

RIKSLÄGRET SOMMAR 2022

LÄGRET HÅLLS DEN 26 JUNI – 1 JULI
I IDRE FJÄLL FÖR ALLA MELLAN 13-16 ÅR!

INBJUDAN

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.

På rikslägrets [blogg](#) kommer mer information att läggas ut under våren. Se [filmen](#) från Rikslägret 2018.

Anmälan via [Eventor](#) senast den 15 maj. När sista anmälningsdag passerat är anmälan bindande. Lägeravgiften är 3000kr för deltagare och 3100kr för ledare. Efteranmälningar debiteras med 250 kronor.

Frågor orientering: Johanna Wallinder, johanna.wallinder@orientering.se, 070-300 85 07
Frågor MTBO: Mia Eronn, mia.eronn@gmail.com, 070-286 44 86



VÄLKOMMEN TILL IDRE FJÄLL OCH ÅRETS ROLIGASTE LÄGER!