



VILT
VAKKERT
OG RÅTT

ÅPEN TI-WEBINAR

10.2.2026

-info & planer for sesong 2026-



Oppgaver NOF Trenerteam

- **Janne (100%)**
 - Hovedansvar for «administrering», økonomi, årsplaner, personell, mm.
 - Reiseplaner, logistikk (fly, biler), overnattinger, mm.
 - Forberedelser: VC Sveits, VM Italia
 - Oppfølging av seks utøvere
- **Anders (100%)**
 - Utstyr & klær, saker på kontoret, legger mest løyper av oss (2/3?)
 - Koordinering av uttaksløp i Norge
 - Forberedelser: VC Tsjekkia, EM Litauen
 - Oppfølging av ti utøvere
- **Damien (60%)**
 - Digitalt hovedansvar: Dropbox, kartfiler, RunningWild, mm
 - Forberedelser: VC Tsjekkia, EM Litauen
 - Oppfølging av seks utøvere
- **Alle 3 sammen**
 - Uttak, samarbeide på løyper på samlinger, masse diskusjon om alt mulig!



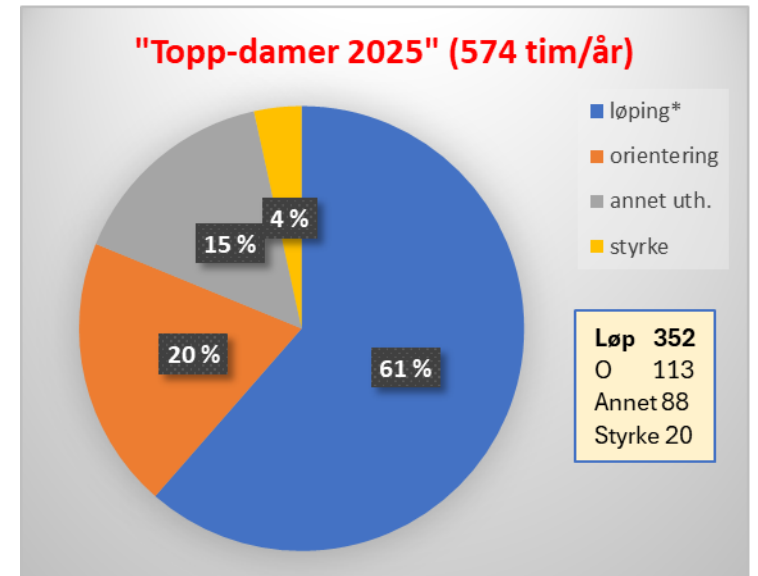
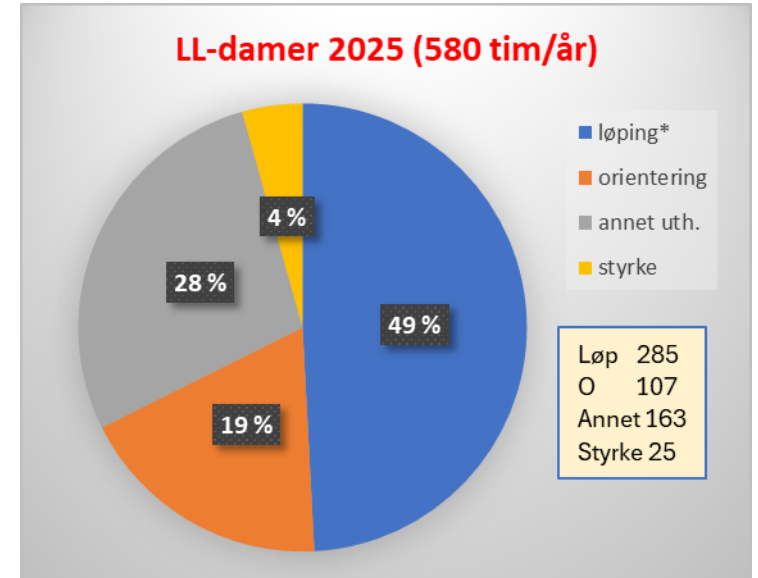
VILT
VAKKERT
OG RÅTT



