



PM TRÄNINGSPROGRAM

VÄLKOMMEN TILL RIKSLÄGRET I FANTASTISKA IDRE FJÄLL!

Vi ser fram emot en vecka i magisk natur med mycket träning och lika mycket gemenskap. I detta PM presenteras grundläggande information om träningarna - som hur ni hittar dit och hur långa träningarna är - men också tips på hur ni kan maximera dem.

Sammanlagt erbjuds under årets Riksläger åtta olika OL-övningar och lika många MTBO-övningar. MTBO-övningarna har ett eget PM. OL-övningarna är planerade med två huvudsyften i åtanke:

- Att ni ska få träna på flera olika färdigheter, som att använda kurvbild och kompass, öva både förenkling och detaljläsning, med mera.
- Att ni ska få springa i flera av de finaste områdena i Idrefjällens otroliga terränglåda

OL-övningarna är utformade för att passa orange, violett och svart svårighetsgrad (HD14 och uppåt). Med det sagt skiljer sig Idreterrängen från de terrängtyper många av oss är vana vid och har i våra hemdistrikt. Detta innebär att även banor som har rätt svårighetsgrad på papperet kan kännas extra utmanande, särskilt om det är första gången här.

Vare sig det är första gången här eller tionde är det alltid en bra idé att börja lägret med ett lugnare pass där ni får tid att reflektera över hur terräng och kartritning överraskar er och vilka strategier ni behöver använda er av för att navigera säkert och snabbt.

Vi som jobbat med banläggningen har gjort vårt bästa för att ni ska få en riktigt fin träningsvecka. Nu är det upp till er att genomföra, njuta av och låta er inspireras av det fantastiska landskapet.

Stort lycka till!



ÖVNINGAR

Kartan runt Idre Fjäll växer och växer. Världscupstävlingarna helgen innan lägret och Idrefjällens 3-dagar går i helt andra områden än Rikslägrets banor vilket innebär att vi har full tillgång till alla träningar hela veckan.

1. Fjäll-OL, Nipfjällsstugan
2. Bermudamedeln, Nipfjällsstugan
3. Vilkmarks-OL, Burusjön
4. OL-slingor, Burusjön
5. Tempo-OL, Hemmeråsen
6. Slalom-OL, Hemmeråsen
7. Kurvbild, Åskvitan
8. Moment-OL, Skidstadion

ALLMÄN INFORMATION

Kontrollmarkering: Vid varje kontroll sitter en liten skärm med kodsiffra. Uppe på fjället är skärmarna utbytta mot snitslar.

Kontrollbeskrivning: Kontrollbeskrivningar finns i regel tryckt på kartan men för vissa övningar saknas kontrollbeskrivning (Moment-OL, Tempo-OL och OL-slingor)

Kartritare: Tord Hederskog, Kenneth Kaisajuntti och Per Forsberg

Banläggare: Philip Persson

Livelox: kommer finnas på varje träning för GPS analys.

