

TOPPIDRETTSPLAN 2026-2029

Norges Orienteringsforbund / fot-O



Foto: Silke van Rooy

INNHold



INTRODUKSJON

1. MÅLSETTINGER av NOF-TOPPIDRETT

- a. Beste O-nasjon på seniornivå
- b. Juniorer/J-LL med hovedfokus på langsiktig og helhetlig utvikling som også fører til gode resultater på JVM
- c. Miljøer og konkurranser som støtter disse målsettinger

2. FOKUSOMRÅDER i 2026-2029

- a. Treningsmiljøer og konkurranser i Norge
 - i. Høy treningskvalitet i et godt og inkluderende sosialt miljø
 - ii. Utdannede trenere enda tettere på
 - iii. Varierte konkurranser og treningsløyper
- b. Juniorer / juniorlandslag
 - iv. Trening med kontinuitet mot seniornivå
 - v. Mangesidige ferdigheter som medfører til gode resultater som junior
 - vi. Læring av trening, helse og ernæring
- c. Seniorer / juniorlandslag
 - vii. Verdens beste O-landslag m/ fokus på internasjonale mesterskap
 - viii. En jevn vei fra junior til senior
 - ix. Best trening med best helse og ernæring

3. VIKTIGE STØTTESPILLERE

- a. Familie og personlige trenere
- b. Klubb, krets og studentmiljøer
- c. Åpne samlinger
- d. Landslag
- e. NOF helseteam
- f. Olympiatoppen

4. HVORDAN BLIR TOPPIDRETTSPLAN TIL KONKRETE TILTAK

5. SAMMENFATTING

- a. Treningsmiljøer og konkurranser i Norge
- b. Juniorer / J-LL
- c. Seniorer / S-LL

INTRODUKSJON

Toppidrettsplan 2022-2025 sin målsetting var «Verdens beste O-landslag 2025».

På de siste tre internasjonale mesterskap på seniorer (EM 2024, VM og EM 2025) vant Norge medaljestatistikken på seniorer, men det er fortsatt mye vi kan bli bedre på!

- Vi må bli bedre på skadeforebygging med alt for mange belastningsskader i løpet av siste sesongene på landslagsutøvere, begge juniorer og seniorer.
- Vi skal jobbe for bedre ferdigheter for å takle tekniske og fysiske krav i kontinentale terrengtyper på juniorer, bedre fysiske og taktiske ferdigheter på KO-sprint på seniorer.
- Vi ønsker jevnere prestasjoner for alle på internasjonale mesterskap på junior- og seniornivå, med enda bedre internasjonale resultater som lag.
- Vi jobber for et enda bedre treningsopplegg lokalt og på landslag og konkurranser som tilbyr trening for mangesidige ferdigheter, spesielt på sprint og ikke-norske terrengtyper.
- Vi ønsker å ha flere trenere som er vel utdannet og som bidrar i lokale miljøer og som personlige trenere. Særlig kvinnelige trenere er ønsket på alle nivåer (klubb, distrikt og landslag).

Det er mye positivt å se på juniorsiden i norsk orientering de siste tre årene.

Når det gjelder juniorer, gjøres det et godt arbeid i klubbene, på toppidrettsskolene og på juniorlandslaget, og det er etablert gode miljøer som gir løperne et solid grunnlag for videre utvikling. Det er fortsatt populært å være med på åpne samlinger, noe som danner et bra grunnlag for et godt sosialt miljø på tvers av fylkesgrensene.

Resultatene i internasjonale mesterskap har vært gode, selv om de naturlig nok har variert noe fra år til år – slik det ofte gjør i junioralderen. Variasjonen påvirkes nok noe av hvor mesterskapene arrangeres, men også noe av om hvilke årskull våre aller beste juniorløpere er i. Samlet sett viser prestasjonene at Norge har en sterk og konkurransedyktig juniorsatsing, men *vi ønsker å være enda bedre også på internasjonale mesterskap i juniorene.*

Ny Toppidrettsplan (2026-2029) setter allikevel søkelys noe bredere og lenger, enn medaljer.

I tillegg til enda bedre internasjonale resultater og landslagsvirksomhet for både juniorer og seniorer, vil vi jobbe målrettet for å ha enda bedre treningsmiljøer og konkurransetilbud for utøvere som sikter mot internasjonale fremganger.

