



VILT VAKKERT OG RÅTT



KLUBBLEDERMØTE 10.9.2021
- Sesongplaner 2022 -



noname

Hovedmål 2022

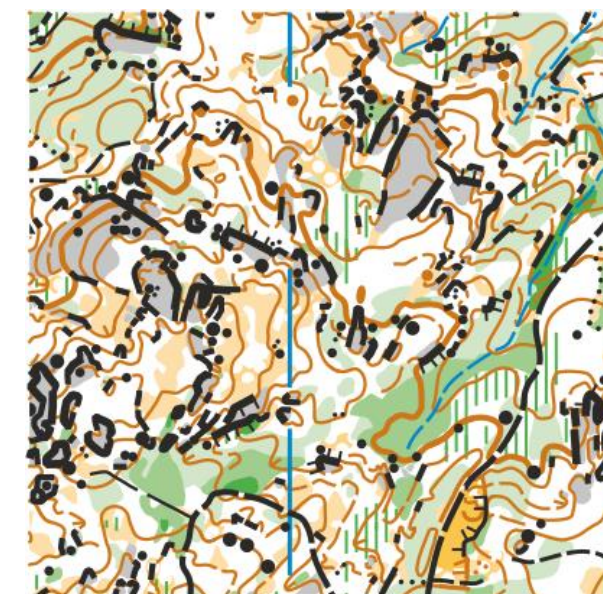
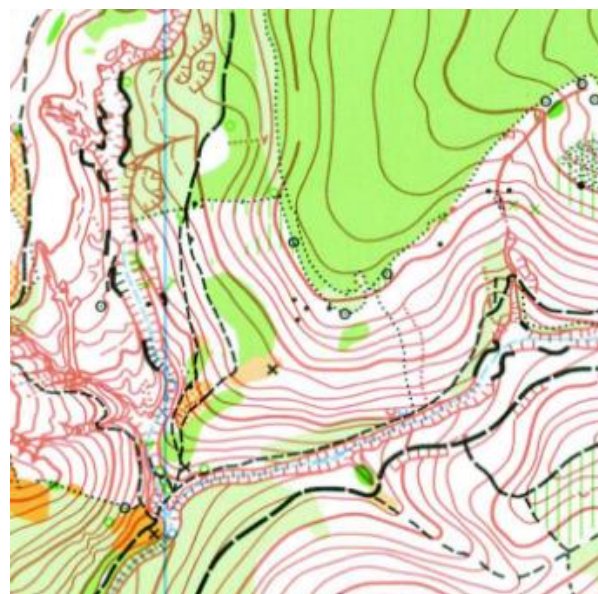
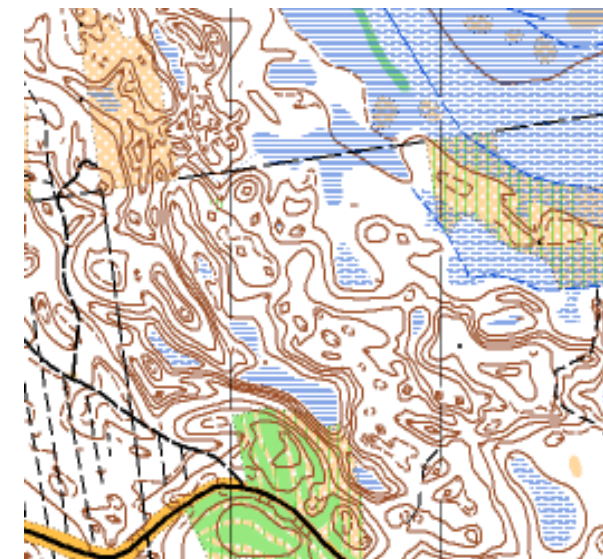
Mange internasjonale konkurranser!