1. Fjälldistans
2. Bermudamedel

3. Vildmarks-OL
4. OL-Slingor

Rikslägre 2025 Översiktskarta

5. Tempo-OL

6. Slalom-OL

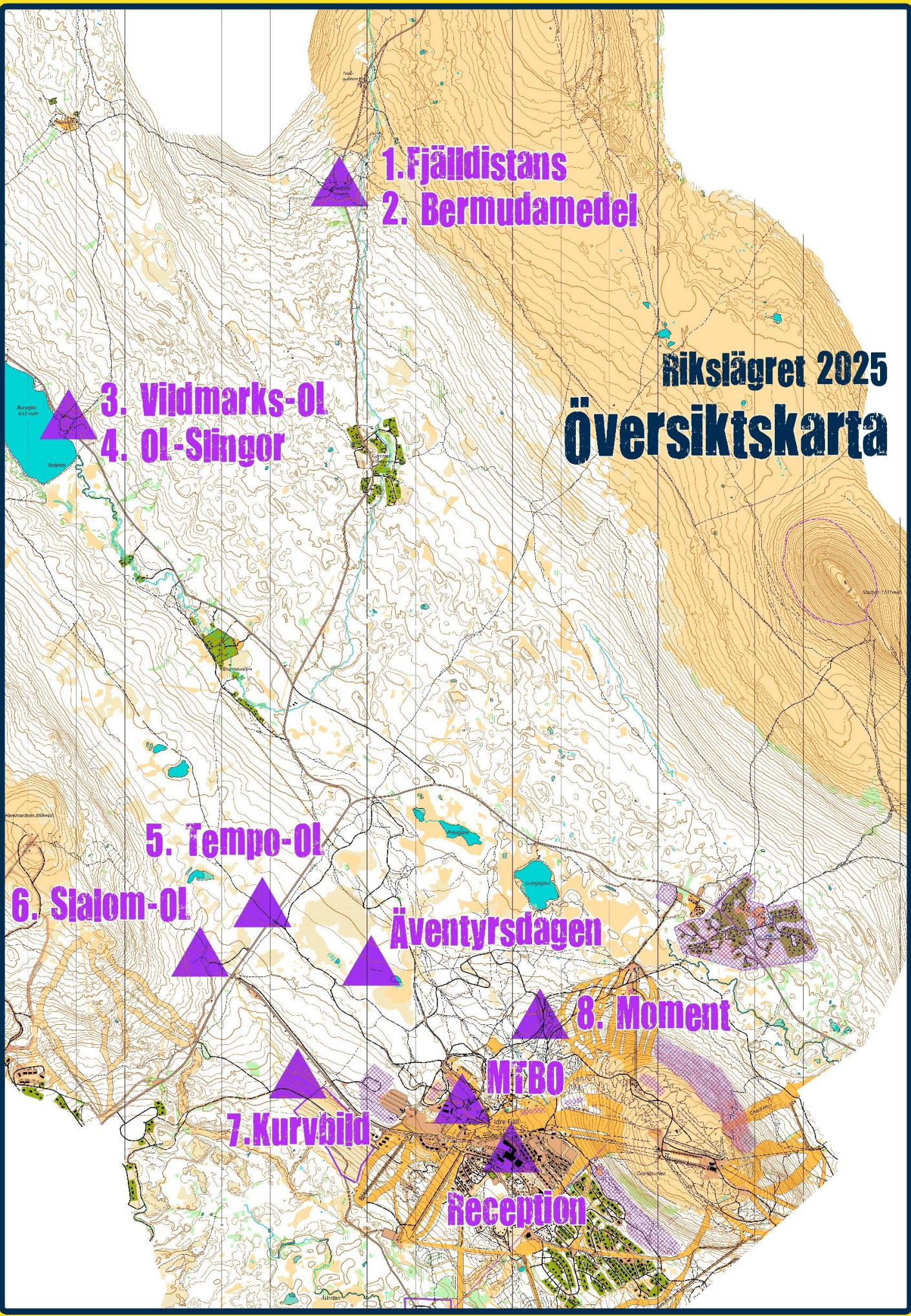
Äventyrsdagen

8. Moment

7. Kurvbild

MTBO

Reception





1. FJÄLL-OL, NIPFJÄLLSSTUGAN

SAMLING:

Parkering vid Nipfjällets vinterparkering (Nipfjällsstugan), 7,5 kilometer bilväg från Idre Fjäll. Start cirka 300 meter jogg från parkeringen.

SYFTE OCH UPPLÄGG:

Ut och njut! Fjällorientering är bland de finaste upplevelserna vi har i orienteringssammanhang. Särskilt i Idrefjäll där fjällen är relativt stenfria. Orienteringstekniskt kan det vara lite klurigt första gångerna, men när man väl lärt sig att hålla noggrann riktning med hjälp av riktmärken och hittar säkra uppfångare in mot kontrollpunkterna så flyter det på.

