



PM RIKSLÄGRET UNGDOM 2025

VARMT VÄLKOMMEN TILL RIKSLÄGRET SOMMAR PÅ IDRE FJÄLL!

I detta PM får du all information du behöver innan du anländer Idre Fjäll och Rikslägre
Sommar.



DAGSPROGRAM

MÅNDAG 23 juni	Grupp 1*	Grupp 2*	Grupp 3*	Grupp 4*
Incheckning	Från 16.00 i kansliet			
Middag	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00
Välkomstkväll och första aktivitet för äventyrsdagen	19.30	19.30	19.30	19.30
Ledarsamling	ca kl 20.00, på torget			
TISDAG 24 juni	Grupp 1*	Grupp 2*	Grupp 3*	Grupp 4*
Frukost	07.00	07.30	08.00	08.30
Träning	Valfri tid			
Lunch	11.30	12.00	12.30	13.00
Äventyrsdagen	Samling 14.00 - se PM Äventyrsdagen			
Middag	17.00	17.30	18.00	18.30
ONSDAG 25 juni	Grupp 1*	Grupp 2*	Grupp 3*	Grupp 4*
Frukost	07.30	08.00	08.30	07.00
Träning	Valfri tid			
Frivillig gympa	11.00 på skidstadion			
Lunch	12.00	12.30	13.00	11.30
Städjan aktivitet/träning	Samling för Städjan kl 14 skidstadion			
Middag	17.30	18.00	18.30	17.00
TORSDAG 26 juni	Grupp 1*	Grupp 2*	Grupp 3*	Grupp 4*
Frukost	08.00	08.30	07.00	07.30
Träning	Valfri tid			
Frivillig gympa	11.00 på skidstadion			
Lunch	12.30	13.00	11.30	12.00
Träning	Valfri tid			
Middag	18.00	18.30	17.00	17.30
Samtalspass - Det moderna ledarskapet, 16 platser	19.00 konferenslokal Fjällviolen			
Kvällsaktivitet	19.15 i idrottshallen			
Avslutningsceremoni	20.15 i idrottshallen			
FREDAG 27 juni	Grupp 1*	Grupp 2*	Grupp 3*	Grupp 4*
Frukost	08.30	07.00	07.30	08.00
Utcheckning	Senast kl 10.00			
Träning	Valfri tid			
Lunch	13.00	11.30	12.00	12.30

- *Grupp 1: Ångermanland, Medelpad, Gästrikland, Gotland, Hälsingland, JämtlandHärjedalen, Småland, Göteborg, BohuslänDal, Västergötland Dalarna
- *Grupp 2. Norrbotten, Västerbotten, Östergötland
- *Grupp 3: Stockholm
- *Grupp 4: Örebro, Södermanland, Uppland, Värmland, Västmanland



TRÄNINGAR

Under veckan finns det gott om tid att träna på banor med övningar lagda av Philip Persson. Ett mer detaljerat tränings PM hittar du på [SOFT:s hemsida](#).

3-DAGARS - LIFTAR, TRANSPORT, PARKERING

För en effektiv och bra logistik erbjuder vi samtliga besökare att ta liften (Gondolen och Ostliften) till tävlingsarenan från ert boende på Idre Fjäll. Det går också alldeles utmärkt att ta cykel eller att gå en promenad till arenan. De kommer att vara tydlig skyltning de cirka 2,5 km som det är till "Arena Ostliften".

För de som behöver ta bilen (barnfamiljer med barnvagn, funktionshindrade eller andra skäl) så kommer det att erbjudas en parkering i närheten av Arena Ostliften.

Liften avgifter:

- Biljett t&r från 16 år 100 kr
- Biljett t&r 8-15 år 65 kr
- Går att köpa i receptionen eller Swish på plats.

Liften öppettider:

- Söndag 22/6 8-16
- Tis, ons, tor 24-26/6 10-15

MTBO

För er som ska träna MTBO hela veckan finns det möjlighet till gemensamma träningar. Ni träffas vid samlingspunkt MTBO Basen. Ett mer detaljerat PM för MTBO hittar du här - [SOFT:s hemsida](#).

För att få den bästa MTBO upplevelsen rekommenderar vi att du som ska träna MTBO under Riksläget tar med egen cykel och hjälm.

Det finns möjlighet för alla att prova på MTBO under Riksläget vid de gemensamma träningarna eller på egen hand. Det finns cyklar, hjälm och kartställ till utlåning - gratis.

Kontakta Pi Persson: pi.persson@senoren.se, om du har frågor eller funderingar rörande MTBO.

TRAILPASS

Vid användning av cyklar på Idre Fjällsleder krävs trailpass. Man kan köpa dessa både online och i receptionen. Vi säljer trailpass även på Skills Area.

Boka online under delen [Boka - Skipass och trailpass](#)



23/6 VÄLKOMSTKVÄLLEN

Välkomstkvällen äger rum kl 19.30 på Torget utanför Centrumanläggningen. Under denna ceremoni hälsas ni alla välkomna och får en kortfattad information om vad som händer under veckan.

24/6 ÄVENTYRSDAGEN

Äventyrsdagen startar redan på Välkomstkvällen.

Årets äventyrsdag är en poäng-orientering där alla i laget kan vara med och där allas insats i laget är lika viktig! - se PM Äventyrsdagen som publiceras v 25.

