

# Landsholdsstruktur og udtagelseskriterier for Landsholdsgrupper og Wildcards 2022

Af træner- og lederteamet for landsholdet 2022

## Oversigt over landsholdsgrupper 2022

Grupper	Alderstrin	Fokus	Samlinger	Udtagelse	Trænere	Træner- opfølgning
<b>U18-gruppe</b>	15,5-18 år	Udvikling	U18	Halvårlig	U18- /TC-træner	Nej
<b>U23-gruppe</b>	19-23 år	Udvikling	U23/Elite/Verdenskl.	Årlig	Landstræner	Ja
<b>Elitegruppe</b>	24- år	Mesterskaber	U23/Elite/Verdenskl.	Årlig	Landstræner	Ja
<b>Verdensklassegruppe</b>	24- år	Mesterskaber	U23/Elite/Verdenskl.	Årlig	Landstræner	Ja
<b>Wildcard</b>	19- år	Udvikling	Udvalgte fra oktober til april	Halvårlig	Landstræner	Nej

## Udtagelseskriterier for U18-gruppe 2022

Forventet antal: 20-25 atleter i aldersgruppen 15,5-18 år (årgang 2004-2007). Der udtages for hvert køn de løbere på hver årgang, der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad. Løbere for årgang 2007 udtages ikke til U18-samlinger i første halvår.

Trænere: Astrid Ank Jørgensen (U18-træner)

### Landsholdsarbejdet

Målet for landsholdsarbejdet i U18-gruppen er, at flest mulige talenter udvikler en lyst til at blive eliteatleter, og at de får en forståelse for, hvad det vil sige at være eliteatlet, og hvilke krav der stilles, når de når dertil i deres udvikling. 15-16-årige atleter skal have målsætning om deltagelse i EYOC, mens de 17-18-årige skal have målsætning om deltagelse i JWOC og JEC. For begge aldersgrupper skal der arbejdes med de erfaringer, som løberne gør sig ved deltagelse i internationale mesterskaber.

### Udtagelseskriterier

Atleterne i U18-gruppen udtages primært på deres indsats og indstilling til træning og konkurrence. En struktureret træningsindsats efter TBU-bogens anbefalinger, samt brug af træningsdagbog, er den bedste måde for atleten at vise, at der lægges en god indsats i sporten. Klubtrænere, personlige trænere og TC-trænere kan hjælpe atleten i dette arbejde og indstille til udtagelse til U18-træner Astrid Ank Jørgensen.

I prioriteret rækkefølge:

1. Atletens prioritering af orientering i form af:
  - a. Struktureret og kontinuerlig træning
  - b. Atletens vilje til at søge sparring og gode træningsmiljøer
2. Resultater til JWOC og EYOC i 2021
3. Resultater til DM'er og EYOC-testløb i 2021
4. Indsats og indstilling på U18-samlinger i 2021

### Udtagelsesproces

Udtagelsen sker halvårligt i samarbejde mellem U18-træner og TC-trænerne. TC-trænerne indstiller løbere til udtagelse på baggrund af særligt punkt 1 i ovenstående liste over udtagelseskriterier. TC-trænerne vil inden indstillingen tage en snak med løberne omkring deres mulighed for at blive indstillet til udtagelse. U18-træner Astrid Ank Jørgensen er ansvarlig for den endelige udtagelse og Sportschef Anders Hav Bachhausen godkender alle udtagelser. Alle indstillede løbere vil modtage en mail fra U18-træner Astrid Ank Jørgensen som fortæller om de er udtaget eller ej. Bliver man ikke udtaget til gruppen får man i mailen tilbudt en opfølgende samtale omkring overvejelserne for udtagelsen.

1. 28. januar 2022: Dato for indstilling af løbere til U18 landstræner
2. 4. februar 2022: Udtagelse til U18-samling i februar og maj
3. 26. august 2022: Dato for indstilling af løbere til U18 landstræner
4. 2. september 2022: Udtagelse til U18-samling i oktober og november.

