

---

# PÅLLEN-KOLLEN

---



MARS 2024

---



Det är tufft att driva ridskola i det rådande ekonomiska klimatet. Våra kostnader har ökat



avsevärt då priset på t.ex. foder, torv och hovslagari gått upp. Många av våra medlemmar känner att de har mindre pengar kvar i plånboken - en del har kanske blivit tvungna att sluta helt att rida och andra som tidigare ridit flera dagar i veckan har gått ner till att rida bara en dag i veckan.

I den här situationen är vi extra tacksamma för att vi har världens bästa medlemmar som med stort engagemang ställer upp och hjälper till med högt och lågt - allt från att med kort varsel hoppa in när ordinarie personal blir sjuk, hjälpa till med ut- och insläpp, helgfodring och stängning, arbetsdagar, bemanna caféet, vara tävlingsfunktionärer, skola in nya hästar och hjälpa till med hästmys och på prova på-ridning. Ett stort och varmt tack till alla!

Tillsammans arbetar vi framåt för en långsiktigt stark ridskola och ser fram emot ljusare tider, både ekonomiskt och vädermässigt, för visst längtar vi väl alla efter att kunna rida ännu mer utomhus och verkligen kunna njuta av både vår slinga och vår fina gräsbana?

Vårterminen är i full gång och vi har massor av roliga saker att se fram emot. Vi planerar att starta ytterligare en nybörjargrupp för barn och unga, och att fortsätta med prova-på-ridningen på lördagar. Det kommer också många andra roliga aktiviteter som t.ex. tävlingsförberedande kurs, vårdressyr för både yngre och mer erfarna ryttare, KM i hoppning och vår populära ponnytävling "Gräshoppet". Vi hoppas få se många av våra medlemmar på vårens arbetsdagar, då vi gemensamt ser till att fixa anläggningen inför våra aktiviteter och säkerställer en god arbetsmiljö för både hästar och personal. Såklart kommer våren också att bjuda på massor av ridning och hästmys - vi ses i stallet!

Vänliga hälsningar från Kajsa och AFRKs styrelse

## Våra hästar



### Verva:

Verva lämnade AFRK i slutet av förra året. Hon är en fantastiskt trevlig häst med stort hjärta, men jobbet som ridskolehäst var inte för henne och vi tror att hon kommer att trivas bättre i ett annat sammanhang.

### Maxi:

Vi har under våren fått säga välkommen till sötaste Maxi. Maxi är en 8-årig d-ponnyvallack från Ungern. En riktigt charmig ponny som behöver skolas in, men som redan verkar trivas bra hos oss. Maxi och Black blev bästa kompisar direkt!



## AFRKs årsmöte



Klubbens årsmöte hölls som vanligt i klubbstugan och alla medlemmar var varmt välkomna att delta. Under mötet valdes ett antal nya medlemmar in i styrelsen; Lisa Wingö och Malin Hardegård Nyberg valdes in som ordinarie styrelsemedlemmar efter att ha varit suppleanter under 2023. Agneta Palmers som varit ordinarie styrelsemedlem under många år

har valt att trappa ner och valdes nu in som suppleant. Även Pernilla Heidenvall och Rebecka Larsson valdes in som suppleanter under 2024 och Ebba Sundberg är personlig suppleant till Julia Prytz Arcombe under året. Vi vill passa på att tacka Henrik Stenquist, Linda Oscarsson och Ulla-Karin Wendt som lämnar AFRKs styrelse för deras insatser under det senaste året.

## Årets ryttare och årets ungdomsryttare utsedda!

Varje år delar AFRK ut utmärkelsen Årets Ryttare och Årets Ungdomsryttare. Kriterierna för att utnämnas till årets ryttare är att man under det gångna året ska ha utvecklats särskilt väl både i sin ridning och i sitt hästkunnande samt att man dessutom utmärkt sig som en god och engagerad klubbmedlem genom att dela med sig av sina kunskaper. Priset delas ut på AFRKs medlemsmöte och årets glada vinnare är:



## Årets Ryttare 2023: Lisa Wingö

Lisa är en mjuk, positiv och konstruktiv människa som föregår med gott exempel i sitt goda uppförande mot både människor och hästar. Hon ser vad som behöver göras, hittar en lösning och får med sig många ideella krafter. Lisa har utvecklats i sin kunskap kring vad hästar behöver för att kunna jobba hållbart - att det är många olika parametrar som påverkar hur hästen mår och presterar. Hon tar ett stort ansvar för klubben och ridskolans framtid och tar tag i många olika arbetsuppgifter. Hon är t ex aktiv inom tävlingssektionen, anläggningssektionen, ridskolans nya hästar och inte minst prova-på ridningen.

