

SOMMARAKTIVITETER 2023

TEMALÄGER

Ett träning- och tävlingsinriktat läger!



Läger 1

5 dagar
3125 kr junior
3375 kr senior

Läger 2

4 dagar
2500 kr junior
2700 kr senior

Läger 3

5 dagar
3125 kr junior

Max 14
deltagare/läger

Per dag i mån av plats;
700 kronor junior, 750
kronor senior, bokas
from den 1 juni via
upk@uppsalaponnyklubben.se

Anmälan och mer
info via
Hippocrates!

Läs allmänna
regler gällande
anmälan,
avanmälan,
betalning,
bokningsavgift
mm.

Välkommen!

1

VECKA 24

P6-TRÄN, S6-S10, EGEN
HÄST
MÅN-FRE
12-16 JUNI
5 DAGAR

2

VECKA 25

P6-TRÄN, S6-S10, EGEN
HÄST
MÅN-TOR
19-22 JUNI
4 DAGAR

3

VECKA 26

P4-P5/P5-P6
MÅN-FRE
26-30 JUNI
5 DAGAR

Tider: Lägret börjar kl 8 30 och slutar ca 15 30.

Nivå: Läger 1 & 2 är för både juniorer och seniorer från nivå 6, läger 3 är enbart för juniorer från nivå 4. Grupperna delas in utifrån nivå.

Ridning & teori: 2 ridpass/dag, blandat dressyr, markarbete och hoppning. Vi varierar att rida i små grupper samt stor grupp utifrån dagens övning. Lägret är träningsinriktat där vi i dressyren bla jobbar med sitsen, halvhalter, galoppfattningar, skänkelvikning, lösgjordhet, hjälpgivning och programridning. I hoppningen inriktar vi oss på sits, balans, följsamhet, rytmen fram till hinder, distanser, serier, bomövningar, banhoppning osv. 1 teoripass/dag, där vi bland annat går igenom hästkunskap/foder/sjukdomslära/rörelsemekanik/ hindertyper/lastning/att tävla osv. Ni hjälper till att ta in och ut er häst från hagen, samt mocka och spåna.

Lunch: Egen lunch medtages, tillgång till kyl, frys och micro. Saft och frukt finns att tillgå. Vi har personal som äter med deltagarna varje dag.