

LEDAR PM RIKSLÄGRET UNGDOM

VÄLKOMMEN TILL RIKSLÄGRET SOMMAR I IDRE FJÄLL!

Först och främst – tack för att du är ledare på Rikslägre 2025! Du är en viktig förebild och inspiratör för alla deltagare som är med på lägre.

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 dess förutsättningar för dagen. Bemöt individen där den är, och orientering är inte alltid det viktigaste i livet, även om det så kan kännas på ett orienteringsläger. För många tidigare Rikslägerdeltagare har lägre varit en plats där vänner för livet har skapats, första kärleken har träffats och viktiga erfarenheter om hur man som individ fungerar i en grupp har dragits - det är exakt så en lägervecka ska vara.

Tänk på att detta är en intensiv vecka – fysiskt, psykiskt som socialt. Därför ber vi dig vara lyhörd på dina utövers 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 lägre kommer deltagarna få orientera i en ny miljö och i en ny terräng. Det kan vara mycket svårt! Därför är det viktigt att ni innan lägre (kanske på resan till Idre Fjäll) pratar om hur man kan lära sig bomma och vilka beteenden som kan användas när man bommar - allt för att bomma 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?**
 - Om jag med hjälp av frågorna listat ut var jag är så gör jag en plan för att ta mig tillbaka till den tänkta rutten. Eller så gör jag en ny plan från där jag befinner mig.
- ✓ För att hitta tillbaka till en säker plats, kan du använda dessa tekniker:
 - Om du har en tydlig ledstång följ den tills du kan läsa in dig på kartan.
 - Vid misstag i ett område med kupering kan du använda dig av högsta punkten för att få en överblick och lättare kunna läsa in dig.
 - Om det finns en uppfångare, ta ut riktningen till uppfångaren för att kunna positionera dig.
 - Du kan också använda uteslutningsmetoden för att identifiera terrängföremål som tillsammans och i förhållande till varandra kan bilda en unik kombination som gör att positionen kan identifieras 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 träning 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 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 först frågan:

VAD GJORDE DU BRA PÅ DAGENS TRÄNING?

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

EFTER VARJE TRÄNING

Checka av om din utövare har haft:

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



DAGSPROGRAM

MÅNDAG 23 juni	Grupp 1*	Grupp 2*	Grupp 3*	Grupp 4*
Incheckning			Från 16.00 i kansliet	
Middag	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00
Välkomstkväll och första aktivitet för äventyrsdagen	19.30	19.30	19.30	19.30
Ledarsamling			ca kl 20.00, på torget	
TISDAG 24 juni	Grupp 1*	Grupp 2*	Grupp 3*	Grupp 4*
Frukost	07.00	07.30	08.00	08.30
Träning			Valfri tid	
Lunch	11.30	12.00	12.30	13.00
Äventyrsdagen			Samling 14.00 - se PM Äventyrsdagen	
Middag	17.00	17.30	18.00	18.30
ONSDAG 25 juni	Grupp 1*	Grupp 2*	Grupp 3*	Grupp 4*
Frukost	07.30	08.00	08.30	07.00
Träning			Valfri tid	
Frivillig gympa			11.00 på skidstadion	
Lunch	12.00	12.30	13.00	11.30
Städjan aktivitet/träning			Samling för Städjan kl 14 skidstadion	
Middag	17.30	18.00	18.30	17.00
TORSDAG 26 juni	Grupp 1*	Grupp 2*	Grupp 3*	Grupp 4*
Frukost	08.00	08.30	07.00	07.30
Träning			Valfri tid	
Frivillig gympa			11.00 på skidstadion	
Lunch	12.30	13.00	11.30	12.00
Träning			Valfri tid	
Middag	18.00	18.30	17.00	17.30
Samtalspass - Det moderna ledarskapet, 16 platser			19.00 konferenslokal Fjällviolen	
Kvällsaktivitet			19.15 i idrottshallen	
Avslutningsceremoni			I direkt anslutning till kvällsaktiviteten	
FREDAG 27 juni	Grupp 1*	Grupp 2*	Grupp 3*	Grupp 4*
Frukost	08.30	07.00	07.30	08.00
Utcheckning			Senast kl 10.00	
Träning			Valfri tid	
Lunch	13.00	11.30	12.00	12.30