Seniorer:

- Sprint-VM i Danmark 26-30.6
 - Skog-EM i Estland 3-7.8.
 - Verdenscuprundene i Sverige (sprint) 26-29.5 og Sveits (skog) 1-3.10
 - World Games i USA 15-17.7
 - Student-VM i Sveits 16-21.8
- (Egenandel)**

Juniorer:

- EYOC 2-4.7 i Ungarn
- JWOC 11-16.7 i Portugal



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Uttaksløp 2022 - seniorer

Verdenscup (sprint) Sverige 26-29.5

- NC-sprint 29.4 Jessheim
- NM-KO-sprint 30.5 Jessheim
- VM-uttaksløp 14-15.5 Danmark

VM (sprint) Danmark 26-30.6

- VM-uttaksløp 14-15.5 Danmark
- Verdenscup Sverige 26-29.5

World Games USA 15-17.7

- VM-uttaksløp 14-15.5 Danmark
- Verdenscup Sverige 26-29.5
- EM-uttaksløp Hamar-Løten 4/5-6.6

EM (skog) Estland 3-7.8

- EM-uttaksløp Hamar-Løten 4/5-6.6
- Verdenscup Sverige 26-29.5
- *VM (sprint) Danmark 26-30.6 ??*

Student-VM Sveits 26-30.6

- VM-uttaksløp 14-15.5 Danmark
- EM-uttaksløp Hamar-Løten 4/5-6.6

Verdenscup (skog) Sveits 1-3.10

- Internasjonale konkurranser 2022
- NM-lang og mellom 8. & 10.9



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Uttaksløp 2022 - juniorer

EYOC Ungarn 2-4.7

- NM-sprint Jessheim 29-30.4
- Uttaksløp Hamar-Løten 4/5-6.6

JWOC Portugal 11-16.7

- NM-sprint Jessheim 29-30.4
- Uttaksløp Hamar-Løten 4/5-6.6



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Norgescup 2022 (v. 7.9)

Norgescup 2022 Senior

18 løp hvorav de 12 beste teller sammenlagt (8 helger)

1	2.apr	Bergen sprint camp	Sprint	Bergen
2	2.apr	Bergen sprint camp	Knockout ?	Bergen
3	23.apr	NC mellom - WRE	Mellom	Østfold
4	24.apr	NC lang - WRE	Lang	Østfold
5	29.apr	NC sprint	<u>Sprint</u>	Raumar
6	30.apr	NM knockout sprint	Knockout	Raumar
7	5.jun	EM test lang	<u>Lang</u>	Hamar/Løten
8	6.jun	EM test mellom	<u>Mellom</u>	Hamar/Løten
9	22.jun	NM sprint	<u>Sprint</u>	Skien/Porsgrunn
10	25.jun	O-Festival	Mellom	Kongsvinger/Nydalen
11	26.jun	O-Festival	Lang	Kongsvinger/Nydalen
12	13.aug	NC mellom	<u>Mellom</u>	Toten-Troll
13	14.aug	NM ultralang	Ultra	Toten-Troll
14	8.sep	NM lang	<u>Lang</u>	Asker/Tyrving
15	10.sep	NM mellom	<u>Mellom</u>	Asker/Tyrving
16	23.sep	Sprint	<u>Sprint</u>	Konnerud
17	24.sep	Mellom	<u>Mellom</u>	Konnerud
18	25.sep	Jaktstart	Kort-lang	Konnerud

Norgescup 2022 Junior

14 løp hvorav de 8 beste teller sammenlagt (6 helger)

1	29.apr	NM sprint	<u>Sprint</u>	Raumar
2	30.apr	NM knockout sprint	Knockout	Raumar
3	5.jun	JWOC test lang	<u>Lang</u>	Hamar/Løten
4	6.jun	JWOC test mellom	<u>Mellom</u>	Hamar/Løten
5	24.jun	O-Festival	Sprint	Kongsvinger/Nydalen
6	25.jun	O-Festival	Mellom	Kongsvinger/Nydalen
7	26.jun	O-Festival	Lang	Kongsvinger/Nydalen
8	26.jun	O-Festival	Jaktstart	Kongsvinger/Nydalen
9	13.aug	NC mellom	<u>Mellom</u>	Toten-Troll
10	14.aug	NM ultralang	Ultra	Toten-Troll
11	8.sep	NM lang	<u>Lang</u>	Asker/Tyrving
12	10.sep	NM mellom	<u>Mellom</u>	Asker/Tyrving
13	23.sep	Sprint	<u>Sprint</u>	Konnerud
14	24.sep	Mellom	<u>Mellom</u>	Konnerud



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Sesongplan seniorlandslag

Spesielt i 2022: sprint (vår) – skog (høst)



