FSO:s träningsgrupper 2026

Vid frågor eller kommentarer kontakta förbundstränare Saara Norrgrann, telefon 040 6643424, e-post saara.norrgrann@idrott.fi, eller grenchef Otto Simosas, telefon 040 8273426, e-post otto.simosas@idrott.fi.

Målsättning

Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f. vill genom träningsgrupperna hjälpa orienterare förverkliga sina idrottsliga drömmar. Vi vill vara en trovärdig instans för att stödja idrottare i alla skeden av karriären och det gör vi på svenska.

Vårt mål är att konstant ha FSO-representation i seniorlandslaget i värdetävlingar varje år. Vi vill ge våra idrottare verktyg för att växa och nå framgång i herr- och damklassen på nationell och internationell nivå. Som förbund vill vi hänga med i orienteringens utveckling och hjälpa idrottare att nå sina mål. Som ett genomgående tema för 2025 kommer vi att fästa stor vikt vid den fysiska biten och satsa på att bli snabbare orienterare, utan att glömma tekniken och grenstyrkan. Denna betoning kommer att styra vår träningsverksamhet och synas under speciellt under våra läger.

Konkreta målsättningar för FSO träningsverksamhet 2026:

- Förbundets orienterare uppnår representation i internationella värdetävlingar 2026
    - o Senior-nivå (VM, EM, WC, WUOC) - totalt 3 uttagningar till representationsuppdrag
    - o Junior-nivå (JWOC, EYOC, JEC) - totalt 3 uttagningar till representationsuppdrag
- FM-framgång under 2026
    - o 15 FM-medaljer i orientering (skid-, cykel- eller precisionsorientering inte medräknade).
    - o Antal förstagångsmedaljörer i FM under 2026 (individuella eller nya föreningar): 2 st.

Värderingar

Vi betonar långsiktig, hållbar utveckling både som idrottare och människa. Vi sätter stort fokus på juniorer, men även på seniorer med höga målsättningar och positiv utvecklingskurva. Ett positivt förhållningssätt, en god gruppanda och en verksamhet som strävar till att utveckla de grenspecifika egenskaperna ska tydligt framgå i allt vi gör. Vi tror även att en accepterande och jämlik miljö bidrar till gynnsamma förhållanden att uppnå framgång.

För jämlikhetens skull strävar vi till att hålla kostnaderna för deltagarna på en rimlig nivå, men framhäver kvalitet framom kvantitet. Det innebär att vi försöker välja kostnadseffektiva alternativ för vår lägerverksamhet. Vi bedriver lägerverksamheten på ekologiskt och ekonomiskt hållbara grunder.

Typer av grupper

FSO:s träningsutskott erbjuder två typer av träningsgrupper 2026. Dels en mindre ***Elitgrupp*** vars målgrupp är idrottare med målsättning och realistiska möjligheter att nå landslagsuppdrag och internationell framgång på seniornivå inom 2-5 år. Därtill ytterligare en ***Utmanargrupp*** för övriga motiverade, främst unga idrottare, som har långsiktiga målsättningar att nå nationell och internationell framgång. Elit- och utmanargruppen har samma lägerprogram.

Stödformer

Grenspecifika träningsläger som stödjer den långsiktiga utvecklingen ska vara en central och bestående del av FSO:s stöd till idrottarna i träningsgrupperna. Alla träningsguppensläger är öppna för bägge grupper. Elitgruppens idrottare och tränare har dessutom möjlighet till personligt mentorskap med förbundstränaren för att tillsammans skapa och upprätthålla ett koncept som för idrottaren framåt även på hemmaplan.

FSO stöder idrottarens lägerutgifter på förbundets träningsläger. Elitgruppens idrottare stöds med 50% av lägerkostnaderna och utmanargruppens idrottare med 25% av lägerkostnaderna. Ekonomiskt understöd från FSO subventioneras endast för idrottare som ansökt och antagits till träningsgrupperna. Idrottare som ansöker till träningsgrupperna och blir antagen bör tillhöra en medlemsförening hela verksamhetsperioden för att få subventionering av förbundet. Om en idrottare bryter mot detta kan förbundet kräva ersättning retroaktivt för lägerverksamhet. Idrottare med landslagsuppdrag samtidigt som FSO:s läger kan ansöka om stöd som motsvarar den summa som idrottaren hade understötts med på FSO:s läger.

Finlands Svenska Orienteringsförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

www.orientering.fi
#idrottfi

0207309290 (växel)
fso@idrott.fi

Ansökan

Ansökan till varje års träningsgrupper görs enligt ett skilt formulär under föregående höst. Ansökningsprocessen genomförs under oktober. Ansökningsblanketten publiceras på FSO:s hemsidor och via sociala medier. Grenchefen och förbundstränaren bestämmer i samråd med FSO:s träningsutskott vilka som antas till följande års träningsgrupper. Antagna till Elitgruppen och Utmanargruppen väljs för ett år i taget. Det är möjligt att ta in nya idrottare till båda grupperna varje höst, samt även under säsongens gång ifall exceptionellt stora framsteg kan dokumenteras.

Endast idrottare som representerar någon av FSO:s medlemsföreningar har möjlighet att antas till träningsgrupperna. Man bör även representera en medlemsförening hela följande verksamhetsår. Elitgruppen är ämnad för idrottare födda 2007 och äldre, medan Utmanargruppen är öppen för alla idrottare som följande år löper i H/D15 och äldre.

Riktlinjer för antagning

För att möjliggöra förbundstränarens mentorskap är Elitgruppens maxstorlek ca 10 idrottare. För Utmanargruppen finns ingen absolut gräns för antalet idrottare, storleken på Elitgruppen samt den idrottsliga nivån på de sökande avgör hur många idrottare som kan antas till Utmanargruppen. För att kunna arrangera kvalitativa läger ligger den totala maxstorleken för Elit- och Utmanargruppen tillsammans på ca 30 idrottare.

