

# PM: Rikslägret Ungdom

**Alla Rikslägerledare samt personal på Idre Fjäll önskar dig varmt välkommen till en härlig vecka där vi har som mål att 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 bekansnader och äventyr.**

**I detta PM får du all information du behöver innan du anländer Idre Fjäll och Rikslägret.**



## DAGSPROGRAM

SÖNDAG 21 JUNI	Grupp 1 - GUL	Grupp 2 - ORANGE	Grupp 3 - GRÖN	Grupp 4 - BLÅ
Incheckning	Från 16.00 i Rikslägrekansli	Från 16.00 i Rikslägrekansli	Från 16.00 i Rikslägrekansli	Från 16.00 i Rikslägrekansli
Middag	17.00-19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00
Välkomstkväll och Poängjakten	19.30 i Sporthallen	19.30 i Sporthallen	19.30 i Sporthallen	19.30 i Sporthallen
Ledarsamling	ca 20.00 i Rikslägrekansli	ca 20.00 i Rikslägrekansli	ca 20.00 i Rikslägrekansli	ca 20.00 i Rikslägrekansli
MÅNDAG 22 JUNI	Grupp 1 - GUL	Grupp 2 - ORANGE	Grupp 3 - GRÖN	Grupp 4 - BLÅ
Frukost	7.00	7.30	8.00	8.30
Träning	Valfritt	Valfritt	Valfritt	Valfritt
Lunch	11.30	12.00	12.30	13.00
Träning	Valfritt	Valfritt	Valfritt	Valfritt
Middag	17.00	17.30	18.00	18.30
Kvällsaktivitet	19.30 Poängjakt	19.30 Poängjakt	19.30 Poängjakt	19.30 Poängjakt
TISDAG 23 JUNI	Grupp 1 - GUL	Grupp 2 - ORANGE	Grupp 3 - GRÖN	Grupp 4 - BLÅ
Frukost	8.30	7.00	7.30	8.00
Träning	Valfritt	Valfritt	Valfritt	Valfritt
Lunch	13.00	11.30	12.00	12.30
Träning	Valfritt	Valfritt	Valfritt	Valfritt
Middag	18.30	17.00	17.30	18.00
Kvällsaktivitet	19.30 Kostföreläsning i Sporthallen	19.30 Kostföreläsning i Sporthallen	19.30 Kostföreläsning i Sporthallen	19.30 Kostföreläsning i Sporthallen
ONSDAG 24 JUNI	Grupp 1 - GUL	Grupp 2 - ORANGE	Grupp 3 - GRÖN	Grupp 4 - BLÅ
Frukost	8.00	8.30	7.00	7.30
Träning	Valfritt	Valfritt	Valfritt	Valfritt
Lunch	12.30	13.00	11.30	12.00
Aktivitet	Städjan alt valfritt	Städjan alt valfritt	Städjan alt valfritt	Städjan alt valfritt
Middag	18.00	18.30	17.00	17.30
Kvällsaktivitet	19.00 Poängjakt 20.00-21.30 Ungas delaktighet	19.00 Poängjakt 20.00-21.30 Ungas delaktighet	19.00 Poängjakt 20.00-21.30 Ungas delaktighet	19.00 Poängjakt 20.00-21.30 Ungas delaktighet
TORSDAG 24 JUNI	Grupp 1 - GUL	Grupp 2 - ORANGE	Grupp 3 - GRÖN	Grupp 4 - BLÅ
Frukost	7.30	8.00	8.30	7.00
Träning	Valfritt	Valfritt	Valfritt	Valfritt
Lunch	12.00	12.30	13.00	11.30
Aktivitet	Äventyrsdag	Äventyrsdag	Äventyrsdag	Äventyrsdag
Middag	17.30	18.00	18.30	17.00
Kvällsaktivitet	19.00 Avslutning	19.00 Avslutning	19.00 Avslutning	19.00 Avslutning
FREDAG 25 JUNI	Grupp 1 - GUL	Grupp 2 - ORANGE	Grupp 3 - GRÖN	Grupp 4 - BLÅ
Frukost	7.00	7.30	8.00	8.30
Träning	Begränsade valmöjligheter	Begränsade valmöjligheter	Begränsade valmöjligheter	Begränsade valmöjligheter
Lunch	11.30 Hemresa	12.00 Hemresa	12.30 Hemresa	13.00 Hemresa

### Välkomstkvällen:

19.30 i Idrottshallen.

Under denna ceremoni hälsas alla välkomna och ni får en kortfattad information om vad som kommer hända under veckan. Välkomstkvällen fortsätter med första uppdraget i Poängjakten.

### Träningar

I år får vi **inte** förlägga träningar inom naturreservatets gränser, detta är beslutat av Länsstyrelsen Dalarna. Det är viktigt att vi respekterar detta. Länsstyrelsen Dalarna har gett SOFT tillåtelse att förlägga träningar i för Rikslägre nya områden med varierad terräng.

De träningsområden vi kommer vara i är:

- Hemmeråsen
- Åskvitan
- Slättvålen
- Gudmundsåsen
- Skidstadion

Under Rikslägerveckan finns gott om tid att träna på banor lagda av Philip Persson och Edvin Forsberg. Ett mer detaljerat tränings PM hittar du på SOFT:s hemsida.

### MTBO:

För dig som ska träna MTBO under veckan finns ett färdigt träningsupplägg, se PM MTBO.

