



Inbjudan 13-16 & USM läger

30-31 maj 2026



Västmanlands Orienteringsförbund och Västerås SOK bjuder in till läger för distriktets 13-16 åringar. Fokus ligger på orienteringsteknik och förberedelse inför årets USM i Enköping, vi kommer att få med oss bra erfarenheter och vi kommer att ha kul tillsammans!

Preliminärt program:

- Lördag fm Teknikträning - Bredsand
Långdistans-karaktär med kartbytesgaffling för att öva in det momentet till USM.
- Lördag em Teknikträning - Härjarö
Teknik med inslag av skråsträckor och detaljfattigare partier, där det krävs koncentration även i grovorienteringen.
- Bad om vädret tillåter
- Lördag kväll Teorigenomgång samt teamaktivitet
- Söndag fm Teknikträning - Utmyrby
Teknik med fokus på finorientering på detaljrika höjder.
- Söndag em Teknikträning - Gånsta
Träningen har två slingor av medeldistanskaraktär med snabbare sträckor med stigvägval blandad med korta svårare sträckor vilket kräver tempoväxling.
- Boende:** Mer info kommer. Räkna med boende i säng (stuga, vandrarhem etc)
- Mat:** Lunch lördag tar var och en med sig. Middag, frukost samt lunch söndag ingår.
- Avgift:** Lägret kostar 300 SEK per person, övrig kostnad subventioneras av VOF och ev. delvis av klubbarna.
- Anmälan:** Senast söndag 26/4 via följande länk:

[Anmälan till Lägret](#)

Välkomna till en bra och rolig träningshelg!

Vid frågor kontakta: Mattias Löfqvist, VSOK

lofqvist.mattias@gmail.com