



19.01.2026

Uttakskriterier EM for døve i Hellas 20. – 25. okt. 2026 og Nordisk Baltisk mesterskap i Estland 17.-20. juli 2026

Uttakskomiteé (UK):

Lone Brochmann (ansvar for hørselshemmede i administrasjonen), Geir Willumsen (ansvarlig for hørselshemmede i parautvalget) og Bojan Blumenstein (sportslig utviklingsansvarlig).

Krav til deltagelse:

For å delta i mesterskapet er det satt en grense for hørselstap til minst 55dB PTA (per tone average) på det best øret. Det må gjennomføres et audiogram for å bekrefte hørselsnedsettingen. Den finnes [her](#)

Audiogrammet må gjennomføres så raskt som mulig, da det må være gjennomført minimum 3 måneder før mesterskap, og audiogrammet kan ikke være mer enn 1 år gammelt. Oppdaterte regler finnes [her](#)

MERK: Det er ikke tillatt for en utøver å bruke høreapparat eller ekstern cochlear implantat under oppvarming og konkurranse.

Har du en hørselsnedsettelse som faller inn under klassifiseringen og ønsker å representere Norge, må du melde interesse til Lone Brochmann; lonekarin.brochmann@orientering.no. For å kvalifisere deg til laget må du delta på uttakskonkurranser for å vise nivå, og deltagelse skal være i eliteklasser (junior/senior). Forbundet vil dekke utgifter til en trener til mesterskapet. Har du behov for tolk må dette meddeles når du melder interesse.

Uttaksprosess:

1. UK gjør en innstilling til nominering
2. Styrets representant for toppidrett/generalsekretær er kontroll- og godkjenningssinstans og skal sikre at uttaket følger gjeldende uttakskriterier og i henhold til landslagets målsetting.
3. Nomineringen sendes til utøvere
4. Uttak offentliggjøres på <http://www.orientering.no>

OBS! Forbundet krever at alle utøvere som deltar på internasjonale aktiviteter i regi av forbundet har gjennomført Antidoping Norges e-lærings kurs: <http://renutover.no/>

OBS! For å delta på internasjonale representasjonsoppgaver må utøveren innsende helsesertifisering til forbundet. Dette må gjøres innen **1. april**. Mer info og skjema finnes [her](#)



Generelle uttakskriterier:

- UK tar ut det sterkeste laget til aktuelt mesterskap
- Skjønn er et viktig uttakskriterie i alle uttak. I skjønn inngår spesielt tidligere toppresultater, spisskompetanse for aktuell distanse og formutvikling
- Eventuelle forhåndsuttak offentliggjøres på orientering.no
- Stafettlag kan tas ut sammen med ordinært uttak, men vil oftest tas ut underveis i mesterskapet

Spesifikke uttakskriterier:

Resultater i konkurransene listet opp nedenfor er uttakskonkurranser. Alle uttaksløp teller like mye. Det forventas at du deltar på uttakskonkurransene innenfor de distansene du ønsker å kvalifisere deg for. I tillegg må utøvere som ønsker å kvalifisere seg, legge opp en plan med målrettet trening mot mesterskapet, både før og etter uttakskonkurransene. God formutvikling utover sesongen vil telle positivt.

Nordisk Baltisk mesterskap i Estland 17.-20.juli 2026 (uttak offentliggjøres 01.06.):

- 23. mai: Uttaksløp sprint, Jessheim
- 24. mai: Elgdilten (mellomdistanse), Hamar
- 25. mai: Løvspretten (langdistanse), Hamar

EM i Hellas 20.-25.okt 2026 (uttak offentliggjøres 28.08.):

- 23. mai: Uttaksløp sprint, Jessheim
- 24. mai: Elgdilten (mellomdistanse), Hamar
- 25. mai: Løvspretten (langdistanse), Hamar
- 16. aug.: Fossumløpet (mellomdistanse), Oslo

Egenandel:

Nordisk Baltisk: Egenfinansiert.

EM i Hellas: Maksimalt kr. 4000,-

Spørsmål til uttakskriteriene rettes til Lone Brochmann: lonekarin.brochmann@orientering.no