

Post- gymnasiala elitutveck- lingsmiljöer

2025



POSTGYMNASIALA ELITUVECKLINGSMILJÖER

Svenska Orienteringsförbundet har ett samarbete med flera postgymnasiala elitutvecklingsmiljöer i Sverige. De postgymnasiala elitutvecklingsmiljöerna som SOFT valt att samarbeta med är de miljöer som har en träningsgrupp kopplat mot ett lärosäte och har en anställd tränare eller koordinator på minst 25%.

Svenska Orienteringsförbundets beskrivning av vad en elitutvecklingsmiljö ska innehålla finns beskrivet [här](#).

RIU och EVL:

Riksidrottsförbundet (RF) arbetar med begreppen Riksidrottsuniversitet (RIU) och Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL). Mer om vad det innebär, vilka det är samt hur man ansöker läser du på deras [hemsida](#).

RF:s definition av en RIU- eller EVL-student är:

En *potentiell* eller *aktuell* landslagsidrottare som bedriver elitidrott i sådan omfattning att anpassade studier är nödvändiga.

Med "*potentiell*" menas att elitidrottsstudenten:

- Är identifierad eller deltar i landslagets utvecklingsverksamhet
- Bedöms på sikt (2-5 år) kunna ta en plats i landslaget eller tävlar på högsta internationella nivå.

Med "*aktuell*" menas att elitidrottsstudenten:

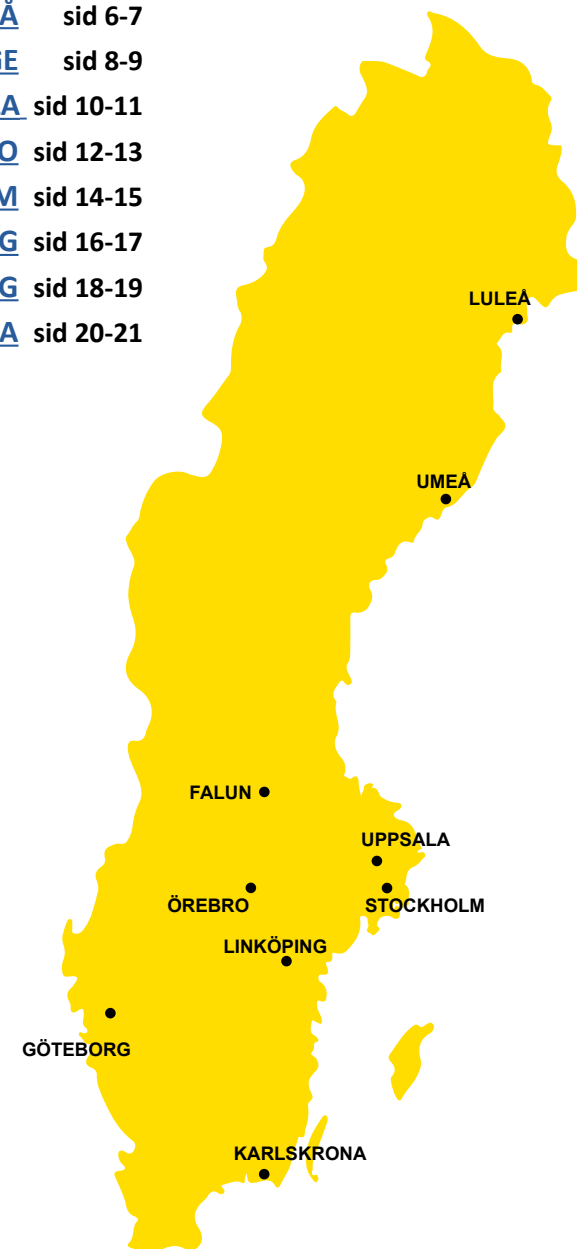
- Är kontinuerligt uttagen i landslag med satsningar mot internationella mästerskap (EM, VM, OS, Paralympics)
- Via sitt SF genomför tränings- och tävlingsverksamhet utifrån en utvecklingsplan med målet att prestera på internationell nivå.

Utöver dessa åtta elitmiljöer finns många andra bra träningsmiljöer med sparring och hög kvalitet, en del på studieorter och andra kopplade mot starka elitklubbar.

