



RIKSLÄGRET junior senior

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

VAR? Idre Fjäll

Ska du springa Sprint-SM i Västerås? Inga problem, du hinner!

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 två inriktningar att välja mellan; Kartritning och Banläggning. 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 under veckan som stöd och bollplank. Du har också möjlighet att springa Idrefjällens OK:s tävlingar söndag-torsdag. Du kan även välja att stanna till fredag och få två extra träningstillfällen.

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

Svenska Orienteringsförbundet

Vik. barn- och ungdomsutvecklare

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



KOSTNAD

Grundavgift för spår 1:
3 900 kr/deltagare.

Kursavgift för spår 1:
1 500 kr/deltagare.
(Med möjlighet till 50 %
subvention via Projektstöd IF.)

Grundavgift för spår 2:
3 700 kr/deltagare (lägg till
200 kr och stanna till fre lunch).

VAD INGÅR?

* Boende, frukost, lunch och middag. Träningar, kvällsaktiviteter, aktivitetsband (ett tillfälle vardera av minigolf, bad inomhus samt bowling) och t-shirt. För de som deltar i någon av utbildningarna ingår kursledning, kurslitteratur (för banläggning), dokumentation och fika i kursavgiften.

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

NÄR?

Spår 1: söndag eftermiddag 23
juni till fredag lunch 28 juni.

Spår 2: söndag eftermiddag 23
juni till torsdag lunch 27 juni
(med möjlighet att stanna till
fredag).

ANMÄLAN

Via Eventor senast 12 maj