Alt dette sikter mot at Norge er *Verdens beste O-nasjon* på flere fronter på 2030-tallet.

Målet av toppidrettsplan er at gi strategiske mål og noen konkrete veiledninger for trenere og utøvere fra klubbnivå til junior- og seniorlandslag. For mer detaljerte infos henviser vi til Utviklingstrapp og mange andre utdanningsportaler som finnes på orientering.no.

Som sist: det er viktig at notere, at utgangspunktet av Toppidrettsplan er – som navnet sier – toppidrett. Det vil si at alt som beskrives her er sett til å være gunstig på en utøvers reise til landslagsnivå og internasjonale mesterskap som senior.

1. MÅLSETTINGER for NOF-TOPPIDRETT

Konkrete målsettinger er viktige for å lage konkrete planer for trening og virksomhet samt å ha mellommål («checkpoints») til å analysere om prosessene og utvikling har gått i rett retning.

Her beskrives kort de overordnede målsettinger til NOF Toppidrett for neste fire år. Hvordan vi tenker å nå disse målsettinger beskrives videre i kapittel 2 og 3.

a. Beste O-nasjon på seniornivå

Norge har vunnet medaljestatistikken på de tre siste internasjonale mesterskap (VM, EM). Fem forskjellige utøvere har vunnet individuelle medaljer og i stafetter som har endt med gullmedalje, har vi hatt 4 herrer og 2 damer med i lagene. Sammenlagt fire damer og fire herrer har enten tatt individuelle medaljer på internasjonale mesterskap eller løpt jevnt til topp10 plasseringer. På andre siden, bak disse løpere har vi en liten luke til de neste.

Da marginene er små, er det ikke gitt at en stor “medaljefangst” kan gjentas på neste mesterskapene, med samme utøvere og samme type prestasjoner. Dermed skal fokus være å minst beholde posisjoner i form av medaljer, og samtidig jobbe målrettet for å løfte de som ligger noe bak til å bli potensielle medaljevinnere i løpet av 2026-2029.

Positivt er at mange av våre landslagsutøvere er forholdsvis unge (gjennomsnittsalder i høst 2025 er 24 år) og fortsatt på «vei oppover». Det er dermed realistisk å forvente at også nye utøvere kommer å vinne EM- og VM-medaljer i løpet av neste fire årene.

b. En av beste O-nasjonene på juniornivå med fokus på langsiktig utvikling

Det er en høy korrelasjon mellom medaljer på junior-VM og fremgang som senior. Dermed kan det sies at gode juniorresultater er viktig for gode seniorresultater på sikt. Derfor sikter vi mot å være blant de tre beste juniornasjonene på internasjonale mesterskap.

Dog er det veldig viktig at gode norske juniorresultater skal komme sammen med god helse hos våre utøvere. Vi ser, spesielt internasjonalt, at mange fremgangsrike juniorer forsvinner etter juniorårene, av forskjellige grunner. Dermed vil vi sette stort fokus på at hele toppidretts- virksomhet i Norge støtter lange toppidrettskarrierer med god helse, langt utover juniorårene.

Vår filosofi er at medaljer på juniorenes mesterskap (EM, VM) er viktige, men at det viktigste i juniorlandslag / junioralderen er at skape langsiktig kontinuitet og ferdigheter for videre trening og utvikling som senior og ivareta et sunt tilnærming til toppidrett, mtp. helse og ernæring. Og ikke minst: å forsterke motivasjonen til å fortsette med satsning på toppidrett etter junioralderen.

c. Miljøer og konkurranser som støtter internasjonale målsettinger

Et godt og inspirerende treningsmiljø er grunnsteinen til motivasjon, ferdigheter, utvikling og fremgang. Familie, klubb, personlige trenere og venner spiller en stor rolle til at en ung utøver kan og vil fortsette med sin satsning mot seniornivå, og i beste fall: landslag.

Det er svært ønskelig, at det finnes mange miljøer i Norge, der utøveren har gode muligheter til trening mot en toppidrettskarriere.

I junioralderen skal dette være basert på mange klubber i hver krets og tett samarbeide mellom klubbene i kretsen. Nivået og allsidighet i daglig og ukentlig trening skal være av høyt nivå mtp. Utvikling (av de beste utøvere i miljøet) mot senioralderen.

