

# Inbjudan till EM-läger 1-7 juli

Välkomna till ett öppet EM-läger i Mór, Ungern. I sommar är det dags för årets höjdpunkt i skogen – EM. Detta är en inbjudan till ett gemensamt läger inför EM för både uttagna EM-löpare och de som vill ta chansen att utvecklas i kuperad kontinental terräng. Efter O-ringen kommer EM-truppen kompletteras med 3 löpare per distans, och blir man då uttagen och har man då varit med på detta läger kommer EM förmodligen bli mycket roligare att springa.

---

## Samling

Vi samlas på Arlanda eller Landvetter för gemensam avresa onsdagen den 1 juli.

## Anmälan

Anmäl intresse via länken senast onsdagen den 5 juni.

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1914693>

## Transporter

Du tar dig själv till flygplatserna på valfritt sätt. På plats i Ungern åker vi i minibussar eller bilar. De älsta löparna kommer få frågan om att vara chaufförer.

## Kommunikation

All information framåt och under lägret sker via Basecamp som är landslagets kommunikationsplattform. Uttagna löpare blir tillagda till projektet "EM-läger juli". Hör av dig om det skulle vara några frågor rörande detta och ladda gärna ner appen.

## Informationsmöte

Vi startar aktiviteten med ett digitalt informationsmöte måndag den 24 juni kl. 20:30.

## Boende och mat

Vi bor i samma boende som på EM. Det är stugor där vi kommer laga maten i mindre grupper.

## Kostnader

Löpare som blir uttagna till EM får allt utom resan till Arlanda/Landvetter bekostat av landslaget medan övriga löpare får stå för aktiviteten själva. Uppskattad kostnad är 10000-12000:- som är beräknat på: flygresor 4000:-, boende 2500:-, mat 1500:-, transporter 2000:-, kartor 750:-. Löpare som blir uttagna i EM-truppen efter O-ringen får tillbaka kostnaderna för lägret.

## Utrustning

Meddela Erik Mattsson [erik.mattsson@orientering.se](mailto:erik.mattsson@orientering.se) **senast 15 juni** om du behöver komplettera din utrustning eller har frågor kring utrustning.

## Frisk & hel

Till alla våra aktiviteter utgår vi från att du är hel och frisk så att du kan ta del av så mycket av lägret som möjligt utifrån var du står ju där och då. Om du tvekar det minsta på om du är hel & frisk så kontakta Kalle, Erik eller Tomas.

## Antidoping

Dopingkontroller kan förekomma. Se till att alla dispenser och vistelserapporter är under kontroll och finns med ut på träningarna. Meddela Erik snarast de eventuella mediciner du tar. Alla löpare på landslagsuppdrag ska genomföra RF:s antidopingutbildning "Ren Vinnare". Den består av sju avsnitt och tar en knapp halvtimme att genomföra. <http://www.renvinnare.se/>

## Försäkringar

Du är olycksfall- och reseförsäkrad genom SOFTs försorg.

## Ledare

Aktivitetsansvarig: Erik Mattsson & Tomas Hallmén

## Återbud

Lämnas till Erik så snart som möjligt.

## Frågor

Om du har frågor, saker att bolla, önskemål etc. tveka inte att höra av dig!  
Erik Mattsson, [erik.mattsson@orientering.se](mailto:erik.mattsson@orientering.se), 073-0540561  
Kalle Dalin, [kalle.dalin@orientering.se](mailto:kalle.dalin@orientering.se) 070-3050312

*VARMT VÄLKOMNA ÖNSKAR LANDSLAGSLEDNINGEN*