Sesongplan skisse 2022 v.5.9.21

November	Desember	Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober
1 M 44	1 O	1 L	1 T	1 T	1 F BSC	1 s NM sprint	1 O	1 F	1 M EST 31	1 T	1 L World Cup
2 T	2 T	2 s	2 O	2 O Vintersamling	2 L BSC (NC & WRE)	2 M 18	2 T	2 L	2 T EST	2 F	2 s Sveits
3 O	3 F	3 M 1	3 T	3 T Portugal	3 s BSC (NC & WRE)	3 T	3 F	3 s	3 O	3 L	3 M 40
4 T	4 L	4 T	4 F	4 F 1-6.3 "mountains"	4 M 14	4 O "VÅRTESTER"	4 L Pinseløp (EM-uttak) NC, WRE	4 M 27	4 T EM (skog)	4 s	4 T Offisiell VM-
5 F	5 s	5 O	5 L	5 L (også sprintøktet, selvsagt)	5 T	5 T	5 s Pinseløp (EM-uttak) NC, WRE	5 T	5 F Estand	5 M 36	5 O Samling
6 L	6 M 49	6 T	6 s	6 s	6 O	6 F	6 M Pinseløp (EM-uttak etc) 23	6 O	6 L	6 T	6 T Sveits
7 s	7 T	7 F	7 M 6	7 M 10	7 T	7 L Tiomila	7 T	7 T	7 s	7 O	7 F
8 M 45	8 O	8 L	8 T	8 T	8 F "løpetest"	8 s Ånnaboda	8 O	8 F	8 M 32	8 T NM-uka, NC	8 L 25-manna
9 T	9 T	9 s	9 O "VINTERTESTER"	9 O	9 L Sprintsamling	9 M 19	9 T	9 L	9 T	9 F NM-uka	9 s
10 O "HØSTTESTER"	10 F	10 M 2	10 T	10 T	10 s Danmark	10 T	10 F VM-samling	10 s	10 O	10 L NM-uka, NC	10 M 41
11 T	11 L	11 T	11 F	11 F	11 M 15	11 O	11 L Danmark/Norge	11 M reise USA 28	11 T	11 s NM-uka	11 T
12 F	12 s	12 O	12 L	12 L	12 T	12 T Samling	12 s (VM-laget)	12 T USA	12 F	12 M 37	12 O
13 L	13 M 50	13 T	13 s	13 s	13 O	13 F Danmark	13 M 24	13 O USA	13 L NC mellom	13 T	13 T
14 s "løpetest"	14 T	14 F	14 M 7	14 M 11	14 T	14 L WOC uttaksøp	14 T	14 T USA	14 s NM ultra	14 O	14 F
15 M 46	15 O	15 L	15 T	15 T MOC Camp 13-17.3	15 F Påske	15 s Danmark	15 O	15 F World Games	15 M 33	15 T	15 L
16 T Oppstartsamling	16 T	16 s	16 O "VINTERTESTER"	16 O Matera-Castellana	16 L Påske	16 M 20	16 T	16 L USA	16 T Student-VM	16 F	16 s
17 O Oslo	17 F	17 M 3	17 T	17 T (individuell samling per nå)	17 s Påske	17 T	17 F	17 s	17 O Sveits	17 L	17 M 42
18 T	18 F	18 T	18 F	18 F	18 M 16	18 O	18 L Jukolan viesti	18 M 29	18 T (Maglingen)	18 s	18 T
19 F "HØSTTESTER"	19 s	19 O	19 L	19 L MOC	19 T	19 T	19 s Mynämäki (Åbo)	19 T	19 F Egenandel	19 M 38	19 O
20 L	20 M 51	20 T	20 s	20 s Monopoli (Bari)	20 O	20 F "VÅRTESTER"	20 M 25	20 O	20 L (Sv.mestersk. M)	20 T	20 T
21 s	21 T	21 F Åpen skisamling	21 M 8	21 M 12	21 T	21 L	21 T	21 T	21 s (Sv.mestersk. R)	21 O	21 F
22 M 47	22 O	22 L "Jentesamling"	22 T	22 T	22 F	22 s	22 O NM-sprint (NM-veka) HD21	22 F	22 M 34	22 T	22 L
23 T	23 T	23 s	23 O	23 O	23 L Vårløp (NC & WRE)	23 M 21	23 T reise VM	23 L	23 T Samling	23 F NC sprint	23 s
24 O "HØSTTESTER"	24 F	24 M 4	24 T	24 T LL-samling +	24 s Vårløp (NC & WRE)	24 T reise SWE	24 F O-Festival	24 s O-Ringen -> 30.7	24 O Sveits	24 L NC mellom	24 M 43
25 T	25 L	25 T	25 F	25 F Vintersamling	25 M 17	25 O SWE	25 L VM O-Festival, NC	25 M 30	25 T	25 s NC jaktstart	25 T
26 F	26 s	26 O	26 L	26 L Portugal	26 T	26 T	26 s VM O-Festival, NC	26 T	26 F	26 M 39	26 O
27 L	27 M 52	27 T	27 T	27 s 24.2-1.3 "sand"	27 s	27 F World Cup	27 M 26	27 O	27 L (Nat.SUI Campra/M)	27 T Samling	27 T
28 s	28 T	28 F	28 M 9	28 M 13	28 T	28 L Sverige	28 T VM (sprint)	28 T EM-samling	28 s (Nat.SUI Døtra/L)	28 O Sveits	28 F
29 M 48	29 O	29 L	29 T	29 T (Samlingsmulighet Sør-Norg)	29 F NM sprint, NC (WRE HD21)	29 s (sprint)	29 O Danmark	29 F Estand	29 M 35	29 T	29 L
30 T	30 T	30 s	30 O	30 O	30 L NM sprint, NC	30 M 22	30 T	30 L (EM-laget)	30 T	30 F	30 s
31 F	31 M 5	31 M	31 M	31 T	31 T	31 T	31 T	31 s	31 O	31 M	31 M 44