LIT TRENINGSDATA av LANDSLAG 2025

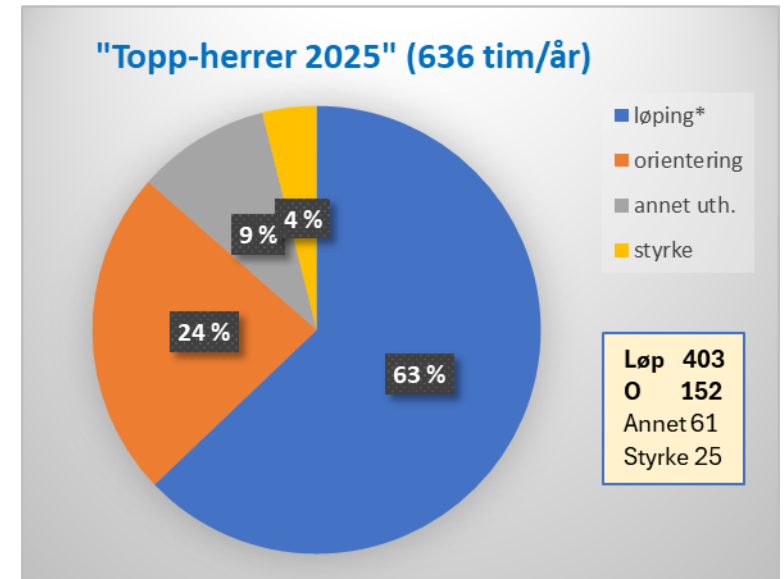
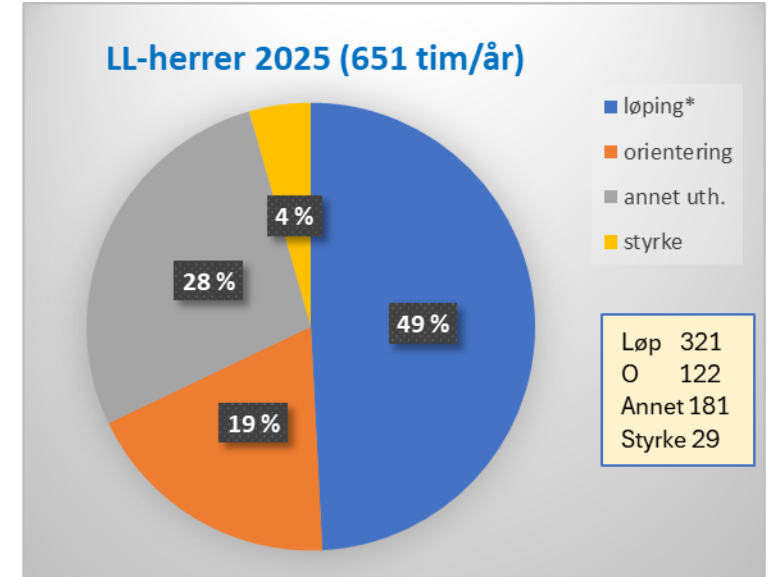
Sesong 2025 – **trening damer**

- På lagsnivå (10 utøvere) nesten likt med 2024.
- I snitt (*noter stor variasjon!*):
 - All trening 580h (476...668)
 - Løping 285h (133...443)
 - Orientering 107h (42...145)
 - Styrke 25h (5...48)
 - Andel hardøkter 17%
- Fire damer med beste internasjonale resultater →→
 - Ellers «lukt» som hele dame-LL, **men 80h mer løping + orientering** (og like mye mindre alternativ trening)
 - Rimelig homogene treningsmengder i alle kategorier!
 - 400-520tim løping + orientering = 4500-5500km?



Sesong 2025 – **trening herrer**

- På lagsnivå (10 utøvere): 45tim økning (7,5%) på total trening mot 2024 (8/10 utøvere har økt)
- I snitt (*noter stor variasjon (pga. skader)!*):
 - All trening 651h (553...767)
 - Løping 321h (173...428)
 - Orientering 122h (25...200)
 - Styrke 29h (10...89)
 - Andel hardøkter 17%
- *Noter! 3/10 herreløpere med langtidsskader = 300-550tim alternativ trening*
- Fire herrer med beste internasjonale resultater →→
 - Noe mindre trening ift. hele herre-LL, **men 110h mer løping + orientering** (og 120h mindre alternativ trening)
 - 535-580tim løping + orientering = 6000-6500km?



Trening av landslagutøvere 2025 - «ANALYSE»

- Viktigst: KONTINUITET
 - Så mange gode treningsdager som mulig
- Omtrent like viktig: KVALITET
 - Antall og intensitet av hardøkter
 - Bruk alle O-økter på best mulig måte
 - Noter antall O-timer av beste herrer!
 - Fokus på ukentlig utvikling!
- Treningsmengde og innhold
 - Veldig individuelt!!!
 - Gjerne opp mot 5000-6000km løping (hvis man sikter på toppen internasjonalt)
 - Fortsatt fhvis lite styrketrening
 - innføres «for lite» på treningsdagbok?
 - Man kan vinne medaljer på mange måter mtp. trening og hverdagen



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



Sesongplaner 2026 (seniorer)

