FSO föreningsträff

Hösten 2026

Föreningsträffens upplägg

1. **Förbundet**
2. **Träningsverksamhet 2027**
   a. Elit- och utmanargruppen
   b. Ungdomsverksamhet
   c. Träningsbarhet
3. **Utbildningsverksamhet**
4. **Tävlingsverksamhet**
5. **FSOM 2027**
6. **Aktuella ärenden**
7. **Öppen diskussion**



1. Förbundet – Organisation & Ledning

FSO:s personal

- **Grenchef:** Otto Simosas
- **Förbundstränare:** Saara Norrgrann
- **Tränare i Vörå samgymnasium:** Fabian af Hällström

FSO:s styrelse 2026

- **Ordförande:** Niklas Enlund (IF Femman)
- **Viceordförande:** Mikaela Fiskars (OK Raseborg)
- Tommy Björklund (IF Brahe)
- Virpi Snickars (Solf IK)
- Anders af Hällström (OK77)
- Stefan Karlsson (OK Trian)
- Stefan Nynäs (OK Botnia)
- Sofia Penger (Pargas IF)

1. Förbundet – Utskottsverksamhet

1. Träningsutskottet

2. Tävlingsutskottet

3. Ungdomsutskottet

Engagera er i utskotten!

Finns det intresse i era föreningar att delta i utskotten? Vi uppmuntrar speciellt kvinnor och yngre föreningsmedlemmar att vara aktiva.

Vi strävar efter en jämlik fördelning även i utskotten, i enlighet med vår jämställdhets- och likabehandlingsplan.

2. Träningsverksamhet

FSO:s träningsgrupper: Elit- och utmanargruppen samt ungdomsgruppen.

Målsättningen är att stötta idrottare i olika åldrar att nå sina respektive mål inom orienteringen genom en god och hållbar verksamhetskultur.

Tyngdpunkterna varierar från år till år med betoning på holistisk utveckling.

Målsättningar 2027

- 2–3 landslagsuppdrag på senior- och juniornivå.
- Totalt tio FM-medaljer och två stycken förstagångsmedaljörer.

Idrottarstigen

Förbundets idrottarstig fungerar som basen för vår träningsverksamhet och dess uppbyggnad. Förbundet har tagit fram två olika "stigar": **Idrottarstigen** och **Föreningsstigen**.



2a. Elit- och utmanargruppen

Träningsgruppen 2026–2027

33 stycken idrottare.

Träningsläger

Totalt 4–5 st träningsläger.

Träningslägrens plats och teman varierar lite grann från år till år och vi försöker hitta synergier för att erbjuda bästa möjliga kvalitet.

Idrottarsamtal

Förs 1 ggr/år, i december/januari.



2b. Ungdomsverksamhet

I FSO:s ungdomsverksamhet har man möjligheten att växa som idrottare och utveckla sin orienteringsteknik. Huvudsaken är att man är ivrig och vill lära sig mer. **Det sker ingen uttagning** utan deltagande i lägerverksamheten räknas.

Idrottens skolläger (13–15 år)

Prioriterad huvudsaklig lägerverksamhet för ungdomsgruppen. Ordnas 4 ggr/läsår (3 på Norrvalla, 1 på Solvalla). **18 idrottare detta läsår.**

Storläger (10–18 år)

Grankulla/Esbo 3–6.8.2027.
Mål: 80 barn/unga, 15 ledare.

Leimausläger
Rovaniemi, 7–10.6.2027.

Aktivt deltagande i förbundets träningsdagar.



Lägerprogram träningsgrupperna 2027 (preliminärt)

Elit- och utmanargruppen

1. **StartUp-läger:** 20–22.11.2026, Solvalla
2. **Vinterläger:** 16–24.2.2027, Spanien
3. **Vårläger:** 25–29.3.2027, Åland
4. **Sommarläger:** 20–25.6.2027, Vuokatti
5. **FM-läger?**
6. **Förbundets träningsdagar**

Ungdomsverksamhet

1. **Idrottens skolläger 2026–2027:** Norrvalla & Solvalla
2. **Leimausläger:** 7–10.6.2027, Rovaniemi
3. **Storläger:** 3–6.8.2027, Grankulla/Esbo
4. **Förbundets träningsdagar**

FINLANDS SVENSKA ORIENTERINGSFÖRBUNDS IDROTTARSTIG

I juniorklasserna är det oftast de skickligaste orienterarna som utmärker sig och därför är det viktigt att också fokusera på idrottarens fysiska utveckling. Under högstadieåldern är mångsidig fysisk träning avgörande, speciellt smidighet, rörlighet, styrka och snabbhet.

