

Århus, den 17. november 2019

Til: Team Danmark  
Eliteansvarlige i DOFs klubber  
Løbere og ledere på DOFs landshold  
Eliteudvalget



Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
DK-2605 Brøndby  
(+45) 4196 9376

[dof@do-f.dk](mailto:dof@do-f.dk) - [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)

## Ny landsholdsstruktur i DOF

Dansk Orientering står over for en fantastisk begivenhed, VM 2020 på hjemmebane i Trekantområdet, men sideløbende med dette står DOFs landshold også overfor et generationsskifte. De løbere der gennem en lang succesfuld periode i 10'erne har været bærende kræfter på landsholdet, må forventes at afslutte deres landsholdskarriere enten efter VM, eller inden for en kortere tidshorisont.

Landsholdet arbejder derfor, på både kort og lang sigt, efter to primære mål; at skabe topresultater til VM, samt at bygge fremtidens landshold der kan præstere i perioden 2021-2024.

## Eksisterende landsholdstruktur

Landsholdet i Dansk Orientering består i dag af henholdsvis et seniorlandshold (21+ år) med samlet 11 løbere, og et juniorlandshold (17-20 år) med i alt 15 løbere.

## Udfordringer i eksisterende landsholdsstruktur

Landsholdene har igennem en lang periode oplevet udfordringer i forbindelse med transitioner i løbernes liv og sportslige udvikling. Dette gælder f.eks. overgange fra gymnasiale uddannelser til videregående, fra at være hjemmeboende til at bo alene, og at gå fra juniorklasserne til seniorklassen. Det er heller ikke unormalt at høre et udsagn som "Jeg skal lige have mit sidste Junior-VM med".

Sammenfaldet af flere transitioner er en medvirkende faktor til at mange juniorer har svært ved at overskue overgangen fra junior til senior, og at Junior-VM derfor i denne proces let kunne blive løbernes sidste mål.

Sideløbende med dette, oplever landsholdene ligeledes at løbernes o-tekniske og fysiske niveau, samt indsigt og viden om eliteidræt på højeste niveau ikke er tilstrækkeligt. Dette gør sig gældende både ved indgangen til juniorlandshold og seniorlandshold.

## Indspil fra Eliteklubforum

Landsholdsledelsen fik på Eliteklubforum d. 10/10-2019 en række gode og konstruktive indspil, ligesom der også efterfølgende er kommet gode indspil flere klubber og enkeltpersoner. Særlig fokus har været på den tidligere beskrevne udfordring med 19-20 årige talenter der kunne falde udenfor det nye koncept, samt andre seniorløbere med relevant niveau for mesterskabsdeltagelse.

Landstrænerne kan ligeledes konstatere at Dansk Orientering pt. er inde i en positiv udvikling med øget volumen i potentielle landsholdsløbere, særligt på pige-/kvindesiden.

Landsholdsledelsen har derfor valgt at justere landsholdsstrukturen og tilføjet et nyt lag mellem Elitegruppen og U18-aktiviteterne, således at flest mulige talenter og eliteløbere med internationale ambitioner kan bevare drømmen og kontakten til landsholdene.

## Ny landsholdstruktur

Landsholdet ønsker med en ny struktur at undgå sammenfald af for mange transitioner, og at give løberne nære resultatmål uden at glemme det langsigtede fokus. Den nye struktur nedlægger derfor de eksisterende landsholdsgrupper og prøver i højere grad at tilpasse gruppestrukturen til løbernes udvikling.

Der implementeres fremadrettet tre landsholdsgrupper: Verdensklassegruppen, Elitegruppen og Udviklingsgruppen. Derudover oprettes U18 træningsaktiviteter for et stort antal unge talenter. Grupper og aktiviteter beskrives senere i dette dokument.

Sideløbende med ændringen af gruppestrukturen, arbejdes ligeledes med at sikre større og bedre sammenhæng imellem daglig træning på Elitecenter Orientering og forbundets regionale talentcentre.

