

Inbjudan: Öppet landslagsläger i Ungern 3–10/11 2025

Varmt välkommen med din anmälan till ett första läger med inriktning på VM 2027 i Ungern. Tyvärr är Euromooting inställt, men vi kan ändå erbjuda ett läger inkl. tävlingar som ett motiverande avstamp i din utveckling framåt samt emot nästa skogs-VM som går av stapeln 2027.

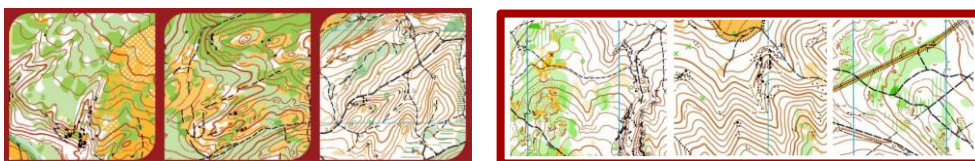
Syfte med lägret

Landslagets syfte med detta läger är att starta upp resan mot VM 2027 och börja samla in kunskap om vad som krävs av oss som lag för att lyckas på detta mästerskap. Genom träning i relevant terräng och analysmöten börjar vi skapa innehåll, värde och riktning som kommer ligga till grunden för kommande läger, hemmaplansträningar et c som allt blir en viktig del i landslagets steg mot att prestera på VM 2027.

För dig som individ är detta ett läger där du redan nu kan skapa riktning och motivation i din träning framåt inför nästa skogs-VM. Vi ser det också som en möjlighet för dig att utveckla din grundteknik i kontinental terräng, vilket kan vara en nyckel ur ett bredare perspektiv än VM 2027 specifikt. Vi tror också att det är motiverande att träna ihop med likasinnade en vecka i inledningen av den grundträningsfas som väntar de flesta löpare under november.

Upplägg

Upp till 7–8 OL-pass (VM-träningsterrängen) + 2 tävlingar (EM 2024-terrängen). Mer info om tävlingarna i Bulletin 1 här: https://admin.mtfz.hu/fajl/get/fajl_id/35349/tipus/render. Specifik träningsguide kommer senare.



Anmälan

Anmäl dig via länken nedan senast söndag 28 september. Vid många anmälda kan en uttagning komma att ske enligt uttagningsprinciperna beskrivna för "Euromooting" i dokumentet "Landslaget 2025". I det fall får du besked snarast efter anmälningstiden gått ut.

<https://www.survey-xact.se/LinkCollector?key=YYSEHR64JN1P>

Kostnader

Egenfinansierat för alla deltagare. Total lägerkostnad faktureras av SOFT i efterhand och beräknas hamna kring 5000 kronor exkl. flyg som vi jobbar för ska bli så låg som möjligt utifrån rimliga restider (ca 3000kr). Övrig lägerkostnad beräknas på boende, del i minibuss/bilar med drivmedel samt kartkostnad träning/tävling (inkl. anmälningsavgift till tävlingarna). Matkostnad tillkommer då vi lagar eget. Läs mer nedan.

Samling/resor till Budapest (Ungern)

Vi samlas på Arlanda/Landvetter för respektive avresa. På olika förmånliga restider från respektive flygplats har Landvetter preliminärt en dags lägerförskjutning.

Avresa från Arlanda preliminärt måndag 3 november 15:20 och ankomst söndag 9 november 21:10 (Wizz Air). Avresa från Landvetter preliminärt tisdag 4 november 06:15 (tyvärr svårt att undvika tidigt morgonflyg) och ankomst måndag 10 november 14:55 (SAS).

Önskar du flyga från annan flygplats meddelar du detta i din anmälan. Ev kan du då få boka din resa själv och du faktureras endast lägerkostnaden exkl. flyg. Dock får du försöka anpassa dina restider efter ovan.

Resor till flygplats bokas och betalar du själv. Länk till förbundets resepolicy med 15% rabatt på tågresor:

<https://public.3.basecamp.com/p/BzyoKpVnFUJAYjrFdRrdsenc>

Transporter under lägret

Hyrbilar/hyrbussar körs av ledare. Någon deltagare kan tillfrågas som chaufför.

Boende och mat

Boende i Kådarta utanför Veszprém. Vi bor i 2-bäddrum i lägenheter om 4–6 personer per lägenhet. Egen matlagning i lägenheterna till självkostnadspris. Man köper in frukost, lunch, middag, mellan- och kvällsmål och fördelar matkostnader inom gruppen man bor med. Ev. fixar vi någon gemensam middag på plats.

Kommunikation

All information innan och under lägret sker via Basecamp som är landslagets kommunikationsplattform. Du blir tillagd till projektet efter du anmält dig. Har du ej appen/inlogg? Fixa det direkt och sätt igång notiser så du inte missar något. Inbjudan till projektet i Basecamp brukar komma via e-mail om du inte får upp det direkt i appen/på hemsidan. Hör av dig till Lina om det skulle vara några frågor kring detta.

Digitalt informationsmöte

Vi startar lägret före avresa med ett digitalt informationsmöte **måndag 27 oktober kl 20:30**. Teams-länk delas på Basecamp.

Utrustning

Du som har landslagskläder förväntas ta med- och träna i största möjliga mån i dessa då detta är en aktivitet i svenska orienteringslandslagets regi. Vi önskar också att du springer tävlingarna i landslagströja. Vi återkommer med info om detta för dig som saknar tävlingströja.

Frisk & hel

Till alla våra aktiviteter utgår vi från att du är hel och frisk för att kunna genomföra en lägervecka med fokus på OL-pass i så stor mån som det passar ditt nuläge. Om du tvekar det minsta på om du är hel & frisk kontakta Lina Strand.

Antidoping

Dopingkontroller kan förekomma. Se till att alla dispenser och vistelserapporter är under kontroll och finns med ut på träningarna. Meddela Erik snarast de eventuella mediciner du tar.

Alla löpare på landslagsaktivitet ska genomföra RF:s antidopingutbildning "Ren Vinnare". Den består av sju avsnitt och tar en knapp halvtimme att genomföra. <http://www.renvinnare.se/>

Försäkringar

Du är olycksfall- och reseförsäkrad genom SOFT:s försorg.

Se till att ha med [EU:s sjukförsäkringskort](#).

Återbud

Lämnas snarast till Lina Strand (lina.strand@orientering.se eller telefonnummer 070-586 50 87).

Du kan komma att debiteras kostnader som inte går att avboka vid återbud.

Övriga frågor besvaras också av Lina. Tveka inte att ta kontakt.

**VARMT VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN!
TILLSAMMANS FRAMÅT!**

ÖNSKAR LANDSLAGSLEDARTEAMET



Gänget på EM i Ungern 2024. Foto: Svensk Orientering