



# SCHEMA VT 2026 - FVRF ÖST

Uppdaterad  
2026-03-31

## V.605 | HELGÖVNING

Ankomst och plats anges i appen

UTRUSNINGS LISTA	FK	PK	LK
	1+2	1+2	1+2

Första övningen för verksamhetsåret. HLR och simning.

Ungdomsidrottsmärke: Simning

## V.606 FREDAG | LASERDOME

Ankomst och plats anges i appen

UTRUSNINGS LISTA	FK	PK	LK
	3	3	3

Laserdome planerat av ungdomsrepresentanterna.  
Övningen är föreningsverksamhet\*

## V.607-610 | VINTERKURS

Ankomst och plats anges i appen

UTRUSNINGS LISTA	PK	LK
	1+2+3	1+2+3

Vinterkurs genomförs centralt olika veckor beroende på när man har sportlov. Främst för PK och LK. **För att delta måste man ha genomfört utbildning i kallt väder V.446.**

## V.612 LÖRDAG | MÖNSTRINGSTRÄNING

Ankomst och plats anges i appen

UTRUSNINGS LISTA	FK	PK	LK
	2	2	2

Fokus på att förbättra resultatet på din mönstring genom att gå igenom träning och upplägg. Endast för de som mönstrar innan 2027-06-01. **Övningen är föreningsverksamhet\***

## V.615 LÖRDAG | MARSCHTRÄNING

Ankomst och plats anges i appen

UTRUSNINGS LISTA	FK	PK	LK
	1	1	1

Marschträning inför majövningen, 20km. Individerna tar själv med lunch som kan utspisas i naturen.  
**Övningen är föreningsverksamhet\***

Anmälan stänger söndagen två veckor innan övningen startar.  
Reseräkningar skickas in senast en vecka efter avslutad övning

## V.616 SÖNDAG | SKADEMARKÖR

Ankomst och plats anges i appen

UTRUSNINGS LISTA	FK	PK	LK
	1	1	1

Skademarkörsövning, lunch erbjuds på plats.  
**Övningen är föreningsverksamhet\***

## V.617 | SKJUTHELG

Ankomst och plats anges i appen

UTRUSNINGS LISTA	FK	PK	LK
	1+2	1+2	1+2

Skjutthelg, repetition G22 samt möjlighet att ta tvågrensmärket

Ungdomsidrottsmärke: Skytte & orientering

## V.620 | SLUTÖVNING

Ankomst och plats anges i appen

UTRUSNINGS LISTA	FK	PK	LK
	1+2	1+2	1+2

Slutövning. Avslutning och utdelning av diplom, romber och märken.

## V.621 | LINKÖPING PRIDE

Ankomst och plats anges i appen

UTRUSNINGS LISTA	FK	PK	LK
	1	1	1

Genomförs om det inte krockar med övrig verksamhet.

## V.633 | HVSS UNGDOMSTÄVLAN

Ankomst och plats anges i appen

UTRUSNINGS LISTA	FK	PK	LK
	1+2	1+2	1+2

Rikshemvärnschefens ungdomstävling är en av Försvarsmaktens största tävlingar och lockar varje år hundratals ungdomar från Sverige, Norge, Danmark, Estland, Lettland och Litauen.

ESO = Enligt senare order

Föreningsverksamhet = Egen bekostnad av transport och mat.  
Kontakt: [Ungdom.ost@fvrf.se](mailto:Ungdom.ost@fvrf.se)