



# RIKSLÄGRET junior senior

FÖR VEM? För ALLA i åldrarna 17-25 år (födda 1999-2007)

VAR & NÄR? Idre Fjäll, den 23-27 juni 2024

NI HINNER MED  
SPRINT-SM I  
VÄSTERÅS!

RIKSLÄGRET junior/senior är ett läger där det finns något för ALLA. Du kan välja att utbilda dig under veckan kombinerat med egen träning eller andra aktiviteter som Idre Fjäll erbjuder. Du kan också välja att enbart träna och tävla hela veckan plus utnyttja Idre Fjälls utbud såklart.

## SPÅR 1 - UTBILDNING & TRÄNING

Väljer du utbildning på förmiddagarna möts du av unga men rutinerade utbildare. Det finns tre inriktningar att välja mellan; Kartritning, Banläggning samt Ledarskap/Barnträning. Du väljer en och samma inriktning för hela veckan. På eftermiddagarna finns tid till träning och andra aktiviteter som erbjuds på Idre Fjäll ihop med de som väljer spår 2 nedan.

## SPÅR 2 - TRÄNING & TÄVLING

Väljer du att träna och tävla under veckan finns det olika övningar för både orientering och MTBO. Vi erbjuder två träningar varje dag med möjlighet till uppföljning på något pass under veckan. Det finns ansvariga tränare och uppföljare på plats hela veckan som stöd och bollplank. Du har också möjlighet att springa Idrefjällens OK:s tävlingar söndag-torsdag.

### GEMENSAMMA KVÄLLSAKTIVITETER

Oavsett om du väljer SPÅR 1 eller SPÅR 2 som huvuddel under lägret är kvällsaktiviteterna gemensamma.

### FRÅGOR?

Karolina Östlund, 072-085 32 86

[karolina.ostlund@orientering.se](mailto:karolina.ostlund@orientering.se)

Svenska Orienteringsförbundet

Vik. barn- och ungdomsutvecklare

<https://www.orientering.se/forening/junior-och-senior/>



### KOSTNAD

Grundavgift för spår 1 & 2:  
3 700 kr/deltagare.

Kursavgift för spår 1:  
1500 kr/deltagare  
(Med möjlighet till 50 %  
subvention via [Projektstöd IF.](#))

### VAD INGÅR?

\* Boende, frukost, lunch och  
middag från söndag em den 23  
juni till torsdag lunch den 27  
juni.

Boendet är i fjällstugor/  
lägenheter som delas med  
andra deltagare.

\* Träningar, kvällsaktivi-  
teter, aktivitetsband (ett  
tillfälle vardera av minigolf,  
bad inomhus samt bow-  
ling) och t-shirt.

\* För de som deltar i någon  
av utbildningarna ingår  
kursledning, kurslitteratur  
(för banläggning),  
dokumentation och fika i  
kursavgiften.

### ANMÄLAN

Via Eventor senast 12 maj