*Grupp 1: Ångermanland, Medelpad, Gästrikland, Gotland, Hälsingland, JämtlandHärjedalen, Småland, Göteborg, BohuslänDal, Västergötland Dalarna

*Grupp 2. Norrbotten, Västerbotten, Östergötland

*Grupp 3: Stockholm

*Grupp 4: Örebro, Södermanland, Uppland, Värmland, Västmanland



DAG FÖR DAG

MÅNDAG 23/6 - ANKOMSTDAGEN

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

Deltagarpåsen innehåller stugnycklar, kartor, matband, aktivitetsband, plastfickor med mera. Fördelningen av material följer boendefördelningen och alla ledare ansvarar för att fördela ut innehållet till deltagarna.

Innan Välkomstkvällen är det bra om du förbereder dina deltagare på att det kommer ställas sociala krav på ungdomarna i och med att de direkt behöver integreras med andra ungdomar som de kanske inte känner. Vi vet att detta 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 att de är viktigt att var öppen och inbjudande gentemot andra. Se till att alla kommer med och att alla känner sig trygga i laget.

Det är viktigt att alla ungdomar deltar i team buildingen för att lösa ut sitt lags startnummer. De kan lösas ut genom att de genomför olika uppdrag, skickar in sina svar via Google Forms (länk till formuläret kommer finnas i form av QR-koder på torget) och därefter besöker lagen Rikslägrrets kansli i Fjällviolen.

Samtidigt som ungdomarna jobbar på med team building, kommer vi hålla en ledarsamling där vi går igenom de viktigaste punkterna för veckan. Möjlighet att ställa frågor finns.

TISDAG 24/6 - ÄVENTYRSdagen

På förmiddagen är det valfri träning.

Under eftermiddagen går Äventyrsdagen av stapeln.

GPS-koordinaterna till samlingsplatsen för Äventyrsdagen: 61.897398, 12.820296

Din uppgift som ledare är att se till att alla vet vart de ska samt utmana ungdomarna att använda deras WhatsApp grupp för att kommunicera med varandra inom laget.

För att Äventyrsdagen ska bli en minnesvärd dag för alla behöver vi hjälp från ett 50-tal av er ledare för att bemanna stationerna. Vid ledarträffen kan du skriva upp dig på en lista för att delta som funktionär under Äventyrsdagen. Vi kommer sedan maila ut vilken station du kommer bli tilldelad. När du anländer till arenan för Äventyrsdagen, kommer en Rikslägerledare hänvisa dig till din station. På din station finns en tydlig uppdragsbeskrivning om hur stationen går till, du behöver följa den. Uppstår det frågor, fråga en Rikslägerledare. Mer exakt info om Äventyrsdagen kommer finnas i ett separat PM - PM Äventyrsdagen.

På kvällen kommer Rikslägerledare gå runt bland stugorna för att knacka på. Är ni hemma och vill snacka med oss, ser vi fram emot det.

ONSDAG 25/6 - STÄDJAN

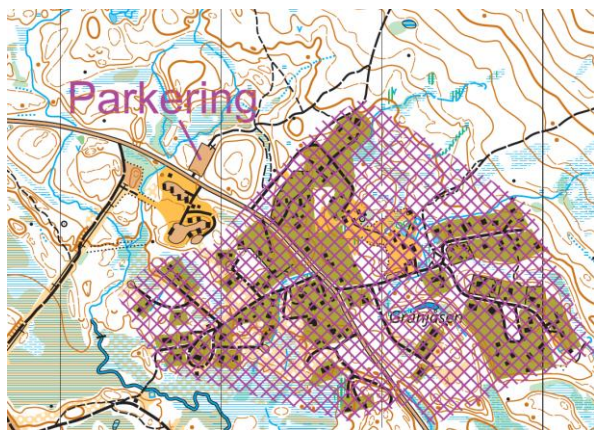
På förmiddagen är det valfri träning.

