

Inbjudan: Öppet landslagsläger i Litauen 15–21/4 2026

Varmt välkommen med din anmälan till ett första av årets två läger med inriktning på EM i Litauen (årets skogsmästerskap!) i september 2026.

Syfte med lägret

Landslagets syfte med detta läger är att göra ett stort avstamp i de specifika förberedelserna på plats mot ett EM, som år 2026 års enda internationella mästerskap över skogsdistanser. Genom träning i relevant terräng och skarpa analyser skapar vi innehåll, värde och riktning som kommer ligga till grunden för nästa planerade läger samt hemmaplansträningar (i resp. Elitmiljö) som allt blir en viktig steg mot landslagets mål mot att prestera på EM.

För dig som individ är detta ett läger där du redan 5 månader före mästerskapet kan skapa specifik riktning mot det som väntar på EM. Detta för att i god tid veta på vad du ska fokusera specifikt på i de olika träningsfaser du har kvar, utöver det generella som bygger basen. Vi ser också detta läger som en möjlighet för dig att utveckla din grundteknik i flackare kontinental brunbils- och vegetationsterräng, vilket kan vara en nyckel ur ett bredare perspektiv än EM 2026 specifikt. Detta öppnar således upp ett syfte även för dig som inte har EM 2026 som huvudmål långsiktigt. Vi tror också att det är motiverande att träna ihop med likasinnade en vecka i ett vårsprudlande Litauen.

Träningsupplägg

Se [ett preliminärt program här](#). Kom gärna med feedback/önskemål till Lina Strand.

Vi kommer få möjligheten att nyttja flera träningar från [arrangörens officiella EM-läger](#) 4-12/4, samt utöka med egna träningar. Specifik träningsinfo om varje pass kommer efter anmälningstiden gått ut och publiceras på Basecamp.

[Översikt över träningsområden \(google maps\).](#)

Anmälan

[Anmäl dig via denna länk senast söndag 15 mars](#). Missar du anmälan, men är intresserad i ett senare skede kan du anmäla dig i mån av plats. Kontakta då Lina Strand (lina.strand@orientering.se).

Kostnader

Helfinansierat för A-landslagslöpare exkl. anslutningsresor t o r flygplats samt mat.
Egenfinansierat för övriga.

Total lägerkostnad faktureras av SOFT i efterhand. Kostnaden beräknas hamna kring 4500-5000 kronor exkl. flyg. Övrig lägerkostnad beräknas på boende och lokal turisttaxa, del i minibuss/bilar med drivmedel samt kartkostnader. Matkostnad tillkommer då vi lagat eget. Läs mer nedan.

Resor (t o r Vilnius)

Avresa från Arlanda onsdag 15 april 15:15-17:35 (SAS Sport) direkt
Avresa från Landvetter onsdag 15 april 13:15-17:35 (SAS Sport) 1 byte

Hemresa till Arlanda tisdag 21 april 18:10-18:35 (SAS Sport) direkt
Hemresa till Landvetter tisdag 21 april 18:10-20:30 (SAS Sport) 1 byte

Vi har förbokade biljetter som löpare inom landslagstrupper har förtur till. I mån av plats kan dessa övertas av löpare på öppna platser, annars kan du komma att behöva boka din biljett själv.

Önskar du flyga från annan flygplats meddelar du detta i din anmälan.

Resor t o r flygplats bokar och betalar du själv. Länk till förbundets resepolicy med 15% rabatt på tågresor:
<https://public.3.basecamp.com/p/BzyoKpVnFUJAYjrFdRdsenc>

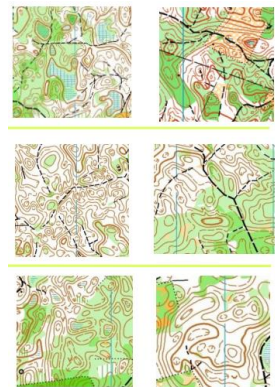
Transporter under lägret

Hyrbilar/hyrbussar körs av ledare samt någon/några deltagare kan tillfrågas som chaufför.

Boende och mat

Boende i självhushåll, antingen i Seirijai eller i Druskininkai ca 1h45min från flygplatsen. (Vilket boendet det blir beror på antalet anmälda och spikas i slutet på mars). Vi bor i 2-3-bäddsrum i antingen fördelat i ett större hus eller i 3 lägenheter.

Egen matlagning till självkostnadspris. Man köper in frukost, lunch, middag, mellan- och kvällsmål och fördelar matkostnader inom gruppen man bor med. Ev. fixar vi någon gemensam middag på plats. Mer info kommer.



Kartklipp från EM-avlysta områden

Kommunikation

All information innan och under lägret sker via Basecamp som är landslagets kommunikationsplattform. Du blir tillagd till projektet efter anmälningstiden är ute. Har du ej appen/inlogg? Fixa det direkt och sätt igång notiser så du inte missar något. Inbjudan till projektet i Basecamp brukar komma via e-mail om du inte får upp det direkt i appen/på hemsidan. Hör av dig till Lina om det skulle vara några frågor kring detta.

Digitalt informationsmöte

Vi startar lägret före avresa med ett digitalt informationsmöte **onsdag 8 april kl 20:30**. Teams-länk delas på Basecamp.

Utrustning

Du som har landslagskläder förväntas ta med- och träna i största möjliga mån i dessa då detta är en aktivitet i svenska orienteringslandslagets regi. Du som inte har landslagskläder tränar i valfritt.

Frisk & hel

Till alla våra aktiviteter utgår vi från att du är hel och frisk för att kunna genomföra en lägervecka med fokus på OL-pass i så stor mån som det passar ditt nuläge. Om du tvekar på om du är hel & frisk kontakta Lina Strand.

Alternativträning

Beroende på boende kan gymmöjligheter bli lite begränsade. Vi återkommer med alternativträningsmöjligheter, men har du specifika frågor/behov kring detta, hör av dig till Lina.

Antidoping

Dopingkontroller kan förekomma. Se till att alla dispenser och vistelserapporter är under kontroll och finns med ut på träningarna. Meddela Erik Mattsson snarast de eventuella mediciner du tar som kräver dispens. Alla löpare på landslagsaktivitet ska genomföra RF:s, för 2026 uppdaterade, antidopingutbildning.
<http://www.renvinnare.se/>

Försäkringar

Du är olycksfall- och reseförsäkrad genom SOFT:s försorg. Se till att ha med giltigt [EU:s sjukförsäkringskort](#).

Återbud och kontaktinformation

Lämnas snarast till Lina Strand (lina.strand@orientering.se eller telefonnummer 070-586 50 87). Du kan komma att debiteras kostnader som inte går att avboka vid återbud.

**VARMT VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN!
TILLSAMMANS FRAMÅT!**

ÖNSKAR LANDSLAGSLEDARTEAMET



Gänget på senaste EM, då i Ungern 2024. Foto: Svensk Orientering