
Junior-webinar

12.02.2026

God helse i en travel sesong

—

Smittevern

Immunforsvaret ditt er nedsatt

...når du har en høy treningsbelastning

...når du spiser for lite

...når du sover for lite

For å minimere risikoen for sykdom

...unngå store folkemengder før avreise

...bruk munnbind på reise

...vask hendene ofte / bruk antibak etter offentlig toalettbesøk og før måltid

...skift til tørr og varm tøy rett etter økt

...ta til deg næring rett etter økt

...ikke øk treningsbelastning med mer enn ~20% i forhold til en vanlig uke

Hvis du kjenner symptomer

...før avreise → Ikke dra på samling / utsett avreise

...under samling → Ta kontakt med en trener for å vurdere tiltak

...Ikke tren!

Barbate samling

Generell informasjon

Ingen middag søndag, butikker også stengt. Stopp på veien!
Overnatting: Apartamentos Playa Barbate

Middag mandag: klokken 18:00

Middag alle andre dager: 18:00
→ Middag serveres på El Mirador (450 m fra overnatting)

Matbutikk: Mercadona, 250 m fra overnatting

Det er både håndklær og sengetøy i leilighetene

Treningsgrupper	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
	1+2	3+4	1+2	3+4	1+2	3+4	1+2	3+4	1+2	3+4
FM	Ulike runder n	Mental trening	o-intervall	Sprint runder	Intro (fritt tidspunkt alle		HARDØKT-SI		Par-trening (fritt tispunkt	
	BNT#02	BNT #11	BNT#06	BNT#20	BNT01		Middle		BNT#10	
	Økt: 9,3 km (ru	Økt: 8,8 km (ka	Økt: 7,7 km	Økt: 5,1 km (to	Økt: 9,4 km (4 runder)		Økt: 6,4 km (m) +4,6 km (D)		Økt: 6,1 km	
	Kjøretid: 10	Kjøretid: 10	Kjøretid: 8 min	Kjøretid: 28	Køretid: kan løpe dit		Kjøretid: 15 min		Kjøretid: 7 min	
	P: https://map	P: https://map	P: https://map	P: https://maps.a	P: https://maps.app.goo.gl/L		P: 36°11'48.8"N 5°58'55.8"W		P: https://maps.app.goo.gl/19	
	Link pm: https	Link pm: https	Link pm: https	Link pm: https://e	Link pm: https://docs.google		Kommer		Link Pm https://docs.google.e	
EM	Mental trening	Ulike runder n	Sprint runder	o-intervall	FRI/ØKT BNT14		Sprint Veje (grupper avtaler ulike		FRI/ØKT BNT14	
	BNT #11	BNT#02	BNT#20	BNT#06	Økt: 6,7 km		BNT#08		Økt: 6,7 km	
	Økt: 8,8 km (ka	Økt: 9,3 km (ru	Økt: 5,1 km (to	Økt: 7,7 km	Kjøretid: 1 km fra hotellet		Økt: 4/3,5 km		Kjøretid: 1 km fra hotellet	
	Kjøretid: 10	Kjøretid: 10	Kjøretid: 28	Kjøretid: 8 min	P/start: https://maps.app.goo		Kjøretid 18min		P/start: https://maps.app.goo	
	P: https://map	P: https://map	P: https://map	P: https://maps.a	Link pm: https://docs.google		P: https://maps.app.goo.gl/Y		Link pm: https://docs.google	
	Link pm: https	Link pm: https	Link pm: https	Link pm: https://e	-		Link pm: https://docs.google		-	

Avreise FM-økt:

Avreise EM-økt:

Treningsgruppe: 1+3 = 8:45 Treningsgruppe: 2+4: 9:15

Treningsgruppe: 1+3 = 15:30 Treningsgruppe: 2+4: 16:00



Annet:

Det finnes to ekstra løyper, ta kontakt ved behov. NB! BNT9 ingen bilder/Strava!!!

Ledere henter kart hos Kamilla, leilighet 112. Husk oppvarmingskart til økt 01 og 02!

