

U25-camp

**LÄGER
FÖR DIG
17 -25 ÅR**

**IDRE
20-26 JUNI
2020**

**TRÄNING
UTBILDNING
UMGÄNGE
TÄVLING**

VAD ÄR U25-CAMP?

Ett läger över 6 dygn i inspirerande fjällmiljö som vill samla juniorer och seniorer som gillar orientering. I andan "något för alla" kommer det att erbjudas ett smörgåsbord av träningar, utbildningar och sociala aktiviteter. Man väljer det som passar en bäst och oavsett vad man väljer kommer alla att vara på samma ställe och att det kommer finnas tid för alla att umgås och ha roligt!

FÖR VILKA?

U25-camp är för juniorer och yngre seniorer i åldrarna 17-25 år (födda 1995-2003).

VAR OCH NÄR?

Idre fjäll, den 20-26 juni.

DET ERBJUDS ÖVERGRIPANDE TVÅ SPÅR SOM VI DÖPT TILL **TRÄNING** RESPEKTIVE **UTBILDNING**.

Du väljer spår och kombinerar det med andra aktiviteter, träning/mer träning och/eller tävling. Varje kväll erbjuds det någon form av aktivitet att samlas kring för dem som vill. Vi har satt ihop ett program för både umgänge och chans till individutveckling inom orientering.

Träningsspåret innebär möjlighet att ägna dagarna helt eller delvis åt träning. Du nyttjar de olika övningar som vi förberett för orienteringslöpning och MTBO. Du väljer själv när och hur du lägger upp ditt program utifrån det aktivitetsutbud som finns. Under lägret kommer det att finnas ledare på plats som stöd och för bollplank.

Utbildningsspåret kombinerar utbildning med möjligheten att göra andra aktiviteter, träna och/eller tävla. Det kommer finnas två olika inriktningar på utbildning att välja mellan; kartritning respektive banläggning. Utbildningen är förlagd med halvdagar söndag-torsdag. Övrig tid på dagen väljer du vad du vill göra utefter det stora aktivitetsutbud som finns. Du kan läs mer om utbildningarna på [Ungoteket Riks](#) hemsida.

Anmälan

Via [Eventor](#) senast 10 maj. Anmälan blir bindande efter att anmälan stängt den 10 maj. Därefter debiteras du full lägeravgift såvida du inte visar upp ett läkarintyg senast 4 dagar innan lägerstart. Betalning görs i efterhand genom fakturering.

Vid anmälan väljer du spår och utbildningsinriktning om du valt utbildningsspåret samt anger vilka övriga aktiviteter du är intresserad av. Kvällsaktiviteterna är öppna för alla och till dessa görs anmälan på plats i Idre.

OBS! Om vi på grund av Corona ställer in lägret kommer ingen avgift att tas ut.

OM AKTIVITETSUTBUDET

Om träningarna:

Det erbjuds totalt nio olika OL-teknikträningar och sex MTBO-träningar under veckan. OL-träningarna är nivåanpassade enligt färgskalan för orange, violett och svart nivå. De som önskar köra MTBO tar med egen cykel eller hyr på plats av Sportuthyrningen på [Idre Fjäll](#). Vill man hyra så är vår rekommendation att boka cykel i förväg.

För dem som önskar träna alternativt finns motionscyklar, crosstrainer, roddmaskin och styrketräningsutrustning i Idre Fjälls gym som ligger i samma byggnad som Sporthallen. Gymkort kostar 295 kr/vecka respektive 95 kr/dygn och köpes i Sporthallen. Det finns även ett asfalterat motionsspår för rullskidåkning på [Idre Fjäll](#). Medtag egen utrustning eller hyr i Sportuthyrningen.

Om tävlingarna i Idrefjällveckan:

Det är möjligt att kombinera deltagande i U25-camp med deltagande i Idrefjällveckan. Observera att anmälningsavgiften för tävlingarna inte ingår i deltagaravgiften för U25-camp. Anmälan till tävlingarna via Eventor. Länk till Idrefjällveckans hemsida: www.idrefjallveckan.se.



Fria aktiviteter:

På fjället och dess omgivning finns det många saker att göra. En vandringstur, fiske i en närbelägen sjö, en tur i kanot eller någon annan typ av aktivitet. Fri aktivitet kan vara en aktivitet planerad i egen regi eller ordnade aktiviteter via Idre Fjäll. Aktiviteter i Idre Fjälls regi bokas och betalas i receptionen på [Idre Fjäll](#). I början av maj lägger Idre Fjäll ut sitt sommarprogram med aktiviteter på sin hemsida.

VAD ÄR KOSTNADEN?

Deltagaravgift U25-camp med utbildningspaket (banläggare eller kartritning): 4100 kr/deltagare

Deltagaravgift U25-camp träningspaket (utan utbildning): 3600 kr/deltagare

För 2020 är kursavgiften kraftigt subventionerad med externa projektmedel.

VAD INGÅR?

Boende och mat från lördag kväll den 20 juni till fredag lunch den 25 juni.

