

RIKSLÄGRET junior senior

**LÄGER
FÖR
ALLA**

**IDRE FJÄLL
25-30 JUNI
2023**

**TRÄNING
UTBILDNING
TÄVLING**





FÖR VILKA?

RIKSLÄGER junior/senior är för er i åldrarna 17-25 år (födda 1998-2006).

VAR OCH NÄR?

Idre Fjäll, den 25-30 juni 2023.

RIKSLÄGER junior/senior är ett läger som riktar sig till ALLA juniorer och yngre seniorer. 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.

SPÅR 1 - UTBILDNING & TRÄNING

På förmiddagarna är det utbildning som gäller med unga men rutinerade utbildare. Det finns tre inriktningar att välja mellan; **Kartritning** (*Joel Börjesson-Eriksson*), **Banläggning** (*Johanna Wilhelmsson*) samt **Ledarskap & Barnträning** (*Kaisa Rooba och David Hector*). Du väljer en 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. 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 fyra dagar, läs mer längre fram.

GEMENSAMMA KVÄLLSAKTIVITETER

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

KOSTNAD

Grundavgift Spår 1 & 2:
3900 kr/deltagare

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

ANMÄLAN

Via Eventor senast **10 maj**

Vid anmälan anger du om du valt **SPÅR 1 - UTBILDNING**(+inriktning) eller **SPÅR 2 - TRÄNING** som huvuddel under lägret.

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag, därefter debiteras du full lägeravgift såvida du inte visar upp ett läkarintyg senast den 22 juni.

Betalning görs i efterhand genom fakturering.

VAD INGÅR I KOSTNADEN?

* 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, kvällsaktiviteter enligt program, aktivitetsband (ett tillfälle vardera av mini-golf, bad inomhus samt bowling), t-shirt.

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

Vid anmälan kan du ange önskemål om du vill dela boende med vissa andra deltagare.

SPÅR 1 - UTBILDNING & TRÄNING

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?

Under lägret 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 lägga banor som tillgodoser just det men banläggaren har mer att ta hänsyn till än svårighetsgraderna.

Under lägret får du kunskap om alla steg i banlägningsprocessen för tävlingar på nivå 2-4. Du ges tillfälle att utveckla praktiska färdigheter i banläggning i OCAD för både tävling och träning.

Ledarskap & barnträning

Alla har vi väl haft en ledare i idrott, skola eller något sammanhang som på ett eller annat sätt fått oss att må bra, hjälpt oss att utvecklas och känna glädje. Inom idrotten behöver vi många sådana ledare och denna utbildning på lägret ska inspirera och lägga grund för deltagarna att bedriva barnträning så att de aktiva mår bra, får utvecklas och har roligt, precis som ledarskapet i sig ska upplevas.

SPÅR 2 - TRÄNING & TÄVLING

Om träningarna

Det erbjuds flera olika teknikträningar under veckan och vi kommer bland annat köra några av de övningar som användes vid den JVM-Precamp som genomförs veckan innan, men alla träningar går självklart att anpassa efter ambitionsnivå. Ett detaljerat tränings-PM kommer skickas ut i samband med kallelsen till de som valt Tränings- och Tävlingsspåret.

Det kommer dessutom erbjudas ett antal MTBO-träningar under veckan. De som önskar köra MTBO tar med egen cykel eller hyr på plats av Sportuthyrningen på [Idre Fjäll](#).

För dem som önskar träna alternativt finns motionscyklar, crosstrainer, roddmaskin och styrketräningsutrustning i Idre Fjälls gym som ligger i samma byggnad som Sporthallen. Gymkort köpes i Sporthallen (Ingår INTE i deltagaravgiften). Det finns även ett asfalterat motionsspår för rullskidåkning. Medtag egen utrustning eller hyr i Sportuthyrningen.

Om Idrefjällveckans tävlingar

Idrefjällens OK erbjuder fyra tävlingar, SM-Ultra på söndagen och en 3-dagarstävling i veckan. Observera att tävlingarna INTE ingår i deltagaravgiften till RIKSLÄGER junior/senior. Anmälan sker i Eventor. Här kan du läsa mer om tävlingarna:

www.idrefjallveckan.se

Fria aktiviteter

På fjället och dess omgivningar finns det många saker att göra. En vandringstur, fiske i en närbelägen sjö, en tur i kanot eller någon annan typ av aktivitet. Aktiviteter i Idre Fjälls regi bokas och betalas i receptionen på Idre Fjäll.

PRELIMINÄRT PROGRAM - SPÅR 1 - UTBILDNING & TRÄNING

Dag	Förmiddag	Eftermiddag	Kväll
Söndag 25/6	Resa	SM Ultra + Lägerstart	OCAD + Quizkväll "Foppa"
Måndag 26/6	Utbildning	Prova på PreO Träning/Fri aktivitet	Ev. "Liveloxtimmen"
Tisdag 27/6	Utbildning	Träning/Fri aktivitet	Fri aktivitet
Onsdag 28/6	Utbildning	Träning/Fri aktivitet	Fri aktivitet
Torsdag 29/6	Utbildning	Träning/Fri aktivitet	Grillkväll
Fredag 30/6	Utbildning	Utcheckning vid lunch	

PRELIMINÄRT PROGRAM - SPÅR 2 - TRÄNING & TÄVLING

Dag	Förmiddag	Eftermiddag	Kväll
Söndag 25/6	Resa	SM Ultra + Lägerstart	Quizkväll "Foppa"
Måndag 26/6	Träning/Fri aktivitet	Prova på PreO Träning/Fri aktivitet	Ev. "Liveloxtimmen"
Tisdag 27/6	Tävling/Träning/ Fri aktivitet	Träning/Fri aktivitet	Fri aktivitet
Onsdag 28/6	Tävling/Träning/ Fri aktivitet	Träning/Fri aktivitet	Fri aktivitet
Torsdag 29/6	Tävling/Träning/ Fri aktivitet	Träning/Fri aktivitet	Grillkväll
Fredag 30/6	Träning/Fri aktivitet	Utcheckning vid lunch	

RESOR TILL IDRE

Du ordnar med resa till och från Idre Fjäll på egen hand. Med tåg tar du dig relativt enkelt till Mora. Därifrån kan du åka anslutningsbuss hela vägen till Idre Fjäll.

TRANSPORT PÅ PLATS

Det behövs fordon för att ta sig från Idre Fjäll ut till flera av träningarna. Vi väddar 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 själv-

kostnadspris motsvarande nyttjandegrad. Mer information om detta ges i kallelsen.

PROGRAM/KALLELSE

Cirka tre veckor innan lägret 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 lägret och utbildningarna börjar.

FRÅGOR?

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