Spesielt viktig er miljøet i overgang fra junior til senior. Ofte “faller” utøveren ut fra sitt kjent miljø og gruppa i akkurat den alderen, der også mye annet er nytt i livet.

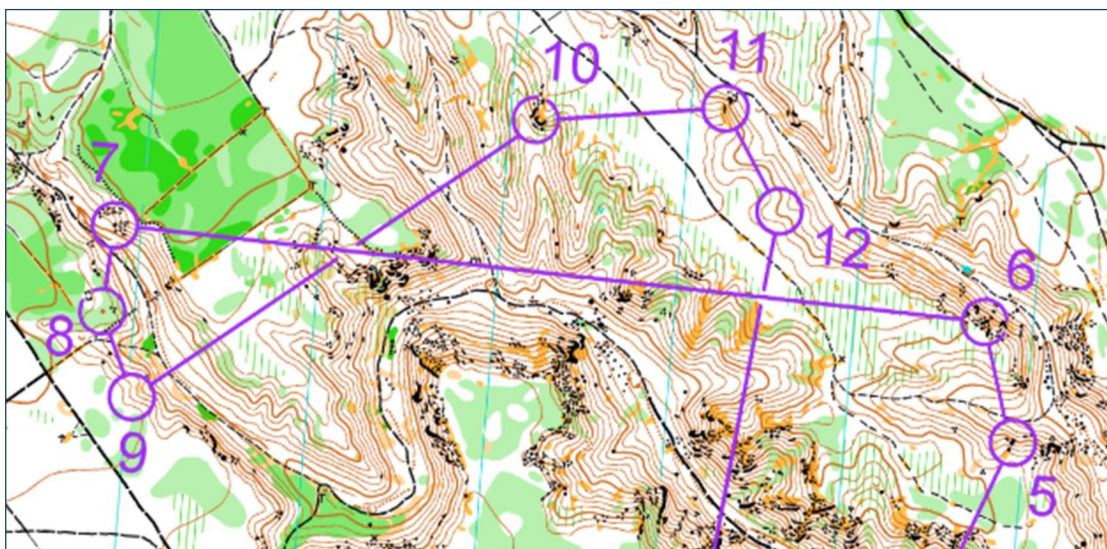
Særlig viktig er den nærmeste treneren sin rolle. Vi ønsker å bidra med at enda flere utøvere får tilstrekkelig støtte, sparring og et godt treningsopplegg i sine miljøer, gjennom f.eks. trenerutdanning, Kompetansehelg, webinarer og uformelle diskusjoner.

Vi ønsker spesielt fokus på mangesidige treningsøkter og konkurranser

Orientering har blitt mer og mer et året-rundt-idrett, da mange utøvere (internasjonalt) bor i regioner som er snøfrie i vinteren og terrengene og (sprint)byene er varierte og motsvarer de krav som utøvere ofte møter i internasjonale mesterskap.

I de fleste regioner i Norge har utøvere ikke de beste mulighetene for trening og konkurranser i orientering i vintertiden. Våre terreng og (sprint)byer er også ofte noe ensidige og enkle i forhold til mange andre land, også Sverige.

Internasjonale konkurranser er ofte preget av tekniske og fysiske krav som norske terreng og byer ikke tilbyr. Vi må bidra til at våre hovedarrangement som orienteringstrening i miljøer gir enda bedre ferdigheter mot internasjonale krav.



2. FOKUSOMRÅDER i 2026-2029

I denne kapittel går vi gjennom tre fokusområder innen følgende temaer

- F: Fysiske ferdigheter og trening
- O: O-tekniske ferdigheter og trening
- M: Mentale ferdigheter og trening
- H: Helse & ernæring

a. Treningsmiljøer og konkurranser i Norge

Høy treningskvalitet i et godt og inkluderende sosialt miljø

- F: Bruk av riktig individuell treningsintensitet. Holde løpemengde og høy intensitet gjennom vinteren. Jevnlig og systematisk bruk av styrketrening etter individuelle behov.
- O: Høy kvalitet teknisk trening i variert terreng. Utforske spesielle terreng for å lage nye treningskart. Lage varierte og krevende treningsløyper som utfordrer ulike egenskaper.
- M: Legge opp til gode individuelle forberedelser til trening mens man ivaretar et trivelig miljø. Begynne med læring av mentale ferdigheter.
- H: Kontinuitet i treningsarbeidet over tid. Unngå store variasjoner i belastningen, spesielt på antall løpskilometer. Bruke styrketrening for skadeforebygging.