Desember	Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November
1 M 49	1 T LL-samling 1/26	1 S Bergen 6	1 S 10	1 O PASKE	1 F Tiomila	1 M 23	1 O VM-precamp	1 L sprintstafett	1 T Oppsal	1 T	1 S 45
2 T	2 F ITALIA	2 M 29.12-9.1	2 M 70%sprint	2 T 30%skog	2 L 2	2 T	2 T VM sprint	2 S Worldcup 3 32	2 O NM-uka L	2 F	2 M LL-samling 6
3 O	3 L 29.12-9.1	3 T 70%sprint	3 T 30%skog	3 L 2	3 M 15	3 O	3 F VM sprint	3 M Worldcup 3 32	3 T NM-uka L	3 L	3 T "WOC2027"
4 T	4 S 29.12-9.1	4 O 70%sprint	4 O 30%skog	4 L 2	4 M 19	4 T	4 L VM sprint	4 T Vyssi Brod	4 F (EM-uttakslop)	4 S	4 O UNGARN
5 F	5 M 29.12-9.1	5 T 70%sprint	5 T 30%skog	5 S 2	5 T 15	5 F	5 S VM sprint	5 O kvalik	5 L NM-uka M	5 M 41	5 T Spartacus Cup
6 L	6 T 29.12-9.1	6 F 70%sprint	6 F 30%skog	6 M 2	6 O 15	6 L Helsinki O-Games?	6 M Genova ITA 28	6 T lang	6 S NM-uka S	6 T	6 F Spartacus Cup
7 S	7 O 29.12-9.1	7 L 70%sprint	7 L 30%skog	7 T 2	7 T 15	7 S Helsinki O-Games?	7 T sprint Q&F	7 F mellom	7 M 37	7 O	7 L Spartacus Cup
8 M 50	8 T 29.12-9.1	8 S 70%sprint	8 S 30%skog	8 O Apen sprintsamling	8 F 19	8 M 24	8 O KO kvalik	8 L stafett	8 T	8 T	8 S Spartacus Cup
9 T	9 F 29.12-9.1	9 M 70%sprint	9 M 30%skog	9 T Stavanger	9 L Holmenkollstafetten	9 T LL-samling 4	9 T KO-sprint	9 S stafett	9 O	9 F	9 M 46
10 O	10 L 29.12-9.1	10 T 70%sprint	10 T 30%skog	10 F NM sprint	10 S Uttaksløp sprint	10 O FINLAND	10 F KO-sprint	10 M 33	10 T	10 L	10 T
11 T	11 S 29.12-9.1	11 O 70%sprint	11 O 30%skog	11 L NM KO-sprint	11 M 20	11 T Apen samling	11 L sprintstafett	11 T	11 F	11 S	11 O
12 F	12 M 29.12-9.1	12 T 70%sprint	12 T 30%skog	12 S NM sprintstafett	12 T LL-samling 3	12 F	12 S	12 O	12 L	12 M 42	12 T
13 L	13 T 29.12-9.1	13 F 70%sprint	13 F 30%skog	13 M 16	13 O Skog & sprint	13 L Jukola	13 M 29	13 T	13 S	13 T	13 F
14 S	14 O 29.12-9.1	14 T 70%sprint	14 T 30%skog	14 T WREKO-sprint	14 T Olympiatoppen	14 S Kotka	14 T	14 F	14 M 38	14 O	14 L
15 M 51	15 T 29.12-9.1	15 F 70%sprint	15 F 30%skog	15 O Sprintstafett	15 P	15 M 25	15 O	15 L	15 T	15 T	15 S
16 T	16 F 29.12-9.1	16 M 70%sprint	16 M 30%skog	16 T 12	16 L 17e Mai	16 T	16 T	16 S	16 O	16 F	16 M 47
17 O	17 L 29.12-9.1	17 T 70%sprint	17 T 30%skog	17 F LL-Samling 2	17 S 21	17 O Freidig	17 F	17 M 34	17 T	17 L Blodslitet (NM)	17 T
18 T	18 S 29.12-9.1	18 O 70%sprint	18 O 30%skog	18 L (uke 1)	18 M 21	18 T	18 L	18 T	18 F NC finale sprint	18 S	18 O
19 F	19 M 29.12-9.1	19 T 70%sprint	19 T 30%skog	19 T ITALIA	19 S	19 F O-Festival	19 S	19 O	19 L NC finale mellom	19 M 43	19 T
20 L	20 T 29.12-9.1	20 F 70%sprint	20 F 30%skog	20 F SS Montemarcello	20 M 17	20 L (Uttaksløp)	20 M 30	20 T	20 S NC finale jakt/lang	20 T	20 F
21 S	21 O 29.12-9.1	21 T 70%sprint	21 T 30%skog	21 L Sprintstafett	21 T 17	21 S VC3 & St.VM)	21 T	21 F	21 M EM skog 39	21 O	21 L
22 M 52	22 T 29.12-9.1	22 F 70%sprint	22 F 30%skog	22 S Sprint Brugnato	22 F 17	22 M 26	22 O O-ringen	22 L	22 T Druskininkai LIT	22 T	22 S
23 T	23 F 29.12-9.1	23 M 70%sprint	23 M 30%skog	23 M Worldcup 1	23 L 13	23 T	23 T Göteborg	23 S	23 O kvalik	23 M 48	23 T
24 O	24 L 29.12-9.1	24 T 70%sprint	24 T 30%skog	24 F Locarno SUI	24 S Pinedag	24 O	24 F	24 M 35	24 T lang	24 T	24 O 2027?
25 T Juledag	25 S 29.12-9.1	25 O 70%sprint	25 O 30%skog	24 F sprint	25 M 22	25 T	25 L	25 T LL-samling 5	25 F mellom	25 M 44	25 T
26 F	26 M 29.12-9.1	26 T 70%sprint	26 T 30%skog	25 L sprintstafett	26 T Worldcup 2	26 F	26 S Student-VM	26 O "EM-samling" Apen	26 L stafett	26 M	26 T
27 L	27 T 29.12-9.1	27 F 70%sprint	27 F 30%skog	26 S KO-sprint	27 O Lidköping SWE	27 L Sprint Hering?	27 M Portugal 3	27 T EM-uttaksløp L	27 S stafett	27 T	27 F
28	28 O 29.12-9.1	28 T 70%sprint	28 T 30%skog	27 M 18	28 T KO-sprint	28 S Sprint Hering?	28 T mellom	28 F LITAUEN	28 M 40	28 O	28 L
29 M 1	29 T 29.12-9.1	29 F 70%sprint	29 F 30%skog	28 T 18	29 F sprint	29 M 27	29 O stafett	29 L EM-uttaksløp M	29 T	29 T	29 S
30 T LL-samling 11/25	30 F Bergen	30 M 70%sprint	30 M 30%skog	29 O 14	30 L sprint	30 T	30 T	30 S	30 O	30 F	30 M 49
31 I ITALIA	31 L sprinthelg 30.1-12	31 T 70%sprint	31 T 30%skog	30 T 14	31 S sprintstafett	31 F sprint	31 F sprint	31 M 36	31 L	31 L	

VIKTIG Å HUSKE mtp. UTTAK!