## Udtagelseskriterier for U23-, Elite- og Verdensklassegruppe 2022

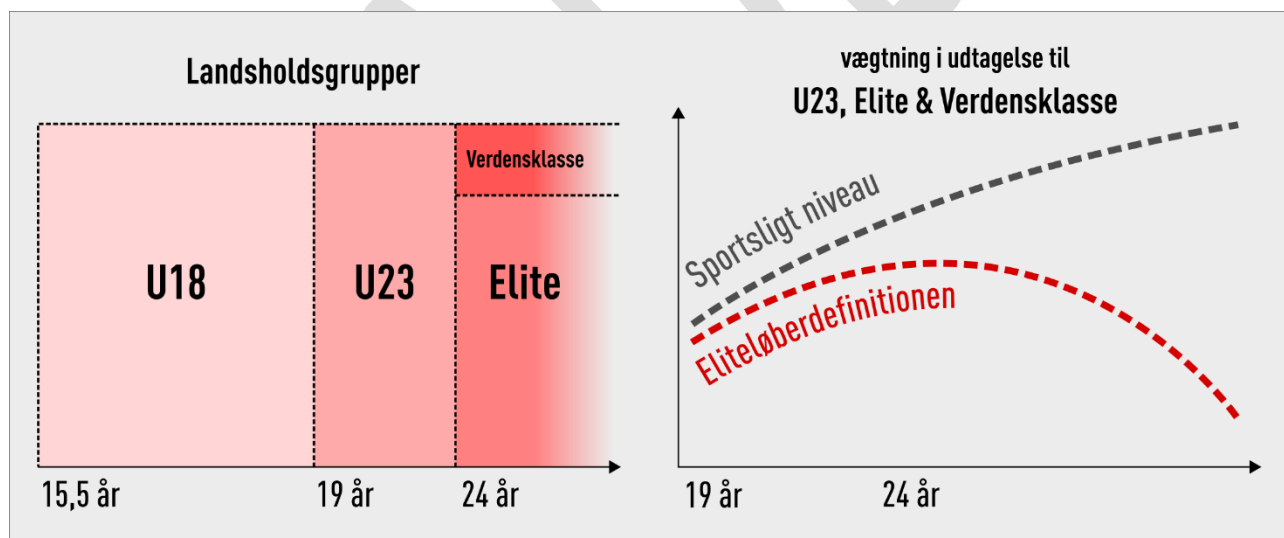
For at forklare hvad vi kigger på ifm. udtagelse af en atlet til U23-, Elite- og Verdensklassegruppe i 2022, så kan man opdele kriterierne i to overordnede dele:

- En atlets sportslige niveau
- En atlets arbejde efter punkterne i Eliteløberdefinitionen.

### Sportsligt niveau

1. Resultater på internationale senior- og juniormesterskaber (WOC, EOC, World Cup, World Games, JWOC, JEC, EYOC) fra 2018-2021.
2. Resultater på nationale senior- og juniormesterskaber, testløb, ranglisteløb og WRE-løb i 2021.
3. Resultater og præstationer på konkurrencetræninger på landsholdssamlinger i 2021.

Bemærk at atleter, der har været/er langtidsskadede i én eller flere sæsoner, bliver vurderet individuelt i forhold til tidligere sportsligt niveau og udviklingspotentiale i forhold til Eliteløberdefinitionen.



Oversigt over landsholdsgrupper 2022, og hvordan de to overordnede kriterier generelt vægtes ved udtagelse til landsholdsgrupper (U23-, Elite-, og Verdensklassegruppe).

## Eliteløberdefinitionen

For at komme i betragtning til udtagelse til en landsholdsgruppe skal en løber som minimum have drømme og ambitioner om at kunne lave Verdensklasseresultater en gang i fremtiden (punkt 1).

### 1. Vilje og Ambitioner (indre motivation)

Løberen skal som minimum udtrykke ambitioner om at opnå eller tilrettelægge for en udvikling mod verdensklasse, og vise vilje til at udvikle sig mod det mål. Verdensklasseresultater defineres af DOF som top-8 individuelt eller top-3 i stafet (WOC, EOC, World Cup og World Games).

