

## INBJUDAN

# RIKSLÄGER SOMMAR 2023

**Datum: 25-30 JUNI**

**Plats: IDRE FJÄLL**

**Vem: Ungdomar 13-16 år**



**Det här ingår:** Ett smörgåsbord av teknikträningar, föreläsning, aktivitetskort och en present. Frukost, lunch och middag samt boende i stuga fem nätter.

**Resa och ledare:** Resa till och från Idre ordnar du själv tillsammans med din förening. Under lägret behöver ni ha tillgång till transport för att ta er till träningarna. Varje klubb ska ha med minst en ledare per påbörjat tiotal deltagare, gärna fler ledare om möjligt. Som ledare är du ansvarig för ungdomarna både under träning och all övrig tid.

**MTBO:** Du kan även delta på Rikslägret som mountainbikeorienterare, ta med din egen cykel eller hyr på plats. Träningar och områden är anpassade, all annan aktivitet är gemensam med övriga lägerdeltagare.

**Anpassa efter eget behov:** För att minska belastningen på kroppen kan alla som vill kombinera/växla mellan OL och MTBO som de vill under veckan. Ange detta vid anmälan.

**Blogg:** På rikslägrrets [blogg](#) kommer mer information att läggas ut under våren.

**Anmälan:** [Senast den 10 maj via Eventor](#). När sista anmälningsdag passerat är anmälan bindande. Lägeravgiften är 3600 kr för ungdomar och 3900 kr för ledare. Efteranmälningar debiteras med 250 kr.

**Frågor orientering:** Johanna Wallinder, [johanna.wallinder@orientering.se](mailto:johanna.wallinder@orientering.se), 070-300 85 07

**Frågor MTBO:** Mia Eronn, [mia.eronn@gmail.com](mailto:mia.eronn@gmail.com), 070-286 44 86

**VÄLKOMMEN TILL IDRE FJÄLL OCH ÅRETS ROLIGASTE LÄGER!**