- **Interessemelding på LL-søknad**
 - Internasjonale representasjonsoppgaver
 - Student-VM
- **Helseattest (frist 1.4.2026)**
 - [Helseattest for 2026-sesongen!](#)
- **Ren Utøver kurs skal være gjennomført hvert 3e år**
 - [Ren Utøver](#)



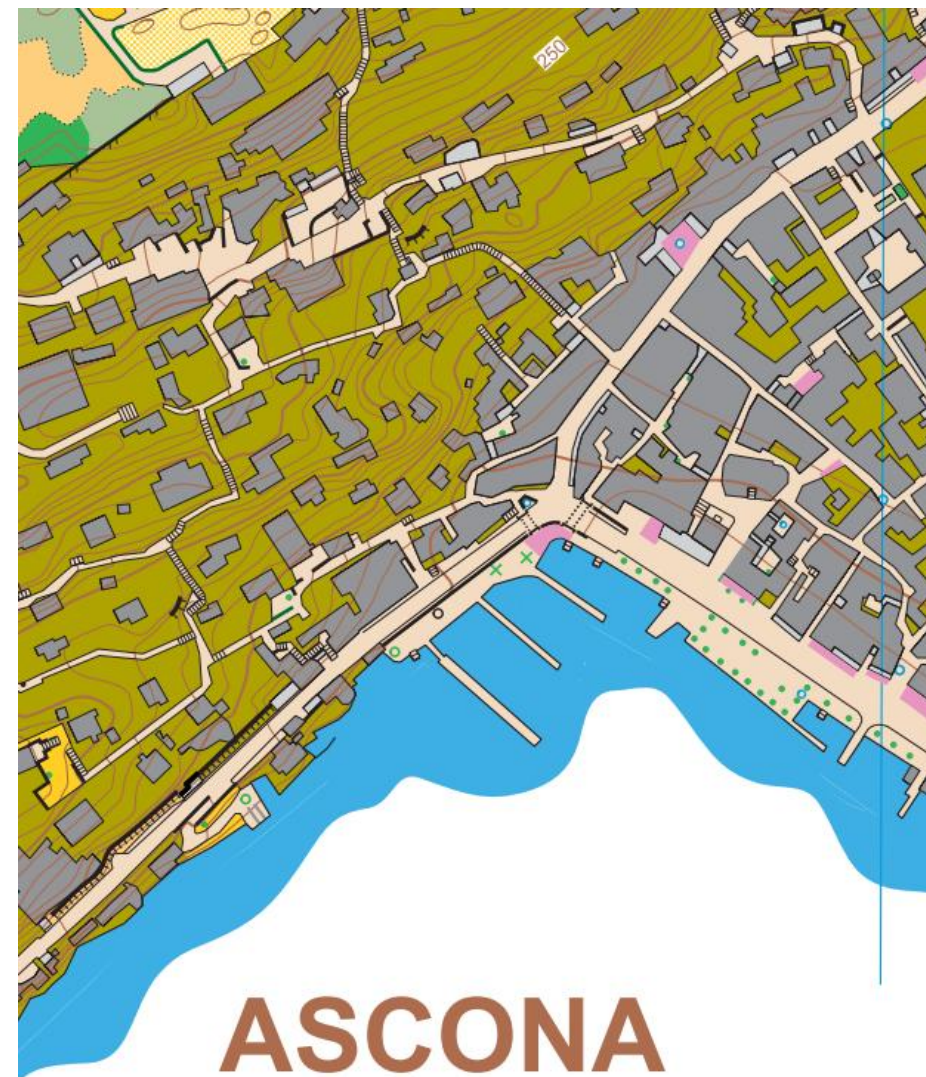
Internasjonale mesterskap & uttaksløp 2026

-
- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• World Cup Sveits 24-26.4 sprint | <ul style="list-style-type: none">• NM-sprint 10-11.4 |
|---|---|
-
- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• World Cup Sverige 28-31.5 sprint | <ul style="list-style-type: none">• World Cup Sveits• Sprintuttaksløp Romsås 10.5• NM-sprint |
|--|--|
-
- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• VM Italia 7-11.7 sprint | <ul style="list-style-type: none">• World Cup Sverige og World Cup Sveits |
|---|---|
-
- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• World Cup Tsjekkia 5-9.8 skog | <ul style="list-style-type: none">• O-Festivalen mellom & lang 20.6 og 21.6• VM-laget (hvis gode nok på skogs-WR, ikke reserver) |
|--|---|
-
- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• EM Litauen 23-27.9 skog | <ul style="list-style-type: none">• EM-uttaksløp Litauen 27.8 og 29.8• NM lang & mellom 3. & 5.9 |
|---|---|
-
- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Student-VM Portugal 28.7-1.8 sprint (3) & skog (1)<ul style="list-style-type: none">– Egenfinansiert! | <ul style="list-style-type: none">• O-Festivalen sprint & mellom 19.6 og 20.6• Sprintuttaksløp Romsås 10.5• (Interessemelding på LL-søknad, fødd 2001-) |
|---|---|