Ifall 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 Rikslägerledare.

På eftermiddagen med samling kl 14.00 på Skidstadion, erbjuder vi en gemensam långtur till Städdjan. Alla deltagare får själva välja vilken grupp de vill gå/springa i. Vi hoppas på en härlig blandning bland deltagarna i gruppen. Det finns möjlighet att springa olika långt, jogga eller vandra utifrån förslagna rutter – se PM Städdjan. Det finns avkortningsmöjligheter. Vår förhoppning är att alla kan ta sig en tur upp till Städdjan utifrån sina förutsättningar.

Ni som ledare får själva välja vilken grupp ni vill hänga med. Vi ber er ha med enklare första hjälpen förband för att säkra upp vid eventuella olyckor.

- Kläder efter väder. Ett 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.

På kvällen kommer Rikslägerledare gå runt bland stugorna för att knacka på. Är ni hemma och vill snacka med oss, finns möjlighet till det.

TORSDAG 26/6 - KVÄLLSAKTIVITET

Det är valfri träning som gäller både förmiddag och eftermiddag.

Om ni har ungdomar som är skadade och inte kan springa, kommer det finnas möjlighet till utegympa på Skidstadion kl 11.00 i rehab/prehab syfte som hålls av Rikslägerledare.

Med utgångspunkt från Trygg Idrott kommer det framöver, under inga omständigheter, få arrangeras Glassmila. Beslutet är förankrat tillsammans med Östergötlands Ungdomskommitté. Vi förstår att ungdomarna kan vara besvikna och det kan finnas vilja att arrangera ett eget Glassmila. Detta kommer ej vara tillåtet då det går emot principen för Trygg Idrott inom svensk idrottsrörelse. Om det uppstår frågor eller funderingar kring detta beslut, vänligen hänvisa era ungdomar till Karolina Östlund eller Kaisa Rooba.

Under kvällen kommer en Kvällsaktivitet anordnas, där alla deltar i lag utifrån distriktstillhörighet. Lagen kommer presenteras på [SOFT:s hemsida](#). Ungdomarna tävlar för att ta hem ett nytt vandringspris för sitt distrikt. I distrikt där det finns fler än åtta ungdomar, kommer resultatet bli ett snittpoäng av alla lags bidrag. Prisutdelning samt avslutningsceremoni sker i direkt anslutning till kvällsaktiviteten i Idrottshallen.

FREDAG 27/7 - AVRESEDAGEN

Utcheckningen sker senast kl 10.00. Här är [checklistan inför utcheckning](#) - avresestäd ingår. Ni checkar ut genom att lämna alla nycklar i någon av nyckellådorna som finns till höger precis bakom bron sett från Torget. Vill ni träna efter det att ni har checkat ut går det bra att duscha och byta om inne i sporthallen.

Notera att det endast är följande träningar som erbjuds: Kurvbild och Moment-OL.



ALLMÄN INFORMATION

PLATS

Idre Fjäll, Gränjesvålen, Box 202, 790 91 IDRE

61.8895,12.8334

PACKLISTA

Alla deltagare ska ha med sig sänglinne (lakan, påslakan, örngott) samt handduk. Sovsäck är inte tillåten. Du behöver också ha med dig träningskläder, överdragskläder, kompass, Sportidentpinne, mössa, underställ, regnkläder, badkläder, vattenflaska, säkerhetsnålar.

I era stugor finns det alltid en toalettrulle vid ankomst, när den tar slut måste ni köpa eget och fylla på med. Diskmedel, diskborste och trasa finns i alla boenden.

Som ledare är det bra om du har med dig första förband.

BOENDEFÖRDELNING

Boendet under Rikslägre är helt ospecificerat, detta betyder att ni alla betalar för en sängplats i någon av stugorna eller lägenheterna.

Boendefördelningen skickar vi till dig som ledare på mail. Boendet är fördelat utifrån distrikt eller klubb, så som ni uppgett vid anmälan. Vi har också tagit hänsyn till övriga önskemål.