Boendet är i fjällstugor/lägenheter som delas med andra deltagare. Vid anmälan kan du ange önskemål om du vill dela boende med annan/andra deltagare.

Träningar, kvällsaktiviteter enligt program, aktivitetsband (minigolf alla dagar, ett tillfälle med bad inomhus, bowling ett tillfälle) samt funktionströja.

För dem som deltar i banläggnings- eller kartritningsutbildningen ingår kursavgift som inkluderar kursledning, kurslitteratur (för banläggning), dokumentation och fika.

UTBILDNINGSSINRIKTNINGARNA

Kartritning: Utan kartor hade vi inte kunnat hålla på med vår sport så därför kan en nog påstås att kartritaren är den enskilt viktigast funktionären inom orienteringsidrotten. Att framställa en karta kräver kunskap och ett öga för detaljer men hur blir en karta till egentligen?

På [Ungoteket Riks](#) inhämtar du teoretisk kunskap om alla steg i kartritningsprocessen och ges tillfälle att utveckla praktiska färdigheter i tillämpning till exempel. rekognosering och renritning.

Banläggning: Vad vore orientering om vi inte fick lagom kluriga utmaningar utifrån den nivå var och en befinner sig på? Banläggarens uppgift är att stränga banor som tillgodoser just det men banläggaren har mer att ta hänsyn till än svårighetsgraderna. På [Ungoteket Riks](#) får du kunskap om alla steg i banläggningsprocessen för tävlingar på nivå 2-4. Du ges tillfälle att utveckla praktiska färdigheter i banläggning i OCAD för både tävling och träning.

PRELIMINÄRT PROGRAM

Dag	Förmiddagsalternativ	Eftermiddagsalternativ	Kvällsaktiviteter
Lördag 20/6			Incheckning/ankomst
Söndag 21/6	<ul style="list-style-type: none">• Utbildning• Träning• Fri aktivitet	<ul style="list-style-type: none">• Tävling• Träning• Fri aktivitet	Bowling eller femkamp
Måndag 22/6	<ul style="list-style-type: none">• Tävling• Träning• Fri aktivitet	<ul style="list-style-type: none">• Utbildning• Träning• Fri aktivitet	Workshop GPS-analys
Tisdag 23/6	<ul style="list-style-type: none">• Tävling• Träning• Fri aktivitet	<ul style="list-style-type: none">• Utbildning• Träning• Fri aktivitet	Workshop OCAD-tips och trix för att skapa roliga övningar
Onsdag 24/6	<ul style="list-style-type: none">• Tävling• Träning• Fri aktivitet	<ul style="list-style-type: none">• Utbildning• Träning• Fri aktivitet	Inblick - individutveckling med stöd i den digitala Utvecklingsplanen
Torsdag 25/6	<ul style="list-style-type: none">• Tävling• Träning• Fri aktivitet	<ul style="list-style-type: none">• Utbildning• Träning• Fri aktivitet	Avslutningskväll med grillning
Fredag 26/6	<ul style="list-style-type: none">• Träning• Fri aktivitet		
	Utcheckning innan lunch		

RESOR TILL IDRE:

Du ordnar med resa till och från Idre på egen hand. Det finns flera tågbolag som har trafik från i stort sett hela Sverige till Mora. Därifrån kan du åka anslutningsbuss hela vägen till Idre Fjäll. Vi vill uppmuntra till samåkning om inte tåg/buss passar och ger dem som kan erbjuda plats i bil/önskar plats i bil möjlighet att ange det vid anmälan. Vi bjuder sedan in alla som anmäler sig till U25-camp till en sluten grupp i Teams där det går bra att använda chattfunktionen för att kommunicera och göra upp planer för samåkning.

PROGRAM/KALLELSE:

Cirka tre veckor innan U25-camp startar kommer du att få ett PM med mer information till din e-post. Samtidigt skickas kallelse till utbildningarna till dem som anmält sig. I kallelsen beskrivs vilka förberedelser som kursdeltagarna behöver göra innan U25-camp.

På [SOFTs hemsida](#) är en sida inriktad på juniorverksamhet under uppbyggnad. Där kommer vi lägga upp nyheter relaterat till U25-camp.

TRANSPORT PÅ PLATS:

Det behövs fordon för att ta sig från Idre Fjäll ut till cirka hälften av träningarna och till fyra av fem etapper i Idrefjällveckan för dem som deltar där. Vi vädjar till dem som kommer med bil att erbjuda skjuts om det finns lediga platser i bilen. Självklart delar de som samåker på kostnaden för resorna och löser det sinsemellan. Samordning sker på plats dag för dag och aktivitet för aktivitet. Vid behov kommer vi att hyra minibussar för transport till träningar. De som nyttjar minibussalternativet betalar ett självkostnadspris motsvarande nyttjandegrad. Mer information om detta ges i kallelsen.

HAR DU FRÅGOR?

Kontakta Svenska Orienteringsförbundet projektledare för U25-camp & Ungoteket Riks: Jenny Håkansson, 010-476 53 65 alternativt jenny.hakansson@orientering.se