Landsholdet ønsker med ændringen at skabe optimale rammer for præstation for de bedste løbere i Dansk Orientering. Løbere med vist potentiale for at vinde medaljerne til VM og EM placeres i Verdensklassegruppen. Løbere udtages på baggrund af vist niveau og indsats der underbygger potentialet for medaljer.

Elitegruppen skal accelerere udvikling hos DOFs mest ambitiøse talenter, og sikrer stor grad af sammenhæng mellem aktuelt niveau, resultatmål og videre perspektiv. Elitegruppen arbejder derfor mod at præstere til Junior-VM, WuOC og World Cup, men med fokus på at udvikle sportslige kompetencer på verdensklasse niveau. Løbere kan udtages til Elitegruppen fra det år de fylder 19 år, og som udgangspunkt frem til de fylder 26 år. Løbere udtages på baggrund af vist potentiale for fremtidig top-15 placeringer til VM/EM.

Udviklingsgruppen skal inspirere til udvikling hos talenter og eliteløbere i DOF der fortsat har internationale ambitioner, og som vurderes potentielle for udtagelse til Elitegruppen på sigt. Udviklingsgruppen deltager derfor i dele af Verdensklasse- og Elitegruppernes aktiviteter, og skal gennem dette inspirere løbere til bedring træning, mere struktur og større udvikling. Det er naturligt at løbere i udviklingsgruppen arbejder mod at kvalificere sig til JEC, Junior-VM, WuOC og/eller World Cup. Løbere kan udtages til Udviklingsgruppen fra det år de fylder 19 år, og som udgangspunkt frem til de fylder 26 år. Løbere udtages på baggrund af vist potentiale, indstilling og ambitionsniveau for en fremtidig international elitekarriere.

U18 aktiviteterne skal inspirere og motivere flest mulige talenter i Dansk Orientering til at forfølge en elitekarriere i orientering. U18 skal arbejde med at skabe et bedre og mere solidt fysisk og o-teknisk fundament for en fremtidig elitekarriere, samtidig med at løberne skal opnå forståelse for hvad en fremtidig elitekarriere kræver i hverdagen. U18 aktiviteterne skal fungere som overbygning til forbundets regionale talentcentre, og derfor udtages løbere til U18 aktiviteter af talentcentertrænerne baseret på baggrund af vist indsats og niveau.

## Verdensklasse

~26år+

- Arbejder målrettet mod at skabe topresultater til VM/EM
- Løbere med vist top 8 potentiale til VM/EM
- Præstation – Passion – Optimering

## Elitegruppen

19-26+ år

- Arbejder målrettet mod at udvikle løbere med o-tekniske, fysiske og menneskelige færdigheder og kompetencer på verdensklasse niveau
- Løbere med vurderet top 15 potentiale til VM/EM på sigt
- Udvikling – Dedikation – Målrettet

## Udviklingsgruppen

19-26+ år

- Arbejder med inspiration til videre international elitesatsning
- Løbere der vurderes at have potentiale for udtagelse til Elitegruppen på sigt
- Udvikling – Drømme – Struktur

## U18 aktiviteter

15-18 år

- Arbejder med at skabe drømme og viden om eliteorientering
- TC-trænerne udtager løbere til træningssamlinger på baggrund af motivation og indsats
- Læring – Drømme – Nysgerrighed

Landsholdet ønsker med ovenstående struktur at skabe et scenarie hvor løbere i fra 15-års alderen og frem, gradvist introduceres til hvad en elitekarriere kræver, og samtidig sørge for en god kobling mellem hverdag og landsholdsaktiviteter. Forbundets TBU-projekt vil spille en central rolle i at styrke klubber, talentcentre og U-18 aktiviteterne. Elitecenter Orientering vil udgøre det daglige fundament for løberne i Verdensklasse og Elitegrupperne.

