

---

# PÅLLEN-KOLLEN

---



---

APRIL 2024

---



Terminen har flutit på i ett rasande tempo och det är inte många veckor kvar till sommarlovet, men vi har såklart fortfarande en massa roliga aktiviteter och lektioner framför oss. Vi längtar efter varmare väder så att vi kan börja rida på våra fina gräsbanor igen och ser fram emot dubbellektionerna som de flesta av våra grupper har i slutet på terminen. De ger oss chansen att hinna med att göra sådant som inte vanligtvis ryms på lektionstid.

Den (delvis) nya styrelsen har under våren haft en styrelsekonferens, där vi fokuserade på att fördjupa oss i föreningens ekonomi. Styrelsen delade upp sig i grupper och arbetade med olika inriktningar som kan hjälpa oss förbättra vår ekonomi långsiktigt; bidrag, aktiviteter med ridskolepersonal, aktiviteter med ideella insatser samt sponsring. Arbetet i de olika grupperna kommer att fortsätta under året, t.ex. med att söka stöd från fler aktörer och vi håller tummarna för positiva besked under våren i takt med att de olika fonderna tagit ställning till vår ansökan.



Vi börjar så smått planera inför hösten och har beslutat att årets klubbdag blir den 15/9. Klubbdagen kommer att kombineras med en värdegrundsaktivitet som är öppen för alla medlemmar, där vi gemensamt ser till att våra ledstjärnor Omtanke, Glädje, Trygghet, Gemenskap och Utveckling verkligen avspeglas i vår stallvardag. Tillsammans gör vi AFRK till den fantastiska mötesplats som klubben är - genom att väva samman omtanke om våra hästar och om varandra skapar vi en stark gemenskap där ridskolan blir en källa till energi och glädje för alla.

Passa på att njuta ordentligt av vårens ridning och ha sedan en riktigt skön sommar - kanske ses vi redan i början av augusti på något av våra ridläger eller på en tema-lektion med fokus på igångsättning?!

Vänliga hälsningar från Kajsa och AFRKs styrelse

# Ridläger och temalektioner med fokus på igångsättning

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. Varje läger innehåller 11 ridpass och 5 teoripass och lunch ingår. Bokningen är nu öppen och du anmäler dig via mail till [info@afrk.se](mailto:info@afrk.se). Nytt för i år är att vi också kommer att erbjuda Tema: igångsättning på kvällstid i v 32.

## Läger 1: 5 - 10 augusti, 2024

Det första lägret passar för ungdomar och även för vuxna som i ett lugnt tempo vill fokusera på grunderna. Vid behov delar vi upp eleverna i grupper. Vi tränar dressyr och hoppning, och gör annat kul med häst. Låter det roligt, ta med dina ridkompisar och anmäl dig! Mycket mys med hästarna och en härlig start på höstterminen.

Kostnad: 3150:-

## Läger 2: 12 - 17 augusti, 2024

Detta läger vänder sig till lite mer rutinerade ryttare. Vi rider hoppning, dressyr och tränar annat med hästen. Vi kanske provar att tömköra eller andra avsuttna aktiviteter. Vi rider program och hoppar bana. Förhoppningsvis kan vi bygga en storcaprilli. Låter detta intressant tveka inte att anmäla dig.

Kostnad: 3750:-

Vi har, trots ökade kostnader, valt att inte höja priserna i år heller utan ligger kvar på samma nivå som 2022. Observera att anmälan är bindande samt att lägret faktureras i juni. Anmälda deltagare får information om exakta tider m.m. under sommaren.

## Tema: Igångsättning



Under den första lägerveckan, v 32, kommer vi att erbjuda tema-lektioner med fokus på igångsättning. Lektionerna är på kvällstid och på de hästar som inte går med på ungdomslägret. Lektionerna riktar sig till dig som vill komma igång med ridningen inför terminsstarten och som är van vid att rida våra lite mer krävande hästar, till exempel de som är yngre och mer gröna. Detta är ett perfekt sätt att inte bara komma igång själv utan också lära dig mer om hur man jobbar för att sätta igång hästen efter en längre vila.