Vill du veta mer om arbetet med elitorienteringsmiljöer, hör av dig till Håkan Carlsson hakan.carlsson@orientering.se

INNEHÅLL

LULEÅ	sid 4-5
UMEÅ	sid 6-7
FALUN/BORLÄNGE	sid 8-9
UPPSALA	sid 10-11
ÖREBRO	sid 12-13
STOCKHOLM	sid 14-15
LINKÖPING/NORRKÖPING	sid 16-17
GÖTEBORG	sid 18-19
KARLSKRONA	sid 20-21



LULEÅ TEKNISKA UNIVERSITET ELITMILJÖ SKIDOR

[SKIDORIENTERING, LÄNGDSKIDOR, SKIDSKYTTE]

LULEÅ

Verksamhetsledare, DK-koordinator, tränare:

Joakim Abrahamsson (100%)

DK-koordinator:

Anna Nordin (10%)

Antal antagna:

1 skidorientering, 1 orientering, 4 skidskytte, 11 längdskidor samt övriga idrotter ca 30 st. Löpande intag.

Träningsverksamhet:

Möjlighet till individuellt stöd med träningsplanering och uppföljning i dialog med tränare. Gemensamma och samordnade träningar över grengränser samt delar av grenspecifik träning i samarbete med regionens föreningar, NIU skidorientering Älvsbyn och Norrbottens orienteringsförbund. Lägerverksamhet och tillgång till Studentidrottens gym och träningspass med aktiva sektioner inom längdåkning, orientering och löpning.

Kontakt:

Joakim Abrahamsson

joakim.abrahamsson@ltu.se

Anna Nordin

anna.nordin@ltu.se

Hemsida:

ltu.se/elitidrott





ORIENTERINGENS KOMPETENS- CENTRUM, UMEÅ UNIVERSITET UMEÅ

Tränare/Verksamhetsledare:

Pär Norén (50 procent).

Fystränare:

Joel Sjölander (50 procent)

Tillgång till sjukgymnast, idrottspsykolog och dietist.

Antal aktiva i träningsgruppen:

12 uttagna i orienteringens träningsgrupp, 18 i längdskidåkning och 12 i friidrott.

Träningsverksamhet:

Morgon- och kvällsträningar två till tre gemensamma träningstillfällen plus möjlighet att delta vid Umeåklubbarnas träningar. Ett teknikläger på våren och ett skidläger under hösten, träningshelger efter behov. Prestationsutvecklingslabb, där man kan boka träningspass, för att se sin egen träningsutveckling. Se vår informationsfilm (på [hemsidan](#)) som beskriver verksamheten!

Kontakt:

Pär Norén

par.noren@umu.se

Hemsida:

umu.se/idrottshogskolan/kompetenscentrum/orienteringens-kompetenscentrum-okc/

umu.se/idrottshogskolan/

Facebook:

facebook.com/idrottshogskolan.umu

DALA SPORTS ACADEMY ELIT

FALUN/BORLÄNGE

ORIENTERINGSLÖPNING & SKIDORIENTERING

- Ett utmärkt alternativ för dig som vill satsa på OL/SkidO antingen som proffs, som student eller som arbetande!

Tränare: Thomas Landqvist 100%, thomas.landqvist@rfsisu.se

Verksamhetsledare: Mats Olsson, mats.olsson@rfsisu.se

Antal antagna: Aktiva i träningsgruppen: 32 stycken (OL) och 3 stycken (SkidO) därutöver cirka 100 antagna i andra idrotter. Några aktiva är Emil Svensk, Max-Peter Beijmer, Henrik Johannesson, Jesper Svensk, Rudolfs Zernis, Hanna Lundberg, Tilda Östberg, Vilma von Krusenstierna, Marie Olausen m.fl.

Träningsverksamhet - ORIENTERINGSLÖPNING:

3 tävlingslika priopass / vecka bestående av orientering / intervaller (ute & inne) (varierar i antal OL beroende på säsong). Det finns tillgång till ytterligare OL-teknik i form av momentbanor samt styrketräning varje vecka. Tillsammans ger det ~ 6 arrangerade träningar/vecka i de aktivas absoluta närhet. Utöver det så har klubbarna i Borlänge och Falun verksamhet varje vecka där aktiva kan vara med och träna.