Sesongplan juniorlandslag



**NORSK
ORIENTERING**

Sesongplan skisse 2022 junior



**NORSK
ORIENTERING**

Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Desember
1 L	1 T	1 T	1 F BSC	1 S NMsprint stafett	1 O	1 F	1 M 31	1 T	1 L	1 T	1 T
2 S	2 O	2 O	2 L BSC	2 M 18	2 T	2 L EYOC	2 T	2 F	2 S	2 o Åpen	2 F
3 M 1	3 T	3 T	3 S BSC	3 T	3 F	3 S Ungarn	3 o Åpen	3 L	3 M 40	3 T juniorsamling	3 L
4 T	4 F	4 F	4 M 14	4 O	4 L Junior-VM-	4 M 27	4 T juniorsamling	4 S	4 T	4 F	4 S
5 O	5 L	5 L	5 T	5 T	5 S testløp	5 T	5 F Østerdalen	5 M 36	5 O	5 L	5 M 49
6 T	6 S	6 S	6 O	6 F	6 M 23	6 O	6 L	6 T	6 T	6 S	6 T
7 F	7 M 6	7 M 10	7 T	7 L TIOmila	7 T	7 T	7 S	7 O Tyrving/Asker	7 F	7 M 45	7 O
8 L	8 T	8 T	8 F	8 S TIOmila	8 O	8 F	8 M 32	8 T NM-uka	8 L	8 T	8 T
9 S	9 O	9 O	9 L	9 M 19	9 T	9 L	9 T	9 F NM-uka	9 S	9 O	9 F
10 M 2	10 T	10 T	10 S	10 T	10 F	10 S	10 O	10 L NM-uka	10 M 41	10 T	10 L
11 T	11 F	11 F	11 M 15	11 O	11 L	11 M 28	11 T	11 S NM-uka	11 T	11 F	11 S
12 O	12 L	12 L	12 T	12 T	12 S	12 T	12 F Toten-Troll	12 M 37	12 O	12 L	12 M 50
13 T	13 S	13 S	13 O	13 F	13 M 24	13 O Junior-VM	13 L NC mellom	13 T	13 T	13 S	13 T
14 F	14 M 7	14 M 11	14 T	14 L	14 T	14 T Portugal	14 S NMultra	14 O	14 F	14 M 46	14 O
15 L	15 T	15 T	15 F	15 S	15 O	15 F	15 M 33	15 T	15 L	15 T	15 T
16 S	16 O	16 O	16 L	16 M 20	16 T	16 L	16 T	16 F	16 S	16 O	16 F
17 M 3	17 T	17 T	17 S Påskedag	17 T	17 F	17 S	17 O	17 L	17 M 42	17 T	17 F
18 T	18 F	18 F	18 M 16	18 O	18 L Jukola	18 M 29	18 T	18 S	18 T	18 F	18 S
19 O	19 L	19 L	19 T	19 T	19 S Jukola	19 T	19 F	19 M 38	19 O	19 L	19 M 51
20 T	20 S	20 S	20 O	20 F	20 M 25	20 O	20 L	20 T	20 T	20 S	20 T
21 F	21 M 8	21 M 12	21 T	21 L	21 T Skien	21 T	21 S	21 O	21 F	21 M 47	21 O
22 L Jentesamling	22 T	22 T	22 F	22 S	22 o NM sprint SR	22 F	22 M 34	22 T Konnerud	22 L	22 T	22 T
23 S	23 o Åpen samling	23 O	23 L Vårløp	23 M 21	23 T Brand/Nydal	23 L	23 T	23 F NC sprint	23 S	23 O	23 F
24 M 4	24 T Portugal	24 T	24 S Vårløp	24 T	24 F O-Festival	24 S	24 O	24 L NC mellom	24 M 43	24 T	24 L
25 T	25 F	25 F	25 M 17	25 O	25 L O-Festival	25 M 30	25 T	25 S NMjr stafett	25 T	25 F	25 S
26 O	26 L	26 L	26 T	26 T	26 S O-Festival	26 T O-ringen	26 F	26 M 39	26 O	26 L	26 M 52
27 T	27 S	27 S	27 O	27 F	27 M 26	27 O	27 L KM helg	27 T	27 T	27 S	27 T
28 F	28 M 9	28 M 13	28 T Raumar	28 L	28 T	28 T	28 S KM helg	28 O	28 F	28 M 48	28 O
29 L		29 T	29 F NMsprint jr	29 S	29 O	29 F	29 M 35	29 T	29 L	29 T	29 T
30 S		30 O	30 L NM knockout	30 M 22	30 T	30 L	30 T	30 F	30 S	30 O	30 F
31 M 5		31 T		31 T		31 S	31 O		31 M 44		31 L



