

# PM: Rikslägret Junior/Senior 2026

**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 finns all information och allt som är viktigt att veta innan lägret drar igång.**



## DAGSPROGRAM

<b>SÖNDAG 21 JUNI</b>	<b>JUNIOR/SENIOR</b>
Incheckning	Från 16.00 i Ledarstugan
Middag	17.00-19.00
Välkomstkväll	20.00 i Krypljungen
<b>MÅNDAG 22 JUNI</b>	
Frukost	7.00
Utbildning	8.00-12.00 Krypljungen
Träning	Valfritt
Lunch	11.30
Träning	Valfritt
Tävling	13.00 Medel
Middag	17.00
Kvällsaktivitet	20.00 PreO
<b>TISDAG 23 JUNI</b>	
Frukost	8.30
Utbildning	8.00-12.00 Krypljungen
Träning	Valfritt
Tävling	10.00 Medel
Lunch	13.00
Träning	Valfritt
Middag	18.30
<b>ONSDAG 24 JUNI</b>	
Frukost	8.00
Utbildning	8.00-12.00 Krypljungen
Träning	Valfritt
Tävling	10.00 Lång
Lunch	12.30
Städjan	14.00 samling Skidstadion
Middag	18.00
Kvällsaktivitet	20.00-21.30 Ungas delaktighet
<b>TORSDAG 24 JUNI</b>	
Frukost	7.30
Utbildning	8.00-12.00 Krypljungen
Träning	Valfritt
Lunch	12.00
Middag	17.30
Kvällsaktivitet	Grillkväll
<b>FREDAG 25 JUNI</b>	
Frukost	7.00
Utbildning	8.00-12.00 Krypljungen
Träning	Begränsade valmöjligheter
Lunch	11.30
	Hemfärd

## FÖR ALLA

### Workshop om ungas delaktighet – Vill du vara med och forma framtidens orientering?

Vill DU veta hur svensk orientering styrs och hur DU kan vara med och påverka?  
Nu har du chansen!

På onsdagskvällen bjuder SOFT:s Ungdomsråd in till en workshop om demokrati, delaktighet och ungdomsinflytande inom svensk orientering. Vi dyker ner i hur klubbar, distrikt och förbund faktiskt fungerar – och framför allt hur DU som ung orienterare kan ta plats och göra din röst hörd.

Ta chansen att lära dig mer om sportens uppbyggnad och hur vi tillsammans formar framtidens orientering.

Du bjuds på fika!

Anmäl dig gärna genom detta [formulär](#) senast tisdag kväll 23/6.

### 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 Rikslägret 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

Det finns möjlighet för alla att prova på MTBO under Rikslägret vid de gemensamma träningarna eller på egen hand.

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

Ett mer detaljerat PM för MTBO hittar du på SOFT:s hemsida.

### MTBO

Vid användning av cyklar på Idre Fjälls leder utanför de pass som Rikslägret anordnar krävs trailpass. Man kan köpa dessa både online och i receptionen.

### 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 Rikslägret:

20RIKSORIENT26

## SPÅR 1 - UTBILDNING

### OCAD – INFÖR KARTRITAR OCH BANLÄGGAR UTBILDNINGEN

Utbildningen kommer använda gratis programvara med undantag för OCAD, ett av de vanligaste programmen för kartframställning. Har du eller din förening ingen egen licens till OCAD går det att [registrera sig för en 14 dagars gratis provperiod](#). Planen är att vi gemensamt går igenom och installerar all programvara vi behöver under utbildningens första dag. Viktigt är dock att du har koll på samtliga lösenord och all information för att installera program på den dator du kommer använda under utbildningen. Du ska också ha möjlighet att pausa samtliga antivirusprogram för att installera program som virusprogrammet annars kan varna för.

### BANLÄGGNING

Du som valt banläggarutbildningen kommer utbildas av Sigrid Ljunggren. Var utbildningen kommer hållas meddelas i WhatsApp-gruppen. Eftermiddagarna kan du fylla med egen träning ihop med gänget som valt Spår 2, Träning - Tävlning. På måndagen finns möjlighet att delta på den första deltävlingen av Idrefjällens 3-dagars, eftersom etappen går på eftermiddagen.

#### Att ta med till utbildningen

- Bärbar dator, med möjlighet att ladda ner banläggningsprogram såsom OCAD.
- Datormus
- En av din förenings kartfiler. Som del av kursen ska ni planera en minitävling på en av era hemmakartor. Kartfilen ska vara i ocd-format.

