

ALRID-kursus: Springning og konditionstræning

Nökkvi og Gletta fællesarrangement

Dato og tid: Søndag den 24. juni 2012: Spring kl. 9.30 – Konditionstræning kl. 13.30. Tilskuere er meget velkomne - også om formiddagen. Vi slutter af ca. kl. 16.30 efter fælles oprydning!

Adresse: Arne og Ulla Graversen, Ulvedalsvej 53, Skrå, 8620 Kjellerup (tlf: 40 61 83 98)

Kontaktperson: Inge Ramsing, tlf. 40 40 35 15, e-mail: inge@gletta.dk

Tilmelding og betaling til kursus – dvs. springning og konditionstræning - sker elektronisk på Sporti.dk. Her skal du angive navn og telefonnummer på alle du tilmelder. Bemærk, at der muligvis kun står Gletta ud for arrangementet i Sportis kalender.

Tilmeldingsfrist: Torsdag den 7. juni 2012 kl. 12.00. Tilmeldingen åbner på Sporti.dk 1. maj 2012.

Priser: 200 kr. for kursus med hest, som betales ved tilmelding på Sporti.dk. Tilmeldingen er bindende! Prisen dækker desuden morgenkaffe og rundstykker og eftermiddagskaffe med kage.

50 kr. hvis du kun deltager i undervisningen i konditionstræning, som betales kontant til Rikke Oppermann eller Inge Ramsing, når du kommer.

Deltagerantal:

- Kursus – spring og konditionstræning - med hest: Max. 25 ryttere
- Konditionstræning alene: Ingen begrænsninger – tag gerne dine hestenaboer med, da undervisningen ikke alene er møntet på ALRID!

Medbring: Mad og drikke til din frokost og forbrug i øvrigt. Hesten kan gå på fold hos Arne og Ulla.

ALRID vinder i disse år fornyet popularitet. Samtidig er Nökkvi arrangør af årets DM i ALRID i september. Derfor har Nökkvi og Gletta slået sig sammen om dette kombi-kursus med fokus på terrænspringning og hvordan man opbygger hestens kondition, træner til og tilrettelægger sit udholdenhedsridt. Samtidig håber vi naturligvis, at kurset resulterer i, at endnu flere får blod på tanden til at deltage i ALRID-stævnet i september, hvor der både er både let-, middel- og DM-klasser.

Spring: Vi starter dagen med kaffe og morgenbrød, hvor vi eventuelt vil dele deltagerne op i hold efter erfaring med at springe. **Arne Graversen**, kendt af Nökkvis Hubertus-ryttere, står for spring-undervisningen. Efter formiddagskaffen sadler vi op og mødes på banen. Her rider vi over bomme, prøver et enkelt spring og får nogle generelle råd om, hvordan vi rider til spring mm. Der efter prøver vi faste terrænspring, som dem du kan møde på en ALRID-terrænbane.

Konditionstræning: Efter frokosten er der kl. 13.30 undervisning med dyrlæge og distancerytter **Patricia Hass Pilborg**. Hun fortæller, hvordan man generelt bygger hestens kondition op. I udholdenheds-delen i ALRID er der sat ideal-tid for distancerne, men hvordan finder man ud af, hvilket tempo man skal lægge for at holde tiden? Hvordan vurderer man hestens åndedræt og puls, når man ikke har et stetoskop ved hånden? Det er noget af det, man kan få svar på ved at deltage i denne del af kurset, som veksler mellem teori og praksis med Patricias store hest og en af vores heste, hvor hun bl.a. vil fortælle om forskelle i træning af racerne.

Eftermiddagen er også for dig, der er generelt interesseret i, hvordan man bygger hestens kondition op.

Vi glæder os til at se jer!

Rikke Oppermann, Arne Graversen, Inge Ramsing og Mette Helberg