Lektionerna kommer att vara 60 minuter långa och du väljer själv om du vill delta på en eller flera lektioner, vilket gör att den här aktiviteten även passar dig som inte har möjlighet att delta hela veckan. Priset på en tema-lektionerna med fokus igångsättning är dessutom rabatterat - du betalar bara 350:- för 60 minuters ridning. Tema: igångsättning kommer att vara på kvällstid efter ordinarie lägerverksamhet - från ca 19.00 men exakta tider meddelas lägre fram.

Är du osäker på om tema: igångsättning passar dig? Fråga din ridlärare eller prata med Kajsa Baumann.

## Tävlingssektionen informerar

### Vilken succé det blev med vårdressyren!



I år testade vi ett nytt koncept för att fler juniorer ska få möjlighet att testa på att tävla. Tävlingen var öppen för alla lektionsryttare från grupp 1-2. Juniorerna tävlade mot sig själva och alla belönades med en fin rosett efter genomfört program. Våra unga ryttare matchades ihop med en mer erfaren ryttare som kunde erbjuda hjälp vid förberedelse av häst, framridning och programridning.

Ett stort tack till alla deltagare och funktionärer på dagens tävling. Vi fick se riktigt fina prestationer från samtliga ryttare!

AFRK är extra stolta över att juniorerna rider så fint på sin första tävling.

Vinnare i LA blev Lena Sjögren på Tycho. I LB knep Daniela Abrahamsson på Tycho förstaplatsen framför Emelie Floberg på Malte och i LC stod Elin Skoog på Milton som vinnare framför Emily Eidevåg på Ferrero.

Under dagen arrangerades även hästloppis på läktaren och dagen avslutades med en gemensam grillkväll med hamburgare, kladdkaka och quiz i trevligt sällskap



## Kommande pay and jumper

AFRK planerar att anordna pay and jump i maj och juni. Tre tillfällen är för utomstående hästar och ryttare, ett tillfälle är för ridskoleryttare och ridskolehästar. Tillfället med pay and jump / caprilli för ridskolehästar och ridskoleryttare ersätter klubbmästerskapet i hoppning. För att fler hästar och ryttare ska kunna vara med på valfri höjd blir det pay and jump / caprilli istället för klubbmästerskap i hoppning.

- Söndag 26 maj - pay and jump förmiddag (För tillresta ekipage)
- Söndag 26 maj - pay and jump / caprilli eftermiddag för ridskoleryttare på ridskolehästar

- Söndag 2 juni - pay and jump förmiddag (För tillresta ekipage)
- Torsdag 6 juni - pay and jump förmiddag (För tillresta ekipage)

## Gräshoppet

Varje år i början av sommaren, sedan 20 år tillbaka anordnar, AFRK den populära hopptävlingen på vår fina gräsbanan. Klasserna lätt E till Lätt B, A anordnas med kapacitet för ca 200 starter. Vi hoppas på att få hit många ryttare och hästar från olika klubbar för en fartfylld tävlingsdag som också bidrar till att förbättra klubbens ekonomi.

## Kurs: Bygga tävlingshinder på AFRK

Varmt välkommen till denna minikurs där vi fokuserar på hur man bygger tävlingshinder på AFRK. Under kvällen kommer vi att både teoretiskt och praktiskt gå igenom hur vi bygger upp banan och vilka material vi använder för att bygga tävlingshinder. Vi kommer att titta på en banskiss och reflektera kring hur en banbyggare bör tänka när hen designar banan. Vi kommer också att prata om vilka uppgifter banpersonalen har och hur en tävlingsdag kan se ut.

Alla medlemmar är välkomna, men det är särskilt bra om du som anmält dig som funktionär på någon av våra Pay & Jump och/eller Gräshoppet är med på kursen.

Kursen kommer att hållas 12/5 från 18.00 till ca 19.45 och vi samlas i klubbhuset. Kursen är kostnadsfri och vi bjuder på fika.

