

Ledar PM: Rikslägret Ungdom 2026

Varmt välkommen till Rikslägret på Idre Fjäll.

Först och främst – tack för att du är ledare på Rikslägret!

Du är en viktig förebild och inspiratör för alla deltagare som är med på lägret.

Inför lägerveckan vill alla Rikslägerledare som arbetar på uppdrag av Svenska Orienteringsförbundet skicka med några ord på vägen.

Dina deltagare är ungdomar, de har en stark egen vilja och kan ibland tycka sig vara nästan vuxna. Deras hjärnor är fortfarande unga, även om de vill verka stora, behöver de ödmjukhet och omtanke. Det är din uppgift som ledare att se varje individ utifrån dennes förutsättningar för dagen. Bemöt individen där hen är, orientering är inte alltid det viktigaste i livet, även om det kan kännas så på ett orienteringsläger.

För tidigare års lägerdeltagare har Rikslägret varit en plats där livslånga vänskapsband har knutits, första kärleken har träffats och viktiga erfarenheter om hur man som individ fungerar i grupp har dragits – det är exakt så en lägervecka ska vara.

Tänk på att detta är en intensiv vecka – fysiskt, psykiskt och socialt. Därför ber vi dig vara lyhörd för dina utövaras behov och respektera behoven. Det viktigaste med lägerveckan är glada, nöjda och stolta ungdomar som lämnar Idre Fjäll med en känsla av att de älskar orientering och vill orientera mer.

Under veckan kommer deltagarna få orientera i en ny miljö och i ny terräng. Därför är det viktigt att innan lägret, kanske på resan till Idre Fjäll, prata om hur man lär sig bomma och vilka beteenden som kan användas när man bommar för att göra det snyggt.

✓ När du bommat och tappat kontrollen, stanna upp. Att stressa på utan plan är sällan en bra idé, det leder bara till mer stress och sämre förutsättningar att lyckas. Ställ dig följande frågor:

- **När visste jag senast var jag befann mig?**
- **Vad har jag passerat sedan dess?**
- **Hur ser det ut runt omkring mig?**
- **Har jag passat kartan?**

Med hjälp av frågorna kan lista ut vart du är, göra en plan och ta dig tillbaka till den tänkta rutten. Eller gör en ny plan från den plats där du befinner dig.

- ✓ För att hitta tillbaka till en säker plats kan du använda dig av följande tekniker:
 - Om du har en tydlig ledstång följ den till du kan läsa in dig på kartan
 - Vid misstag i ett område med kupering, använd dig av högsta punkten för att få en överblick och lättare kunna läsa in.
 - Om det finns en uppfångar, ta ut riktningen för att positionera dig.
 - Du kan också använda uteslutningsmetoden. Genom att identifiera terrängföremål som tillsammans och i förhållande till varandra bildar en unik kombination kan du hitta din position på kartan.
- ✓ Behåll lugnet och fokusera på dina orienteringsbeteenden.

Idre Fjäll erbjuder en utmanande och lärorik terräng och ingen kommer klara lägerveckan utan misslyckanden. Därför är det viktigt att du som ledare skapar en trygg miljö där misslyckanden är okej och ses som lärande.

Vi rekommenderar starkt att ni inför varje träningen har en samling där ni går igenom passets syfte och vilka orienteringsbeteenden ni ska fokusera på. Försök skapa en stämning där ungdomarna när de ska till att starta är närvarande i nuet.

Vi orienterare är experter på att analysera våra misstag, men vi har lätt att glömma bort vikten av att uppmärksamma det vi gör bra.

Därför ber vi dig som ledare vid uppföljning ställa frågan:

➤ VAD GJORDE DU BRA PÅ DAGENS TRÄNING?

Detta ger möjligheten att stärka det positiva och skapa mer stärkande stämning och självförtroende i att bemöta den kluriga terrängen för alla oavsett nivå.