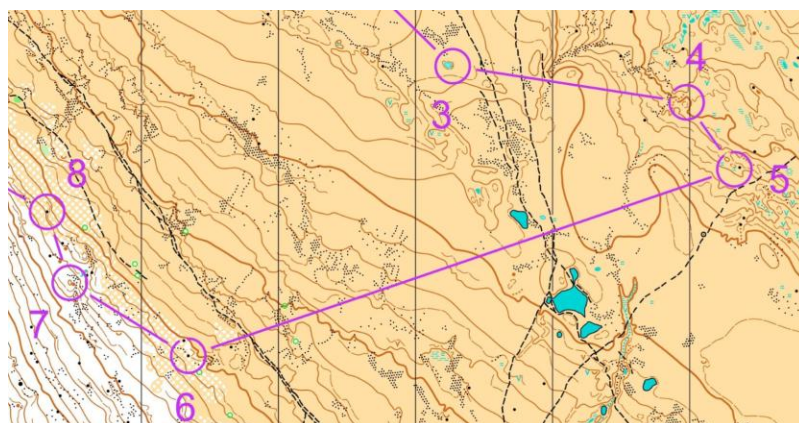
Banorna är långa för maximal fjällexponering, men det går naturligtvis bra att korta av. Detta är en bra idé om du är ovan vid fjällorientering och vill träna teknik. För den vane är detta ett utmärkt tillfälle för uthållighetsträning.

Alla banor har några kontroller nedanför trädgränsen. Underskatta inte övergången från obehindrad sikt till vanlig skog, dessutom i bitvis svårlopt sluttning. Var beredd på att sakta ner så du hinner med kartläsningen här.

VIKTIG INFORMATION:

På kalfjället hänger orangea snitslar, i skogen vanliga skärmar.

Orange	5,8 kilometer	1:10 000	A3
Violett	7,9 kilometer	1:10 000	A3
Svart	11,2 kilometer	1:10 000	A3





2. BERMUDAMEDELN, NIPFJÄLLSSTUGAN

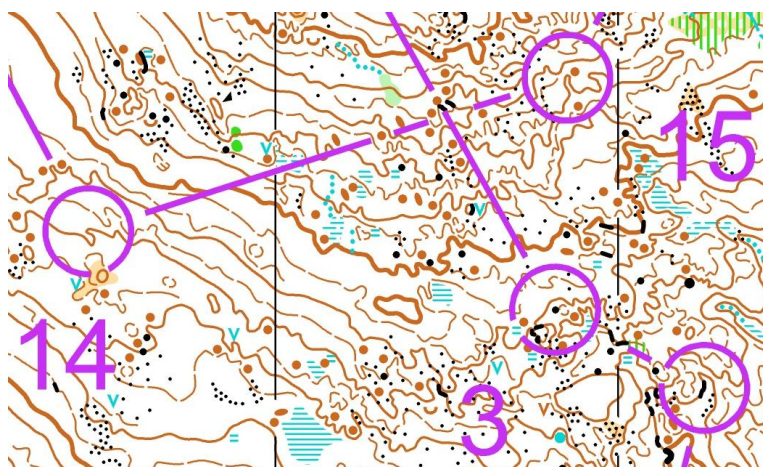
SAMLING:

Parkering vid Nipfjällets vinterparkering (Nipfjällsstugan), 7,5 kilometer bilväg från Idre Fjäll. Start cirka 200 meter jogg från parkeringen.

SYFTE OCH UPPLÄGG:

"Bermudaskogen" sydväst om Nipfjällsstugan är okänt för alla som minuter som bomrats bort här. I denna detaljrika och bitvis svårlopta sluttning behövs inga specialmoment för att det ska bli riktigt bra teknikträning. Här bjuds istället på en vanlig, hederlig medeldistansbana. Detta är en bra övning att genomföra individuellt och i tävlingstempo – se bara till att vara beredd på att tävlingstempo i den här terrängen kan bli både långsammare och säkrare än hemma. Chansa inte i den här terrängen! Slappna bara av med kartläsningen om du vet att du har en bra uppfångare framöver. Om det känns tufft på vägen, påminn dig själv att det är lika tufft för alla och bara att mata på!