För att antas till gruppen, bör sökande idrottare ha sprungit bantest (3000/5000m) **före 24.10.2025** och vara motiverade att jobba för att utvecklas som idrottare under de närmaste följande åren.

Observera att dessa är riktlinjer, inte exakta kriterier.

Bantestets idealtider för olika ålderklasser (idealtiderna är framställda av SSL för olika åldersklasser och är riktgivande för vad som krävs för att klara sig på nationell och internationell toppnivå för de olika åldersklasserna). Observera att dessa tider inte är kriterier utan riktlinjer för att stödja och sporra idrottarna mot en internationell nivå:

- 5000 m: D24/17.25, H24/15.00, H21/15.15, D21/18.15, H18/16.00
- 3000 m: D18/11.15, D15/11.45, H15/10.20

Finlands Svenska Orienteringsförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

www.orientering.fi
#idrottfi

0207309290 (växel)
fso@idrott.fi

Resultat från de två senaste åren beaktas. För att antas behöver inte alla riktlinjer ha blivit uppfyllda samtidigt. Ytterligare spelar idrottarens utvecklingskurva, viljan att ställa idrotten på första plats och uttagningsgruppens (träningsutskottet & grenchefen/förbundstränaren) bedömning, roll. Uttagningsgruppen kan göra avvikelser från riktlinjer vid oklara fall, situationer där en idrottare ligger mycket nära en viss nivå eller vid fall där det existerar objektiva idrottsliga grunder för att avvika från riktlinjerna.

Utmanargruppens riktlinjer

- FM-medel, FM-lång och/eller FM-sprint:
    - o A-finalplats (H/D21),
    - o A-final/Topp-25 (H/D15-20)
- FM-ultralång och/eller FM-natt:
    - o Topp-30 (H/D21)
    - o Topp-20 (H/D15-20)
- FSOM: Individuell -medalj på sprint eller långdistans (H/D15-21)
- SSL ranking och bantestens resultat beaktas

Elitgruppens riktlinjer

- Representationsuppdrag på alla typer av SSL:s landslagsaktiviteter (junior eller senior)
- FM-medel, FM-lång och/eller FM-sprint:
    - Topp 35 (H/D21)
    - Topp 10 (H/D18-20)
- FM-ultralång och eller FM-natt:
    - Topp 20 (H/D21)
    - Topp 3 (H/D18-20)

    - SSL ranking och bantestens resultat beaktas

FSO:s förväntningar på idrottaren

Under StartUp-lägret utarbetar idrottarna tillsammans gemensamma spelregler för det kommande verksamhetsåret. För att vara med i träningsgrupperna krävs det att alla idrottare åtar sig att följa spelreglerna.

Antagna idrottare förväntas delta i lägerverksamheten i sin helhet. Vid fall av förhinder eller annan frånvaro bör man meddela om det i god tid och med giltig orsak. Antagna idrottare förväntas ställa upp på förbundets mästerskapstävlingar i sin helhet, samt representera FSO på Baltic Junior Cup, om de blir uttagna.

Under lägren förväntas idrottare delta i de gemensamma träningarna, detta för hela gruppens bästa. Om det bara är möjligt vill vi även att idrottarna respekterar och anpassar sig till tiderna för när lägren börjar och slutar.

Under våra läger förväntar vi oss även att idrottarna förhåller sig öppna och accepterande gentemot alla i gruppen, samt gör sitt bästa för att bidra till ett positivt och uppmuntrande verksamhetsklimat. Inför säsongen gör grupperna spelregler som gäller alla i gruppen, idrottare samt ledare.

Idrottare som insjuknar innan lägret ombes stanna hemma för att undvika att övriga smittas. Ifall man tvingas avboka en resa har FSO rätt att fakturera de kostnader som inte längre varit möjliga att få tillbaka. Vi rekommenderar och förväntar oss att alla har en reseförsäkring, för att retroaktivt få tillbaka möjliga kostnader som kan uppstå vid bortfall. Idrottare som är skadade har rätt att delta på läger ifall de har en bra träningsplan och det är möjligt att förverkliga på det stället man har läger.

Vi använder oss inte av alkohol, droger, tobaksprodukter eller någon form av dopningspreparat i vår verksamhet. Alla former av dopningsbrott leder till avstängning från träningsgrupperna.

Vi förutsätter även ett sakligt uppträdande gentemot idrottare och ledare, samt acceptans för alla deltagare i gruppen. Större attitydproblem och överträdelser mot ledare eller andra idrottare kan leda till uteslutning från träningsgrupperna.

Idrottare ansvarar själv för sina egna resekostnader till och från lägerplatsen. Om en idrottare är med på läger med egen bil och under läger skjutsar andra idrottare till träningar, betalas en kilometerersättning för användningen av egen bil under lägret. Förbundsstyrelsen slår varje år fast hur stor kilometerersättningen är.

Träningsmöjligheter för idrottare eller föreningar utanför FSO:s träningsgrupper

Idrottare utanför grupperna (med färdigheter och målmedveten inställning till träning) är välkomna att delta i träningsgruppernas läger till självkostnadspris om det finns utrymme (inkvartering, transport, ledarresurser

osv.). Även grupper av idrottare/föreningar har möjlighet att arrangera egna läger i samband med träningsgruppernas läger (samma ort, samma tidpunkt) och på så sätt utnyttja träningsmöjligheterna som uppstår då FSO ordnar träningsläger.

FSO:s träningsutskott & personal, 1.10.2025

Finlands Svenska Orienteringsförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

www.orientering.fi
#idrottfi

0207309290 (växel)
fso@idrott.fi