### Verdensklassegruppen

Verdensklassegruppen vil bestå af løbere der har vist at have top-8 potentiale til VM og EM. Hovedmålet for Verdensklassegruppen vil være VM og EM. Verdensklassegruppen vil have eget samlingsprogram der både vil indeholde fælles træningslejr og samlinger med Elitegruppen, samt specifikke træningsaktiviteter målrettet det kommende VM/EM. Bærende for gruppens aktivitetsprogram vil være at skabe de bedst mulige forudsætninger for at løberne kan præstere på højeste niveau til VM/EM. Gruppens træning tager udgangspunkt i arbejdskravene for det kommende VM/EM, og at optimere løbernes forberedelse hertil.

Løberne vil blive trænet af DOFs landstræner med udgangspunkt i den daglige træning i Elitecenter Orientering. Landstræner Torbjørn Gasbjerg bliver ansvarlig for gruppen, og bliver assisteret af forbundets øvrige landstrænere.

Udtagelse til gruppen vil være baseret på vist resultatniveau, samt løbernes indsats mod at opnå højeste internationale niveau.

## Elitegruppen

Elitegruppen vil bestå af løbere der er fyldt 19 år eller ældre, og som udgangspunkt udtages ikke løbere over 26 år. Målet for elitegruppen er at skabe løbere der vil kunne indgå i Verdensklassegruppen i løbet af 5-6 år, hvorfor gruppens aktivitetsplaner tager udgangspunkt i udvikling og mesterskabsdeltagelse er et middel til skabe motivation og vurdere udvikling.

Løberne i Elitegruppen vil have forskellige sportslige mål alt efter alder. Juniorløbere vil have Junior-VM som hovedmål, seniorløbere vil have WuOC, eller World Cup som hovedmål. Hensigten er at sikre nære resultatmålsætninger, hvor flotte præstationer i højere grad er sandsynlige. VM-deltagelse kan være aktuelt, såfremt løberne viser sportslig berettigelse.

For alle løbere udarbejdes karriereplaner med udgangspunkt i nuværende sportslige niveau og uddannelsessituation. Løbere på gymnasiale uddannelser forventes ikke at deltage i den daglige træning ved Elitecenter Orientering, men i samarbejde med landstræner at planlægge dette fremadrettet. Den daglige træning vil have sit omdrejningspunkt i Elitecenter Orientering

Kenneth Buch og Jeppe Ruud vil være ansvarlige for gruppen, og vil blive assisteret af øvrige landstrænere.

Udtagelsen til gruppen vil være en samlet vurdering af potentialet for at løberen senest som 26-årig kan nå et højt internationalt niveau. Vurdering vil blive gjort på baggrund af resultatniveau, udviklingspotentiale og indsats mod at udvikle sig til eliteløber på internationalt niveau. Kravene for udtagelse vil være højere for ældre løbere.

## Udviklingsgruppen

Udviklingsgruppen vil bestå af løbere fra 19 år eller ældre, og som udgangspunkt udtages ikke løbere over 26 år. Målet for Udviklingsgruppen er inspirere og motivere talenter og eliteløbere i DOF der fortsat har internationale ambitioner, og som vurderes potentielle for udtagelse til Elitegruppen på sigt.

Udviklingsgruppens aktivitetsplaner prioriterer struktur i hverdagen fremfor mesterskabsspecifik træning og omkostningstunge aktiviteter.

Løberne i Udviklingsgruppen vil have forskellige sportslige mål alt efter alder. Juniorløbere vil have Junior-VM og JEC som hovedmål. Seniorløbere vil have udtagelse til WuOC, eller World Cup som hovedmål. Hensigten er at sikre nære resultatmålsætninger, hvor gode præstationer i højere grad er sandsynlige. VM-deltagelse kan være aktuelt, såfremt løberne viser sportslig berettigelse.

Løbere i udviklingsgruppen opfordres til at udarbejde karriereplaner med udgangspunkt i nuværende sportslige niveau og uddannelsessituation.

