

# VOLTIGE LÄGER

**Plats:** Salaortens ryttarförening

**Datum:** 4-5 juni

Går att boka extrapass på fredagkvällen (först till kvarn!)

**Anmälan:** [sannalundqvist@hotmail.com](mailto:sannalundqvist@hotmail.com)

Preliminär anmälan så snabbt som möjligt, innan 22 april.

Fullständig anmälan före 20 maj.

*Anmälan ska innehålla:* Klubb, Namn på grupp, Tävlingsnivå, Träningsalternativ, Häst, Linförare, Voltigörer, Utbytesledare (om ni valt Träningsalternativ 2), ev. kost och logi för häst och människor (specialkost?). Namn på den som deltar på föreläsningen om voltigeskador?

Kommer ni på fredagkväll eller lördag morgon?

Även förväntningar, önskemål och vad ni vill träna på.

## **Träningsalternativ 1 (Mellan-Svårklass)**

*Gero Meyer, Linda Magnusson, Lisa och Kristin Jonsson.*

Pris: 3200kr per grupp

Praktiskt: 2st trähästpäss, 2st hästpäss och 1st trähäst+hästpäss.

Boka extra trähäst+hästpäss på fredagkvällen? (tillkommer då 800kr)

Teori: Mental träning och kost.

Ledarutbildning (1st ledare/grupp): \*Voltigeskador

Övrigt som ingår i kostnaden: Ridhushyra

Kost och logi ingår inte i priset.

## **Träningsalternativ 2 (Lätt-Mellanklass)**

*Utbytestränare (Låna tränare av varandra)*

Pris: 1800kr per grupp

Praktiskt: 3st trähästuppass, 2st hästuppass.

Boka extra trähästuppass på fredagkvällen? (tillkommer då 200kr)

Ledarutbildning (1st ledare/grupp): \*Voltigeskador

Övrigt som ingår i kostnaden: Ridhushyra

Kost och logi ingår inte i priset.

\* Voltigeskador

*Pentti Pitkänen. Sjukgymnast inriktad på idrottsskador.*

3 timmars föreläsning med praktiska övningar.

I priset ingår att 1st ledare per träningsgrupp får delta.

Det går att boka extra, vid mån av plats, för 300kr/person.

Föreläsningen kommer inte krocka med något hästuppass.

### **Kost (förbeställes)**

Frukost: 30kr/st (serveras lördag och söndag)

Lunch: 60kr/st (serveras lördag och söndag)

Middag: 60kr/st (serveras lördag och söndag)

Enklare kvällsmat: 30kr/st (serveras lördag)

Vi säljer hö för 3kr/kg.

## **Logi**

Övernattning i eget tält/husvagn/husbil är gratis.(finns elstolpar på stora parkeringen)

Vi har ett 20-manna tält att låna ut för 200kr/natt (först till kvarn).

Boxarna kostar 200kr/dag.

Ev. kan vi erbjuda mindre hagar utan gräs, som ni får turas om med? (ska kollas upp)

## **Upplägg**

Träningstiderna kommer ligga mellan 60-90min per pass.

Grupperna ska vara uppvärmda innan passet börjar.

Trähäst+hästpasset fredag kväll (Träningsalternativ 1), som man kan köpa till extra, kommer vara kl.18.30-20.30. Ange gärna önskemål på ledare.

Trähästpasset fredag kväll (Träningsalternativ 2), som man kan köpa till extra, kommer vara kl.19.30-20.30.

Vi kommer försöka anpassa träningstiderna utefter hur lång resväg ni har.

De som reser längst kommer exempelvis ha sitt första pass runt kl.11 på lördagen och vara klara vid kl.16.30 på söndagen.

Vid "Träningsalternativ 1" så kommer träningspassen, på så rättvist sätt som möjligt, bli uppdelade hos de fyra olika ledarna. Så alla grupper blir tränade av alla ledarna. Har ni andra önskemål, hör av er till mig så snart som möjligt.

Frågor och funderingar?

[sannalundqvist@hotmail.com](mailto:sannalundqvist@hotmail.com) eller 073-8444637