Anbefalt gym er: Titan og JPFitness

Jeg har booket to sykler med vanlige pedaler og hjelmer til bruk under samling. Book din tid her:
https://docs.google.com/document/d/1aCxtJcHZkMJ4nidD0ZJL2o_LAnbAZBvfvRu6Etq-iA/edit?usp=sharing



Huskeliste

- Sl-brikke
 - O-sko (gjerne et par forskjellige) og gnagsårplaster
 - Plastlommer i A4 og A3. Dere trenger ikke plastlommer til hardøkter
 - Nok mat til reise og kanskje frokost dagen derpå
 - Påmelding til konkurranser
 - Pass og europeisk helsetrygdkort
 - Ledere: rompetaske til å løpe med?
-

—

Sesongplan

Sesongplan junior 2026

Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober
1 S BSC	1 S Mellomdistanse	1 O	1 F	1 M 23	1 O Lang	1 L Sprintstafett	1 T	1 T JEC-Svelts
2 M 6	2 M 10	2 T	2 L 10mila	2 T	2 T Karlskrona	2 S	2 O	2 F Relay
3 T	3 T	3 F PASKE	3 S Tranås	3 O	3 F Mellom	3 M 32	3 T NM-lang	3 L Sprint
4 O	4 O	4 L	4 M 19	4 T	4 L Stafett	4 T Åpen	4 F NM-uka	4 S Long
5 T	5 T	5 S	5 T	5 F	5 S	5 O Sommersamling	5 L NM-mellom	5 M 41
6 F	6 F	6 M 15	6 O	6 L	6 M 28	6 T Kristiansand	6 S NM-stafett	6 T
7 L	7 L	7 T	7 T	7 S	7 T	7 F	7 M 37	7 D
8 S	8 S	8 O Åpen samling	8 F	8 M 24	8 O	8 L	8 T	8 T
9 M 7	9 M 11	9 T Stavanger	9 L	9 T	9 T	9 S	9 O	9 F
10 T	10 T	10 F NM sprint Sandnes	10 S	10 O	10 F	10 M	10 T	10 L 25manna
11 O	11 O JLL-samling	11 L NM KO-sprint	11 M 20	11 T	11 L	11 T	11 F	11 S
12 T	12 T Karlskrona	12 S NM sprintstafett	12 T	12 F	12 S	12 O	12 L	12 M 42
13 F	13 F	13 M 16	13 O	13 L Jukola	13 M 29	13 T	13 S	13 T
14 L	14 L Langdistanse	14 T	14 T	14 S Kotka	14 T	14 F	14 M 38	14 D
15 S	15 S Mellomdistanse	15 O	15 F	15 M 25	15 O	15 L	15 T	15 T
16 M 8	16 M 12	16 T	16 L	16 T	16 T	16 S	16 O	16 F
17 T	17 T	17 F	17 S	17 O	17 F	17 M 34	17 T	17 L Blodslitet, NM ultra
18 O	18 O	18 L	18 M 21	18 T	18 L	18 T	18 F NC sprint	18 S
19 T	19 T	19 S	19 T	19 F O-festivalen	19 S	19 O	19 L NC mellom	19 M 43
20 F	20 F	20 M 17	20 O	20 L Trondheim	20 M 30	20 T	20 S NM junior stafett	20 T
21 L	21 L	21 T	21 T	21 S	21 T	21 F	21 M	21 D
22 S	22 S	22 O	22 F	22 M 26	22 O O-ringen	22 L	22 T	22 T
23 M	23 M 13	23 T	23 L Sprint Jessheim (uttak)	23 T EYOC	23 T Göteborg	23 S	23 O	23 F
24 T Åpen	24 T	24 F	24 S Elgdølen Hamar (uttak)	24 O Slovenia	24 F	24 M 35	24 T	24 L
25 O Vintersamling	25 O	25 L	25 M Løvspretten Hamar (uttak)	25 T Sprint	25 L	25 T	25 F	25 S
26 T Barbate	26 T	26 S	26 T	26 F Long	26 S Student-VM	26 O	26 L	26 M 44
27 F	27 F	27 M 18	27 O	27 L Relay	27 M Portugal 31	27 T	27 S	27 T
28 L Langdistanse	28 L	28 T	28 T	28 S JWOC	28 T Mellom	28 F	28 M 40	28 D
	29 S PASKE	29 O	29 F	29 M Sprint 27	29 O Stafett	29 L	29 T	29 T
	30 M 14	30 T	30 L	30 T Sprintrelay	30 T	30 S	30 O	30 F
	31 T		31 S		31 F Sprint	31 M 36		31 L