Samlingsplats för Äventyrsdagen är: GPS-koordinaterna 61.897398, 12.820296

25/6 STÄDJAN

På onsdag eftermiddag med samling kl 14.00 på Skidstadion, erbjuder vi en gemensam långtur till Städdjan. Du får själva välja vilken grupp du vill gå/springa i. Det finns möjlighet att springa olika långt, jogga eller vandra utifrån förslagna rutter – se PM Städdjan som publiceras v 25. Det finns avkortningsmöjligheter. Vår förhoppning är att alla kan ta sig en tur upp till Städdjan utifrån sina förutsättningar.

26/6 KVÄLLSAKTIVITET

Under torsdagskvällen kommer en Kvällsaktivitet anordnas, där du deltar i lag utifrån distriktstillhörighet och ett vandringspris delas ut till det distrikt som tar hem kvällen. Lagen kommer presenteras på [SOFT:s hemsida](#).





PLATS

Idre Fjäll, Gränjesvålen, Box 202, 790 91 IDRE

61.8895,12.8334

PACKLISTA

Du ska ha med dig sänglinne (lakan, påslakan, örngott) samt handduk. Sovsäck är inte tillåten. Du behöver också ha med dig träningskläder, överdragskläder, kompass, Sportidentpinne, mössa, underställ, regnkläder, badkläder, vattenflaska och säkerhetsnålar.

I era stugor finns det alltid en toalettrulle vid ankomst, när den tar slut måste ni köpa eget och fylla på med. Diskmedel, diskborste och trasa finns i alla boenden.

BOENDEFÖRDELNING

Boendet under Rikslägre är helt ospecificerat, detta betyder att du betalar för en sängplats i någon av stugorna eller lägenheterna.

Boendefördelningen skickas till din ledare på mail. Boendet är fördelat utifrån distrikt eller klubb, så som du uppgett vid anmälan. Vi har också tagit hänsyn till övriga önskemål.

ÅTERBUD

Blir du sjuk eller skadad innan lägre ber vi att du lämna återbud och skicka in ett läkarintyg så fort som möjligt, dock senast lördagen den 21 juni. Då har vi möjlighet att reducera deltagaravgiften till 500 kronor. Om du av någon annan anledning inte längre har möjlighet att delta på lägre ber vi dig också att lämna återbud men du kommer då debiteras full avgift. Ungdom 3600 kr och Ledare 3900 kr.

KANSLI

I kansliet kommer ni välkomnas av oss Rikslägerledare.

KANSLIETS ÖPPETTIDER	
Måndag	15.00-19.00
Tisdag	7.00-8.00,11.00-12.00 och 18.30-19.30
Onsdag	7.30-8.30 och 19.00-20.00
Torsdag	7.30-8.30 och 18.00-19.00
Fredag	7.30-8.30

KOMMUNIKATION INFÖR OCH UNDER LÄGRE

Du hittar alla PM på SOFT:s hemsida – [Rikslägre Sommar](#). Dessa PM kommer uppdateras om ny information tillkommer under lägres gång. Så ta för vana att läsa igenom PM för dagen under morgonen för att se de senaste uppdateringarna.



MÅLTIDER

FRUKOST	LUNCH	MIDDAG
7.00	11.30	17.00
7.30	12.00	17.30
8.00	12.30	18.00
8.30	13.00	18.30

Alla kommer tilldelas ett färgat plastband. Färgen visar vilken tid ni ska äta. Det är av största vikt att ni respekterar den tid som ni har fått er tilldelad gällande måltider. Det är 150 personer som kan äta i matsalen samtidigt. Tillsammans hjälps vi alla åt för att förhindra kaos i matsalen.

AKTIVITETER

Alla kommer få ett aktivitetsband vid incheckningen. Ditt aktivitetsband ger dig möjlighet att genomföra: en entré vid utomhuspoolen, en bowling och en minigolf. Det är möjligt att boka bowling mellan kl 15-19. Bowlingbana bokas direkt vid bowlingen. Vill du bada fler gånger får du köpa badbiljett i Idre Fjälls reception.

Det finns flera aktiviteter som du kan göra tillsammans med dina kompisar på Idre Fjäll. I receptionen som ligger i Centrumbyggnaden finns mer information om alla roliga aktiviteter, öppettider och kostnader.

Med denna kampanjkod kan du [boka aktiviteter](#) under Riksläget: **ORIEN2025RIKS**. Denna kod gäller endast vid bokning online under perioden 23/6-27/6 och ger dig 10% rabatt på följande aktiviteter:

- Höghöjdsbana grön, blå, röd
- MTB grundkurs junior och vuxen
- MTB fortsättningskurs junior och vuxen
- MTB hopp & utförskurs junior och vuxen
- Pumptrack junior & vuxen
- Cykling privatlektioner/guide 90 min
- Cykelklubben 13-15 år
- Matvandring på fjället

Tillsammans skapar vi ett Riksläger med gemenskap, glädje och utveckling i fokus.

VÄL MÖTT!

Miriam, Gustav, Edvin, Felicia, Simon, Katarina, Lukas, Noa, Philip, Pi, Kaisa och Karolina

PARTNERS



bagheera



SILVA

Folksam



EKSJÖHUS



Landshypotek Bank