

PM MTBO Rikslägret 2026

Under lägerveckan kommer det finnas möjlighet att köra sju olika träningspass.

Några av träningarna kommer vara gemensamma moment och några träningar kommer man kunna genomföra själv om man önskar.

Det finns ett schema för hela veckan med planerade träningspass.

Varje träningspass kommer ha en gemensam samlingstid då alla som vill vara med samlas vid Träffpunkt MTBO.

Man väljer hur många och vilka träningar man vill vara med på. Det spelar ingen roll om man är ny till MTBO och bara vill testa på.



TRÄNINGSPROGRAM

MÅNDAG

Fm
Kartminne**Em**
Slingor

TISDAG

Fm
Långpass**Em**
Sprint

ONSDAG

Fm
Up'n'downhill**Em**
Städjan

TORSDAG

Fm
Långdistans**Em**
Äventyrsdag

FREDAG

Fm
Masstart**Kartminne**

Måndag 10:00

En lätt träning där man själv testar balansgången mellan hur snabbt du kan köra och samtidigt ha full koll på vart du ska.

Slingor

Måndag 14:30

Korta men roliga och tekniska slingor. Fullt fokus på banan för att sedan kunna slappna av och ta det lugnt innan nästa slinga.

Långpass

Tisdag 10:00

Vi vilar MTBO hjärnan lite och kör en lite längre tur tillsammans i grupp. Ta med dricka och kanske någon slags energi att fylla på med under passet.

Sprint

Tisdag 14:30

En fartfylld sprint inne bland stugorna som kräver genomtänkta vägval och ibland mycket snabb orientering.

Up'n'downhill

Onsdag 10:00

Ett tufft och roligt träningspass där du får trycka på med benen men fortfarande hålla huvudet på topp. Tungt uppför och roligt utför.

Långdistans

Torsdag 10:00

En lägre orientering runt om på Idre Fjäll. Lite längre vägval och fokus på att vara aktiv i orienteringen och trycket i benen under en längre stund.

Masstart

Fredag 9:30

En snabb avslutande träning med masstart. Våga kanske göra något eget och hitta de bästa vägvalen eller använda dig av dina styrkor.

Utrustning att ta med:

- Egen eller hyrd cykel
- Hjälms, obligatoriskt
- Ryggskydd är att rekommendera
- Kartställ. Finns också fem stycken till utlån, först till kvarn.
- Verktyg och slang för cykelmek

Terräng

Terrängen kring Idre Fjäll är mycket varierad och backarna ger bra träning. Du får cykla i slalombackarna och du får gena mellan stigarna. Beakta risken för punktering.

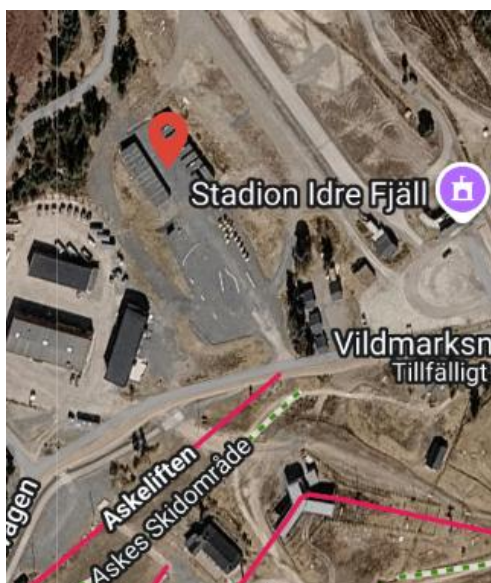
Karta

Kartan följer inte MTBO norm fullt ut då Idre Fjäll är i ständig förändring med nybyggnationer. Nya stigar förekommer inte fullt ut på kartan och redovisad åkbarhet stämmer inte fullt ut. Förhoppningsvis är detta inget som kommer påverka din träning, men det kan vara bra att veta om.

Kartan delas ut vid Träffpunkt MTBO.

Du som provar-på MTBO återlämnar kartan efter genomförd träning.

Här samlas vi



Säkerhet:

Vissa banor passerar infartsvägen vilket gör att du bör vara extra uppmärksam, visa respekt och följa trafikregler.

- Alltid hålla dig till höger sida på stigar och vägar
- Ha god uppsikt framåt och ta det försiktigt
- Vanliga trafikregler gäller
- Cykelleder kring fjället är enkelriktade och förbjudna att cykla åt fel håll. Dessa är uppmärksatta med åkriktning i terrängen och på kartan.
- Rullskidbanan är enkeriktad och får endast åkas medsols. Detta är markerat på kartan.
- Cyklister som kör på lederna har företräde. Ha bra uppsikt innan du kör ut på eller korsar en led.

Läs gärna på om cykellederna som finns på Idre Fjäll. Du hittar cykelkartan här. [LÄNK](#)

Förvaring av cykel

Cyklar får INTE förvaras i boendet. De flesta stugor har ett skidförråd och där kan en cykel förvaras. Det går också bra att förvara cykeln i förvaringen vid Träffpunkt MTBO, vid skidstadion.

Kontroller

Markeras med liten OL-skärm.

Prova på MTBO

För er som anmält prova på ska ni skicka ett meddelande till Oskar om vilken träning ni vill delta på. Detta görs senast 20:00 dagen innan.

Kontakt

Oskar Vikström: 073-268 09 77

Kaisa Rooba: 079-337 44 64

Felix Bäckstäde: 079-332 56 29

Partners



bagheera

Idre Fjäll



Landshypotek Bank

Folksam

SILVA