

PM: Rikslägret Para-I 2026

Varmt välkommen till Rikslägret på Idre Fjäll.

I detta PM får du all information du behöver innan du anländer Idre Fjäll och Rikslägret.



DAGSPROGRAM

SÖNDAG 21 JUNI	
Incheckning	Från 16:00 i Rikslägrekansli
Middag	17:00 – 19:00
Välkomstkväll och aktivitet	19:30 i Sporthallen
MÅNDAG 22 JUNI	
Frukost	8:00
Samling och genomgång av lägret	9:00 Samling framför hus 636E
Lunch	11:30
Tävling	13:00 Samling framför boendet för avfärd till tävling vid Ostliften
Middag	18:00
Kvällsaktivitet	19:30 Minigolf, samling framför hus 636E
TISDAG 23 JUNI	
Frukost	8:00
Tävling	9:30 Samling för avfärd till tävling vid Ostliften
Lunch	13:00
Träning	15:30 Träning i närområdet för de som vill
Middag	18:00
Kvällsaktivitet	19:30 Kostföreläsning i Sporthallen
ONSDAG 24 JUNI	
Frukost	8:00
Förmiddagsaktivitet	9:30 Kostutbildning, plats: hus 636E
Lunch	13:00
Eftermiddagsaktivitet	13:50 Samling framför hus 636E för genomgång Stadjandagen
Middag	18:00
Kvällsaktivitet	Fri kväll
TORSDAG 25 JUNI	
Frukost	8:00
Träning	9:30 Samling framför hus 636E för avfärd till träning
Lunch	11.30
Aktivitet	14:00 Samling framför boendet för Äventyrsdag alternativt: annan aktivitet eller träningspass
Middag	18:00
Kvällsaktivitet	19:00 Avslutning
FREDAG 26 JUNI	
Frukost	8:00
Träning	9:00 Samling framför hus 636E för avfärd till träning
Lunch	11:30
	Hemresa

21 JUNI 2026

Plats

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

Boende

Hus 636E
Ledarna bor i hus 635E

Välkomstkvällen

19.30 i Idrottshallen.

Under denna ceremoni hälsas alla välkomna och ni får en kortfattad information om vad som kommer hända under veckan.

Välkomstkvällen fortsätter med poängjakten som startar med ett quiz i lag.

Poängjakt

Poängjakten startar med ett quiz första kvällen och fortsätter sedan under veckan.

Poängjakten består av korta uppdrag som kan göras när som helst och avslutas med Äventyrsdagen.

Städjan

Det finns möjlighet att vandra, jogga eller springa. Att ta sig upp och ned för städjan är ca 5km med stark kupering.

Äventyrsdagen

Årets Äventyrsdag består av roliga uppgifter som sker i anslutning till skogen vid skidstadion.

Uppgifterna görs i lag.

Kostföreläsning

Få nya insikter om kost och prestation – lyssna på Cecilia Gärde, kostexpert för idrottare, och delta i en inspirerande föreläsning.

Kostutbildning Para-I, Kost för alla:

Lär dig att göra smarta mellanmål & efterrätter: smoothies med Cecilia Gärde, kostexpert för idrottare.

Packlista

Orientering & Träning

- Kompass
- SI-pinne
- Om du använder det vanligtvis: Pulslocka och laddare
- Orienteringsskor
- Träningskläder, flera uppsättningar
- Vattenflaska

Kläder

- Regnjacka
- Underställ
- Varm tröja/fleece
- Badkläder
- Mössa och tunna handskar
- Pyjamas
- Tofflor, sandaler eller raggsockor

Hygien & Hälsa

- Tandborste & Tandkräm
- Tvål eller duschgel
- Solkräm
- Solglasögon
- Myggmedel
- Personliga mediciner
- Skavsårsplåster

Övrigt

- Handduk
- Sänglinne (Lakan, Påslakan, Örngott)
- Säkerhetsnålar
- Mobil och laddare
- Gosedjur

Extra 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 på Idre Fjäll. Kontakta Helena om du vill veta mer eller boka aktiviteter.

Kontakt

Helena Hehlke: 070-204 83 12

Jesper Lidmar: 070 990 06 61

Måltider:

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

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



Partners



bagheera

Idre Fjäll



Landshypotek Bank

Folksam

SILVA