Under året har DSA tre läger planerade:

- Mars – barmarksläger (relevant inför VM)
- Juni – läger Idre fjäll
- Oktober – Läger inför EM 2026

Träningsverksamhet - SKIDORIENTERING:

Morgon- och/eller eftermiddagsträningar 3-6 ggr/vecka beroende på säsong. Under vintertid ett skidororienteringspass / vecka med syfte mot kommande värde tävlingar. Skidororienteringsverksamheten har väldigt nära samarbete med längdskidåknigen vid Dala Sports Academy, men även samarbete med Mora Skidgymnasium.

Som aktiv har du tillgång till ett medicinskt nätverk för stöttning, styrketräningsresurs samt faciliteter på Lugnet (bl.a. gym, inomhusbana, relax) för att optimera träning och träningsvar.



Kontakt: Thomas Landqvist, thomas.landqvist@rfsisu.se

Hemsida: rfsisu.se/Dalarna/Viarbetarmed/DalaSportsAcademyElit/

Instagram: Följ [dsa_elit](#) för att se mer vad som händer!

UPPSALA ELITUTVECKLINGSMILJÖ

UPPSALA

Resurs:

Gunilla Svärd ansvarar för koordinering av träningar i elitutvecklingsmiljö Uppsala och erbjuder spetsträningar med sikte på det som väntar internationellt.

Med sitt välrenommerade universitet och mångsidiga idrottsmöjligheter lockar staden ambitiösa unga människor från hela världen. Uppsala erbjuder inte bara högkvalitativ utbildning utan också en välutvecklad miljö för elitorientering.

Tekniskt krävande terräng såsom områdena Nåsten och Lunsen finns runt hörnet, möjlighet till branta (om än korta backar) längs Uppsalaåsen samt inomhushall för banlöping vintertid.

Träningsverksamhet:

I nuläget kretsar en stor del av träningsverksamheten i Uppsala kring OK Linnés klubbträningar. Hit är alla välkomna oavsett klubbtilhörighet (som träningsmedlemmar). Det finns även fler klubbar i området (IF Thor, Långhundra IF, Rasbo IK mfl) och samarbeten kring träningar/nattcuper. Inför internationella tävlingar arrangeras i samverkan med landslagsledning spetsträningar med hög kvalitet.

Kontakt:

Gunilla Svärd

gunilla.svard@skola.uppsala.se

072-468 26 40



ELITORIENTERING ÖREBRO

ÖREBRO

Tränare:

Tomas Hallmén (50%)

Oskar Andréén (25%)

Antal i elitgruppen:

ca 20 stycken

Träningsverksamhet:

Samarbete med OLGY Hallsberg samt klubbarna i distriktet. Helträningar, helglägar och spetsträningar erbjuds också. Elitmiljön i Örebro erbjuder individuell träningsplanering och uppföljning.

Studerar du på Örebro Universitet och blir antagen som elitidrottsstudent så får du även där stöd i din satsning.

Kontakt:

Tomas Hallmén

tomas.hallmen@alleskolan.eu

070-692 06 59

Oskar Andréén

oskar.andren@alleskolan.eu

073-083 49 05

Instagram:

Följ [orebroelit](#) på Instagram för att få ytterligare inblick i vår vardag!



STOCKHOLM ELITUTVECKLINGSMILJÖ

STOCKHOLM

Målet med Stockholmsregionens elitutvecklingsmiljö är att behålla, utbilda och utveckla målgruppen som består av alla ungdomar, juniorer och seniorer som vill utvecklas som orienterare, individer och samhällsmedborgare. De många klubbarna med sina olika träningskvällar är en av fördelarna med Stockholm. Andra fördelar är möjligheterna till studier och arbetstillfällen, förutom den fina och tekniskt krävande terrängen.

