



VÄLKOMNA TILL RIKSLÄGRET SOMMAR 2025 I IDRE FJÄLL!

Alla Rikslägerledare samt personal från Idre Fjäll önskar er varmt välkomna till en härlig vecka där vi har som mål att alla ska ha ett roligt utvecklande och spännande läger tillsammans. Vi kommer alla få möjlighet att utvecklas utifrån våra egna förutsättningar.

Tillsammans kommer vi skapa en vecka fylld med skratt, orientering, nya bekanskap och äventyr – så gör dig redo!

I detta PM finns all information och allt som är viktigt att veta innan lägret drar igång och vi ses på Idre Fjäll.

TID

Från kl. 16.00 måndagen den 23 juni kan du checka in. Incheckningen sker från ledarstugan med adress: Hyllan 638 D.

Vid incheckningen hämtar du ut nycklar, matband, aktivitetskort, plastfickor med mera.

Lägret avslutas fredagen den 27 juni. Utcheckningen sker senast kl 10.00. Här är [checklistan inför utcheckning](#) - avresestäd ingår. Ni checkar ut genom att lämna alla nycklar i någon av nyckellådorna som finns till höger precis bakom bron sett från Torget. Vill ni träna efter det att ni har checkat ut går det bra att duscha och byta om inne i sporthallen.

Notera att det endast är följande träningar som erbjuds: Kurvbild och Moment-OL.

PLATS

Idre Fjäll, Gränjesvålen, Box 202, 790 91 IDRE

61.8895,12.8334

BOENDE

Boendefördelningen meddelas vid ankomst.

I stugorna finns det en toalettrulle när du anländer men när den tar slut behöver ni köpa eget. Diskmedel, diskborste och trasa finns i alla boenden. Slutstädning ingår.

PACKLISTA

Du som deltar på lägret ska ta med sänglinne (lakan, påslakan och örngott) samt handduk. Det är inte tillåtet med sovsäck. Du behöver också ta med dig träningskläder, överdragskläder, kompass, sportidentpinne, definitions hållare, mössa, underställ, vindjacka, regnkläder, badkläder, vattenflaska, skor med mera. Tänk på att vi kan få alla typer av väder under samma dag – sol, hagel och regn!



MÅLTIDER

FRUKOST	LUNCH	MIDDAG
6.30-7.00 9.00-9.30	11.00-11.30 13.30-14.00	19.30-20.00

DELTAGARAVGIFT

Kostnaden för lägret är på 3 900 kronor per deltagare. Deltagaravgiften kommer faktureras föreningen efter lägret.

I detta pris ingår fyra övernattningar med helpension, träningar, kartor, aktivitetskort, kvällsaktiviteter samt en t-shirt.

För dig som valt att gå kartritar-eller banläggartbildningen tillkommer en kursavgift på 1500 kr. Din förening kan söka bidrag genom [Projektstöd IF](#) och få tillbaka 50% av kursavgiften.

För dig som valt att träna och tävla hela veckan kan det tillkomma en transportavgift till och från träningar/tävlingar i form av bensinpengar. Vi berättar mer om hur det går till när vi ses. Även tävlingsavgift tillkommer om du önskar delta på tävlingar under veckan.

ÅTERBUD

Blir du sjuk eller skadad innan lägret ber vi att du lämna återbud och skicka in ett läkarintyg så fort som möjligt, dock senast lördagen den 21 juni. Då har vi möjlighet att reducera deltagaravgiften till 500 kronor. Om du av någon annan anledning inte längre har möjlighet att delta på lägret ber vi dig också att lämna återbud men du kommer då debiteras full avgift på 3900 kr.

KOMMUNIKATION

Du hittar alla PM på [SOFT:s hemsida](#). Under lägret kommer vi sköta all kommunikation i en gemensam WhatsApp grupp som heter **Rikslägret Junior/Senior 2025** – så gå gärna med idag eller ordna det när du kommer till Idre.

KONTAKT

Vid frågor kontakta: Karolina Östlund, karolina.ostlund@orientering.se eller telefon: 072 - 085 32 86.



