



Velkommen til samling for satsnings- og elitegruppen i distanse



Øst: Lørdag 6.mai. Sted: Hos Tone Fondevik - Stall Nordbyfaret, Nordbyfaret 10, 1407 Vinterbro.

Vest: Søndag 7.mai. Sted: Hos Ellen Annette Gutubakken – Skjoldastraumsvegen 747, 5567 Skjoldastraumen.

Instruktører:

* Frida Aksnes: Veterinær og ridelærer, instruktør for det ridende politi i Oslo og hovedlærer dressur på Norsk Hestesenter på Starum. Hun jobber spesielt med rytters sits og posisjon, og rytterne blir filmet og får tilbakemelding slik at de også kan se det selv. Les mer om henne på www.fridaaksnes.com.

* Ingvar Lona: Mentaltrener med over 20 års erfaring innen psykologisk rådgivning, han er tidligere toppidrettsutøver og har vært på landslaget i vindsurfing. Han har 2-årig videreutdanning i kognitiv idrettspsykologi og jobber med toppidrettsutøvere, idrettsutøvere, landslag, klubber og idrettslag.

Tidsplan vil bli satt opp når vi har antall påmeldte, men sett av hele dagen. Vi begynner med 2 timers clinic med Frida, deretter deles gruppen i to hvor den ene halvdel rir og klargjør hestene for ridning (2 ryttere om gangen rir i 45 min) og den andre halvdel har mental trening. Etter lunsj bytter vi på gruppene. For de som har tid og lyst, avslutter vi dagen med en felles treningstur.

På kursdagen er det mulighet for å leie boks (ta kontakt med Tone eller Ellen Annette) eller lage egne paddocker, ta med det du selv trenger for å lage innhegning.

Ta med det du trenger å spise og drikke i løpet av dagen, både til deg selv og hesten. Vi fyrer opp grillen til lunsj (ta med grillmat).

Pris:

1400,-

Groom (hvis de ønsker å delta på mentalbiten): 400,-

Bindende skriftlig påmelding sendes til tina@gu-di.no, **påmeldingsfrist 28.april**. Skriv hvilken hest du ønsker å ha med. Avmelding etter 1/5 faktureres med 50% av samlingsavgiften.

Hilsen GU-Di ☺