Studier:

I Stockholm finns möjlighet att satsa på dubbla karriärer genom nationellt godkänd idrottsutbildning (NIU) på gymnasienivå – Fredrika Bremer och Rudbecks gymnasier. Kungliga Tekniska Högskolan samt Gymnastik- och Idrottshögskolan är RiksidrottsUniversitet (RIU), vilket innebär att dessa lärosäten ger av SOFT definierade landslagsidrottare möjligheten till ett individuellt studieupplägg. Genom RF-SISU Stockholm och Stockholms Stad kompletteras RIU med en särskild koordinatorsfunktion som kan hjälpa studenterna med särskilda önskemål som underlättar för den enskilde i sin elitsatsning.

Träningsverksamhet:

Vi strävar mot att klubbarnas träningar ska vara öppna, utan krav på klubbyte och att de ska hålla god kvalitet. Inom ramen för Stockholms OF:s U23-projekt erbjuds högklassig aktivutbildning samtidigt som vi eftersträvar hög täthet av SOFT-utbildade klubbtränare. Stockholmsklubbarna samarbetar i stor utsträckning kring såväl gemensamma kvalitativa teknikträning som sparrande vinterträningar, vilket utgör basen och är styrkan i vår utvecklingsmiljö.

Kontakt:

Per Forsberg, Stockholms Orienteringsförbund
per.forsberg@sdfstockholm.se

Hemsida:

orientering.se/stockholm/utvecklingsmiljon/junior-och-senior-u23/



LIU ELITIDROTT, LINKÖPINGS UNIVERSITET

LINKÖPING/NORRKÖPING

LIU är ett Elitidrottsvänligt lärosäte (EVL) och alla i elitgruppen får det stöd gällande anpassning studier som gäller för EVL-studenter i alla idrotter.

Samordnare, löptränare och huvudledare för LiU Elitidrott (= Elitgruppen för orienterare och friidrottare samt samordningen av EVL-studenter i övriga idrotter): Krister Hultberg (50%) krister.hultberg@liu.se

Övriga tränare/resurser kring OL och löpning:

Michael Wehlin och Christian Enberg (ansvar för kartor , teknikpass och samordning med lokala klubbarna), Fredrik Johansson (löptränare i Linköping) samt Tim Robertson (resurs vid OL-teknikpass och löppass) har tillsammans ytterligare motsvarande 50 % arvoderad tid.

Antal aktiva i träningsgruppen:

Elitgruppen under våren 2025 består av 20 studenter, varav 14 är orienterare. Ytterligare minst 15 lokala elitaktiva och klubblöpare är med på många pass och tränar med elitgruppslöparna. Flera pass samordnas också med de rena löparna, samt lokala löpare i friidrottsklubbarna i Norrköping och Linköping.

Kontakt:

Krister Hultberg
krister.hultberg@liu.se
076- 8313459

Hemsida:

liu.se/elitidrott

Facebook:

[liuelitidrott](https://www.facebook.com/liuelitidrott)

Instagram:

[liuelitidrott](https://www.instagram.com/liuelitidrott)



Träningsverksamheten:

Samordnad träning som till stor del publiceras i öppen träningskalender erbjuds i stort sett varje dag i veckan. Vi är noga med att man ska kunna ha bra förutsättningar i båda grannstäderna, Norrköping och Linköping, som båda har många utbildningsplatser på LiU. Det är löpträning i alla former, teknikpass med karta samt fysträning.

Studenterna i Elitgruppen får hjälp med individuella träningsupplägg , de får träningskort i Campushallen (Linköping) eller IFK Performance Center (Norrköping) samt tillgång till fysioterapeut och idrottspsykologisk rådgivning.

Tillgång till träningstider på bana inomhus och utomhus är mycket god och flexibel. Liksom tillgången till kartor och varierad och fin OL-terräng inom bara 15 - 45 min från tätorterna. Möjlighet finns att nyttja våra minibussar för transport ut i skog under dagtid, kväll och helg. En hel del av träningen samordnas också med studentföreningen LiThe Vilse och de lokala orienteringsklubbarna runt Norrköping och Linköping. Varje termin ordnas flera träningsdagar och/eller lokala tävlingar i samarbete med bland annat OK Kolmården, OK Denseln och LOK.