Orange	3,2 kilometer	1:7 500	A4
Violett	4,2 kilometer	1:10 000	A4
Svart	5,2 kilometer	1:10 000	A4





3. VILDMARKS-OL, BURUSJÖN

SAMLING:

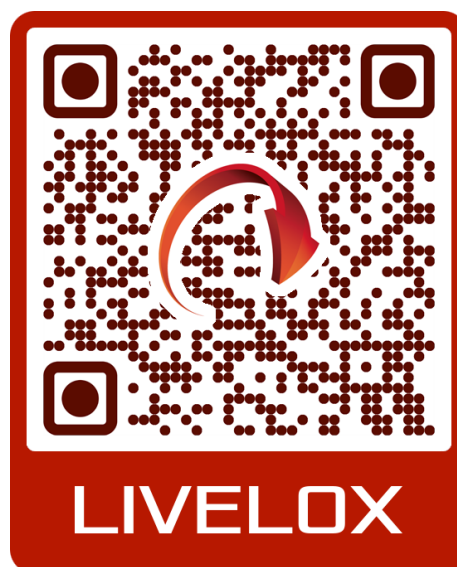
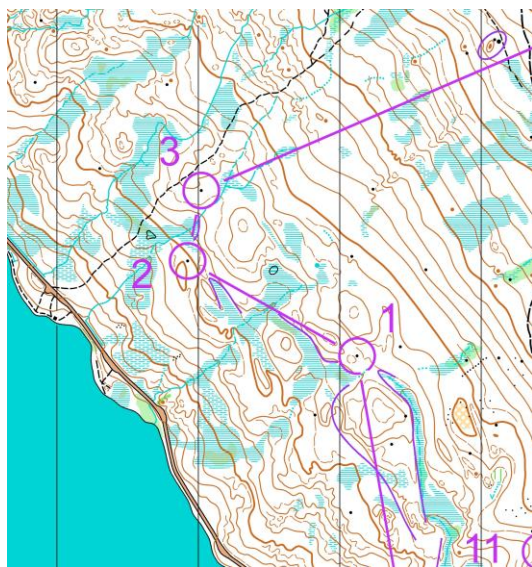
Parkering vid Burusjöns badplats 6,5 kilometer bilväg från Idre Fjäll. Start i nära anslutning till parkeringen.

SYFTE OCH UPPLÄGG:

Detta pass är en upptäcktsfärd genom ett av Idrefjällens mest orörda terrängområden. Burusjöns badplats har stått som utgångspunkt för många tävlingar och träningar genom åren, men sällan har banorna nått så långt norrut som på denna träning. Banorna är av långdistanskaraktär med långa och ibland komplexa sträckor. För orange och violett bana finns en del violetta markeringar som tips på hur sträckorna kan förenklas. Ibland går de längs stora objekt som sankmarker, ibland har de ersatt höjdformationer. Halvvägs genom dessa banor försvinner dessa markeringar och ni får klara er på egen hand. Det kommer gå galant! Passa på att njut av ordentlig vildmark.

Precis som Fjäll-OL är detta ett långpass. Eftersom det ändå blir mycket träning under lägerveckan skadar det inte att korta av detta passet för att orka med att genomföra resten av veckan bra. På orange bana har en lämplig avkortning markerats.

Orange	5,8 kilometer	1:10 000	A3
Violett	7,5 kilometer	1:10 000	A3
Svart	10,0 kilometer	1:10 000	A3





4. O-SLINGOR, BURUSJÖN

SAMLING:

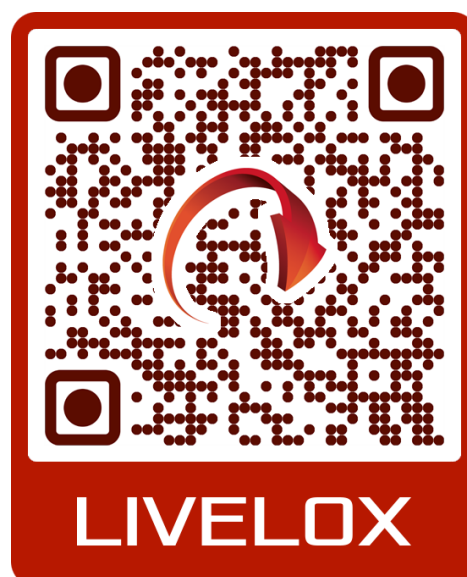
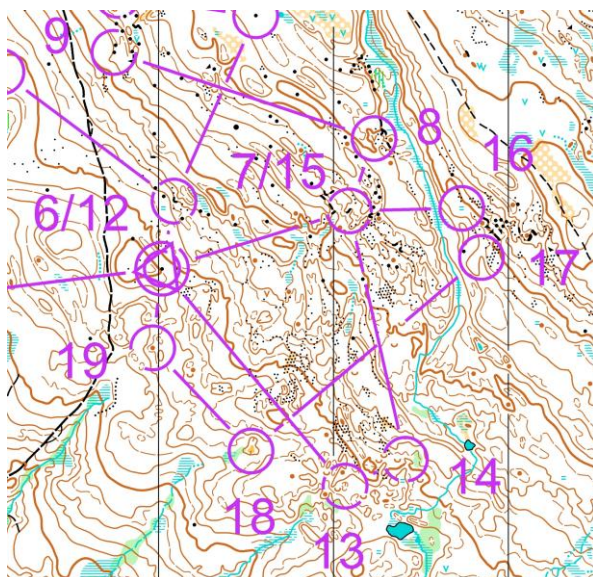
Parkering vid Burusjöns badplats 6,5 kilometer bilväg från Idre Fjäll. Start 500m (kuperad!) jogg till starten.

SYFTE OCH UPPLÄGG:

Denna träning består av tre slingor med tävlingslika bansträckningar. Det finns (minst) två riktigt bra sätt att använda denna träning:

- 1) Teknikträning med utvärderingsstopp. Slingor är det perfekta sättet att träna teknik. Välj ut ett fokus för träningen (kan vara attackpunkter, riktning, förenkling eller vad som helst). Genomför första slingan och utvärdera. Vad gick bra? Finns det något du kan göra annorlunda? Maximera träningen genom att ha en tränare stationerad vid startpunkten som kan hjälpa till med analysen och ge tips inför nästa slinga. Anpassa starten så att gruppen ger sig ut på olika slingor.
- 2) Intervallträning. Använd slingorna som orienteringsintervaller. Spring varje slinga i tävlingstempo med masstart eller omvänd jaktstart. Samla ihop gruppen i målet och upprepa nästa slinga. Här får du träna på att hantera klunglöpning, samtidigt som klungan hjälper till att dra upp farten så det blir ett bra tempopass. Försök även här att utvärdera slingorna innan ni ger er ut på nästa.

Orange	4,5 kilometer	1:7 500	A4
Violett	5,9 kilometer	1:7 500	A4
Svart	7,9 kilometer	1:7 500	A4





5. TEMPO-OL, HEMMERÅSEN: KEPS-OL

SAMLING:

Startplats cirka 2,5 kilometer jogg från Idre Fjäll, eller 500 meter jogg från parkering vid sista avfarten till Idre Fjäll.

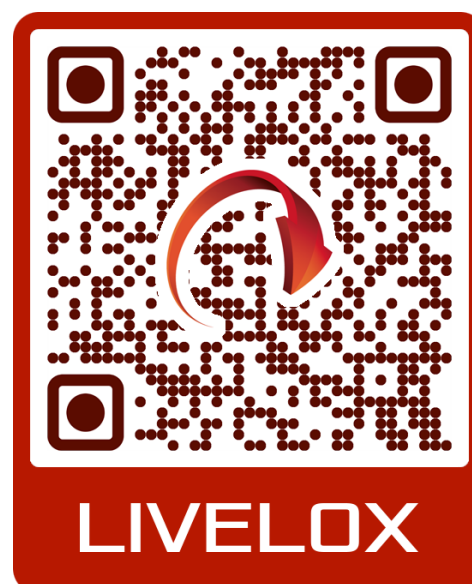
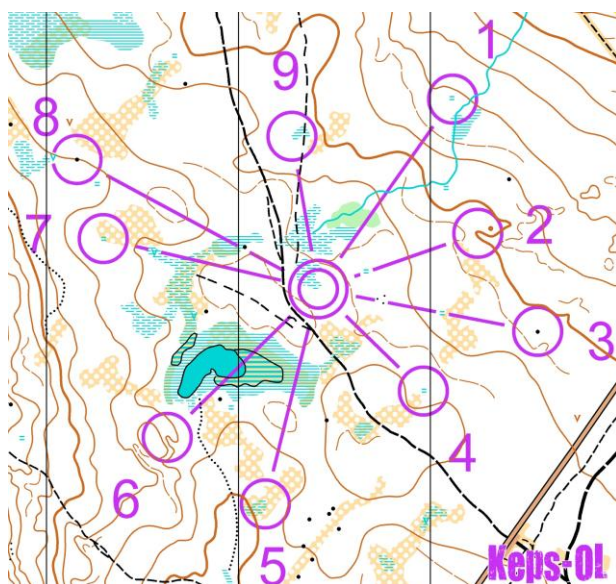
SYFTE OCH UPPLÄGG:

Detta är ett renodlat tempopass i ett av Idrefjällens mest snabblöpta partier. På kartbladet finns två olika upplägg att välja mellan för tempoträning. De använder ungefär samma område och det finns skärmar uthängda vid samtliga kontroller. Välj det upplägg som passar er grupp bäst. Eftersom fokus ligger mer på fart än teknik funkar båda banorna för alla svårighetsgrader.

KEPS-OL:

Övningen genomförs i par. Löpare A springer till kontroll 1 och lämnar sin keps eller motsvarande föremål, återvänder till målet och växlar ut löpare B. Löpare B springer ut till kontroll 1, tar med kepsen till kontroll två, återvänder till målet och växlar åter ut löpare A. Kepsen förflyttas på detta sätt runt hela boet. Efter kontroll 9 hämtas kepsen in i mål och övningen är färdig! Bästa tempoträningen blir det om alla par startar samtidigt med samma kontroll.

En bana för alla svårighetsgrader	Löpsträcka ett varv cirka 4,4 kilometer	1:7 500	A4
-----------------------------------	---	---------	----





5. TEMPO-OL, HEMMERÅSEN: TJECKISK STAFETT

SAMLING:

Startplats cirka 2,5 kilometer jogg från Idre Fjäll, eller 500 meter jogg från parkering vid sista avfarten till Idre Fjäll.

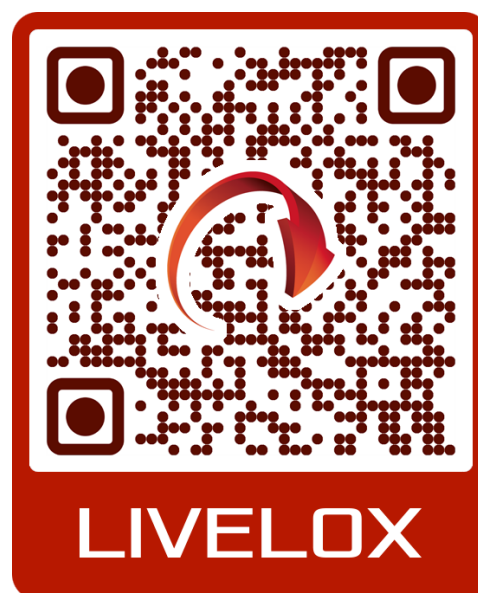
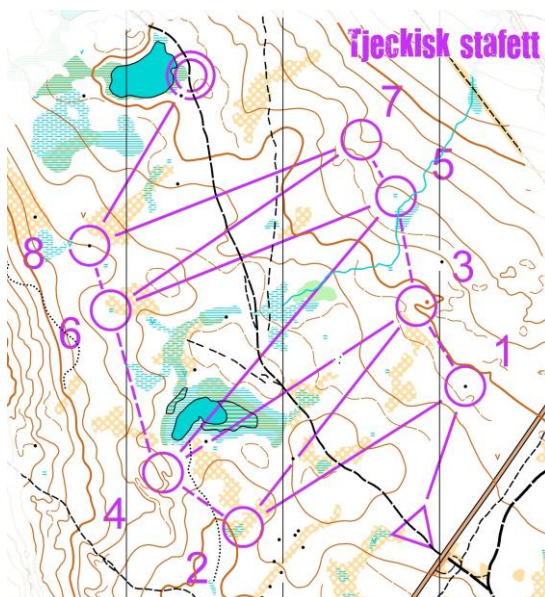
SYFTE OCH UPPLÄGG:

Detta är ett renodlat tempopass i ett av Idrefjällens mest snabblöpta partier. På kartbladet finns två olika upplägg att välja mellan för tempoträning. De använder ungefär samma område och det finns skärmar uthängda vid samtliga kontroller. Välj det upplägg som passar er grupp bäst. Eftersom fokus ligger mer på fart än teknik funkar båda banorna för alla svårighetsgrader.

