



RIKSLÄGRET junior senior

FÖR VEM? För ALLA i åldrarna 17-25 år (födda 1998-2006)

VAR & NÄR? Idre Fjäll, den 25-30 juni 2023

RIKSLÄGER junior/senior är ett läger där det finns något för ALLA. Du kan välja att utbilda dig under veckan kombinerat med egen träning eller andra aktiviteter som Idre Fjäll erbjuder. Du kan också välja att enbart träna och tävla hela veckan men även utnyttja Idre Fjälls utbud såklart.

SPÅR 1 - UTBILDNING & TRÄNING

Väljer du utbildning på förmiddagarna möts du av unga men rutinerade utbildare. Det finns tre inriktningar att välja mellan; Kartritning (*Joel Börjesson-Ericsson*), Banläggning (*Johanna Wilhelmsson*) samt Ledarskap & Barnträning (*Kaisa Rooba & David Hector*). Du väljer en och samma inriktning för hela veckan. På eftermiddagarna finns tid till träning och andra aktiviteter som erbjuds på Idre Fjäll.

SPÅR 2 - TRÄNING & TÄVLING

Väljer du att träna och tävla under veckan finns det olika övningar för både orientering och MTBO oavsett ambitionsnivå. Ansvariga för träningsdelen är *Thomas Landqvist* (förbundskapten juniorlandslag) och *Sofie Landqvist* (RIG-tränare). De finns på plats hela veckan som stöd och bollplank. Du har också möjlighet att tävla SM Ultra + Idrefjällens OK:s 3-dagars.

GEMENSAMMA KVÄLLSAKTIVITETER

Oavsett om du väljer **SPÅR 1** eller **SPÅR 2** som huvuddel under lägret är kvällsaktiviteterna gemensamma.

FRÅGOR?

Tomas Yngström, 070-381 00 07
tomas.yngstrom@orientering.se
Svenska Orienteringsförbundet
Junior- och Seniorutveckling

<https://www.orientering.se/forening/junior-och-senior/>

KOSTNAD

Grundavgift Spår 1 & 2:
3900 kr/deltagare

Kursavgift för spår 1:
1500 kr/deltagare
(Med möjlighet till 50%
subvention via Projektstöd
IF).

VAD INGÅR?

* Boende, frukost, lunch
och middag från söndag
em den 25 juni till fredag
lunch den 30 juni.

Boendet är i fjällstugor/
lägenheter som delas med
andra deltagare.

* Träningar, kvällsaktivi-
teter, aktivitetsband (ett
tillfälle vardera av minigolf,
bad inomhus samt bow-
ling) och t-shirt.

* För dem som deltar i
någon av utbildningarna
ingår kursledning, kurslit-
teratur (för banläggning),
dokumentation och fika i
kursavgiften.

ANMÄLAN

Via Eventor senast **10 maj**