GÖTEBORG RIKSIDROTTSUNIVERSITET ELITUTVECKLINGSMILJÖ ORIENTERING GÖTEBORG

Resurs:

SOFT, Göteborgs OF samt Katrinelundsgymnasiet har sedan augusti 2023 startat en ny satsning genom att stärka upp elitmiljön i Göteborg ytterligare. Fredrik Bakkman är anställd på 25% (inriktning på RIU, HPC, Elit/spets och Landslagslöpare) och Erika Källvik Löfven är anställd på 40% (inriktning äldre juniorer/yngre seniorer, bredd och klubbar).

Antal aktiva i träningsgruppen:

Ca 50 st RIU-studenter inom Orientering, ca hälften utländska löpare och i miljön finns 10 st landslagslöpare från både A-trupp och utvecklingslaget. Alla träningar är dock öppna för alla elitorienterare i stan.

Träningsverksamhet:

Göteborgs Elitutvecklingsmiljö är den del av den attraktiva Elitmiljön i Göteborg som består av OL-gymnasium, Riksidrottsuniversitetet och elitklubbarnas öppna träningsverksamheter som just nu håller världsklass. Göteborg är ett orienteringsparadis med stor mängd kartor i varierande terräng, där de flesta går att nå 10-30 min bort. Alltifrån finskuren och detaljrik kustterräng, snabb närområdesorientering till mer storkuperad inlandsterräng. Terrängen och dess variationer erbjuder stora utvecklingsmöjligheter både tekniskt och fysiskt. Det finns ett nära samarbete mellan alla parter inom elitmiljön för att skapa bästa möjliga förutsättningar för att möta individens behov.

Exempelvecka under grundträning är följande:

Måndag: Styrka Katrinelund med OLG och styrketränaren från RIU/HPC

Tisdag: Klubbträning med någon elitklubb i stan

Onsdag: Teknikträning med OLG

Torsdag: Sprintträning med elitgänget / tröskelträning + teknik/nattcup

Lördag: GBG JS Teknik (spetsträning med tävlingslika banor)

Utöver detta finns ytterligare klubbträningar att vara med på samt träningar med OLG.



Som RIU-student erbjuds du följande innehåll:

- Individuell studieplan
- Tester (Tröskel, VO2max, mätning av kroppssammansättning (iDXA))
- Gymkort (kraftigt reducerat pris)
- Rådgivning kring styrketräning
- Nätverksträffar
- Kostanalys och kostrådgivning
- Idrottspsykologisk rådgivning
- Träning på Alter-G
- Träning i Friidrottens hus
- Idrottsmedicinskt stöd (vid skada, allm. medicinska problem, blodprover)

Kontakt:

Fredrik Bakkman

fredrik.bakkman@educ.goteborg.se

079-065 52 64

Hemsida:

svenskorientering.se/Distrikt/goteborgsorienteringsforbund/juniorsenior/Elit/ElitmiljoGoteborg/

KARLSKRONA, BTH IDROTTSKADEMI

KARLSKRONA

Tränare/verksamhetsledare:

Martin Söderberg (40%).

Antal aktiva i träningsgruppen:

35 stycken inom flera idrotter.

Träningsverksamhet:

Daglig träning tillsammans med samverkansförening OK Orion inom orientering samt individuellt träningsupplägg av BTH Idrottsakademi elitidrottskoordinator.

Samtliga idrottsstudenter får kontinuerligt genomgå olika fysiologiska tester och har tillgång till stödpersoner i form av träningsplanering, idrottsnutrition, mentalt stöd och idrottsskador. Inom dessa fyra områden arrangeras det årlige föreläsningar där externa experter kommer på besök för att utveckla verksamheten för idrottsstudenter och deras samverkansföreningar.

Idrottstudenter har också möjlighet att ansöka om individuell utbildningsplan för att matcha sin satsning på idrotten samt möjlighet att ansöka om flytt av tentamenstillfälle vid krock med tävling/läger. Samtliga idrottsstudenter får tillgång till Inomhusarena (friidrott) samt flera olika gym och testlabb i Karlskrona.

Kontakt:

Martin Söderberg

martin.soderberg@bth.se

0455-38 50 71, 073-204 33 74





www.orientering.se