### 2. Professionalisme (lære hele vejen)

Løberen skal retfærdiggøre en elitesatsning igennem et tilfredsstillende sportsligt niveau (udvikling imod verdensklasse eller opretholdelse af dette) og en kontinuerlig stor træningsindsats. Videre er det essentielt, at løberen hele tiden lærer af sine fejl og bliver klogere på, hvad kravene er for at blive bedst. Det skal optimalt ske i samarbejde med en personlig træner, som har kompetence og erfaring til at bidrage med kvalitet i det arbejde. At opøge et godt elitemiljø, at have en langsigtet plan og bruge træningsdagbog udførligt er her et naturligt element for at opnå dette.

### 3. Takle modgang (selvdisciplin)

Det tager lang tid at blive god i orientering. En kortsigtet tankegang og lav selvdisciplin specielt i situationer hvor løberen møder modgang vil udfordre dette. Løberen skal have langsigtede planer, være konstruktiv og søge hjælp når man oplever modgang. Gode elitemiljøer arbejder bevidst med, at løbere i modgang får mulighed for at opleve mestring.

### 4. Prioriteringer (24 timers atlet)

For at opnå et topniveau skal træning og rejseaktivitet prioriteres som nummer ét i tilværelsen, forstået på den måde, at andre valg bliver taget på baggrund af en den sportslige satsning. Løberen skal vurdere dette i sine valg både i det daglige og på længere sigt.

### 5. Rammer for satsning

Oplægget i det træningsmiljø, som løberen befinder sig i, skal være professionelt, men samtidig også være en social arena hvor løberen føler sig set og imødekommet. Det er sammen med andre, at løberen udvikler sig optimalt og i et godt elitemiljø er der mange løbere, der kan udfordre og matche hinanden. Løberen kan godt have en uddannelse eller et job ved siden af elitekarrieren, men dette skal koordineres i forhold til at sikre rammer for at være en 24-timers atlet i store dele af året.

### 6. Sammen bliver vi bedre

I Eliteplan 2021-2024 står elitetræningsmiljøerne centralt, og løberen skal til en hver tid være med til at sikre at disse miljøer er velfungerende. Dette sker igennem hyppig deltagelse, konstruktiv kommunikation og fuld indsats når man er til træning.

### 7. Individuelle tilpasninger

Alle skal ikke puttes i den samme kasse. Der skal være tid og rum til at udvikle sig mod det samme mål om verdensklasse, og løbere kan lykkes med at gøre det i forskellige elitemiljøer. Ovenstående definition skal af den grund holdes op imod det sted, den enkelte løber befinder sig i udviklingen.

## U23-gruppe

---

Der udtages løbere for hvert køn i aldersgruppen 19-23 år (årgang 1999-2003), der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad.

Trænere: Tue Lassen (Landstræner) og Jeppe Ruud (Landstræner)

### Landsholdsarbejdet

Målet for landsholdsarbejdet i U23-gruppen er at løberne igennem perioden på 4-5 år udvikler sig, så de ved 23-24-årsalderen er i en situation, hvor de kan efterleve alle punkterne i eliteløberdefinitionen. De 19-20-årige løbere skal have målsætning om deltagelse i JWOC, mens de 21-23-årige løbere skal have målsætning om deltagelse i World Cup og evt. WOC og EOC, med fokus på at lære og få erfaring med, hvad det vil sige at præstere på højeste internationale niveau. For disse løbere vil og skal der som udgangspunkt ikke være specialisering inden for bestemte distancer.

## Elitegruppe

---

Der udtages løbere for hvert køn i alderen 24 år og opefter (årgang 1998-), der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad.

Trænere: Tue Lassen (Landstræner) og Jeppe Ruud (Landstræner)

### Landsholdsarbejdet

Målet for landsholdsarbejdet i Elitegruppen er, at løberne kontinuerligt løfter deres internationale resultat- og præstationsniveau på både skov- og sprintdistancer ved WOC, EOC og/eller World Cup mod verdensklasseniveau. For disse løbere vil der ofte være en grad af specialisering inden for bestemte distancer, men det er ikke et krav, hvis niveauet er højt nok på flere forskellige distancer. Løberne arbejder kontinuerligt for at efterleve alle punkterne i eliteløberdefinitionen.