## Årets Ungdomsryttare 2023: Ebba Sundberg

Ebba är en omtänksam och inkluderande tjej som ser till att alla känner sig välkomna. När vi får nya ryttnare till stallet ser hon till att de kommer tillrätta och känner sig hemma. Hon är också aktiv i US. Hon sätter alltid hästen först och ser att varje häst är en egen individ. Precis som vi kan hästar ha bra och dåliga dagar och hon gör allt för att stötta hästen oavsett dagsform. Hon har ett bra hästtänk, hon klagar aldrig på vilken häst hon får utan är öppen för möjligheten att lära sig något nytt, vilket gör att hästarna tycker om henne. I sitt jobb som heljobbare lär hon känna alla våra hästar lite till, hon är lugn, vänlig och stabil. En bra förebild. Kort sagt är Ebba en riktig hästtjej!

Ett stort grattis till båda ryttarna!!

## Anmäl dig till vårens arbetsinsats

AFRK är en ideell förening som bygger på engagemang hos medlemmarna. Det är många som hjälper till vid tävlingar och städdagar varje år och den arbetsinsatsen är mycket värdefull. Tack vare ideellt arbete kan vi hålla nere kostnaderna som annars nästan skulle fördubbla priset på ridlektioner och medlemsavgifter. Det behövs engagemang från såväl unga som vuxna för att verksamheten ska fungera och för att vi ska kunna arrangera aktiviteter som kommer medlemmarna tillgodo.

Klubben förväntar sig att medlemmar ska bidra med en arbetsinsats på fyra timmar per termin.



Insatsen kan bestå av t.ex. städning, funktionärsarbete, att bemanna caféet, gräsklippning, att ställa upp som ledare vid prova-på ridning, att delta på arbetsdagarna eller annat godkänt arbete. De ideella insatserna bidrar inte bara till klubbens utveckling utan bidrar även till att skapa en härlig gemenskap!

I år kommer bokning till respektive arbetsinsats ske via Hippocrates för att vi enklare ska kunna fördela arbetskraften. Du som medlem har till den 14/3 på dig att välja ett uppdrag som du tycker passar dig. Gör du inget val så tilldelas du ett uppdrag av de som återstår. Observera att du själv måste ordna en ersättare för ditt uppdrag om du av

någon anledning får förhinder - detta gäller oavsett om du valt uppdrag själv eller inte! Läs mer om hur du bokar din önskade aktivitet på [afrk.se/önskad-arbetsinsats](http://afrk.se/önskad-arbetsinsats).

## Prova-på ridningen fortsätter under våren

Sedan vi lanserade vår prova-på ridning under senhösten 2023 har barn och unga från 5 år fått chansen att uppleva glädjen med ridning och mys i stallet utan att behöva binda upp sig för en hel termin. Prova-på ridningen har varit mycket populär och uppskattas av både föräldrar och barn och vi kommer därför att fortsätta med fler tillfällen på lördagar under våren.

Varje pass innehåller 20 minuter ridning samt möjlighet att mysa med, pyssla om och hjälpa till att göra iordning hästarna, antingen innan eller efter ridpasset. Vi rider i skritt och för de äventyrslystna finns det möjlighet att prova på trav. Vi behöver kunniga ledare som kan hjälpa till både i stallet och vid ridning, så har du möjlighet att hjälpa till kontakta Lisa Wingö.



