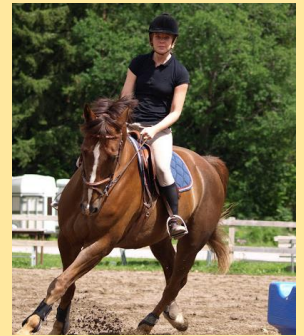


SOMMARAKTIVITETER 2024

TEMALÄGER

Från P6/S6 samt medlemmar med egen häst!

Ett träningsläger som riktar in sig mot tävling - inkl. start på Pay & Jump



Läger 1

4 dagar
2500 kr junior
2700 kr senior

Läger 2

5 dagar (1 ridp. Fre)
2825 kr junior
3075 kr senior

Max 16
deltagare/läger

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

Anmälan och mer
info via
Hippocrates!

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

Välkommen!

Tider: Lägret börjar kl 8 30 och slutar ca 15 30 mån-ons. **Tema 1** har P&J sista dagen (tor) och då är tiden 12 00 – 20 00. **Tema 2** har P&J näst sista dagen (tor) och då är tiden 12 00 – 20 00, samt programridning sista dagen (fre) och då är tiden 8 30 – 12 00 ca.

Nivå: Juniorer och seniorer från nivå 6 samt medlemmar med egen häst

Ridning & teori: 2 ridpass/dag (tema 2 enb. 1 ridpass fre), blandat dressyr, markarbete och hoppning. Vi varierar att rida i små grupper samt stor grupp utifrån dagens övning. Lägret är tävlingsinriktat 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.

Tema 1 avslutas med en start på kvällens Pay & Jump med hjälp av ridlärare. Tema 2 rider P&J näst sista dagen.

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.

VECKA 25

17-20 JUNI

MÅN-TOR (4 DAGAR)

P6-TRÄN, S6-S10, EGEN HÄST

PAY&JUMP TOR KVÄLL

RIDLÄRARE: CORNELIA

1

VECKA 26

24-28 JUNI

MÅN-FRE (5 DAGAR, ENB. FM PÅ FRE)

P6-TRÄN, S6-S10, EGEN HÄST

PAY & JUMP TOR KVÄLL

RIDLÄRARE: CORNELIA

2