

# Inbjudan: Öppet landslagsläger i Litauen 25–30/8 – inför EM

Varmt välkommen med din anmälan till årets andra landslagsläger med inriktning på EM i Litauen (årets internationella skogsmästerskap samt världscupfinal 2026).



## Syfte

Landslagets syfte med detta läger är att fortsätta de specifika förberedelserna på plats mot ett EM. Genom träning i relevant terräng och skarpa analyser skapar vi innehåll, värde och riktning för att ge oss bästa möjliga förutsättningar att prestera på EM.

För dig som individ är detta ett läger där du får dig en klar bild av vad som väntar på EM, och du har chans att träna och utveckla dina färdigheter specifikt. Vi blandar låg- och högintensivt och vi kommer delta på arrangörens officiella "selections races" i tränings syfte. Det kommer erbjudas god sparring från en stor mängd löpare från andra landslag.

## Upplägg

[Här kan du se ett tidigt utkast på upplägg.](#)

Specifik träningsinfo om varje pass kommer publiceras via länk från Träningsprogrammet.

## Anmälan

[Anmäl dig via denna länk senast söndag 31](#)

[maj](#). Missade du anmälan, men är intresserad i

ett senare skede kan du ev anmäla dig i mån av plats. Kontakta då Eva Jurenikova. (eva.jurenikova@orientering.se).

## Kostnader

Helfinansierat (exkl. mat) för redan uttagna EM-löpare (efter uttagning 1, 11/8).

Egenfinansierat för övriga. Total lägerkostnad faktureras av SOFT i efterhand. Kostnaden beräknas hamna kring 5000–6000 kronor exkl. flyg, men inkl. mat. Övrig lägerkostnad beräknas på boende och lokal turisttaxa, del i minibuss/bilar med drivmedel, kartkostnader inkl. tävlingsanmälan, samt helpension. Vi jobbar alltid för att lägerkostnaden ska bli så låg som möjligt.

## Resor (t o r Vilnius, Litauen)

Avresa från Arlanda: tisdag 25 augusti 15:15–17:35 (SAS Sport) direkt

Avresa från Landvetter: tisdag 25 augusti 13:15–17:35 (SAS Sport) ett byte

Hemresa till Arlanda söndag 30 augusti 17:55–18:20 (SAS Sport) direkt

## MAJ 2026

Hemresa till Landvetter söndag 30 augusti kväll.

Önskar du annat resealternativ meddelar du detta i din anmälan.

Vi har delvis förbokade lågprisbiljetter som löpare inom landslagstrupper har förtur till. I mån av plats kan dessa övertas av löpare på öppna platser, annars kan du komma att behöva boka din biljett själv. Detta kommuniceras efter anmälan gått ut.

Resor till flygplats bokas och betalar du själv.

### Boende, mat & transport under lägret

Boende i 2-bäddrum på Sodyba Igne (1h40min från flygplatsen). Hotell med helpension (frukost, lunch, middag).

<https://sodybaigne.lt/en/>

Hyrbilar/minibussar. Någon/några deltagare kan tillfrågas som chaufför.

### Informationsmöte & Basecamp

Vi startar lägret före avresa med ett digitalt informationsmöte prel. måndag 17 augusti kl 20:30. Länk till Teams-möte presenteras på Basecamp som är landslagets kommunikationsplattform. Du blir tillagd till projektet efter anmälan gått ut. 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 Erik Mattsson om det skulle vara några frågor kring Basecamp.

### Ledare

Huvudansvarig: Eva Jurenikova.. Övriga: Håkan Carlsson, Thomas Landqvist & Marcus Wallmark (fysio) + ev 1 till.

### Frisk & hel

Till alla våra aktiviteter utgår vi från att du är hel och frisk för att kunna genomföra en OL-lägervecka anpassat efter din förmåga. Om du tvekar det minsta på om du är hel & frisk kontakta ansvarig ledare.

### 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".

### Försäkring

Du är delvis olycksfall- och reseförsäkrad genom SOFT:s försorg. Se till att ha med ett giltigt [EU:s sjukförsäkringskort](#).

### Återbud/frågor

Återbud lämnas snarast till Eva Jurenikova (eva.jurenikova@orientering.se). Du kan komma att debiteras kostnader som inte går att avboka vid återbud. Frågor kring utrustning/logistik kan ställas via mail till Erik Mattsson (erik.mattsson@orientering.se). Generella landslagsfrågor till Håkan Carlsson (hakan.carlsson@orientering.se).

## Varmt välkommen med din anmälan! Tillsammans framåt!

Önskar landslagsledarteamet



Gänget på EM-lägret i april