## DAGSPROGRAM: BANLÄGGAR UTBILDNINGEN

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
4 timmar	4 timmar	4 timmar	4 timmar	4 timmar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduktion till kursen.</li> <li>• Banläggningens grunder</li> <li>• Banläggarens ansvar och uppgifter</li> <li>• Intro till inlämningsuppgift</li> <li>• Bekantande med programvara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distansernas särart</li> <li>• Svårighetsgrader och anpassningar</li> <li>• Sträckornas syfte och tankar bakom banläggningen</li> <li>• Intro föltuppgift</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontroll-beskrivningar</li> <li>• Banläggnings-verktyg</li> <li>• Sportslig rättvisa</li> <li>• Hänsyn till djur och natur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fältuppgift</li> <li>• Diskussion av föltuppgift</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banläggarens uppgifter/saker att tänka på innan, under och efter tävlingsdagen</li> <li>• Arbeta med inlämningen</li> </ul>

## SPÅR 1 - UTBILDNING

### KARTRITNING

Du som valt kartritarutbildningen kommer utbildas av Noa Helgars. Var utbildningen kommer hållas meddelas i WhatsApp-gruppen. Eftermiddagarna kan du fylla med egen träning ihop med gänget som valt Spår 2, Träning - Tävlning. På måndagen finns möjlighet att delta på den första deltävlingen av Idrefjällens 3-dagars, eftersom etappen går på eftermiddagen.

### Att ta med till utbildningen

- Dator och mus med möjlighet att installera programvara. Till exempel OCAD eller OpenOrienteering Mapper.
- En mobil enhet, surfplatta rekommenderas starkt. Antingen en platta med windows men Android och IOS fungerar också bra. Har du inte tillgång till ovanstående fungerar en vanlig telefon också.
- Kläder efter väder och terräng. Noa rekommenderar heltäckande för att undvika mygg, hur varmt det än är.
- Flera vattenflaskor – det kan bli varmt

### DAGSPROGRAM: KARTRITAR UTBILDNINGEN

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
4 timmar	4 timmar	4 timmar	4 timmar	4 timmar
Introduktion till kursen, installation och bekantande med programvara, fördjupning i teori om kartritning och kunskaper som är bra att ha som karritare.	Fortsättning och fördjupning i teori om kartritning och kunskaper som är bra att ha som karritare.	Framställning och bearbetning av grundmaterial.	Ritning av kartan i fält.	Efterarbete, läsbarhetskontroll och layout, kartkontrollprocedur och färdigställning.

## SPÅR 2 – TRÄNING/TÄVLING

### TRÄNING/TÄVLING

Du som ska träna och tävla kommer tas omhand av Linus Opel. Du kan antingen delta i tävlingarna på Idrefjällens OK:s 3-dagars eller välja banor från träningspaketet under förmiddagarna för att sedan ta dig an en träningsbana under eftermiddagarna.

### Byte till spår 1

Det finns fortfarande möjlighet att byta till Spår 1 – Utbildning. Där kan man välja antingen banläggning eller kartritning. Om ni är intresserade av detta hör av er till Karolina Östlund, [karolina.ostlund@orientering.se](mailto:karolina.ostlund@orientering.se)

### Glöm ej att anmäla er till tävlingarna.

Det är du som styr vilket tränings-tävlingsprogram som blir bäst för dig utifrån dina förutsättningar. Om det inte är gång-/cykelavstånd till träningarna eller tävlingarna samåker vi och det löser vi på plats under

Riksläggret.

### Plats

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

### Incheckning

Från kl 16.00 söndagen den 21 juni kan du checka in.  
Incheckningen sker i ledarstugan,

### Boende

Boendet meddelas vid ankomst.

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

### Mat

Du kommer få ett färgat plastband vid incheckningen som är ditt mat- och aktivitetsband.

### Kommunikation inför och under Rikslägret

Du hittar alla PM på SOFT:s hemsida – Rikslägret Junior/Senior. Dessa PM kommer uppdateras om ny information tillkommer. Under lägret kommer all kommunikation skötas genom en gemensam WhatsApp grupp.

### 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.

### Packlista

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

Tänk på att vi kan få alla typer av väder under samma dag – sol, hagel och regn!

### Kontakt

Kaisa Rooba: 079-337 44 64

Karolina Östlund: 070-338 20 13

**VARMT VÄLKOMNA TILL EN OFÖRGLÖMLIG VECKA I IDRE FJÄLL!**  
**Linus, Noa och Sigrid**

# Partners



**bagheera**



Landshypotek Bank

**Folksam**

**SILVA**