



# ORIENTERINGSLANDSLAGET 2025

WOC 2024

Sprint World Orienteering Championships Edinburgh

## FINISH

SCOTLAND

EDINBURGH  
THE CITY OF EDINBURGH COUNCIL

T-KARTOR





**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 (SOFT) bedriver läger- och tävlingsaktivitet.

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.

[hakan.carlsson@orientering.se](mailto:hakan.carlsson@orientering.se)

Det är mejladressen som du hör av dig till om du vill ha regelbundna utskick med information från landslagsorganisationen.

**Nyfikenhet, mod och stolthet** är kärnvärden i svensk orientering och skall genomsyra allt vi gör. Vi väljer att vara nyfikna på vår omvärld och de människor vi har runt omkring oss. Vi visar nyfikenhet och försöker förstå varandras perspektiv. Vi är nyfikna på nya infallsvinklar. Vi väljer att vara modiga i våra val. Vi har mod att utmana och utmanas och vilja att förändra och våga prova nytt. Vi har mod att vara tydliga och vi tar ansvar för vår idrotts utveckling. Vi känner stolthet över svensk orientering. Vi är stolta över allt bra vi gör och vi agerar på ett sätt som bidrar till känslan av stolthet.

**Detta dokument** är tänkt att beskriva det som väntar under 2025 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 2025

# MÅLSÄTTNING SÄSONGEN 2025

**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 litat på våra förberedelser och det vi ska göra.

Våra **RESULTATMÅL** är följande:

- VM, EM och World Games: Bästa nation i medaljligan
- Världscupen: 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 mästerskapsfarenheter till VM, EM och världscup på seniornivå.





# GRUNDTANKAR/RIKTLINJER 2025

- **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 stötning 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.

- Vi har **tre landslagsgrupper** över hela året som tagits ut utifrån 2023- 2024 års resultat:

**A-landslaget** består av löpare med bevisad medaljpotential på internationella mästerskap 2025.

**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.

- Vårt **värdegrundsarbete** uppdateras varje år. Varje ledare och aktiv som deltar i landslagsaktiviteter är aktiv i detta arbete och lever efter vår gemensamma överenskommelse.

- **Vi strävar efter högsta möjliga kvalitet** på våra landslagsaktiviteter.

## 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



# LANDSLAGSTRUPPERNA 2025

## A-landslaget

Tove Alexandersson, Stora Tuna OK  
Sanna Fast, IFK Göteborg  
Sara Hagström, IFK Göteborg  
Hanna Lundberg, OK Renen  
Karolin Ohlsson, Järla Orientering  
Johanna Ridefelt, OK Linné

Max Peter Bejmer, IFK Göteborg  
Gustav Bergman, OK Ravinen  
Jonatan Gustafsson, KFUM Örebro  
Isac von Krusenstierna, OK Kåre  
Martin Regborn, Hagaby Golf  
Albin Ridefelt, OK Linné  
Emil Svensk, Stora Tuna OK  
Viktor Svensk, Stora Tuna OK

## Utvecklingslandslaget

Emma Bjessmo, IFK Lidingö SOK  
Tilda Johansson, Bäckelagets SK  
Vilma von Krusenstierna, OK Kåre  
Alva Sonesson, Falköpings AIK OK  
Elsa Sonesson, Falköpings AIK OK  
Alma Svennerud, Karlskrona SOK  
Andrea Svensson, OK Tisaren  
Frida Vikström, Sundsvalls OK  
Tilda Östberg, Stora Tuna OK

Axel Elmblad, Bredaryds SOK  
Simon Hector, Snättringe SK  
August Mollén, OK Denseln  
Gustav Runefors, Farum-Tisvilde OK

## Juniorlandslaget

Cajsa Alenius, Nyköpings OK  
Alva Björk, OK Pan-Kristianstad  
Elsa Hedin, OK Linné  
Freja Hjerne, Tumba-Mälärhöjdens OK  
Filippa Hjerne, Tumba-Mälärhöjdens OK  
Signe Hördegårdh, IFK Göteborg  
Elsa Kaipe, OK Kåre  
Izabella Ljungberg, OK Tyr  
Tilia Olsson, Uddevalla OK  
Tova Rangert, IKHP Huskvarna  
Tuva Sirviö, Umeå OK  
Tuva Östangård, Västerviks OK

Arvid Algers Omholt, OK Denseln  
Axel Bratt, OK Orion  
Odin Ek, Nyköpings OK  
Isak Eskilsson, IKHP Huskvarna  
Anton Jonsson, OK Tyr  
Edvin Johansson Liljegren, Väsby OK  
Emil Ling, IKHP Huskvarna  
Hannes Mogensen, OK Ravinen  
Gustav Netz, Järla Orientering  
Svante Selin, FK Göingarna  
Wilmer Selin, FK Göingarna  
Max Österberg; OK Ravinen