World Cup 1 (sprint) Locarno-Ascona, Sveits 24.-26.4

- Uttak etter NM-sprint
- 8+8 utøvere
- Konkurransesinfo: [IOF Eventor](#)
- Preliminært program
 - ON 22.4 *Reise til Sveits + trening*
 - TO 23.4 *Model event + trening*
 - FR 24.4 *Sprint (em/kveld: kun 1 løp)*
 - LØ 25.4 *Sprintstafett (kveld: 4 lag)*
 - SØ 26.4 *KO-sprint (em)*
 - MA 27.4 *Reise hjem*



VILT
VAKKERT
OG RÅTT

World Cup 2 (sprint) Lidköping-Skara, Sverige 28.-31.5

- Uttak etter Uttaksløp i Romsås 10.5
- 8+8 utøvere
- Konkurransinfo: [IOF Eventor](#)
- Preliminært program
 - TI 26.5 *Bilreise fra Oslo / Sverige + trening*
 - ON 27.5 *Model event*
 - TO 28.5 *KO-sprint (kvalik & heats)*
 - FR 29.5 *hviledag*
 - LØ 30.5 *Sprint (em/kveld, kun 1 løp)*
 - SØ 31.5 *Sprintstafett & reise hjem*



VILT
VAKKERT
OG RÅTT

VM (sprint) Genova, Italia 7-11.7

- Uttak etter World Cup Sverige
- 4-5 + 4-5 utøvere
- Konkurransinfo: [IOF Eventor](#)
- Preliminært program
 - 1-5.7 **NOF Precamp**
 - MA 6.7 Model event
 - TI 7.7 **Sprint Q & F**
 - ON 8.7 Hviledag
 - TO 9.7 **KO-kvalik**
 - FR 10.7 **KO-heats**
 - LØ 11.7 **Sprintstafett**
 - SØ 12.7 *reise hjem*



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



Student-VM (**skog** & **sprint**) Vila Real, Portugal 28.7-1.8

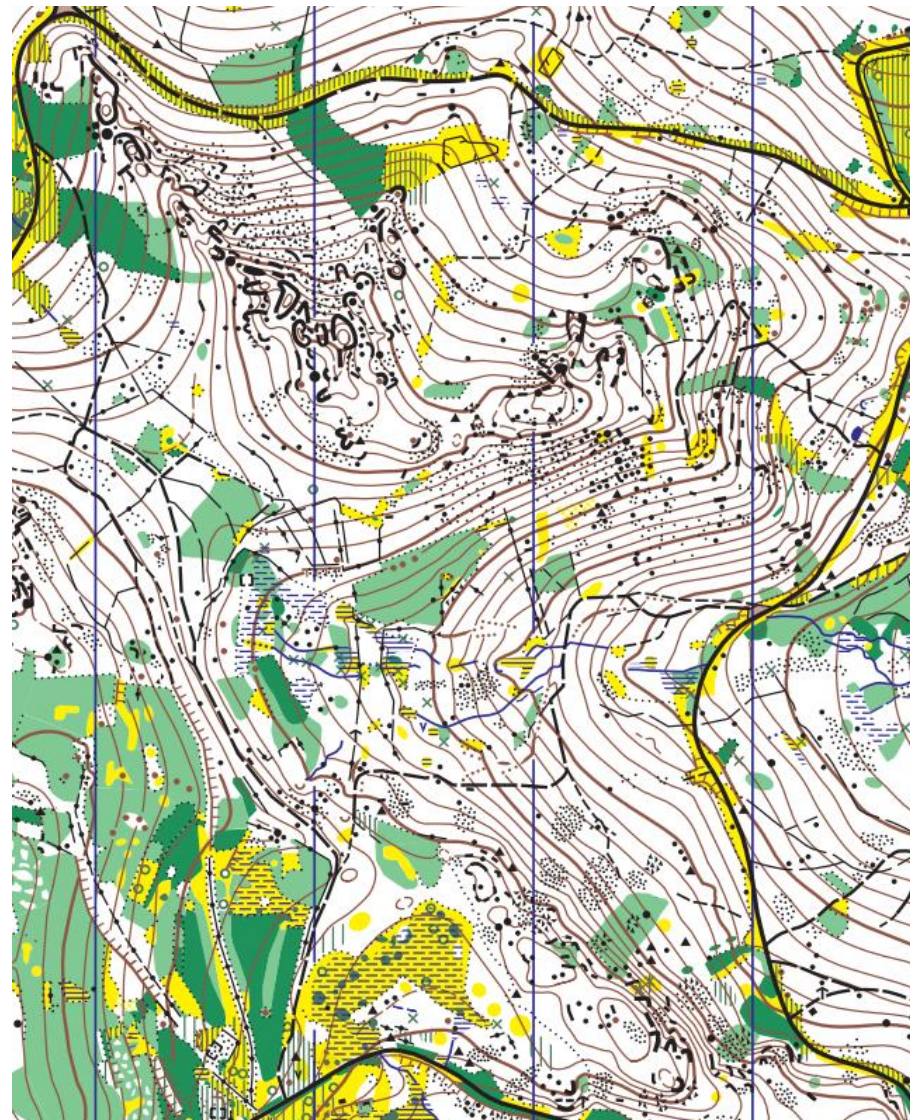
- Uttak etter O-Festivalen
- 6+6 utøvere
- Konkurransesinfo: [IOF Eventor](#)
- Preliminært program:
 - SØ 26.7 *Reise*
 - MA 27.7 Model event
 - **TI 28.7 KO-sprint**
 - **ON 29.7 Sprintstafett**
 - TO 30.7 Hviledag
 - **FR 31.7 Sprint**
 - **LØ 1.8 Mellomdistanse**
 - SØ 2.8 *Reise hjem*



