



# RIKSLÄGRET UNGDOM

Äventyrsdag  
Bestiga Städjan  
Kvällsaktivitet

## VARMT VÄLKOMMEN TILL SOMMARENS ROLIGASTE LÄGER DEN 23 JUNI – 27 JUNI I IDRE FJÄLL!

Ett läger för dig som är 13-16 år, vill ha kul, utvecklas och är öppen för nya erfarenheter.

**Rikslägret erbjuder** ett utvecklande utbud av teknikträningar på orange och violett nivå, äventyrsdag och kvällsaktivitet, aktivitetskort och en möjlighet att lära känna fler likasinnade unga orienterare från olika delar av landet. **I lägeravgiften** ingår frukost, lunch och middag samt boende i stuga fyra nätter.

**Resa till och från Idre** ordnar du tillsammans med din förening. Under lägret behöver du också ha tillgång till transport för att ta dig till och från träningarna.

Varje förening ska ha med **minst en ledare** per påbörjat tiotal deltagare, gärna fler ledare om möjligt. Som ledare är du ansvarig för ungdomarna under hela lägret. Du ser till att alla kommer till och från träningarna, du deltar på och stöttar ungdomarna under träningarna och ansvarar för din grupp all övrig tid. Se dessa dagar på Rikslägret som ett tillfälle att utvecklas som ledare, då möjlighet att umgås och lära känna andra ledare kommer finnas.

**MTBO:** Du kan även delta på Rikslägret som mountainbikeorienterare. Ta med din egen cykel eller hyr på plats. Träningar och områden är anpassade och andra aktiviteter är gemensamma med övriga lägerdeltagare.

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

**Anmälan via [Eventor](#)** senast den 4 maj. Det finns 495 platser till Rikslägret så först till kvarn.

Lägeravgiften är 3600 kr för ungdom och 3900 kr för ledare.

**Avbokningsregler:** Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag. Du kan mot uppvisande av läkarintyg avboka fram till den 21 juni och debiteras då endast 500 kr.

Varmt välkommen med frågor:

Orientering: Kaisa Rooba, [kaisa.rooba@orientering.se](mailto:kaisa.rooba@orientering.se), 079- 337 44 64

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