Utdannede trenere enda tettere på

- F: Oppfordre til deltakelse på faglig samlinger i regi av NOF, OLT, osv.
- O: Støtte og veilede trenere i distriktet for krevende og kreative O-økter.
- M: Sette utøver i sentrum og være bevisst om et godt samarbeide i team rundt utøveren.
- H: Støtte og veilede trenere i distriktet ang. helse- og ernæringsrelaterte spørsmål.

Varierte konkurranser og treningsløyper

- F: Lage løyper med like krav som internasjonale mesterskap. Lengre strekk med store krav på løping og løpskapasitet på forskjellige underlag.
- O: Krevende mellomdistanse og sprintløyper med veivalgutfordringer. Oppsøke uvanlig terreng lokalt.
- M: Være i stand til å handtere ulike terreng og situasjoner med høy selvtillit.
- H: Være fysisk forberedt til kravene til internasjonale mesterskap med spesifikk trening.



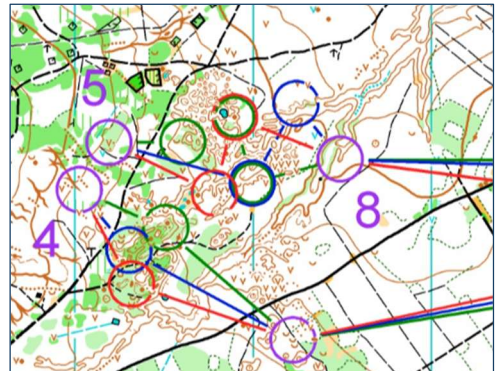
b. Juniorer / juniorlandslag

Trening mot seniornivå

- F: Fokus på individuelt tilpasset trening med kontinuitet, god helse og tilstrekkelig næring.
- O: Utvikle gode o-tekniske grunnferdigheter, samt øve på å forberede seg mot viktige mesterskap med spesifikke O-økter i begge sprint & skog!
- M: Lære om egen spenningsregulering samt gjenkjenne f.eks. følelsen av usikkerhet underveis i en konkurranse, og lære strategier til å håndtere dette.
- H: Tilstrebe en sunn idrettssatsing med fokus på kontinuitet.

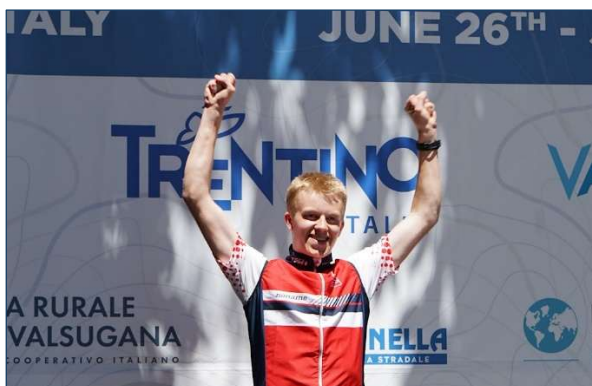
Allsidige ferdigheter som medfører gode resultater som junior

- F: Fokus på både sprint & skog, da «begge hjelper hverandre»!
- O: Variere terrengtyper og vanskelighetsgrad på o-økter.
- M: Begynne å fokusere på de viktigste mentale aspektene ved orientering. Lære håndtere forskjellige situasjoner, f.eks ved møte av andre løpere, spenningsregulering, mm.
- H: Variert trening som minsker risiko for skader med riktig progresjon i belastning.



Læring av trening, helse og ernæring

- F: Lære å tolke og lytte til kroppens signaler og ta rask kontakt ved behov.
- O: Lære å analysere egen o-teknikk underveis på trening/konkurranse og etterpå.
- M: Ta eierskap av egen trening og utvikling.
- H: Vite hva som er viktig for en sunn idrettssatsing.



c. Seniorer / seniorlandslag

Verdens beste O-landslag m/ flere medaljevinnere og fokus på internasjonale mesterskap

- F: Bygge høy toleranse for løpstrening året rundt. Høy løpskapasitet fra 3000m til halvmaraton (og liknende i terreng). Spesifikt fokus mot fysiske krav av neste VM.
- O: Allsidige o-tekniske ferdigheter fra skog til sprint, terreng til terreng. Feilfri orientering med god flyt i høy fart. Jevnhet i prestasjoner over sesongen.
- M: Være best og offensiv når det gjelder: selvtillit, spenningsregulering, mot, mm.
- H: Helhetlig skadeforebygging: styrketrening, mobilitet, kontinuitet og progresjon i trening, restitusjon og ernæring.