VILT
VAKKERT
OG RÅTT

World Cup 3 (skog) Vyssi Brod, Tsjekkia 5-9.8

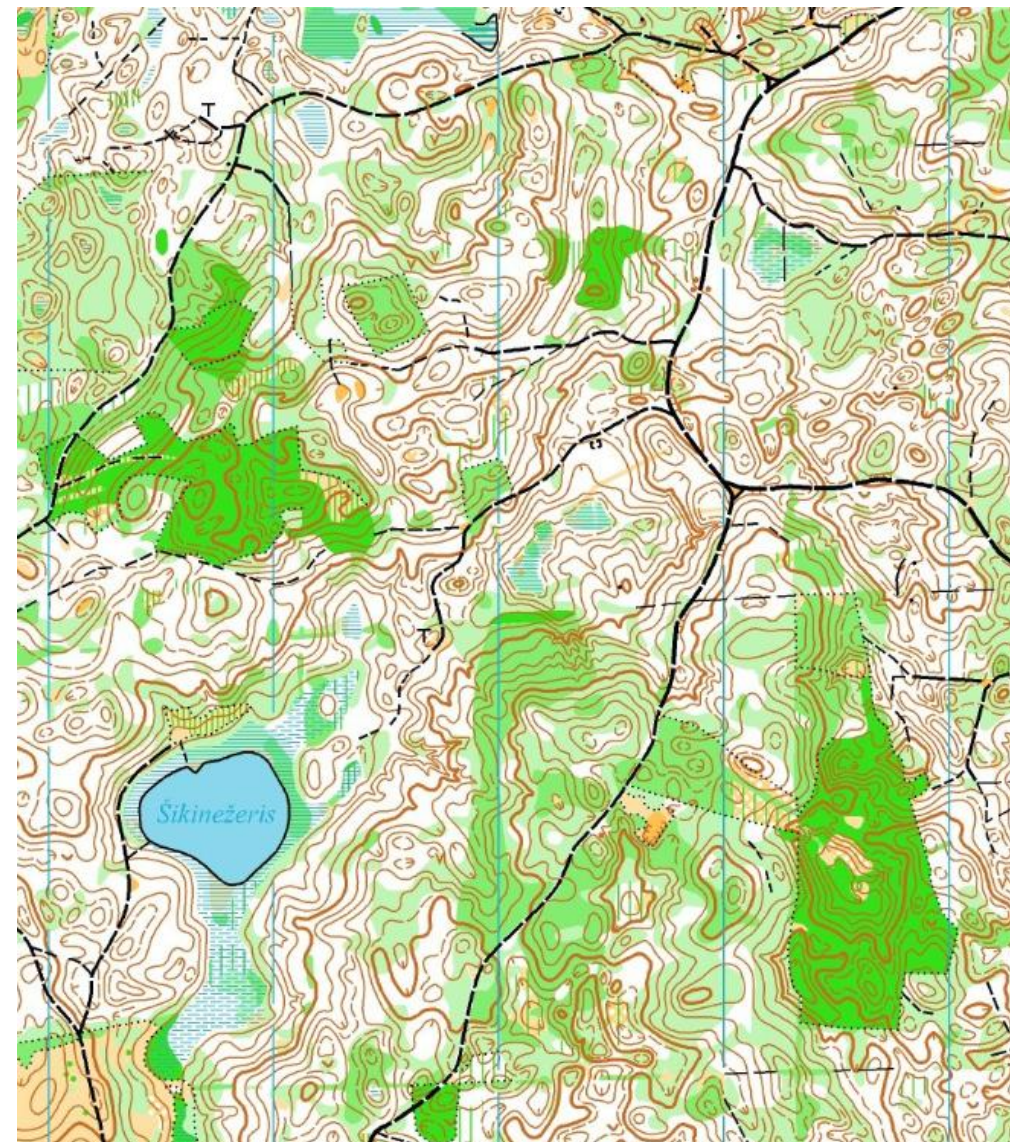
- Uttak etter O-Festivalen
- 8+8 utøvere
- Konkurransesinfo: [IOF Eventor](#)
- Preliminært program:
 - MA 3.8 *Reise + trening*
 - TI 4.8 *Model event*
 - ON 5.8 **Kvalik**
 - TO 6.8 **Langdistanse**
 - FR 7.8 *Hviledag*
 - LØ 8.8 **Mellomdistanse**
 - SØ 9.8 **Stafett**
 - MA 10.8 *Reise hjem*



