

U25-CAMP 2022



För vilka?

U25-camp är för juniorer och yngre seniorer i åldrarna 17-25 år (födda 1997-2005).

Var och när?

Idre fjäll, den 26 juni - 1 juli.

Vad är U25-camp?

Ett läger över 5 dygn i inspirerande fjällmiljö som vill samla juniorer och seniorer som gillar orientering. I andan "något för alla" kommer det att erbjudas ett smörgåsbord av träningar, utbildningar och sociala aktiviteter. Man väljer det som passar en bäst och oavsett vad man väljer kommer alla att vara på samma ställe och att det kommer finnas tid för alla att umgås och ha roligt!

Det erbjuds övergripande två spår som vi döpt till Träning respektive Utbildning.

Du väljer spår och kombinerar det med andra aktiviteter, träning/mer träning och/eller tävling. Varje kväll erbjuds det någon form av aktivitet att samlas kring för dem som vill. Vi har satt ihop ett program för både umgänge och chans till individutveckling inom orientering.

Träningsspåret innebär möjlighet att ägna dagarna helt eller delvis åt träning. Du nyttjar de olika övningar som vi förberett för orienteringslöpning och MTBO. Du väljer själv när och hur du lägger upp ditt program utifrån det aktivitetsutbud som finns. Under lägret kommer det att finnas ledare på plats som stöd och för bollplank.

Utbildningsspåret kombinerar utbildning med möjligheten att göra andra aktiviteter och/eller träna. Det kommer finnas tre olika inriktningar på utbildning att välja mellan; kartritning, banläggning respektive ledarskap och barnträning. Utbildningen är förlagd med halvdagar söndag-torsdag. Övrig tid på dagen väljer du vad du vill göra utefter det stora aktivitetsutbud som finns. Du kan läs mer om utbildningarna på [Ungoteket Riks](#) hemsida.

Vid anmälan väljer du spår och utbildningsinriktning om du valt utbildningsspåret samt anger vilka övriga aktiviteter du är intresserad av. Kvällsaktiviteterna är öppna för alla och till dessa görs anmälan på plats i Idre.

Om aktivitetsutbudet

Om träningarna:

Det erbjuds totalt nio olika OL-teknikträningar och ett antal MTBO-träningar under veckan. OL-träningarna är nivåanpassade enligt färgskalan för orange, violett och svart nivå. De som önskar köra MTBO tar med egen MTB eller hyr på plats av Sportuthyrningen på [Idre Fjäll](#). Vill man hyra så är vår rekommendation att boka cykel i förväg.

För dem som önskar träna alternativt finns motionscyklar, crosstrainer, roddmaskin och styrketräningsutrustning i Idre Fjälls gym som ligger i samma byggnad som Sporthallen. Gymkort kostar 320 kr/vecka respektive 105 kr/dygn och köpes i Sporthallen. Det finns även ett asfalterat motionsspår för rullskidåkning på [Idre Fjäll](#). Medtag egen utrustning eller hyr i Sportuthyrningen.

Om Idrefjällveckan:

Idrefjällens OK erbjuder två tävlingar, en på söndagen och en på onsdagen. Det är möjligt att göra sin egen kombination av U25-camps utbud av träningar och utbildning med tävling. Observera att Idrefjällens OKs tävlingar inte ingår i deltagaravgiften för U25-camp. 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. Fri aktivitet kan vara en aktivitet planerad i egen regi eller ordnade aktiviteter via Idre Fjäll. Aktiviteter i Idre Fjälls regi bokas och betalas i receptionen på [Idre Fjäll](#). I början av maj lägger Idre Fjäll ut sitt sommarprogram med aktiviteter på sin hemsida.

Om utbildningsinriktningarna

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?

På [Ungoteket Riks](#) 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 klu-riga utmaningar utifrån den nivå var och en befinner sig på? Banläggarens uppgift är att stränga banor som tillgodoser just det men banläggaren har mer att ta hänsyn till än svårighetsgraderna. På [Ungoteket Riks](#) får du kunskap om alla steg i banläggningsprocessen för tävlingar på nivå 2-4. Du ges tillfälle att utveckla praktiska färdigheter i banläggning i OCAD för både tävling och träning.

Ledarskap och 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 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.

Anmälan:

Via [Eventor](#) senast den 15 maj. Anmälan är bindade efter sista anmälningsdag, därefter debiteras du full lägeravgift såvida du inte visar upp ett läkarintyg senast den 21 juni. Betalning görs i efterhand genom fakturering.

Preliminärt program

Dag	Förmiddagsalternativ	Eftermiddagsalternativ	Kvällsaktiviteter
Söndag 26/6		Tävling Incheckning efter 16:00	Workshop Grunder i OCAD
Måndag 27/6	<ul style="list-style-type: none">• Utbildning• Träning• Fri aktivitet	<ul style="list-style-type: none">• Träning• Fri aktivitet	Workshop OCAD-tips och trix för att skapa roliga övningar
Tisdag 28/6	<ul style="list-style-type: none">• Utbildning• Träning• Fri aktivitet	<ul style="list-style-type: none">• Träning• Fri aktivitet	Workshop SI admin för träning
Onsdag 29/6	<ul style="list-style-type: none">• Tävling• Träning• Fri aktivitet	<ul style="list-style-type: none">• Utbildning• Träning• Fri aktivitet	Första hjälpen - akut omhändertagande
Torsdag 30/6	<ul style="list-style-type: none">• Utbildning• Träning• Fri aktivitet	<ul style="list-style-type: none">• Träning• Fri aktivitet	Avslutningskväll med grillning
Fredag 1/7	<ul style="list-style-type: none">• Utbildning• Träning• Fri aktivitet	Utcheckning vid lunch- tid	

Vad är kostnaden?

Grundavgiften för U25-camp: 3100 kr/deltagare

Kursavgift Ungoteket Rik (utbildning): 2000 kr/deltagare
med möjlighet till 50% subvention via
[Projektstöd IF](#).

*För 2022 är grundavgiften subventionerad och så även
deltagaravgiften för utbildningarna.*

Vad ingår?

Boende, frukost, lunch och middag från söndag kväll den
26 juni till fredag lunch den 1 juli.

Boendet är i fjällstugor/lägenheter som delas med andra
deltagare. Vid anmälan kan du ange önskemål om du vill
dela boende med vissa andra deltagare.

Träningar, kvällsaktiviteter enligt program, aktivitetsband
(minigolf alla dagar, ett tillfälle med bad inomhus, bowling
ett tillfälle) samt funktionströja.

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

Övrig information

Program/kallelse:

Cirka tre veckor innan U25-camp 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 U25-camp.

På [SOFTs hemsida](#) finns en undersida inriktad på juniorverksamhet. Där kommer vi lägga upp nyheter relaterat till U25-camp.

Resor till Idre:

Du ordnar med resa till och från Idre Fjäll på egen hand. Det finns flera tågbolag som har trafik från i stort sett hela Sverige till Mora. Därifrån kan du åka anslutningsbuss hela vägen till Idre Fjäll. Vi vill uppmuntra till samåkning om inte tåg/buss passar och ger dem som kan erbjuda plats i bil/önskar plats i bil möjlighet att ange det vid anmälan. Vi ger baserat på det stöd för att deltagarna ska kunna kommunicera kring samåkning och kan, om det är att föredra, styra boendefördelning baserat på samåkning.

Transport på plats:

Det behövs fordon för att ta sig från Idre Fjäll ut till cirka hälften av träningarna. Vi värdjar 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 självkostnadspris motsvarande nyttjandegrad. Mer information om detta ges i kallelsen.