

RYTTARUTVECKLING

2019-2020

Nivå 2 – uppbyggnad



Västergötlands Ridsportförbund erbjuder, i samarbete med Folksam och medel från Idrottslyftet till en ungdomssatsning till unga ryttare i grenarna hoppning, dressyr och fälttävlan. [Ryttarutveckling Nivå 2](#)

Är du en ambitiös och engagerad ryttare som vill utvecklas både som människa, idrottare och ryttare samt fungera som en förebild inom ridsporten i vårt Distrikt. Då är Du förmodligen en av dem vi letar efter! Alla som tävlar för en förening i Västergötland och som uppfyller nedanstående krav kan söka till satsningen.

Medverkande tränare

Lotta Wahlborg	Hoppning	B-tränare, B-banbyggare & Inverkansdomare
Åsa Nyström	Dressyr	B-tränare
Elin Göransdotter	Fälttävlan	C-tränare

Gästföreläsare

Emelie Espegren	Mental coach
Tilde Persson	Yoga-instruktör
KL Catering	Kostlära



Datum

Tillfälle 1

29-30 Nov - Grevagården

- * Uppsutten träning alla grenar
- * Organisation, Ridsportförbundet, en del av svensk ridsport
- * Vinterträning/vintervila
- * Mental träning

Tillfälle 2

4 Jan - Grevagården

- Uppsutten träning alla grenar, inomhus terräng
- * Ryttare som idrottare
 - * Kostlära

Tillfälle 3

1 Feb - Grevagården

- * Uppsutten träning alla grenar
- * Tävlingsplanering
- * Ridlära

Tillfälle 4

29 Feb - Grevagården

- * Uppsutten träning alla grenar
- * Hästkunskap, omsorg
- * Ryttarens fysik
- * Kostlära

Obligatorisk närvaro samtliga träffar

Deltagaravgift

1 900 kr per person totalt

Profilplagg ingår i avgiften

Kostnad för logi och uppställning tillfälle 1 ingår (mellan dag 1 och 2) samt dagbox de övriga 3 tillfällena.

Medföljande/förälder står för egen kost och logi som bokas separat och faktureras direkt från Grevagårdens Ridcenter

Målgrupp

För dig som tävlar hoppning (LA-120) eller dressyr (LA) eller fälttävlan H100/CNC* och som är medlem i förening inom Västergötlands Ridsportförbund

Ålder

16-25 år, födda år 1994-2003

Frågor

Västergötlands Ridsportförbund
[Sofia Ohlin](#) telefon 0520-52 52 75

Anmälan

Anmälan **senast 8:e november** genom [IdrottOnline](#)

Från ryttarmärken till
mästerskapsmedaljer