ÅTERBUD

Blir du eller någon av dina deltagare sjuk eller skadad innan lägre ber vi att ni lämna återbud och skicka in ett läkarintyg så fort som möjligt, dock senast lördagen den 21 juni. Då har vi möjlighet att reducera deltagaravgiften till 500 kronor. Om du av någon annan anledning inte längre har möjlighet att delta på lägre ber vi dig också att lämna återbud men du kommer då debiteras full avgift. Ungdom 3600 kr och Ledare 3900 kr.

KANSLI

I kansliet kommer ni välkomnas av oss Rikslägerledare.

KANSLIETS ÖPPETTIDER	
Måndag	15.00-19.00
Tisdag	7.00-8.00,11.00-12.00 och 18.30-19.30
Onsdag	7.30-8.30 och 19.00-20.00
Torsdag	7.30-8.30 och 18.00-19.00
Fredag	7.30-8.30

KOMMUNIKATION UNDER LÄGRET

Du hittar alla PM på SOFT:s hemsida – [Rikslägre](#)t [Sommar](#). Dessa PM kommer uppdateras om ny information tillkommer under lägretets gång. Det kommer också läggas upp PM för respektive lägerdag här. Så ta för vana att läsa igenom PM för dagen under morgonen för att se de senaste uppdateringarna. Är det nyheter eller uppdateringar som kommer tätt inpå aktivitet så mailas den informationen ut till dig som ledare.

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

Vid ankomst till Rikslägret kommer alla tilldelas ett färgat plastband. Färgen visar vilken tid ni ska äta. Det är av största vikt att ni respekterar den tid som ni har fått er tilldelad gällande måltider. Tillsammans hjälps vi alla åt för att korta matköerna samt göra måltiderna i matsalen trivsamma. Notera att det kommer vara olika mattider för din grupp baserat på lagindelning tisdag lunch.

ÖVRIGA AKTIVITETER

Alla kommer få ett aktivitetsband vid incheckningen. Ditt aktivitetsband ger dig möjlighet att genomföra: en entré vid utomhuspoolen, en bowling och en minigolf. Det är möjligt att boka bowling mellan kl 15-19 och bana bokas direkt vid bowlingen.

Det finns flera aktiviteter som du kan göra tillsammans med dina deltagare på Idre Fjäll. I receptionen som ligger i Centrumbyggnaden på [Idre Fjäll finns mer information](#) om alla roliga aktiviteter, öppettider och kostnader.

UTBILDA DIG – DET MODERNA LEDARSKAPET

Lär dig om motivation, ledarskap, livslångt lärande och att vara ledare inom svensk orientering. Du har nu möjlighet att ta del av förbundets nya basutbildning för ledare inför/under Rikslägret med en träff på plats torsdagen den 26 juni kl.19-21. Utbildningen består av digitala studier som kan genomföras via dator, padda eller telefon och en samtalsträff. I vanliga fall genomförs träffen digitalt men i samband med Rikslägret ordnar vi ett tillfälle på plats som gör att du träffar och samtalar med andra ledare på Rikslägret.

Med samtalsträffen som är på två timmar är omfattningen på utbildningen 4,5–5 timmar. Deltagaravgiften är 300 kr och faktureras föreningen. Föreningen kan för deltagare som fullföljt utbildningen söka medel från Projektstöd IF för en 50% subvention.

Anmäl dig till [Det moderna ledarskapet](#) utbildningsportalen, där du också gör de digitala delarna. Kom ihåg att anmäla dig till träffen den 26 juni.

Läs mer [om Det moderna ledarskapet](#) på förbundets hemsida.

[Frågor och svar](#) om utbildningsportalen med information om bland annat inloggning.

VÄL MÖTT!

Miriam, Gustav, Edvin, Felicia, Simon, Katarina, Lukas, Noa, Philip, Pi, Kaisa och
Karolina

PARTNERS



bagheera



SILVA

Folksam



EKSJÖHUS



Landshypotek Bank