



RIKSLÄGRET junior senior

FÖR VEM? För ALLA mellan 17-25 år (2000-2008)

VAR? Idre Fjäll

RIKSLÄGRET junior/senior är ett läger där det finns något för ALLA. Du kan välja att utbilda dig under veckan kombinerat med egen träning. Du kan också välja att träna och tävla efter din ambitionsnivå. Du kan utöver detta också nyttja Idre Fjälls stora utbud av aktiviteter.

SPÅR 1 - UTBILDNING

Väljer du utbildning på förmiddagarna möts du av unga rutinerade utbildare. Det finns två inriktningar att välja på: Banläggning och Kartritning. Du väljer en och samma inriktning för hela veckan. På eftermiddagarna finns tid till träning och andra aktiviteter som erbjuds på Idre Fjäll ihop med de som väljer spår 2.

SPÅR 2 - TRÄNING & TÄVLING

Väljer du att träna och tävla under veckan finns det olika övningar för både orientering och MTBO. Vi erbjuder två träningar varje dag. Det finns Rikslägerledare som är på plats under veckan som stöd och bollplank. Du har också möjlighet att springa Idrefjällens OK:s tävlingar, tisdag - torsdag.

GEMENSAMMA KVÄLLSAKTIVITETER

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

FRÅGOR

Karolina Östlund, 070-338 20 13

karolina.ostlund@orientering.se

NÄR?

23 juni - 27 juni

KOSTNAD?

Grundavgift Spår 1 & 2:
3900 kr/deltagare

Kursavgift för Spår 2:
1500 kr/deltagare
(med möjlighet till 50%
subvention genom
Projektstöd IF)

VAD INGÅR?

Boende fyra nätter,
frukost, lunch och
middag. Träningar,
kvällsaktiviteter,
aktivetsband, och T-
shirt. För dig som deltar i
någon utbildning ingår
kursledning, kurslitteratur
(banläggning),
dokumentation och fika i
kursavgiften.
Boendet är i
fjällstugor/lägenheter
som delas med andra
deltagare.

ANMÄLAN?

[EVENTOR](#) senast 4 maj.