# LANDSLAGSLEDNING 2025

## LANDSLAGSLEDNING 2025

Håkan Carlsson, landslagschef  
Kalle Dalin, landslagstränare seniorer sprint  
Lina Strand, landslagstränare seniorer skog  
Emma Martner, förbundskapten juniorer  
Oskar Andrén, juniorlandslagstränare  
Erik Mattsson, landslagskoordinator  
Tomas Yngström, RIG/NIU-ansvarig

## LOKALA LANDSLAGSTRÄNARE SENIORER:

Thomas Landqvist, Falun  
Gunilla Svärd, Uppsala  
Oskar Andrén/Tomas Hallmén, Örebro  
Fredrik Bakkman, Göteborg

## ÖVRIGA I LANDSLAGSLEDARTEAMET

Martin Holth, medicinsk koordinator  
Filip Larsen, huvudansvarig fysiologi och nutrition  
Peter Öberg, OL-teknik och utv.projekt  
Lina Spetz, "OL-doktorand" GIH, utveckling och utbildning.  
Emma Martner, dietist  
Björn Salomonson, läkare  
Helena Bergman, läkare  
Ellen Harbom, läkare  
Fredrik Bredberg, sjukgymnast  
Rikard Bäckström, naprapat  
Bodil Halvarsson, sjukgymnast  
Emma Lindgren, naprapat  
Johanna Öberg, sjukgymnast  
Cecilia Åkesdotter, idrottspsykologi

*Tränare från OLG Y är med som landslagsledare under året*

# LANDSLAGETS PROGRAM 2025

*[Ändringar hänvisas till landslagsfliken på hemsidan där uppgifterna uppdateras kontinuerligt](#)*

## **7-16/1 Vinterläger, Teneriffa**

Teknikläger med fokus på teknik och mängd. Detta läger erbjuder en blandning av sprint-, skogs- och alternativa träningar. SOFT-finansierat förutom anslutningsresor samt mat.

## **30/1-2/2 Helgläger, Skåne**

Lägerdagar i Åhus, torsdag – söndag med skogsfokus. Lägret är öppet läger för alla som vill vara med och sparra på bra träningar med landslaget. Boende och transporter ordnas själv för löpare utanför landslaget.

SOFT-finansierat förutom anslutningsresor samt mat för A-landslaget.

För löpare utanför landslaget finns möjlighet att delta på träningar samt öppna lägerplatser att intresseanmäla sig via länk på landslagsfliken

## **15-24/3 MOC, Italien**

Sprintläger i Italien med skogsträningar för att bryta av med. Lägret avslutas med deltagande i tävlingarna MOC Championship. SOFT-finansierat förutom anslutningsresor samt mat för A-landslaget

För löpare utanför landslaget finns möjlighet att delta på träningar samt ett antal öppna lägerplatser att intresseanmäla sig via länk på landslagsfliken

## **12-18/4 VM-läger, Finland**

Ett VM-läger i södra delarna av Finland som kan avslutas med tävlingar i Finland.

SOFT-finansierat förutom anslutningsresor samt mat för A-landslaget.

För löpare utanför landslaget finns möjlighet att delta på träningar samt ett antal öppna lägerplatser att intresseanmäla sig via länk på landslagsfliken

## **25-29/4 ASOM, Turnhout, Belgien**

Sprintläger i EM-relevanta områden som inleds med tävlingarna ASOM.

SOFT-finansierat förutom anslutningsresor samt mat för A-landslaget.

För löpare utanför landslaget finns möjlighet att delta på träningar samt ett antal öppna lägerplatser att intresseanmäla sig via länk på landslagsfliken

## **18-19/5 VM-tester medel+långdistans, Kuopio, Finland**

18/5 Medeltest, Tahkomäki

19/5 Långtest, Tahkomäki

Klubbaktivitet

## **19-25/5 VM-läger Kuopio, Finland**

Ett VM-läger i VM-relevant terräng runt Kuopio, Finland.

