Startlista/Tidsplan hoppning (18 starter)

Banbygge 16:00 (Alla som är här hjälps åt)

Första start 17:00

Startgrupp 1 Börja hoppa fram i ridhuset 16:45
20 cm

Signe Kölby	Svend

30 cm

Vilma Frändberg	Rose

50 cm

Moa Hedberg	Navarino
Josephine Cannervik	Mode

Startgrupp 2 Börja hoppa fram i ridhuset 17:15

Vilma Valkvist	Svend

50 cm

Moa Hedberg	Navarino
Isa Streith	Chempion
Smilla Bender	Chewbacca

Startgrupp 3 Börja hoppa fram i ridhuset 17:45
60 cm

Smilla Bender	Chewbacca
Isa Streith	Chempion
Malva Diehm	Santiago
Alice Nylund	Robina

70 cm

Vera Hoffstedt Sandelin	Epops

Startgrupp 4 Börja hoppa fram i ridhuset 18:15
70 cm

Malva Diehm	Santiago

80 cm

Matilda Eek	Eddie
Alma Hoffstedt Sandelin	Epops

Startgrupp 5 Börja hoppa fram i ridhuset 18:40
90 cm

Matilda Eek	Eddie

95 cm

Ella Arwesved	Harry

Bära undan alla hinder (Alla som är kvar hjälps åt)

Funktionärer:

	17:00-18:00	18:00-19:00
Café + sekretariat	Åsa (Malva)	Ann (Moa)

(Gällande sekretariat så bockar ni av att ryttarna kommit. Skriv gärna LOK och SISU listor. Även på föräldrar/anhöriga som är med. Gällande betalning så meddelar ni att vi skickar faktura via horsemanager. Sälja rosetter och fika.)

Framridning utomhus	Christina (Smilla) (16.45-17:45)	Magnus (Matilda) (17:45-18:45)

(Hålla koll utomhus. Hjälpa dem att vara redo när det är dags för ny startgrupp att gå till ridhuset. De ska stå beredda utanför.)

Ansvarig hoppbanan/framhoppning	Fanny & Sandra Högström	Fanny + Sandra Högström

(Framhoppning äger rum i ridhuset i olika startgrupper. De kommer in ca 3-5 ryttare /grupp och genomför sin framhoppning. Därefter rider alla i tur och ordning sin bana.)

Banpersonal 1 + Insläpp ridhus	Emelie (Isa)	Patrik (Alice)

(Hjälpa till på banan med att höja och sänka hinder. Mocka vid behov. Öppna porten mellan startgrupperna. Upplägget är att man kommer in ca 3-5 ryttare i taget och hoppar fram. Därefter rider man i turordning sin bana. Sen släpps dem ut tillsammans och den nya startgruppen kommer in.)

Banpersonal 2+ kratta /mocka	Åsa (Signe) (även sjukvårdare)	Victor (Ella)

(Hjälpa till på banan med att höja och sänka hinder. Kratta vid hinder ifall det behövs. Mocka vid behov.)

Banpersonal 3 + Flaggare	Therese (Vilma V)	Fredrik (Josephine)

(Hjälpa till på banan med att höja och sänka hinder. Vara flaggare vid startlinjen.)

Banpersonal 4 + kratta/mocka	Veronika (Vilma F)

(Hjälpa till på banan med att höja och sänka hinder. Kratta vid hinder ifall det behövs. Mocka vid behov.)

Tack för att vi hjälps åt att genomföra detta träningstillfälle. ☺️

<u>Information till er som rider fram på ridskolehäst:</u>

- Gör iordning hästen innan ridning. Borsta gärna lite extra så den blir ren och fin. Putsa gärna utrustningen. Knoppa om du vill.
- Det är lagom att gå ut med sin häst 30 min före sin startgrupp ska in i ridhuset och hoppa fram.
- Var noggrann med utrustningen, jämna stigläder, sadelgjord etc.
- Börja med skritt lång tygel 10 min (Uppsutten eller för hand) Detta görs på ridbanan.
- Uppvärmning på ridbanan i trav och galopp ca 10-15 min. Rid inte på för små ridvägar. Utan fyrkantspår och stora volter, etc. Gör tempoväxlingar, övergångar mm. Skritt innanför spåret. Trav och galopp på spåret. Vid möte, håll till höger.
- Paus skritt lång tygel 2-3 min
- Gå in till ridhuset. Där äger framhoppningen rum. Du kommer in i startgrupper om 3-5 personer/grupp. Ni har ca10-15 min/grupp avsedd för framhoppning. Ni har två hinder att hoppa fram på. Ett räcke och en oxer. Denna framhoppning är självständig. Lämpligt att hoppa 2-4 ggr/ hinder. Hoppa inte mer än du behöver. Du lägger självklart in skrittpauser när det behövs.
- När alla hoppat fram startar ni i tur och ordning enligt startlistan. Tävlingsritten tar ca 2 min/ ekipage.
- Efter din bana är slut så avslutar du din häst genom skritt på ridbanan ca 10 minuter.
- Ta hand om den efteråt precis som efter en vanlig lektion.
- Släpp ut och fixa stallrutiner.

Lycka till och hoppas det blir en givande och rolig kväll!