– 13 ÅR
LEKFULL, SPÄNNANDE ORIENTERING

- Mångsidighet, fart och tempo
- Fysisk-motoriska egenskaper
- Orienteringens grunder
- Lekfullhet
- Föreningsträningar året om
- Tävlingar

13–15 ÅR
VÄXA TILL IDROTTARE

- Riklig mångsidig rörelse och träning
- Snabbhet, styrka och uthållighet
- Orienteringstänkande (Plan, framförhållning, observering)
- Kärlek till sporten och träningen
- Glädje och valfrihet
- Läger och tävlingar

15–19 ÅR
IDROTTARE OCH ORIENTERARE

- Val av idrottsgren
- Målinriktning
- Uthållighet och förmåga att röra sig effektivt i olika terränger
- Systematisk träning och användning av träningsdagbok och tester
- Finslipning av grenfärdigheter
- Teknikträningar i tävlingsfart och tekniskt krävande banor

19–23 ÅR
UNG TOPPORIENTERARE

- Målmedveten gren- och uthållighetsträning
- Analys av prestationer
- Träningsvolymerna ökar betydligt i denna fas
- Kartuppfattning, grundfärdigheter och orienteringstänkande är automatiserade
- Balans och mår bra i sin vardag

23 ÅR–
TOPPORIENTERARE

- Skapar en helhetsinriktad livsstil med idrott som grund
- Professionell attityd och autonomi
- Målsättning till perfekt orientering, under 10 sekunder tidsförlust
- Lära att vinna
- Mentalt stark och prestationshantering

VUXNAS LANDSLAGSVERKSAMHET

UNGDOMSLANDSLAGSVERKSAMHET

FSO ELITGRUPP

FSO UTMANARGRUPP

IDROTTENS SKOLLÄGER

VSG, IDROTTSGYMNASIUM

FSO UNGDOMSGRUPP

FSO STORLÄGER OCH LEIMAUSLÄGER

FSO:s idrottarstig är utformad av Saara Norrgrann (2023) med inspiration hämtad från Finlands orienteringsförbunds publikation "VAUHTIA! TAITOA! KANTTIA!" (författad av Janne Salmi m.fl., 2017), "Sikta högre - Träningstips för orienterare i åldern 10-15 år" (författad av Fredric Portin, 2019), samt "Urheilijan polku" (suunnistus). Idrottarstigen är riktgivande och fungerar som stöd till föreningar och tränare.

FINLANDS SVENSKA ORIENTERINGSFÖRBUNDS FÖRENINGSSTIG

5 – 13 ÅR
ORIENTERINGS-GLÄDJE

- Mångsidighet, fart och tempo
- Fysisk-motoriska egenskaper
- Orienteringens grunder
- Lekfullhet
- Föreningsträningar året om
- Tävlingar och läger
- Deltar på FSO:s storläger och SSL:s Leimausläger

13-15 ÅR
ORIENTERINGS-ENTUSIAST

- Riklig mångsidig rörelse och träning
- Orienteringstänkande (Plan, framförhållning, observering)
- Kärlek till sporten och motion
- Glädje och valfrihet
- Upptäcka Finland genom läger och tävlingar
- Aktivt deltagande i föreningens evenemang
- Deltar i idrottens skolläger och FSO:s ungdomsgrupps läger

15-19 ÅR
VÄXA TILL AKTIV ORIENTERARE

- Fördjupar intresset för orientering, motionsidrott och föreningsverksamhet
- Vill fortsätta träna och förbättra tekniken utan att sikta på toppnivå
- Känner stark gemenskap i föreningen och deltar i stafetter och tävlingar
- Tar mer ansvar genom att t.ex. hålla träningar för yngre juniorer
- Samarbetar med erfarna ledare vid klubbträningar
- Hjälper till vid klubbens arrangemang och delar idéer.
- Deltar i utbildningar utifrån intresse, som anordnas av föreningen eller förbundet

19-23 ÅR
ENGAGERAD ORIENTERARE

- Orientering och motion är en del av vardagen och en social aktivitet
- Motiveras av att delta i stafettlag och sociala tävlingar
- Engagerar sig i föreningsverksamheten på olika nivåer
- Får ansvarsuppgifter inom föreningen och hjälper till vid klubbens evenemang
- Deltar i utbildningar för att utvecklas som ledare eller arrangör
- Hittar motionsmöjligheter i studiemiljön, t.ex. genom studentidrotts-föreningar eller träningsgrupper

AKTIV MOTIONÄR OCH FÖRENINGSMEDLEM GENOM HELA LIVET

- Bibehåller en aktiv livsstil med fokus på långsiktig hälsa och välmående
- Engagerad medlem som bidrar till klubbens gemenskap och aktiviteter
- Fokuserar på att bygga stark klubb-anda och främja social gemenskap
- Agerar som klubbambassadör och inspirerar nya medlemmar
- Förstår föreningens betydelse för fysisk, psykisk och social hälsa genom livet
- Tar ansvar inom föreningen och förbunder, anpassat efter livssituation och intresse

Den här stigen betonar glädje, gemenskap och hälsa framför prestation. Syftet är att visa hur föreningslivet är en naturlig del av livet och hur FSO som förbund möjliggör orientering på svenska i Finland. Målet är att stärka kärleken till idrotten och FSO-identiteten.