En jevn vei fra junior til senior

- F: Allsidig og kontinuerlig fysisk trening på ung senioralder med moderat progresjon. Sette fokus på løpskapasitet fra 3000m til 10km (og liknende i terreng), gjerne med deltagelse i løpskonkurranser. Opplæring av (skadeforebyggende) styrketrening.
- O: Allsidige o-tekniske ferdigheter fra skog til sprint, terreng til terreng: oppsøke forskjellige terrengetyper og konkurranser (ofte i utlandet).
- M: Lære å kjenne seg selv: hvordan er jeg, hva vil jeg, hvordan bygger jeg opp meg mentalt til å bli en toppidrettsutøver.
- H: Helhetlig skadeforebygging: styrketrening, mobilitet, kontinuitet og progresjon i trening, restitusjon og ernæring.

Best trening med best helse og ernæring

- F: Kontinuitet og progresjon i trening, spesielt i løpsmengde. Skadeforebyggende styrketrening. Unngå store variasjoner i løpsbelastning.
- O: Bevissthet om typiske skader i orientering og når/hvorfor de oppstår.
- M: Forståelse over at all stress (fysisk trening / mental stress, f.eks. studier, sykdom), reiser mm) er belastning for hele kroppen. Lære å sette sammen et treningsopplegg som ikke er for tøff og har hvileperioder på riktige tidspunkter.
- H: Effektiv smittevern i viktigste / mest risikable situasjoner og perioder.



3. VIKTIGE STØTTESPILLERE

For å lykkes med på reise fra en ungdomsløper til VM-medaljevinnere, behøves mye hjelp, støtte og innspill av omgivelse. Her beskriver vi kort det viktigste i forskjellige utviklingsmiljøer.

a. Familie og personlige trenere

- Støtte, motivasjon og trygghet.
- Foreldre som trenere. Viktig være bevisst på at foreldretrenere kan innebære utfordringer – vurder behov for ekstern kompetanse.
- Være tett på utøvere. Søke raskt råd og støtte ved behov hvis noe hindrer daglig treningskvalitet.

b. Klubb, krets og studentmiljøer

- Skape gode treningsmuligheter med fokus på varierte kvalitetøkter.
- Støtte utøvernes økonomi slik at det gis like muligheter for høy prestasjoner.
- Holde lave kostnader for trenings og konkurranse aktiviteter.
- Samarbeide på tvers og dele erfaringer.

c. Åpne samlinger

- Tilby høy kvalitets økter for alle norske satsende utøvere. Skape en møteplass for satsende utøvere og trenere.
- Fleksible og enkle organisering med lave kostnader. Variere samlingssteder i Norge.
- Inkluderende trenings- og samlingsopplegg for gutter og jenter / damer og herrer.

d. Landslag

- A/B lag: profesjonelle forberedelser til internasjonale mesterskap med individuell utøveroppfølging og høy kvalitet på samlinger.
- NG: kontinuitet i treningsarbeid over tid med fokus på utvikling. Individuell oppfølging med fokus på langsiktig progresjon med jevn treningsbelastning.
- Oppfølging av helseteam.

e. NOF Helseteam

- Faglig støtte og veiledning for trenere og landslagsutøvere 24/7.
- Presentasjoner på fagseminarer for trenere.
- Grundige, årlige helsesjekks for landslag. Helseattest til utøvere som representerer Norge.
- Samarbeide med Olympiatoppen, AD Norge og andre vesentlige instanser.

f. Olympiatoppen

- Faglig støtte for trenere og stipend utøvere.
- Stipender og prosjektstøtte.
- Fagseminarer for trenere.

4. HVORDAN BLIR TOPPIDRETTSPLAN TIL KONKRETE TILTAK

Som skrevet på introduksjon, er målet av Toppidrettsplan at gi strategiske mål og noen konkrete veiledninger for trenere og utøvere fra klubbnivå til junior- og seniorlandslag.

For å skape konkrete tiltak, er det hver sitt miljø eget ansvar til å

- finne sine fokusområder (se kapittel 2)
- sette utviklingsmål for en valgt periode og
- velge de viktigste punktene til en tiltaksplan.