## Anläggningssektionen informerar

Under våren har två arbetsdagar genomförts där fokus låg på vårstädning. Det första gänget fick till största delen hålla till inne i managen, på läktaren och i stallet på grund av regnväder. Det andra gänget slet hårt med att rensa upp och snygga till utomhus. Under våren kommer fler arbetsdagar, kika i kalendern i slutet av nyhetsbrevet för att få information om när.

# Ungdomssektionen informerar

## Vill du bli skötare?

Vill du vara lite extra i stallet och pyssla? Eller har du kanske en favorithäst som du hade velat ha ett extra band till? I så fall kanske skötare kan vara något för dig! Som skötare har du ett litet extra ansvar för en häst, en eller flera dagar i veckan. Stallsysslor du gör är bland annat att mocka åt din häst och putsa hästens utrustning men självklart fylls skötartiden främst med mys och att bygga band med din häst. Att vara skötare på en häst är både till för häst och människa. Genom att ta del i alla skötaraktiviteter och spendera extra timmar i stallet får du en mycket större kunskap om hästhållning och mycket mer! Hästarna mår även bra av att få umgås med en människa de känner igen varje vecka.

Om du har frågor eller är sugen på att bli skötare, kontakta skötaransvarig Lexi Hultin på 0732-643435 eller [lexi.hultin@icloud.com](mailto:lexi.hultin@icloud.com).



## Skötardag

För att visa vår uppskattning till våra fantastiska skötare anordnar US en skötardag den 27 april kl 14 till ca 16-17!

Detta är ett perfekt tillfälle för dig som skötare att lära känna andra skötare bättre, att få fler tips och tricks om just din skötarhäst och såklart ha en rolig eftermiddag i stallet!

Vi kommer även snacka, fika, ha hinderbana med hästarna och lära oss att tyda deras språk och känslor ännu bättre! Kalender

US bjuder in till

# Skötardag








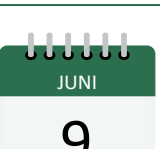
Exklusivt för dig som är skötare!

Skötardagen är den 27 april. Vi startar kl 14 och  
Förväntas vara klara 16-17.

A poster for 'Skötardag' (Grooming Day). At the top left are three horseshoes. To the right, it says 'US bjuder in till'. Below that, the title 'Skötardag' is written in a large, elegant cursive font. Underneath the title, it says 'Exklusivt för dig som är skötare!' and 'Skötardagen är den 27 april. Vi startar kl 14 och Förväntas vara klara 16-17.' At the bottom of the poster is a horizontal row of eight small square photographs showing different horses in various poses and settings.

# Kalender

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

 <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 12</p>	Kurs: Hinderbygge	Välkommen till minikurs i hur vi bygger tävlingshinder på AFRK. Kursen startar 18.00 och vi samlas i klubbstugan.
 <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>	Pay & Jump	AFRK anordnar Pay & Jump för både externa och ridskoleekipage.
 <p>JUNI 2</p>	Pay & Jump	AFRK anordnar Pay & Jump
 <p>JUNI 6</p>	Pay & Jump	AFRK anordnar Pay & Jump
 <p>JUNI 9</p>	Gräshoppet	Den 9/6 är det återigen dags att fylla vår fina gräsbana med härliga ponnyekipage.



Arbetsdag

Vi städar stallet nu när hästarna åkt på sommarbete!



Klubbdag

Den 15/9 bjuder vi in till årets klubbdag som också kommer att kombineras med en gemensam värdegrundsaktivitet.

## 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. Igenridningar är giltiga under innevarande termin, men du har möjlighet att rida igen i förväg om du vet att du kommer att missa en lektion längre fram på terminen. En preliminärbokad igenridning skall avanmälas på samma sätt och i samma tid som ordinarie ridning för att den inte skall gå förlorad. Vi skickar ut bekräftelse för igenridning samma dag via e-post, oftast vid lunch eller på eftermiddagen dagen innan när det gäller dagridning.

## 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