SPÅR 1 – UTBILDNING

OCAD INFÖR KARTRITAR- OCH BANLÄGGAR UTBILDNINGEN

Utbildningen kommer använda gratis programvara med undantag för OCAD, ett av de vanligaste programmen för kartframställning. Har du eller din förening ingen egen licens till OCAD går det att [registrera sig för en 14 dagars gratis prövoperiod](#). Planen är att vi gemensamt går igenom och installerar all programvara vi behöver under utbildningens första dag. Viktigt är dock att du har koll på samtliga lösenord och all information för att installerar program på den dator du kommer använda under utbildningen. Du ska också ha möjlighet att pausa samtliga antivirusprogram för att installera program som virusprogrammet annars kan varna för.

BANLÄGGNING

Du som valt banläggarutbildningen kommer utbildas av Philip Persson. Vart utbildningen kommer hållas meddelas i WhatsApp gruppen. Eftermiddagarna kan du fylla med egen träning ihop med gänget som valt Spår 2, Träning - Tävling.

ATT TA MED TILL UTBILDNINGEN

- Bärbar dator, helst med OCAD men alla banläggningsprogram fungerar.
- Datormus
- En av din förenings kartfiler. Som del av kursen ska ni planera en minitävling på en av era hemmakartor. Kartfilen ska vara i ocd-format.

DETTA SKA NI HA GJORT INNAN KURSTART:

- [Granskat denna bana på livelox](#). Vad är det för typ av distans (medel/lång/sprint)? Vad har banläggaren gjort bra? Mindre bra?
- Bekanta dig med banläggningsverktyget på din dator. Se till att du kan lägga minst en bana från start till mål. Om du ska lära dig OCAD använd deras support. [Här finns utmärkta skriftliga instruktioner såväl som filmer](#).
- Tagit del av förinläsningspowerpointen (cirka 10-15 minuter), som mailats till dig.

TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
4 timmar	4 timmar	4 timmar	4 timmar
Introduktion kursen, till banläggarens ansvar och uppgifter, banläggningsverktyg, miniuppgift och examineringsuppgift	Distansernas särart, svårighetsgrader, hänsyn till skog och mark	Kontrollbeskrivning, sportslig rättvisa, genomgång av varandras miniuppgifter	Banläggarens uppgifter efter tävlingsdagen, fritt arbete med examineringsuppgift en



KARTRITNING

Du som valt kartritarutbildningen kommer utbildas av Noa Helgars. Vart utbildningen kommer hållas meddelas i WhatsApp gruppen. Utbildningen kommer också hållas i skogen för fältarbete. Eftermiddagarna kan du fylla med egen träning ihop med gänget som valt Spår 2, Träning - Tävling.

ATT TA MED TILL UTBILDNINGEN

- Dator och mus med möjlighet att installera programvara. Till exempel OCAD eller OpenOrienteering Mapper.
- En mobil enhet, surfplatta rekommenderas starkt. Annars rekommenderas Windows men Android fungerar också bra. Har du inte tillgång till ovanstående fungerar IOS/Ipad eller Smartphones med.
- Kläder efter väder och terräng. Noa rekommenderar heltäckande för att undvika mygg, hur varmt det än är.
- Flera vattenflaskor – det kan bli varmt

TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
4 timmar	4 timmar	4 timmar	5,5 timmar
Introduktion till kursen, installation och bekantande med programvara, fördjupning i teori om kartritning och kunskaper som är bra att ha som kartritare.	Fortsättning och fördjupning i teori om kartritning och kunskaper som är bra att ha som kartritare.	Framställning och bearbetning av grundmaterial.	Ritning av kartan i fält.

SPÅR 2, TRÄNING – TÄVLING

Du som ska träna och tävla kommer tas omhand av Felicia Sahlén. Du kan antingen delta i tävlingarna på Idrefjällens OK:s 3-dagars eller välja banor från träningspaketet under förmiddagarna för att sedan ta dig an priopass under eftermiddagarna.

Det är du som styr vilket tränings-tävlingsprogram som blir bäst för dig utifrån dina förutsättningar.

Om det inte är gång-/cykelavstånd till träningarna eller tävlingarna samåker vi och det löser vi på plats under Riksläggret.



FÖR ALLA

Under eftermiddagarna finns det möjlighet för alla att träna orientering i härlig fjällmiljö.