Dette krever selvfølgelig godt samarbeide innen miljøet (klubb, andre klubber i kretsen og krets).

Følgende spørsmål skal stilles og svares på i hvert miljø (klubber, kretser, landslag)

- Hva gjør vi bra nok, hvor kan vi bli bedre?
- Hva skal til at vi har flere utøvere, som trener enda bedre?
- Hvordan inspirerer vi våre utøvere til trening og utdanner de til å kunne mye selv?
- Hvilke konkrete tiltak skal vi sette søkelys på?
- Hvordan følger vi opp utviklingen av tiltakene og sikrer at målene oppfylles?

NOF Toppidrett sin rolle er at lede og bidra til at trenere, kretsene og klubbene får informasjon av det som NOF synes er vesentlig til at Norge blir en enda bedre O-nasjon.

- Trenerutdanning
- Kompetansehelg
- Møter og Webinarer
- Orientering.no
- Forskjellige prosjekter
- Uformelle møter på åpne samlinger, konkurranser

NOF satser på at innholdet av disse møter og seminarer er nyttig for deltagere og skaper diskusjon og videre interesse til å søke informasjon og utdanne seg videre. Like viktig er at mange innen O-Norge deltar på disse arrangementene.

OBS! For mer detaljerte infos om trening henviser vi til [NOF Utviklingstrapp](#), [Skadefri.no](#) og mange andre utdanningsportaler som finnes på [orientering.no](#), under Kompetanse/Læring.



5. SAMMENFATTING

Her oppsummerer vi det vi mener er viktigste for norsk orientering sin fremgang de neste årene.

Treningsmiljøer og konkurranser i Norge

- Skape og ivareta et godt og inkluderende sosialt miljø.
- Oppfordre trenere og ledere til deltakelse på faglig samlinger i regi av NOF, OLT, osv.
- Lage varierte og krevende treningsløyper som utfordrer ulike egenskaper (mot internasjonale krav) i samarbeide med andre miljøer, klubber og kretser.
- Sette fokus på helhetlig skadeforebygging: styrketrening, mobilitet, kontinuitet og progresjon i trening, restitusjon og ernæring.
- Flere konkurranser i «Ikke-norske» terrengtyper og byer. Gjerne tilstrekkelig med sprintkonkurranser.

Juniorer / J-LL

- Se til at trening og hverdag støtter utvikling og kontinuitet på lang sikt mtp. progresjon, helse og skadeforebygging.
- Økende antall trening og konkurranser i varierte og krevende terreng og byer med strekk som krever veivalgferdigheter og høy løpefart.
- Begynne å fokusere på de viktigste mentale aspektene ved orientering. Lære håndtere forskjellige situasjoner, f.eks ved møte av andre løpere, spenningsregulering, mm.
- Fortsette med åpne samlinger og mye samarbeide tvers trenere, klubber og kretser
- Helhetlig læring av trening, belastingsstyring, restitusjon, helse og ernæring.

Seniorer / S-LL

- Skape en jevn vei fra junior til senior med allsidig og kontinuerlig fysisk trening med moderat progresjon: læring og takling av mulige utfordringer i ung senioralder med motiverende miljø som støtter videre satsning trots manglende utvikling og resultater .
- Bygge høy toleranse for løpstrening året rundt. Høy løpskapasitet fra 3000m til halvmaraton (og liknende i terreng). Spesifikt fokus mot fysiske krav av neste VM.
- Allsidige o-tekniske ferdigheter fra skog til sprint, terreng til terreng. Feilfri men samtidig offensiv orientering med god flyt i høy fart. Jevnhet i prestasjoner over sesongen.
- Lære å kjenne seg selv: hvordan er jeg, hva vil jeg, hvordan bygger jeg opp meg mentalt til å bli en toppidrettsutøver.
- Helhetlig skadeforebygging: styrketrening, mobilitet, kontinuitet og progresjon i trening, restitusjon og ernæring.



EUROPE
ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS

25

runnerslab

ORIENTEERING
VLAANDEREN

VITAMIN
WELL

SPRINT
SPORT PRINT SOLUTIONS

GECO
PRINTING GROUP

MOVV
Scandinavian
Running



T-KARTOR

1



T-KARTOR

IOF
INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION



©Christophe Amerijckx
Photography