Efter varje träning checka av om din utövare ha haft:

- ✓ Roligt
- ✓ Ansträngt sig
- ✓ Varit en del av gemenskapen
- ✓ Lärt sig något nytt
- ✓ Utmanat sig



DAGSPROGRAM

SÖNDAG 21 JUNI	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4
Incheckning	Från 16.00 i Rikslägrets kansli	Från 16.00 i Rikslägrets kansli	Från 16.00 i Rikslägrets kansli	Från 16.00 i Rikslägrets kansli
Middag	17.00-19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00
Välkomstkväll och Poängjakten	19.30 i Sporthallen	19.30 i Sporthallen	19.30 i Sporthallen	19.30 i Sporthallen
Ledarsamling	ca 20.00 i Kryplungen	ca 20.00 i Kryplungen	ca 20.00 i Kryplungen	ca 20.00 i Kryplungen
MÅNDAG 22 JUNI	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4
Frukost	7.00	7.30	8.00	8.30
Träning	Valfritt	Valfritt	Valfritt	Valfritt
Lunch	11.30	12.00	12.30	13.00
Träning	Valfritt	Valfritt	Valfritt	Valfritt
Middag	17.00	17.30	18.00	18.30
Kvällsaktivitet	19.30 Poängjakt	19.30 Poängjakt	19.30 Poängjakt	19.30 Poängjakt
TISDAG 23 JUNI	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4
Frukost	8.30	7.00	7.30.	8.00
Träning	Valfritt	Valfritt	Valfritt	Valfritt
Lunch	13.00	11.30	12.00	12.30
Träning	Valfritt	Valfritt	Valfritt	Valfritt
Middag	18.30	17.00	17.30	18.00
Kvällaktivitet	19.30 Kostföreläsning i Sporthallen	19.30 Kostföreläsning i Sporthallen	19.30 Kostföreläsning i Sporthallen	19.30 Kostföreläsning i Sporthallen
ONSDAG 24 JUNI	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4
Frukost	8.00	8.30	7.00	7.30
Träning	Valfritt	Valfritt	Valfritt	Valfritt
Lunch	12.30	13.00	11.30	12.00
Aktivitet	Städjan alt valfritt	Städjan alt valfritt	Städjan alt valfritt	Städjan alt valfritt
Middag	18.00	18.30	17.00	17.30
Kvällsaktivitet	19 00 Poängjakt	19 00 Poängjakt	19 00 Poängjakt	19 00 Poängjakt
	20.00-21.30 Ungas delaktighet	20.00-21.30 Ungas delaktighet	20.00-21.30 Ungas delaktighet	20.00-21.30 Ungas delaktighet
TORS DAG 24 JUNI	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4
Frukost	7.30	8.00	8.30	7.00
Träning	Valfritt	Valfritt	Valfritt	Valfritt
Lunch	12.00	12.30	13.00	11.30
Aktivitet	Äventyrsdag	Äventyrsdag	Äventyrsdag	Äventyrsdag
Middag	17.30	18.00	18.30	17.00
Kvällsaktivitet	19.00 Avslutning	19.00 Avslutning	19.00 Avslutning	19.00 Avslutning
FREDAG 25 JUNI	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4
Frukost	7.00	7.30	8.00	8.30
Träning	Begränsade valmöjligheter	Begränsade valmöjligheter	Begränsade valmöjligheter	Begränsade valmöjligheter
Lunch	11.30	12.00	12.30	13.00
	Hemresa	Hemresa	Hemresa	Hemresa

DAG FÖR DAG

SÖNDAG 21/6 - ANKOMSTDAGEN:

Från klockan 16.00 kan ni checka in. Det är du som ledare som hämtar ut distriktets deltagarpåsar från Rikslägrrets kansli, Fjällviolen, som ligger i Idre Fjälls centrumanläggning – följ skyltningen från huvudentrén.

Deltagarpåsen innehåller stugnyckel, kartor, matband, aktivitetsband, plastfickor och T-shirts.

Fördelningen av materialet följer boendefördelningen och alla ledare ansvarar för fördelningen till alla ungdomar.