VILT
VAKKERT
OG RÅTT

EM & World Cup 4 (skog) Druskininkaitė, Litauen 23-27.9

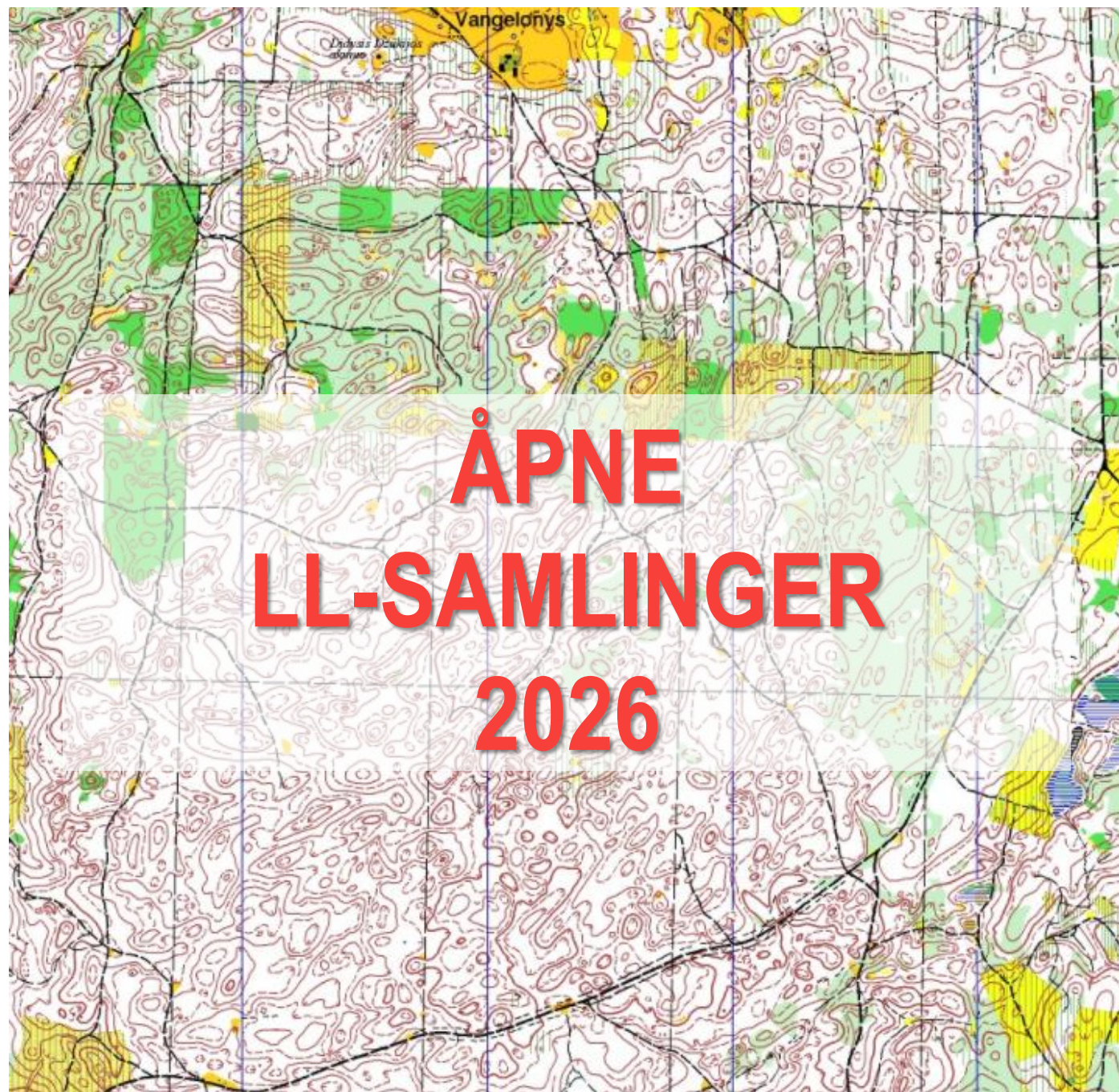
- Uttak etter NM-uka
- 8+8 utøvere
- Konkurransesinfo: [IOF Eventor](#)
- Preliminært program:
 - MA 21.9 *Reise + trening*
 - TI 22.9 *Model event*
 - ON 23.9 **Kvalik**
 - TO 24.9 **Langdistanse**
 - FR 25.9 *Hviledag*
 - LØ 26.9 **Mellomdistanse**
 - SØ 27.9 **Stafett**
 - MA 28.9 *Reise hjem*



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



Åpne sprintsamlinger

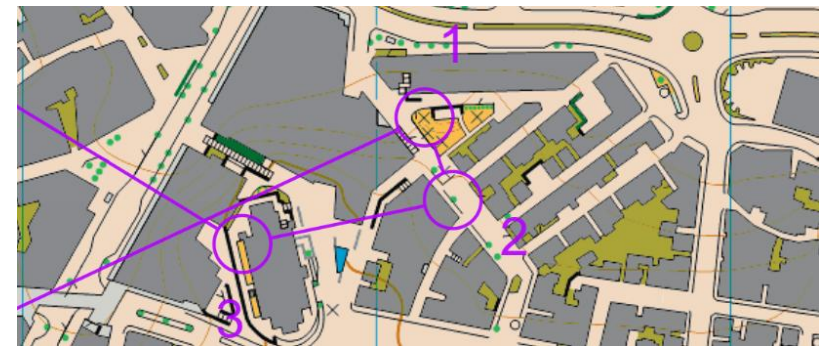
Bergen 30.1-1.2

- Seks sprintøkter fra fredag kveld til søndag ettermiddag
- Bts fra O-økter er alt selvorganisert og –finansiert