VILT
VAKKERT
OG RÅTT

«Klubaktivitetsperioder»

Oktober 2021:

- Åpen samling i Sandnes 23-28.10

Hele vinter til uke 7

- Uke 8-9: landslagene i Portugal

Mars fra 7.3

- *AD! Åpen samling i Sør-Norge uke 12: mulig å ha klubbsamlinger!*

April

- bts. 8-13.4: sprintsamling Danmark



Hele mai & juni (for «skogsløpere»)

- Mye aktivitet for sprintløpere!

Juli-August

- Mye aktivitet m/World Games, EM, student-VM etc
- *AD! Åpen juniorsamling i Nord-Østerdalen 3-10.8*

September-Oktober

- bts. 26.9-7.10 samling & verdenscup i Sveits



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Andre tanker i forhold til klubbenes aktivitet

- Toppidrettsplan 2022-2025 (i prosess)

- **Sprint & løpefart**
 - En ordentlig løpehardøkt per uke
 - Sprint så ofte som mulig (minst 2/mnd)
 - Vektlegging på variasjon & løypelegging av sprintøkter – krevende med t.ex. flere starter, sperreområder, fellesstart etc.
- **«Internasjonale treningsøkter»**
 - Ordentlige veivalgstrekker
 - Diffuse og grønne poster
 - Tøffe motbakker (som kan også være rene løpestrekker)
- **Miljø**
 - Begge fysiske og tekniske økter kreves
 - Størrelse og homogenitet av treningsgruppa <-> samarbeide med andre klubber
 - Alle skal få være med, men de beste skal trene sammen med de beste
- **Trenere & støtteapparat**
 - Flere unge og ambisiøse trenere/ledere
 - Deltidsstillinger for å skape profesjonalitet
 - Lett tilgjengelige helsetjenester
- **Ønsker for «NOF-støtte» for klubbens / regionens aktivitet?**



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

TILBAKEMELDINGER & DISKUSJON, t.ex

- Hvordan kombinerer vi toppidrettssatsning med bredde i klubbaktiviteter?
- Hvordan kan klubbtrening og norske konkurranser støtte bedre våre løpere til å møte internasjonale krav?
- Toppidrettsplan i prosess – skal sendes for tilbakemeldinger til møtets deltagere og andre interesserte → send forespørsel til janne.salmi@orientering.no
- **Husk å påmelde dere på kompetansehelgen for videre diskusjon av norsk topporientering!**



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname



VILT
VAKKERT
OG RÅTT