TJECKISK STAFETT:

Kan genomföras i par eller tre och tre. Om par springer löpare A till kontroll 1 och växlar över till löpare B vid vägpassagen mot kontroll 2. Växlingar sker vid varje vägpassage. Är ni inte trötta i mål vänder ni och kör motsatta kontroller tillbaka. Om tre och tre sker växling vid varje kontroll. De två vilande löparna rör sig längs de streckade linjerna till nästa kontroll. Viktigt att det redan finns en löpare vid kontroll 1 redo att växlas ut. Även denna övning kan med fördel vändas och springas omvänd ordning tillbaka.

En bana för alla svårighetsgrader	Löpsträcka totalt 4,7 kilometer	1:7 500	A4
-----------------------------------	---------------------------------	---------	----





6. SLALOM-OL, HEMMERÅSEN

SAMLING:

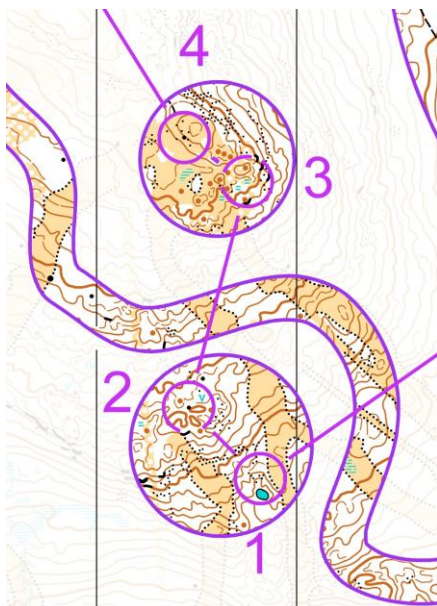
Startplats cirka 2,5 kilometer jogg från Idre Fjäll, eller 300 meter jogg från parkering vid sista avfarten till Idre Fjäll.

SYFTE OCH UPPLÄGG:

Huvuddelen av denna övning växlar mellan en riktningsövning UPP för Hemmeråsen där du får möjlighet att bocka av föremål på vägen när du passerar korridoren, och sen på vägen NER kommer själva slalomlöpningen via korridoren. I riktningsövningen finns det inte särskilt mycket karta att jobba med, så här får du använda kompassen och riktmärken i terrängen som ligger i din uttagna riktning. Korridor är ett utmärkt sätt att träna noggrann, kontinuerlig kartläsning. Du behöver ta ut noggranna riktningar från hållpunkt till hållpunkt för att stanna innanför korridoren.

Efter dessa intensiva teknikövningar väntar nedvarvning i form av några sköna kontroller i den flacka terrängen nedanför Hemmeråsen.

Orange	4,9 kilometer	1:7 500	A4
Violett	6,2 kilometer	1:7 500	A4
Svart	8,9 kilometer	1:7 500	A4





7. KURVBILD, ÅSKVITAN

SAMLING:

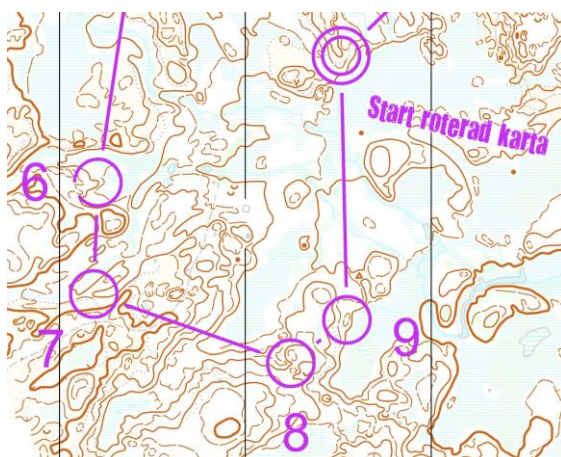
Start och mål cirka 1 kilometer jogg från Idre Fjäll.