## Verdensklassegruppe

---

Der udtages de løbere for hvert køn i alderen 24 år og opefter (årgang 1998-), der har lavet verdensklasseresultater i 2019-2021.

Trænere: Tue Lassen (Landstræner) og Jeppe Ruud (Landstræner)

### Landsholdsarbejdet

Målet for landsholdsarbejdet i Verdensklassegruppen er, at løberne præsterer verdensklasseresultater (top-8 individuelt eller top-3 i stafet) på både skov- og sprintdistancer ved WOC, EOC og/eller World Cup. For disse løbere vil der ofte være en grad af specialisering inden for bestemte distancer, men det er ikke et krav, hvis niveauet er højt nok på flere forskellige distancer. Løberne arbejder kontinuerligt for at efterleve alle punkterne i eliteløberdefinitionen.

## Udtagelsesproces

---

Udtagelse til landsholdsgrupperne sker årligt i samarbejde mellem landstrænere, sportschef og en løbervalgt udtagelsesrepræsentant. Udtagelsen kommer til at ske ultimo oktober og herefter vil udtagne løberne få tilbudt en plads i en gruppe, og har derefter en uge til at takke ja eller nej. Løbere, der ikke udtages, men har været i spil til en plads, kontaktes på mail og tilbydes en opfølgende samtale med en landstræner.

Landstræner Tue Lassen er ansvarlig for udtagelserne og Sportschef Anders Hav Bachhausen godkender alle udtagelser.

Offentliggørelse af udtagelse: 15. november 2021

# Udtagelseskriterier for Wildcard til udvalgte landsholdssamlinger fra oktober til april

Forventet antal: 4-8 løbere i aldersgruppen 19 år og opefter. Der udtages de løbere for hvert kønt, der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad.

Trænere: Tue Lassen (Landstræner) og Jeppe Ruud (Landstræner)

## Formål

Målet for deltagelse af Wildcard løbere på udvalgte landsholdssamlinger fra oktober til april er, at eliteløbere der ligger lige uden for landsholdet får mulighed for at vise sig frem og få sparring og inspiration fra landsholdsløbere og landstrænere til videre elitesatsning. Løbere der får et Wildcard skal have vist et højt sportsligt niveau og som udgangspunkt givet udtryk for at de har ambitioner om en elitekarriere, samt have målsætning om at blive udtaget til mesterskaber og til en landsholdsgruppe.

## Samlinger

1. Opstartssamling, Nordjylland, 6-9 januar 2022
2. *Evt. Sydsamling, Aguiar de Beira, Portugal, 12-20 februar 2022 (ikke bekræftet endnu)*
3. Landsholdssamling, Sønderjylland, 16-20 marts 2022
4. Landsholdssamling, Midtjylland, 17-21 april 2022

## Udtagelseskriterier

I prioriteret rækkefølge:

1. Resultater på internationale senior- og juniormesterskaber (WOC, EOC, World Cup, JWOC, EYOC) i 2021-2022.
2. Resultater på nationale senior- og juniormesterskaber, testløb, ranglisteløb og WRE-løb i 2021-2022.
3. Resultater og præstationer på konkurrencetræninger, samt indstilling og indsats på landsholdssamlinger i 2021-2022.
4. Målsætninger og ambitioner for en elite- og landsholdskarriere.

## Udtagelsesproces

Udtagelse af wildcards sker halvårligt i samarbejde mellem landstrænere, sportschef og en løbervalgt udtagelsesrepræsentant. Landstræner Tue Lassen er ansvarlig for udtagelserne og Sportschef Anders Hav Bachhausen godkender alle udtagelser.

1. 15. november 2021: Udtagelse til udvalgte landsholdssamlinger januar-april 2022
2. 14. september 2022: Udtagelse til udvalgte landsholdssamling oktober 2022-april 2023

## Henvendelser vedr. alle udtagelser

Sportschef  
Anders Hav Bachhausen  
+45 6178 3576  
[ab@do-f.dk](mailto:ab@do-f.dk)