Innan välkomstkvällen, som startar kl 19.30 i Sporthallen, är det bra om du förberett dina ungdomar på att det kommer ställas sociala krav på ungdomarna i och med att de direkt behöver integrera med andra ungdomar som de kanske inte känner. Vi vet att det här kan vara utmanande, men genom att du som ledare stöttar och peppar ungdomarna att våga anta utmaningen kommer det bli en rolig kväll. Alla vill väl. Påminn om att det är viktigt att vara öppen och inbjudande gentemot andra. Se till att alla kommer med och att alla känner sig trygga i laget.

Samtidigt som ungdomarna deltar i Musikquizen förflyttar sig alla ledare för ledarsamling där vi går igenom de viktigaste punkterna för veckan. Möjlighet att ställa frågor finns.

MÅNDAG 22/6:

Valfri träning under förmiddag och eftermiddag.

Om ni har ungdomar som är skadade och inte vill springa kommer det finnas möjlighet till utegympa på skidstadion kl. 11.00 i rehab/prehab syfte som hålls av Kaisa.

På kvällen ordnas lagaktiviteten Poängjakten som ungdomarna förväntas delta på.

TISDAG 23/6:

Valfri träning under förmiddag och eftermiddag.

Om ni har ungdomar som är skadade och inte vill springa kommer det finnas möjlighet till utegympa på skidstadion kl. 11.00 i rehab/prehab syfte som hålls av Kaisa.

19.30 bjuder Para-I på kostföreläsning i Sporthallen. Kom den som vill, ni kommer lära er massor!

DAG FÖR DAG

ONSDAG 24/6 – STÄDJAN

Under förmiddagen är det valfri träning.

Om ni har ungdomar som är skadade och inte vill springa kommer det finnas möjlighet till utegympa på skidstadion kl. 11.00 i rehab/prehab syfte och hålls av Kaisa.

Det är av största vikt att ni läser igenom PM Städjan inför ert deltagande denna dag.

14.00 startar aktiviteten på Skidstadion eller vid olika startplatser. Det finns möjlighet att vandra, jogga eller springa på befintliga leder och stigar och olika långt beroende på vilken rutt du väljer, avkortningsmöjligheter finns.

Som ledare få du själv välja vilken grupp du vill hänga på. Vi ber er ha med enklare första hjälpen förband för att säkra upp vid eventuell olycka.

Inför Städjan:

- ✓ Läs igenom PM Städjan och informera ungdomarna om allemansrätten och hur vi ska uppträda när vi befinner oss i ett naturreservat
- ✓ Kläder efter väder. Förstärkningsplagg är bra att ta med
- ✓ Alla tar med egen fylld vattenflaska. Vätskepåfyllning finns vid Gränjåsvallens parkering.

Om ni tänker ta bil eller buss till Gränjåsvallen ska ni parkera på den angivna parkeringen enligt kartan. All övrig parkering i Gränjåsvallen är förbjuden för Rikslägerdeltagare.

Kl 19.00 fortsätter Poängjakten.

Kl 20.00-21.30 är alla ungdomar välkomna på fika och delta i workshop med Linus från Ungdomsrådet. Diskussionerna kommer handla om demokrati, delaktighet och hur man kan vara med och påverka det som händer i föreningen.

TORSDAG 24/6:

Valfri träning under förmiddagen.

Efter lunch är det dags för Äventyrsdagen. Laget ska tillsammans samla ihop så många poäng som möjligt genom att lösa olika uppgifter.

19.00 samlas alla i Sporthallen för en gemensam avslutning.

Galssmila genomförs **inte** under några förhållanden under Rikslägret då det går emot principen för Trygg Idrott inom svensk idrottsrörelse.