SYFTE OCH UPPLÄGG:

Till skillnad från de flesta områden i Idrefjällen som enda stora sluttningar bjuder Åskvitan på omväxlande och händelserik kurvbild. Träningarna inleds i en sluttning där orange bana får träna på att "hålla höjd" medan violett och svart möts av en mer dynamisk bana. Se det som uppvärmning för resten av banan. Efter några kontroller övergår banan i klassisk kurvbildsträning där alla karttecken utom höjdkurvor och meridianer försvagats för att uppmuntra dig att använda kurvbilden så mycket som möjligt när du navigerar mellan kontrollerna.

Mot slutet av banorna har en av kontrollerna bytts ut mot en målsymbol. Här har du möjlighet att förlänga med en slinga på den roterade kartan. Kartan har roterats ett okänt antal grader och meridianerna har plockats bort, eller så stämmer de inte. Kompassen hjälper alltså inte här. Istället måste du använda dig av terrängen och det du ser för att passa kartan. Detta är en riktigt lurig övning som uppmuntrar till mycket kartläsning. Här blir kurvbilden ovärderlig som verktyg för att hjälpa dig verifiera att du är på väg åt rätt håll.

Orange	4,0 kilometer	1:7 500	A4
Violett	6,0 kilometer	1:10 000	A4
Svart	8,3 kilometer	1:10 000	A4





8. MOMENT-OL, SKIDSTADION

SAMLING:

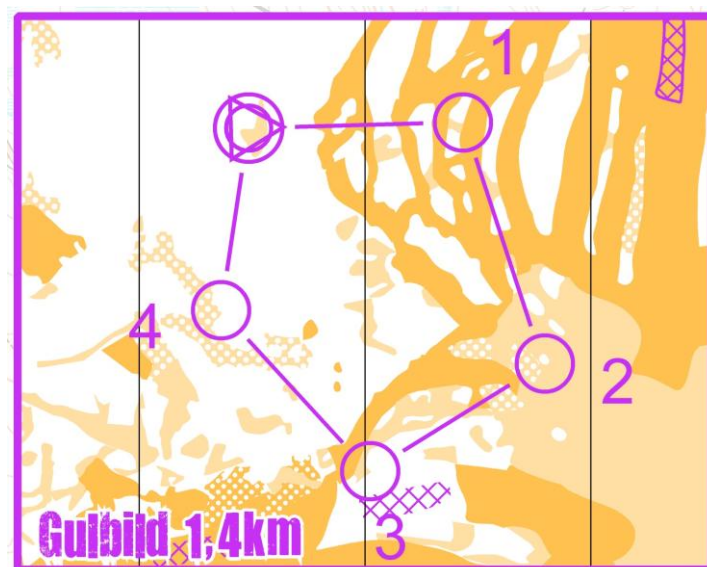
Start och mål cirka 1 kilometer jogg från Idre Fjäll. Vägen dit syns på kartan. Närmsta parkering är vid Idre Fjäll.

SYFTE OCH UPPLÄGG:

I denna momentövning ska vi ta reda på vilka karttecken som är lättast att använda och svårast att vara utan. Här erbjuds sex olika slingor med varsitt distinkt tema. Välj ut de slingor som passar dig! Ta minst en slinga som du tror blir lätt (eller i alla fall hanterbar), och en som du tror blir utmanande. Vilken slinga tror du blir enklast respektive svårast? Hur stämmer din upplevelse efteråt överens med vad du trodde innan du sprang iväg?

Kompassen är naturligtvis till god hjälp i brist på karttecken. Hur många av slingorna klarar du utan den?

En bana för alla svårighetsgrader	6 slingor mellan 1,0 och 1,5 kilometer	1:10 000	A4
-----------------------------------	--	----------	----



PARTNERS



bagheera



SILVA

Folksam



EKSJÖHUS



Landshypotek Bank