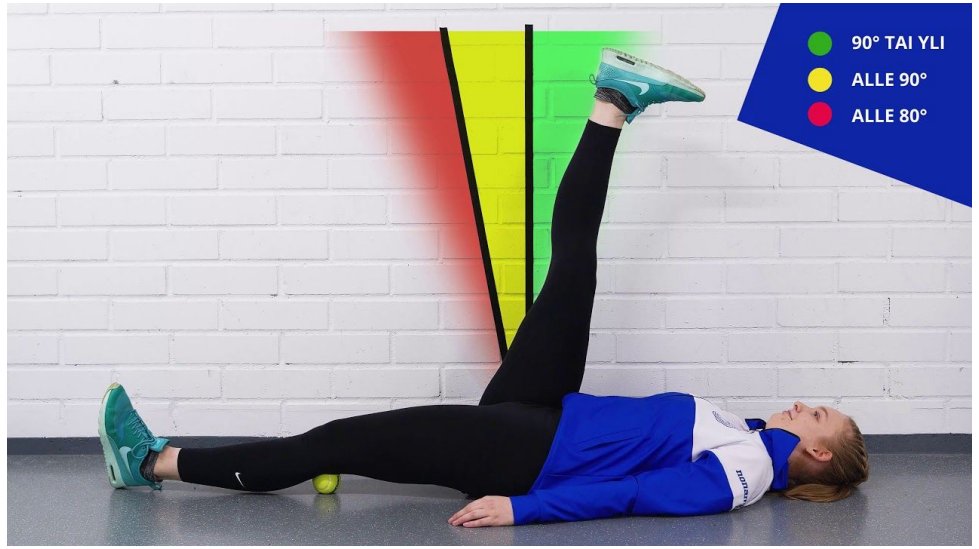
FSO:s föreningsstig är utformad av Saara Norrgrann (2024) och fungerar parallellt med FSO:s idrottarstig. Föreningsstigen är riktgivande och ska fungera som stöd till föreningar och ledare.

Träningsbarhetstest

Olympiska kommitténs träningsbarhetstest (=harjoitettavuuskartoitus)

- Ger information om idrottarens träningsbarhet och idrottsliga förutsättningar
- Syftet är att bedöma träningsbarhet – inte maximal prestationsförmåga
- Resultaten ger en grov träningsprofil som kan användas som stöd i träningsplaneringen

- https://www.olympiakomitea.fi/palvelumme/palvelumme-urheiluakatemioille-ja-valmennuskeskuksille/toisen-asteen-urheiluoppilaitokset/harjoitettavuuskartoitus/





Varför träningsbarhet bör integreras i föreningsträningen?

- Utvecklar den allmänna fysiken och säkerställer att alla grundläggande fysiska egenskaper (styrka, rörlighet, balans, koordination, snabbhet) tränas regelbundet.
- Förebygger skador genom att stärka kroppen jämnt och minska risken för överbelastning.
- Förbereder idrottarna för framtiden, eftersom många idrottsgymnasier använder samma övningar i sina inträdestester.
- Främjar mångsidig rörelseglädje genom varierande och utvecklande träningsmoment. Övningarna kan tränas på många olika sätt och progressivt.





3. Utbildningsverksamhet

FSO tränarutbildning steg 2

Kör igång under hösten 2026 med åtta deltagare. Målet är att utbilda kompetenta föreningstränare och skapa ett föreningstränarnätverk inom FSO.

FSO banläggarutbildning

Kan skräddarsys enligt föreningars egna behov. Vi rekommenderar samarbete över föreningsgränserna.

Nybörjarkurs i orientering

I april för vuxna (distans).

FSI & SSL Utbildningar

Aktivt deltagande rekommenderas.



4. Tävlingsverksamhet

FSOM skidorientering 2027. Intresserade arrangörer?

FSOM 6-8.8.2027 i Grankulla&Esbo med OK77 som arrangör på sitt 50-årsjubileum.

- 1 200 prestationer.
- Ökande deltagarantal i juniorklasserna.

Baltic Junior Cup 2027 i Litauen i slutet av oktober.

- Fem topp tre placeringar på långdistansen.
- Topp tre i totalresultaten.



5. FSOM 2027

Sprinten

Ordnas som en öppen tävling.

Juniorbanor

Raka banor i H/D10 och H/D12. Även stafetten.

Övriga kommentarer?



6. Aktuella ärenden

FSO höstmöte 17.11.2026 på distans.

SSL:s föreningarnas möte 14.11.2026 i Kisakallio.

Två idrottare i SSL:s orienteringslandslagsgrupper och två idrottare i SSL:s cykelorienteringslandslagsgrupper inför 2027.

Prenumerera på vårt nyhetsbrev och följ oss på sociala medier.

Vi har flera stora tävlingsarrangemang på gång inom förbundets verksamhetsområde mellan åren 2027–2029 och möjligtvis ännu längre fram.

7. Öppen diskussion

Ordet är fritt.

Varmt tack för att ni deltog!

Kontaktuppgifter:

Grenchef: Otto Simosas
otto.simosas@idrott.fi | 040 827 3426

Förbundstränare: Saara Norrgrann
saara.norrgrann@idrott.fi | 040 664 3424

