe SK
Erik Herne, OK Ravinen
Isac von Krusenstierna, OK Kåre
Gustav Runefors, IFK Göteborg
Wilmer Selin, FK Göingarna

Juniorlandslaget

Cajsa Alenius, Nyköpings OK
Elsa Ehrenborg, Lunds OK
Freja Hjerne, Tumba-Mälarhöjdens OK
Filippa Hjerne, Tumba-Mälarhöjdens OK
Signe Hördegårdh, IFK Göteborg
Hannah Josefsson, FK Göingarna
Izabella Ljungberg, OK Tyr
Tilia Olsson, IFK Göteborg
Felicia Persson, Helsingborgs SOK
Wilma Rosén, Göteborg-Majorna OK
Tuva Sirviö, Umeå OK

Arvid Algers Omholt, OK Denseln
Anton Jonsson, OK Tyr
Edvin Johansson Liljegren, Attunda OK
Ted Lagerström, Attunda OK
Ola Leire, Göteborg-Majorna OK
Emil Ling, IKHP Huskvarna
Gustav Netz, Järla Orientering
Ludwig Rosén, Göteborg-Majorna OK
Axel Thybeck, Lindebygdens OK
Edvin Åtting, Linköpings OK
Max Österberg; OK Ravinen

LANDSLAGSLEDNING 2026

LANDSLAGSLEDNING

Håkan Carlsson, förbundskapten seniorer, landslagschef
Kalle Dalin, landslagstränare (sprint)
Lina Strand, landslagstränare (skog)
Erik Mattsson, förbundskapten juniorer, landslagskoordinator
Tomas Yngström, RIG/NIU-ansvarig

TRÄNARE I LOKALA ELITUTVECKLINGSMILJÖER:

Martin Hammarberg, Dala Sport Academy, Falun
Thomas Landqvist, Dala Sport Academy, Falun
Gunilla Svärd, Elitutvecklingsmiljö Uppsala
Oskar Andrén, Elitutvecklingsmiljö Örebro, juniorlandslaget
Tomas Hallmén, Elitutvecklingsmiljö Örebro
Fredrik Bakkman, Elitutvecklingsmiljö Göteborg

ÖVRIGA I LANDSLAGSLEDARTEAMET

Martin Holth, medicinsk koordinator, naprapat
Filip Larsen, fysiologi och nutrition
Peter Öberg, OL-teknik och utv.projekt
Lina Spetz, ”OL-doktorand” GIH, utveckling och utbildning.
Emma Martner, dietist
Alexander Wiklund, idrottspsykologi
Björn Salomonson, läkare
Beata Falk, läkare
Fredrik Bredberg, fysio
Bodil Halvarsson, fysio
Johanna Öberg, fysio
Rikard Bäckström, naprapat
Emma Lindgren, naprapat
Sara Hugg, kock

Tränare från OLGY är med som landslagsledare under året

LANDSLAGSLEDNING 2026

”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 bedriver läger- och tävlingsaktivitet.”

Landslagschef/förbundskapten

Håkan Carlsson

0736922731

hakan.carlsson@orientering.se

Landslagstränare skog, seniorlandslaget

Lina Strand

070-5865087

lina.strand@orientering.se

Landslagstränare sprint, seniorlandslaget

Kalle Dalin

0703050312

kalle.dalin@orientering.se

Landslagsadm., förbundskapten juniorlandslaget

Erik Mattsson

0730540561

erik.mattsson@orientering.se

RIG/NIU-ansvarig och Samordnare MTB O, PreO, SkidO

Tomas Yngström

0703810007

tomas.yngstrom@orientering.se

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.

Detta dokument är tänkt att beskriva det som väntar under 2026 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 2026