Vi släpper platserna för tre helger framåt i taget och anmälan sker via Hippocrates. Prova-på ridningen faktureras i början av den vecka som ridningen äger rum. Berätta gärna om våra prova-på tillfällen för vänner och bekanta som är sugna på att testa ridning. Intresserade kan läsa mer om kommande tillfällen och hur man bokar plats på [afrk.se/prova-på-ridning](http://afrk.se/prova-på-ridning)

## Ridläger v 32 och 33

I vecka 32 och 33, när hästarna kommit tillbaka från sommarlovet och ska sättas igång igen arrangerar vi våra populära dagridläger. Detta är en härlig chans för både elever och hästar att få tjuvstarta med ridning och hästmys innan höstterminen officiellt startar. Som vanligt blandar vi teori och ridning under en härligt intensiv vecka. I v 32 välkomnar vi både unga och vuxna, medan lägret i v 33 främst riktar sig till våra lite mer erfarna ryttare.

Inom kort kommer vi att öppna upp för bokningar - mer info kommer via e-mail, så håll utkik!

# Tävlingssektionen informerar

Schemat för vårens tävlingar är satt! Det finns en massa spännande att se fram emot och vi hoppas kunna välkomna många ekipage till vår fina anläggning, till både Pay & Jump och ponnytävlingar. Som vanligt kommer vi att behöva funktionärer till alla evenemang och funktionärslistor kommer att komma upp på anslagstavlan i stallet i god tid före respektive aktivitet. Anmäl dig gärna så snart som möjligt så underlättar det planeringen för oss!

## Vårens tävlingsevenemang

Preliminärt ser vårens tävlingsschema ut så här:

- 21/4 Vårdressyr, klubbtävling
- 26/5 Pay & Jump och KM i hoppning
- 2/6 Pay & Jump
- 6/6 Pay & Jump
- 9/6 Gräshoppet, ponnytävling

Till vårdressyren välkomnar vi både yngre och mer erfarna ryttare. På Pay & Jump välkomnar vi både kontraktsryttare från AFRK och privatryttare från andra klubbar. Klubbmästerskapet i hoppning den 26/5 är öppet för ridskole- och kontraktsryttare på AFRK samt ekipage som tävlar för AFRK.

## Välkommen till vårdressyr den 21/4

Vi kickstartar vårens tävlingsschema med en klubbtävling - Vårdressyr. Nytt för i år är att vi även



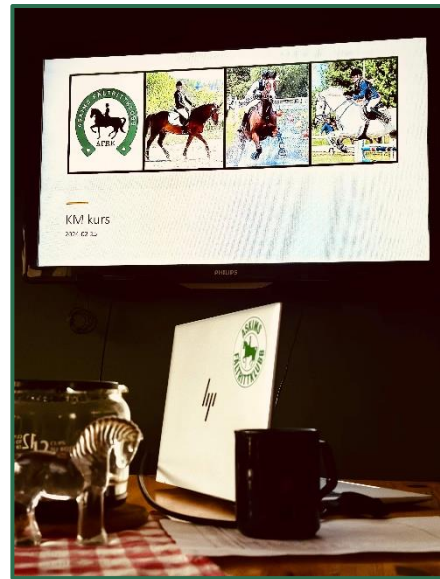
välkomnar yngre ryttare - alla som behärskar skritt, trav och galopp har möjlighet att vara med. Har du inte tävlat tidigare är detta ett utmärkt tillfälle att prova på. Det kommer att hållas 4 olika klasser; LD:1 till LA:1 och du stämmer av med din ridlärare om vad som är en lämplig nivå för dig att starta på. Du hittar programmen på [Stallbacken.com/dressyr/program](http://Stallbacken.com/dressyr/program) - här finns också instruktioner om hur man läser programmen.

Alla som vill delta behöver antingen ha grönt kort eller ha deltagit i en KM-kurs eller tävlingsförberedande kurs. Har du inte redan det finns chansen att delta under våren, läs mer om det här nedanför. Efter tävlingen tänder vi grillen och fortsätter dagen tillsammans med något gott att äta och kul aktiviteter.

## KM-kurs

För att få delta i AFRKs tävlingar krävs det att du antingen har grönt kort, eller har deltagit i en KM-kurs. KM-kursens syfte är att säkerställa att alla som tävlar vet vilka regler och rutiner som gäller vid tävling på AFRK, att säkra korrekt hästhantering samt att se till att alla deltagare har lika förutsättningar och ett aktivt säkerhetstänk. Vårens första KM-kurstillfälle hölls den 25/2 av Malin Milthon och deltagarna fick lära sig om bl.a. Horsemanship, Tävlingsreglementet (TR), klädsel och utrustning, säkerhet, Sportsmanship samt vad som händer före, under och efter tävlingen.