Stavanger 8-10.4

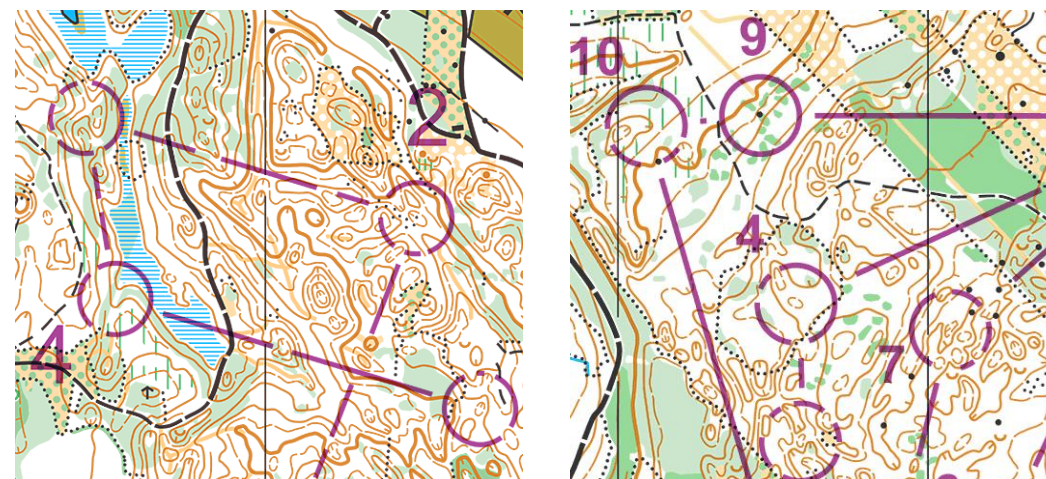
- NM »precamp» fra onsdag til fredag
- Fire sprintøkter hver av 1-2 hardøkter
- Bts fra O-økter er alt selvorganisert og –finansiert
- Videre info og påmelding finnes på Eventor Norge



Skogssamling Finland

7-11.6

- Samling på «Jukolaturen» som i 2024 og 2025
 - Selvorganisert og -finansiert (klubb)reise
 - NOF står for overnatting, mat og trening
- Felles overnatting og 7-8 O-økter i Savitaipale (150km NØ Jukola)
 - Ca. 30 soveplasser, trolig 10-15 for ikke-LL-løpere
- LØ-SØ: Reise, mulig å løpe *Helsinki O-Games*
- SØ-TO: Trening i EM-type «gropeterreng» på nye kart (FM 2023 & 2025)
- Reise til Jukola på torsdag-ettermiddag
- Invitasjon kommer i april på Eventor Norge
- Påmelding via Eventor Norge

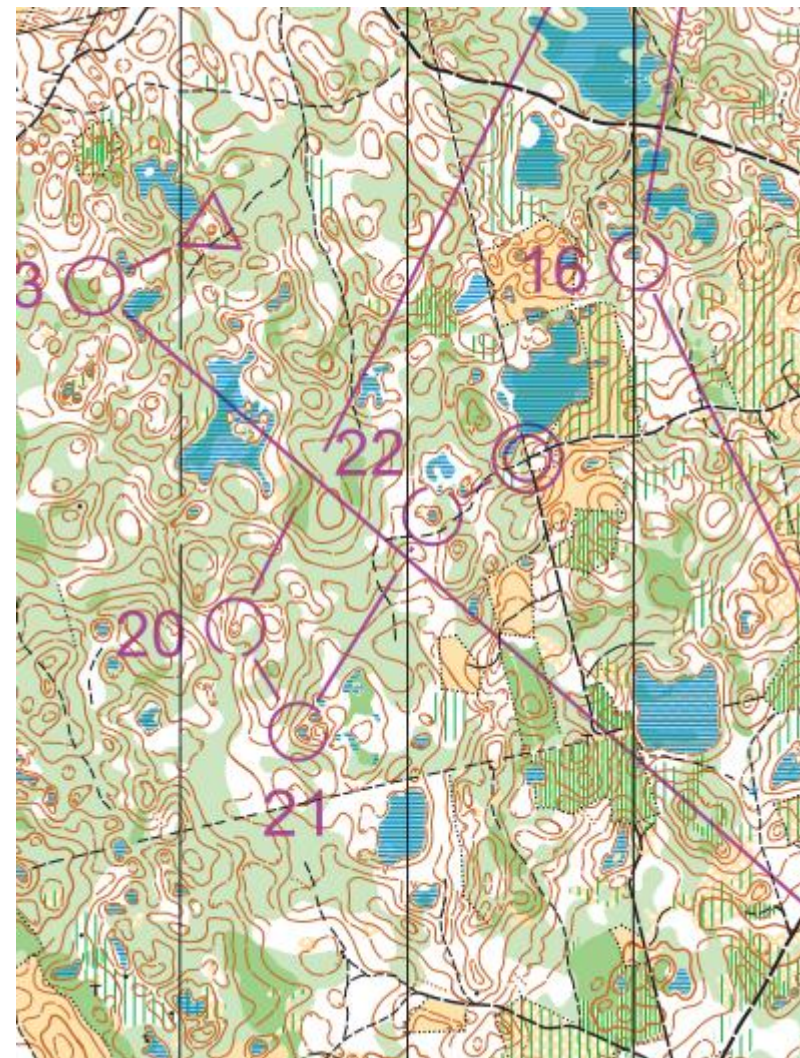


VILT
VAKKERT
OG RÅTT

Skogssamling Litauen (m/ EM-uttaksløp)

24-30.8

- Målsetting er at ta grep på EM-terrengtype og ta ut beste EM-laget
- Offisiell EOC Training camp m/ 6-7 O-økter
 - Åpen samling som i Belgia & Finland 2025
 - Felles trening
 - Felles opphold og minibustransport ved ønske
- EM-uttaksløp 27.8 (LD) og 29.8 (MD)
- Invitasjon og videre infos kommer i mai-juni på Eventor Norge
- *Påmelding til fellesopplegg via Eventor Norge*



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



VILT
VAKKERT
OG RÅTT