Uttakskriterier

Uttakskriterier 2026 – Junior

26.01.2026

Uttakskomiteé (UK)

JWOC og EYOC: Bojan Blumenstein, Kamilla Steiwer, Janne Salmi

JEC: Håvard Funkqvist Haga, Janne Salmi

Uttaksprosess:

1. UK gjør uttak av landslag til de ulike aktivitetene under. Styrets representant for toppidrett er ansvarlig for at uttakskriterier blir fulgt og godkjenner alle uttak.
2. Uttak skal kommuniseres til alle aktuelle løpere før uttak blir offentliggjort.
3. Uttaket sendes uttatte løpere og reserveløpere på e-post ca. et døgn før uttaket offentliggjøres på <http://www.orientering.no> og i pressemelding.

Henvendelser angående uttak:

JWOC og EYOC: Bojan Blumenstein, +4740048221, bojan.blumenstein@orientering.no

JEC: Håvard Funkqvist Haga, +4791802309, havard.haga@orientering.no

Generelle retningslinjer i uttakene:

- UK tar ut det sterkeste laget til aktuelt mesterskap så sant ikke annen info er gitt i spesifikke uttakskriterier under.
- Skjønn er et viktig uttakskriterie i alle uttak.
- Eventuelle forhåndsuttak offentliggjøres på orientering.no
- Stafettlag kan tas ut sammen med ordinært uttak, men vil oftest tas ut underveis i mesterskapene.

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

OBS! For å delta på internasjonale representasjonsoppgaver må utøveren før internasjonal sesongstart sende inn helsesertifisering (Helseattest) til forbundet. Frist: 1.5. Videre info om helseattest finnes [HER](#)

Uttaksløp 2026

Sammenfatting av uttaksløp er presentert her. Se spesifikke uttakskriterier for mer informasjon.

UTTAKSLØP 2026 (juniorer)	NM sprint	Jessheim	Hamar	Hamar	O-Festivalen	O-Festivalen	NM-uka	NM-uka	NC Levanger	NC Levanger
	10.4.	23.5.	mellom 24.5.	lang 25.5.	sprint 19.6.	mellom 20.6.	lang 3.9.	mellom 5.9.	sprint 18.9.	mellom 19.9.
JWOC, Sverige	X	X	X	X						
EYOC, Slovenia	X	X	X	X						
JEC, Sveits					X	X	X	X	X	X

Spesifikke uttakskriterier 2026

Uttaksløpene under **er rangert** med tanke på hvilke løp som vektlegges mest.

JWOC Sverige 29.06.-04.07.

- Offentliggjøring av uttak: 28.5.
- 6 damer og 6 herrer + 2 hjemmевærende reserver i hver klasse.
- I tvilstilfeller vil eldre junior (19-20 år) prioriteres.

Uttaksløp

- JWOC uttaksløp, Jessheim og Hamar 23.5-25.5. (sprint, mellomdistanse, langdistanse)
- NM sprint, Sandnes 10.04.

OBS! Det er mulig å bli tatt ut til JWOC som 17-18-åring, men det er ikke mulig å løpe både EYOC og JWOC.

EYOC Slovenia 25.-27.06.

- Offentliggjøring av uttak: 28.5.
- 4 damer og 4 herrer + 2 hjemmевærende reserver i hver klasse (H/D17-18)

Uttaksløp

- JWOC uttaksløp, Jessheim og Hamar 23.5-25.5. (sprint, mellomdistanse, langdistanse)
- NM sprint, Sandnes 10.04.

OBS! Det er mulig å bli tatt ut til JWOC som 17-18-åring, men det er ikke mulig å løpe både EYOC og JWOC.

JEC Sveits 02.-04.10.

- Offentliggjøring av uttak 22.09.
- 12 damer og 12 herrer. 6 i hver av klassene H 17-18, D 17-18, H19-20 og D 19-20 + 2 hjemmевærende reserver i hver klasse.

OBS! Turen er 100% egenfinansiert, og kun løpere som melder interesse ved interessepåmelding blir vurdert.

Uttaksløp

- NM-uka, Siggerud 3.9. (langdistanse) og 5.9. (mellomdistanse) + Norges Cup, Levanger 18.09. (sprint) og 19.09. (mellomdistanse)
- O-festivalen, Trondheim 19.06. (sprint) og 20.06. (mellomdistanse)



LANDSLAGET ORIENTERING