För att du ska få den bästa MTBO upplevelsen rekommenderar vi att du tar med dig egen cykel och hjälm till Rikslägre.

### Poängjakten

Startar redan på Välkomstkvällen. Poängjakten genomförs i samma lag som Äventyrsdagen.

Poängjakten kommer vara betydelsefull för Äventyrsdagen som genomförs under torsdagen.

Alla i laget förväntas vara med i Poängjakten och allas insats i lagen är lika viktig!

### Städjan

14.00 på onsdag den 24:e juni startar aktiviteten på olika startplatser, beroende på vilken grupp du själv valt. Det finns möjlighet att vandra, jogga eller springa olika långt beroende på vilken rutt du väljer – se PM Städjan. Avkortningsmöjligheter finns. Förhoppningen är att alla som vill och kan tar sig en tur upp till Städjan utifrån sina förutsättningar.

### Äventyrsdagen

Årets Äventyrsdag är en poäng-orientering där alla i laget kan vara med. Allas insats är lika viktig! Se – PM Äventyrsdagen.

### Kvällsaktiviteter under veckan:

#### Kostföreläsning:

Få nya insikter om kost och prestation – lyssna på Cecilia Gärde, kostexpert för idrottare, och delta i en inspirerande föreläsning.

#### Ungas delaktighet:

Kom och fika med Linus från Ungdomsrådet och delta i en workshop. Du kommer lära dig massor om demokrati, delaktighet och hur du kan påverka verksamheten i din förening.

## Plats

Idre Fjäll, Gränjesvålen, Box 202, 790 91 Idre  
61.8895,12.8334

## Packlista

- Sänglinne (lakan, påslakan, örngott)
- Handduk
- Träningskläder
- Överdragskläder
- Kompass
- Sportident pinne
- Mössa och vantar
- Underställ
- Regnkläder
- Badkläder
- Vattenflaska
- Säkerhetsnålar

Det finns en toaletttrulle vid ankomst till stugan. Sedan måste ni köpa eget toapapper och fylla på med. Diskmedel, diskborste och trasa finns i alla boenden.

## Boendefördelning

Boendet under Rikslägre är helt ospecificerat. Detta betyder att du betalar för en sängplats i någon stuga eller lägenhet. Det går inte att boka egen stuga genom Rikslägre. Boendet är fördelat utifrån distrikt eller klubb. Vi har tagit hänsyn till dina önskemål vid anmälan. Boendefördelningen skickas ut till medföljande ledare på mail.

## Avbokning

Anmälan är bindande. Under perioden 4-31 maj kan avbokning ske till en kostnad av 350 kronor. Vid avbokning mellan 1-19 juni debiteras hela lägerkostnaden om inte läkarintyg kan uppvisas, då debiteras 500 kronor. Från och med 20 juni debiteras hela lägerkostnaden.

## Kommunikation inför och under Rikslägre

Du hittar alla PM på SOFT:s hemsida – Rikslägre Sommar. Dessa PM kommer uppdateras om ny information tillkommer. Ta för vana att läs igenom PM för dagen under morgonen för att se de senaste uppdateringarna.

## Aktiviteter

Alla kommer få ett aktivitetsband vid incheckning. Ditt aktivitetsband ger dig tillgång till:

- en entré till utomhuspoolen
- minigolf
- discgolf

Det finns fler aktiviteter du kan genomföra tillsammans med dina kompisar på Idre Fjäll. I Idre Fjälls reception som ligger i Centrumbyggnaden finns mer information om roliga aktiviteter, öppettider och kostnader. Med denna kampanjkod kan du boka aktiviteter under Rikslägre:

20RIKSORIEN26

Koden gäller endast för bokning online under perioden och ger X% rabatt på följande aktiviteter:

## Kontakt

Kaisa Rooba: 079-337 44 64

Karolina Östlund: 070-338 20 13

**Måltider:**

FRUKOST	LUNCH	MIDDAG
7.00	11.30	17.00
7.30	12.00	17.30
8.00	12.30	18.00
8.30	13.00	18.30

Du kommer få ett färgat plastband vid incheckningen. Färgen på bandet visar vilken tid du ska äta.

Det är viktigt att du respekterar den tid som du har fått då vi är fördelade om grupper av 150 personer som ska äta i matsalen samtidigt.

Tillsammans hjälps vi alla åt för att minimera kaos och köer i matsalen.

**Grupp 1:**

Dalarna, Gotland, Norrbotten, Västerbotten, JämtlandHärjedalen

**Grupp 2:**

Ångermanland, Medelpad, Gästrikland, Östergötland, Göteborg, Hälsingland, Skåne, Småland, Västergötland

**Grupp 3:**

Stockholm

**Grupp 4:**

Örebro, Södermanland, Uppland, Värmland, Västmanland

**Riksläger kansliet:**

KANSLIETS ÖPPETTIDER	
<b>Söndag</b>	16.00 – 18.00
<b>Måndag</b>	07.00-08.00, 11.00-12.00 18.30 - 19.30
<b>Tisdag</b>	07.00-08.00 18.30-19.30
<b>Onsdag</b>	07.00-08.00 18.00-19.00
<b>Torsdag</b>	07.00-08.00 18.00-19.00
<b>Fredag</b>	07.00-08.00



# Partners



**bagheera**

**Idre Fjäll**



Landshypotek Bank

**Folksam**

**SILVA**