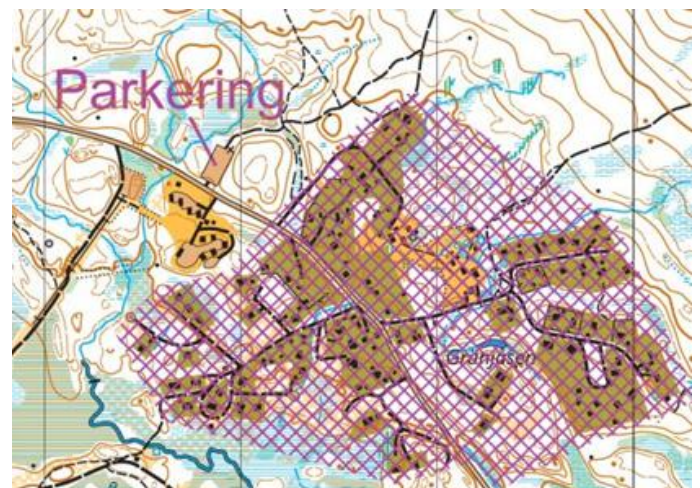
FREDAG 24/6:

Träning under förmiddagen med begränsade valmöjligheter. De banor som är aktuella för träning denna dag kommer meddelas när du är på plats i Idre Fjäll.

Utcheckningen sker senast kl 10.00. Det finns en checklista inför utcheckning som du kan se här – avrestad ingår.

Ni checkar ut genom att lämna alla nycklar i någon av nyckellådorna som finns till höger precis bakom bron vid Torget. Vill ni träna efter det att ni har checkat ut går det bar att duscha och byta om inne i Sporthallen.

Var vänlig och respektera den lunchtid som din grupp har fått sig tilldelad på avresedagen. Om alla kommer samtidigt leder det till långa köer och fördröjningar.



Plats

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

Träningarn vid Ostliften

Idrefjällens 3-dagars använder delvis samma parkering som vi hänvisar till för våra träningar.

Så under följande tider kan det vara svårare att hitta parkering för träningarna vid ostliften:

- Måndag 11.30-16.00
- Tisdag 08.00-12.00
- Onsdag 08.00-12.00

På tisdag och onsdag förmiddag går banorna på tävlingarna över eller parallellt med den väg som körs in till parkeringen för träningen, så iakttag försiktighet där under dessa tider.

Boendefördelning

Boendet under Rikslägrret är helt ospecificerat. Detta betyder att du betalar för en sängplats i någon stuga eller lägenhet. Boendet är fördelat utifrån distrikt eller klubb. Vi har tagit hänsyn till dina önskemål vid anmälan. Boendefördelningen skickas ut till medföljande ledare på mail.

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.

Kommunikation inför och under Rikslägrret

Du hittar alla PM på SOFT:s hemsida – Rikslägrret Sommar. Dessa PM kommer uppdateras om ny information tillkommer. Ta för vana att läs igenom PM för dagen under morgonen för att se de senaste uppdateringarna.

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 Rikslägrret: Koden gäller endast för bokning online under perioden och ger 10% rabatt på följande aktiviteter:

Kontakt

Kaisa Rooba: 079-337 44 64
Karolina Östlund: 070-338 20 13

Måltider:

FRUKOST	LUNCH	MIDDAG
7.00	11.30	17.00
7.30	12.00	17.30
8.00	12.30	18.00
8.30	13.00	18.30

Du kommer få ett färgat plastband vid incheckningen. Färgen på bandet visar vilken grupp du tillhör och vilken tid du ska äta.

Det är viktigt att du respekterar den tid som du har fått då vi är fördelade om grupper av 150 personer som ska äta i matsalen samtidigt.

Tillsammans hjälps vi alla åt för att minimera köer och kaos i matsalen.

Grupp 1:

Dalarna, Gotland, Norrbotten, Västerbotten

Grupp 2:

Ångermanland, Medelpad, Gästrikland,
Östergötland, Göteborg, Hälsningland,
JämtlandHärjedalen, Skåne, Småland

Grupp 3:

Stockholm

Grupp 4:

Södermanland, Uppland, Värmland, Västmanland,
Västergötland

Riksläger kansliet:

KANSLIETS ÖPPETTIDER	
Söndag	16.00 – 18.00
Måndag	07.00-08.00 11.00-12.00 18.30 - 19.30
Tisdag	07.00-08.00 18.30-19.30
Onsdag	07.00-08.00 18.00-19.00
Torsdag	07.00-08.00 18.00-19.00
Fredag	07.00-08.00

Packlista

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

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

Partners



bagheera

Idre Fjäll



Landshypotek Bank

Folksam

SILVA