

PM: Städjan dagen 2026

Vad vore en vistelse i Idre Fjäll utan ett besök på Städjan?

På årets Riksläger bjuder vi in alla som vill till en gemensam tur till Städjan utifrån dina förutsättningar. Vi hoppas att genom en härlig långpassmiljö skapa förutsättningar att utmana kroppen samtidigt som du lär känna nya människor.



Långpass till Städjan

Detta långpass har vi fått godkänt från Länsstyrelsen Dalarna att genomföra med vissa förbehåll. Läs därför noggrant igenom det som står i den blå rutan, nedan.

Denna aktivitet kan ställas in om det regnar kraftigt dagarna innan eller samma dag som aktiviteten ska genomföras.

14.00 startar turen på olika startplatser, beroende på vilken grupp du själv valt att delta i. Det finns möjlighet att vandra, jogga eller springa olika långt beroende på vilken rutt du väljer. Förhoppningen är att alla som vill och kan tar sig en tur upp till Städjan utifrån sina förutsättningar. Avkortningsmöjligheter finns.

Städjan

Förra årets succé kommer igen!

14.00 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.

Avkortningsmöjligheter finns. Förhoppningen är att alla som vill och kan tar sig en tur upp till Städjan utifrån sina förutsättningar.

Allemansrätten är fantastisk!

Allemansrätten är inte bara en rättighet utan innebär också skyldigheter. Vi som använder allemansrätten och vistas i naturen behöver ta hänsyn; till natur och djurliv, markägare och andas besökare.

I fjällen är naturen extra känslig därför behöver du som besökare visa lite extra hänsyn.

Du kan läsa mer om allemansrätten [HÄR](#)

Vill du lära dig mer:

Blir du nyfiken och vill lära dig mer om allemansrätten och hur vi som orienterare ska bete oss i naturen. Kika in i Utbildningsportalen och ta del av våra utbildningar:

- Orienteraren gäst i naturen
- Grundutbildning i markfrågor

Dessa regler följer vi:

- ✓ Gå på toaletten innan du lämnar stugan. Om du behöver Gå när du är inom naturreservatets gränser finns det utedass vid Nipfjällets parkeringsplats.
- ✓ Vi använder oss bara av markerade stigar och leder under långpasset.
- ✓ Hänsyn ska visas till andra besökare som vistas i samma område. Om ni möter andra besökare, särskilt vid trånga passager (Städjans topp) behöver vägval och fart anpassas på så sätt att det är säkert för alla.
- ✓ Vid långpasset får INTE skor med metalldubb användas på grund av risk för slitage på leder.
- ✓ Så långt det är möjligt ska samåkning i transporter ske till området så att antalet fordon som ställs på naturreservatets parkering minimeras.
- ✓ Ingen nedskräpning får ske i naturreservatet.

När?

Onsdag den 24/6. Samling för genomgång och gruppindelningen sker på Skidstadion kl 14.00.

Hur

Du som Rikslägerdeltagare får själv bestämma hur du vill ta dig an Städjan-eftermiddagen!

Alla deltagare får välja själv ifall de vill springa, jogga eller vandra till Städjan. Vandringen utgår från skidstadion på Idre Fjäll, passerar Gränjåsvallen och går sedan upp mot toppen på Städjan. Nerför kan man välja samma väg tillbaka eller en liten förlängning.

För löparna kommer det finnas förslag på rutter i olika längder som också utgår från skidstadion; det finns från 8.5km till 17+ km. Observera att det är ca 2,2 km transport till Gränjåsvallen där rutterna utgår ifrån!

Rutterna ses längst ner i PM.

Kartutdelning med föreslagna rutter sker vid samlingen. Vi kommer att sträva efter att bilda grupper som vill springa i liknande tempo och längd. Du själv får bestämma vilken grupp du vill ansluta dig till, detta utifrån din dagsform. Det kommer alltid finnas möjligheter till avkortning. Du är inte tvungen följa en stor grupp utan kan ta dina egna beslut. Du kan alltid välja att vandra istället för springa. Tänk dock att aldrig lämna en Rikslägerkompis själv. Ett gäng Rikslägerledare kommer springa och vandra med och ha en översikthänder det någonting, tveka inte att fråga om hjälp.

Mervärde

Nedanför toppen av Städjan ligger basecamp, där Rikslägerledarna bjuder på lättare fika och underhållning - dock inte vätska! Alla rundor kommer passera basecamp. Därifrån är det fritt fram att bestiga hela Städjan eller nöja sig med den underbara utsikten. Men vem vet vad som gömmer sig på toppen?

Utrustning

Eftersom vi kommer att röra oss länge förväntas varje deltagare ta med egen vätska - både löpare och vandrare! En vätskekontroll kommer finnas på parkeringen vid Gränjåsvallen där vätska kan fyllas på. Om det finns möjlighet att ta med enklare första förband samt stärkningsplagg är det starkt rekommenderat, vi vistas ändå på fjället!

Extra tävling

För dig som väljer vandring kommer vi för att lätta stämningen hålla i en tävling! Vi söker efter den bästa hyllningen för orientering: en dikt, sång, bild, något annat? Kanske kan vackra vyer trigga igång dina tankar? Tävlingsbidrag skickas in på följande [Länk](#)

Det finns möjlighet starta vandringen från Gränjåsvallen, men då behöver ni ordna egen transport dit. OBS! Parkeringen måste då ske på anvisad plats, ABSOLUT INTE INNE I BYN. Se Ledar-PM för exakt parkering. Ifall orken är totalslut kan vi ordna transport från Gränjåsvallen till Idre Fjäll. Prata i så fall med vätskekontrollanten 😊

Väl mött på Städjan! Rikslägerledarna

Partners



bagheera

Idre Fjäll



Landshypotek Bank

Folksam

SILVA