Løbere i udviklingsgruppen forventes ikke at være en del af Elitecenter Orientering, men er velkomne på alle elitecenterets aktiviteter.

Kenneth Buch og Jeppe Ruud vil være ansvarlige for gruppen, og vil blive assisteret af øvrige landstrænere.

Løberne i udviklingsgruppen vil som udgangspunkt have egne personlige trænere.

Udtagelsen til gruppen vil være en samlet vurdering af potentialet for at løberen senest som 26-årig kan nå et internationalt niveau. Vurdering vil blive gjort på baggrund af en vurdering af resultatniveau, udviklingspotentiale og/eller indsats mod at udvikle sig til eliteløber på internationalt niveau. Kravene for udtagelse vil være højere for ældre løbere.

## U18-aktiviteter

U18 aktiviteter vil bestå af løbere der indstilles af TC-trænerne. Løberne vil som udgangspunkt blive udtaget halvårligt, men kan gøres oftere. Målet med U18-aktiviteterne er at motivere unge talenter til at stræbe efter en fremtidig elitekarriere, og samtidig sikre viden og forståelse for hvad træning på eliteniveau indebærer.

Aktivetsprogrammet vil bestå af 5-6 samlinger årligt fordelt over hele landet, samt i enkelte tilfælde i udlandet. Træningssamlingerne placeres som udgangspunkt i weekender og skolerne ferier.

Fokus på aktiviteterne vil være grundlæggende o-teknisk og fysisk træning og bygge på TBU projektets anbefalinger. Ligeledes vil fokus rettes mod at give løberne "life-skill" færdigheder til at håndtere en fremtidig elitesatsning, herunder strukturering af hverdagen, prioriteringer, restitution, mv. med sigte på at få en god balance mellem træning, skole og fritid.

Ansvarlig for U-18 aktiviteterne vil være Astrid Ank i samarbejde med Talentansvarlig Rasmus Folino. Øvrige landstrænere vil assistere. Ligeledes vil der være repræsentation fra alle Talentcentre i forbindelse med U-18 aktiviteter.

Udtagelsen til U18 aktiviteter vil foregå ved indstilling af løbere fra respektive TC-trænere. Indstillingen vil baseres på løbernes indsats i egen klub, talentcenter, resultatniveau, mv. Udfyldelse af træningsdagbog er et krav. Endelig udtagelse til U18 aktiviteter foretages af U18 træner. Vi tilstræber at flest mulige talent udtages til aktiviteterne og har ikke en fast størrelse. Der forventes deltagelse af ca. 30 løbere pr. aktivitet. For at sikre et reelt grundlag for at vurdere løberne, vil førsteårs 15-16 løbere som udgangspunkt ikke blive udtaget i foråret. Løbere bosat uden for et TC-område vil kunne udtages af U18-træner efter samme vurdering af indsats og resultater.

## Elitecenter Orientering

Elitecenter Orientering i Aarhus vil fortsat være landsholdenes fundament i den daglige træning. Løbere i Verdensklasse- og Elitegrupperne vil være tilknyttet Elitecenter Orientering, mens løbere i Udviklingsgruppen er velkomne til alle elitecenterets aktiviteter.

Træningen vil tage udgangspunkt i forberedelse mod kommende VM/EM, og være ledet af DOFs landstrænere i forening. Der vil som udgangspunkt altid være en landstræner tilstede til Elitecenter Orienterings primære træning.

## Afsluttende bemærkninger

Landsholdsledelsen er bevidst om at den nye landsholdsstruktur kan indeholde pt. ukendte udfordringer, og vil derfor gerne løbende modtage indspil til forbedringer og nye tiltag.

Ved spørgsmål eller behov for uddybning kan nedenstående kontaktes:

Torbjørn Gasbjerg, Landstræner, tlf. 22 51 51 56

Lars Lindstrøm, Sportschef, tlf. 41 96 93 73