

Sesongen 2026



Vi gleder oss til et spennende år med orienteringsaktiviteter for døve og hørselshemmede!

Her finner du en oversikt over hovedaktivitetene, informasjonskanaler og hvordan du kan bidra enten som enkeltperson, klubb eller krets.

Hovedaktiviteter for 2026

Nasjonale samlinger for døve og hørselshemmede

Det vil bli arrangert 2-3 nasjonale samlinger for døve og hørselshemmede i år. Dette er åpne samlinger for alle fra nybegynnere til erfaren.

Medlemmer av klubber i Norges Orienteringsforbund får lav egenandel, som faktureres klubbene etter samlingen. Ikke-medlemmer betaler en høyere egenandel, og blir fakturert direkte til deltager etter samlingen. Invitasjoner sendes ut for hver samling.

Første samling er i Kristiansand 20-22. mars, innbydelse til samlingen finnes her: [Innbydelse samling for hørselshemmede Kristiansand](#)

Internasjonal samling for døve

I samarbeid med Tsjekkia og Finland skal vi invitere hverandre til samlinger for å gi større erfaring av terrengetyper. Første samling blir i Tsjekkia i april med to alternativer 14-19. april eller 16-19. april. Dette er en samling for de som er erfarne i orientering. Egenandelen vil være reise, opphold og mat. Forbundet koordinerer bestillingen av reise og opphold og dekker trener på samlingen. Påmeldingsfrist er 25. januar.

Egen innbydelse kommer

Internasjonale konkurranser

Det er to internasjonale konkurranser i 2026; Nordisk Baltisk mesterskap og EM.

Nordisk Baltisk Mesterskap i Estland 17-20. juli

N.B. Interessepåmelding innen 8. januar / Uttakskriterier kommer 13. januar.

Programmet består av:

17. juli: Sprint i Tallinn

18. juli: Langdistanse i Viitna

19. juli: Mellomdistanse i Viitna

Mesterskapsklassene er juniorer (17-20 år) og elite (21+), både for dame og herre. I disse klassene er det uttak og man representerer Norge.

I tillegg arrangeres det åpne klasser, her representerer man egen klubb. Følgende klasser tilbys både for damer og menn; 17-20 år, 21 år, 40 år, 50 år og 60 år.

På grunn av kort frist fra arrangøren har vi interessepåmelding innen 8. januar. Dette gjelder både for de som ønsker å delta for Norge og de som ønsker å delta via egen klubb i åpne klasser.

Både for elite og åpne klasser vil det være full egenfinansiering for deltagelse. Det vil si at Norges Orienteringsforbund organiserer reise og opphold, slik at alle får reise sammen, men alle kostnader må dekkes inn via egenandeler.

Påmeldingskontingenten for eliteklassene dekkes av Norges Orienteringsforbund.

Påmeldingskontingentene for åpne klasser må dekkes av den enkelte deltager eller klubb (basert på retningslinjer den klubben man deltar for har).

Mer informasjon om mesterskapet kommer når arrangøren har dette klart.

EM (Europa Mesterskap) i Hellas 20-25. oktober

N.B. Interessepåmelding innen 19. januar / Uttakskriterier for eliteklassene kommer 13. januar.

I EM deltar man i senior elite, og det er klasser for herre og damer
Distansene er; mellom, lang og stafett.

Det vil være uttak for å representere Norge. Vi kan stille med inntil tre personer per distanse for herrer og damer og et stafettlag per kjønn (består av 3 deltagere).

Det vil være en egenandel for deltagelse, men vi vil prøve å holde denne så lav som mulig. Det vil også bli sendt en trener til mesterskapet, og det søkes om tolker.

Samtidig som EM vil det være en orienterings cup som er åpne for alle. Her er det klasser for herrer og damer, og det er i følgende klasser; 21-39, 40-49, 50-59, 60+. Her representerer man egen klubb. Alle kostnader med deltagelse i åpne klasser dekkes av den enkelte deltager (påmelding, reise, opphold, mat osv).

Mer informasjon om mesterskapet kommer når arrangøren har det klart.

Lokale aktiviteter og samlinger

Den daglige trenings- og konkurranseaktiviteten foregår lokalt i klubber og kretser. Vi oppfordrer alle aktive til å melde seg inn i sin lokale klubb og bli med på deres opplegg. I Spond gruppen oppretter vi egne kanaler lokalt (eks. Oslo), der dere som har tilhold til det enkelte område kan avtale dere imellom hvilke treninger og konkurranser dere skal delta på.

Informasjonskanaler

Spond-gruppe for hørselshemmede

Vi har oppretter en egen Spond-gruppe for å samle all informasjon om aktiviteter, påmeldinger og nyheter. Dette skal sikre lik tilgang til informasjon for alle. Du finner Spond-gruppen her: <https://spond.com/invite/OTFQZ>

Norges Orienteringsforbund sin hjemmeside – orientering.no

Viktig informasjon vil alltid ligge på vår offisielle hjemmeside. Her er det en egen fane som omhandler døve og hørselshemmede, siden finnes her: [Målgruppene](#)

Dovo.no

Dette er en side som driftes av Dag Bøe, der han vil legge ut aktuell informasjon for døve, for å senke terskelen for deltagelse. Denne finnes her: <https://www.dovo.no/>

Facebook – «Orientering for hørselshemmede»

På grunn av at flere ikke har Facebook og algoritmene på Facebook gjør at ikke alle får opp informasjonen her, så vil denne kanalen fases gradvis ut. Vi vil fortsatt oppdatere kanalen, men vi anbefaler alle å komme seg over til Spond gruppa.

Facebook og Instagram; Norsk Orientering

Det er en felles konto for hele Norsk Orientering, denne heter Norsk Orientering både på Instagram og Facebook. Her vil det komme ut saker om døve og hørselshemmede, i tillegg til annen spennende nyheter/bilder/informasjon innenfor alle områder i Norsk Orientering.

Hvordan kan du bidra?

Hvordan kan du bidra?

Nedenfor kommer det forslag til hvordan du kan bidra som enkeltperson, som klubb eller som krets.

For alle:

- Bestill tolker via NAV (gratis i Norge så lenge bestillingen er registrert på en person som har rett på tolk)
- Lær enkle ord innenfor orientering på tegnspråk: Karttegn på orienteringskart

Som enkeltperson:

- Meld deg inn i din lokale orienteringsklubb.
- Delta aktivt i Spond-gruppen for døve og hørselshemmede.
- Spre informasjon til andre utøvere og interesserte.
- Ta trenerkurs og andre aktuelle kurs.
 - Vi bestiller tolk når det er interesse for deltagelse.
- Bidra frivillig i din lokalklubb, eksempel som trener for å få med flere døve, under arrangement eller andre oppgaver du synes er spennende.

Som klubb:

- Informer om at døve og hørselshemmede er velkommen til deres klubb.
- Dersom det er en døveskole eller et lokallag for døve i deres nærområde, ta kontakt med dem og vis til deres aktivitet, og inviter de med på treninger.
- Spør døve og hørselshemmede direkte om de kan bistå med frivillige oppgaver.

Som krets:

- Inviter de døve og hørselshemmede med på kretsaktiviteter som eksempel o-troll leire og aktiviteter for ungdom.
- Sørg for at alle konkurranser i kretsen har god skriftlig informasjon på nett og god skriftlig informasjon/skilting på arena.
- Sørg for at det er startklokke på alle arrangement i kretsen, og at denne er godt synlig ved inngang til start.