SOFT-finansierat förutom anslutningsresor samt mat för A-landslaget

För löpare utanför landslaget finns möjlighet att delta på träningar samt ett antal öppna lägerplatser att intresseanmäla sig via länk på landslagsfliken





# LANDSLAGETS PROGRAM 2025

*[Ändringar](#) hänvisas till [landslagsfliken](#) på [hemsidan](#) där [uppgifterna](#) [uppdateras](#) [kontinuerligt](#)*

## **16-22/6 Världscup Idre Fjäll, Sverige**

SOFT-finansierad aktivitet

Uttagning 1 den 20 maj som baseras på skogsmeriter från åren 2023-2024 på VM, EM, World Cup, samt 2025 års resultat på SM-medeldistans 10/5 samt VM-testerna i Finland 17-18/5.

Uttagning 2 den 3 juni där även SL-tävlingarna 31/5 och 1/6 är meriterande.

## **28/6-4/7 Junior-VM, Italien**

SOFT-finansierad aktivitet

6 st D17-20, 6 st H17-20

Uttagning 3/6 som baseras på: SL3 medeldistans 1/5, SM medeldistans final 10/5, SL sprint, medel och lång 29/5-1/6. Internationella meriter

## **9-17/7 VM i Kuopio, Finland**

SOFT-finansierad aktivitet

3+3 platser plus Tove Alexandersson som regerande världs/europamästare.

Uttagning 1 den 20 maj som baseras på VM-testerna i Finland 17-18/5 samt skogsmeriter från åren 2023-2024 på VM, EM, World Cup.

Uttagning 2 den 24 juni där även VC-tävlingarna på Idre Fjäll 19/6 och 21/6 är meriterande.

## **17-20/7 EYOC, Tjeckien**

4 st D18, 4 st H18

Uttagning 3/6 som baseras på: SL3 medeldistans 1/5, SM medeldistans final 10/5, SL sprint, medel och lång 29/5-1/6. Internationella meriter.

Ej en aktivitet för JVM-löpare.

Intresseanmälan via länk på [landslagsfliken](#).

Egenfinansierad aktivitet

## **3-8/8 Öppet junior-VM läger inför 2026, Karlskrona, Blekinge**

Intresseanmälan via länk på [landslagsfliken](#)

Egenfinansierad aktivitet.

## **3-8/8 Sprintläger, Blekinge**

SOFT-finansierat förutom anslutningsresor samt mat för A-landslaget.

För löpare utanför A-landslaget finns möjlighet att delta på träningar samt öppna lägerplatser att intresseanmäla sig via länk på [landslagsfliken](#). Samordnas delvis med juniorlägret.

## **5-13/8 World Games, Chengdu, Kina**

2+2 platser samt Tove Alexandersson och Martin Regborn som regerande världsmästare i sprint.

Uttagning 3 juni baseras på sprintmeriter från åren 2023-2024 på VM, EM, World Cup, samt SL 2025 29/5.





# LANDSLAGETS PROGRAM 2025

## 24/8-1/9 EM, Hasselt, Belgien

SOFT-finansierad aktivitet. 8+8 platser per distans

Uttagning den 19 augusti som baseras på meriter från åren 2023-2025 på VM, EM, World Cup, Swedish League 29/5 samt SM i sprint 16-17/8. Löpare uttagna till World Games är förhandsuttagna till EM-tävlingarna.

## 24-29/9 Världscup Uster, Schweiz

SOFT-finansierad aktivitet. 8+8 platser per distans.

Till denna aktivitet deltar samma trupp som på EM 24/8-1/9. Uttagning den 19 augusti som baseras på meriter från åren 2023-2024 på VM, EM, World Cup, Swedish League 29/5 samt SM i sprint 16-17/8. Löpare uttagna till World Games är förhandsuttagna till tävlingarna.

## 2-5/10 Junior European Cup, Skottland

6 st D18, 6 st D20, 6 st H18, 6 st H20

Uttagning 16/9 baserat på SM-sprint 16-17 augusti, SM-lång 14 september, SL3 medeldistans 1/5, SM medeldistans final 10/5, SL sprint, medel och lång 29/5-1/6. Internationella meriter.

Intresseanmälan via länk på landslagsfliken.

Egenfinansierad aktivitet

## Början av november, Euromeeting i Ungern

"Landskamp" i Ungern för en bred trupp som satsar mot VM i Ungern eller att utvecklas i kontinental terräng.

Mer information kommer.

Uttagning den 16 september som baseras på skogsmeriter från åren 2023-2024 på VM, EM, World Cup, samt 2024 års resultat på SM-medeldistans 10/5, VM-testerna i Finland 17-18/5 samt SM-långdistans 14/9.

Intresseanmälan via länk på landslagsfliken.

Egenfinansierad aktivitet

*Datumen i dokumentet är preliminära och ändringar kan ske.*

[Ändringar hänvisas till landslagsfliken på hemsidan där uppgifterna uppdateras kontinuerligt.](#)

