

PM STÄDJANDAGEN

Vad vore ett Idre Fjäll vistelse utan ett besök på Städjan? På årets Riksläger bjuder vi därför alla som vill till en gemensam tur till Städjan utifrån just dina förutsättningar. Vi hoppas att genom en härlig långpassmiljö skapa förutsättningar att utmana kroppen samtidigt du lär dig känna nya människor.

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. Vandrigen 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 översikt - händer det någonting, tveka inte att fråga om hjälp.

NÄR?

Onsdag den 25/6. Samling för genomgång och gruppindelning sker på skidstadion kl 14.15.

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 haiku-dikten med bäst anknytning till fjället och naturen och/eller orientering. Kanske kan en vacker fågel eller ett vattendrag väcka tankar?

Tävlingsbidrag skickas in på följande länk:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpOLSeYT5rJr4dGbRC9I0yfr9KMTBMvkmMd-pkdTjQbCNHv7LjZtw/viewform?usp=dialog>



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!

Rikslägerledare

Ruttkarta över Städjan

Skala: 1:50000

A-X=8,5km
A=10,3km
A-B-C-D=15,1km
A-B=16,7km

Rutterna är endast förslag.
Korta av och förläng efter
behag. Går även prima att
springa obanat!