Här hittar du - [PM för Träning](#)

PROVA PÅ MTBO

Det finns möjlighet för alla att prova på MTBO under Rikslägreten vid de gemensamma träningarna eller på egen hand. Det finns cyklar, hjälm och kartställ till utlån - gratis. Ni träffas vid samlingspunkt MTBO Basen. Ett mer detaljerat PM för MTBO hittar du här - [SOFT:s hemsida](#).

Vill du träna mycket MTBO under lägerveckan rekommenderar vi att du tar med egen cykel och hjälm för att få den bästa upplevelsen.

Kontakta Pi Persson: pi.persson@senoren.se , om du har frågor eller funderingar rörande MTBO.

KVÄLLSAKTIVITETER

Det kommer också anordnas en del kvällsaktiviteter som du kan ta del av genom Rikslägreten. Här ser du schemat för allt roligt som kommer hända på kvällarna:

DAG	AKTIVITET
MÅNDAG	Välkomstkväll och gemensam träningsplanering för veckan
TISDAG	Prova på OL skytte vid skjutvallen och grillkväll
ONSDAG	Ledig kväll - med eget häng!
TORSDAG	Avslutning
FREDAG	Avresedag och utcheckning från stugan

Exakta tider och platser för kvällsaktiviteter kommer skickas ut i vår gemensamma WhatsApp grupp.

Vi välkomnar också egna initiativ till roliga aktiviteter under lägreten - tillsammans skapar vi Rikslägreten Junior/Senior!



ÖVRIGA AKTIVITETER

Alla kommer få ett aktivitetsband vid incheckningen. Ditt aktivitetsband ger dig möjlighet att genomföra: en entré vid utomhuspoolen, en bowling och en minigolf. Det är möjligt att boka bowling mellan kl 15-19. Bowlingbana bokas direkt vid bowlingen. Vill du bada fler gånger får du köpa badbiljett i Idre Fjälls reception.

Det finns flera aktiviteter som du kan göra tillsammans med dina nyfunna vänner på Idre Fjäll. I receptionen som ligger i Centrumbyggnaden finns mer information om alla roliga aktiviteter, öppettider och kostnader.

Med denna kampanjkod kan du [boka aktiviteter](#) under Rikslägret: **ORIEN2025RIKS**. Denna kod gäller endast vid bokning online under perioden 23/6-27/6 och ger dig 10% rabatt på följande aktiviteter:

- Höghöjdsbana grön, blå, röd
- MTB grundkurs junior och vuxen
- MTB fortsättningskurs junior och vuxen
- MTB hopp & utförskurs junior och vuxen
- Pumptrack junior & vuxen
- Cykling privatlektioner/guide 90 min
- Cykelklubben 13-15 år
- Matvandring på fjället

UTBILDA DIG – DET MODERNA LEDARSKAPET

Lär dig om motivation, ledarskap, livslångt lärande och att vara ledare inom svensk orientering. Du har nu möjlighet att ta del av förbundets nya basutbildning för ledare inför/under Rikslägret med en träff på plats torsdagen den 26 juni kl.19-21. Utbildningen består av digitala studier som kan genomföras via dator, padda eller telefon och en samtalsträff. I vanliga fall genomförs träffen digitalt men i samband med Rikslägret ordnar vi ett tillfälle på plats som gör att du träffar och samtalar med andra ledare på Rikslägret.

Med samtalsträffen som är på två timmar är omfattningen på utbildningen 4,5–5 timmar. Deltagaravgiften är 300 kr och faktureras föreningen. Föreningen kan för deltagare som fullföljt utbildningen söka medel från Projektstöd IF för en 50% subvention.

Anmäl dig till [Det moderna ledarskapet](#) utbildningsportalen, där du också gör de digitala delarna. Kom ihåg att anmäla dig till träffen den 26 juni.

Läs mer [om Det moderna ledarskapet](#) på förbundets hemsida.

[Frågor och svar](#) om utbildningsportalen med information om bland annat inloggning.

VARMT VÄLKOMMEN TILL EN OFÖRGLÖMLIG VECKA I IDRE FJÄLL!

Felicia, Noa och Philip

PARTNERS



bagheera



SILVA

Folksam



EKSJÖHUS



Landshypotek Bank