Om du missade KM-kursen kommer ytterligare en chans att gå en tävlingsförberedande kurs under våren.



## Anläggningssektionen informerar

I anläggningssektionen jobbar vi för att ha en ridskola i gott skick. Våra stora ridbanor, den fina slingan och våra terränghinder kräver underhåll och det ser vi till att fixa på våra arbetsdagar. Förutom arbete bjuder arbetsdagarna såklart även på en härlig gemenskap! Ju fler som kommer desto mindre jobb blir det för var och en.

Under 2024 planerar vi ett antal arbetsdagar i anslutning till vårens och sommarens tävlingar, samt en avslutande städning av stallet då hästarna åkt på välförtjänt sommararbete.

- **7 april** arbetsdag
- **14 april** arbetsdag
- **19 maj** arbetsdag
- **16 juni** arbetsdag, städning av stallet

## Ungdomssektionen informerar




Ungdomssektionen har under våren välkomnat två nya medlemmar till styrelsen, Sophie Heidenvall och Alexandra (Lexi) Hultin. Ester Dahlöf har lämnat styrelsen och Ebba Sundberg kommer att ersätta henne som personlig suppleant till Julia Prytz Arcombe i AFRKs styrelse under 2024.

Planeringen för våren är i full gång och det kommer många roliga aktiviteter att se fram emot så håll utkik efter mer information. Vi i US har också startat ett nytt konto på TikTok, så följ oss gärna på @us.afrk för roliga uppdateringar om hästarna och vardagen i stallet.

# Kalender

Här hittar du vårens alla viktiga datum att hålla reda på!

 <p>MARS 14</p>	Boka arbetsinsats	Välj och boka din önskade arbetsinsats för våren i Hippocrates senast den 14/3! Gör du inget val så tilldelas du ett uppdrag av de som återstår.
 <p>APRIL 7</p>	Arbetsdag	Vi fixar anläggningen inför vårens arrangemang.
 <p>APRIL 14</p>	Arbetsdag	Vi snyggar till anläggningen inför kommande dressyrtävling.
 <p>APRIL 21</p>	Vårdressyr	AFRK anordnar dressyrtävling på klubbnivå. Klasser från LD:1 till LA:1
 <p>MAJ 1</p>	Uppsägning	Vill du inte ha kvar din plats under höstterminen måste du säga upp den senast den 1/5 för att inte bli betalningsskyldig.
 <p>MAJ 19</p>	Arbetsdag	Vi snyggar till anläggningen inför kommande Pay & Jump och KM i hoppning.
 <p>MAJ 26</p>	Pay & Jump	AFRK anordnar Pay & Jump
 <p>MAJ 26</p>	KM Hoppning	Klubbmästerskap i hoppning

 JUNI 2	Pay & Jump	AFRK anordnar Pay & Jump
 JUNI 6	Pay & Jump	AFRK anordnar Pay & Jump
 JUNI 9	Gräshoppet	Dem 9/6 är det återigen dags att fylla vår fina gräsbana med härliga ponnyekipage.
 JUNI 16	Arbetsdag	Vi städar stallet nu när hästarna åkt på sommarbetel!

## Återbud och igenridning

När du inte kan rida är det viktigt att du alltid lämnar återbud för att vi skall kunna planera hästarnas arbete. Det gör du i Hippocrates senast klockan 09:00 samma dag om du rider på vardagar. Om du rider på lördagar avbokar du senast fredag kl 14:00. På [afrk.se/aterbud](http://afrk.se/aterbud) finns det guider med instruerande bilder som visar hur du går till väga för att avboka din lektion och boka igenridning.

## Hippocrates

Hippocrates Academy är det ridskolesystem som AFRK använder sig av för att administrera ridskolan, aktiviteter och privatlektioner. Genom systemet skickar vi ut din faktura, tilldelar dig den häst som du ska ha på nästa ridlektion och gör andra informationsutskick. Det är också här du lämnar återbud, säger upp din plats, bokar igenridning och hittar annan viktig information - så se till att du regelbundet loggar in på Hippocrates för att hålla dig uppdaterad!

# FÖLJ AFRK

