

**Startlista dressyr 12 mars, 19 starter. Första start 16:40**

Dressyrbanan byggs ca kl 16:10, av Victor, Annelie, Åsa, Emelie.

Dressyrbanan byggs bort (förutom sidan som står mot rundbalarna) efter tävlingen (cirka kl 20:40) av Annika, Morgan, Claes, Stefan.

Varje program beräknas ta 12 min, vilket då inkluderar feedback av domare.

*16:40*

Ella Arwesved Harry LB:2  
*Ombyggnad bana till 20x40 m, alla som är på plats hjälps åt.*

*17:00*

Emma Svärd Geert LD:1  
Alicia Höök Welma LC:1  
Ida Asklund Obelix LC:1  
Isa Streith Viper LC:1  
Hanna Nyman Navarino Märke 3

*ca 18:00*

Malva Diehm Santiago LC:1  
Josephine Cannervik Sunny LC:1  
Maja Forsmoo Orkan LC:1  
Selma Pettersson Wiggo LC:1  
Moa Hedberg Mode LC:1

*ca 19:00*

Alma Hoffstedt Sandelin Nors Epop LB:1  
Ingrid Almgren Reborn Spirit LC:1  
Inez Bredelius Norrhaga Magnum LC:1  
Anna Johansson Flemmingthon LC:1  
Ida Johansson Effeect LC:1

*ca 20:00*

Emilia Nilsson Elwis LA:1  
Vera Hoffstedt Sandelin Aalt P80-90  
Alma Hoffstedt Sandelin Jolly P80-90

## Funktionärer:

Bygga/Riva bana	16:10 Victor, Åsa, Emelie, Annelie	20:40 Annica, Morgan, Claes, Stefan
-----------------	--	---

Café, sekretariat	16:45-18:30 Gabriella (Selma)	18:15-20:00 Henrik (Emma) Claes (Anna)
-------------------	----------------------------------	--

*(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. Cafet öppet mellan ca 17:15-19:45, överlämning 18:15 mellan funktionärer.*

Insläpp ridhus	16:45-18:30 Pernilla (Alicia) (16:45-17:30) Annelie (Hanna) (17:30-18:30)	18:30-20:30 Annika (Emilia) 19:30-20:30 Katarina (Inez) 18:30-19:30
----------------	---	---

*(Öppna porten när ryttaren ridit klart. Däremellan hålls den stängd. Det kan vara 2 ryttare som rider fram i ridhuset samtidigt som 1 ryttare rider sitt program inne på dressyrbanan. Endast 1 när det blir lång bana. Ryttarna väljer själva om de hellre rider fram enbart utomhus. Mocka vid behov.)*

Domarsekreterare	16:40-18:40 Åsa (Malva)	18:40-20:40 Ann (Moa)
------------------	----------------------------	--------------------------

*(Sitt bredvid och skriv det Carina säger.)*

Protokollräknare	16:40-18:40 Emelie (Isa)	18:40-20:40 Morgan (Ida)
------------------	-----------------------------	-----------------------------

*(Räkna samman poängen innan ryttarna får sitt protokoll, gärna med procent)*

Framridning utomhus	17:00-19:00 Fredrik (Josephine) 17-18 Stefan (Alma) 18-19	19:00-20:00 Kristina (Maja) 19-20
---------------------	---	--------------------------------------

*(Se till att allt är lugnt i paddocken ute, mocka vid behov i paddocken, och se till att ryttarna är redo att gå in i ridhus när porten öppnas.*

**Tack för att vi hjälps åt att genomföra detta träningsstillfälle. 😊**

## Information till er som rider fram på ridskolehäst:

- Var beredd på att hämta din häst i hagen. Ha alltid sällskap när du hämtar din häst.
- Gör iordning hästen innan ridning. Borsta gärna lite extra så den blir ren och fin. Putsa gärna utrustningen. Knoppa om du vill.
- Gällande utrustning för dressyr tävling kan det vara bra att tänka på följande: Betsling, tex inte pelhambett. Man får inte ha några hjälptyglar så som tex martingal. Inga benskydd. Inget spö. Sporrar går bra. Dock så kan man vid ett sånt här träningsstillfälle göra undantag. Vill du rida med tex spö så meddelar du detta till Carina innan start. Det går självklart bra. Samma sak gäller om du vill rida lätt istället för att sitta ned. Detta är ju ett träningsstillfälle och därför finns det möjlighet att anpassa på ett annat sätt än om det hade varit en tävling.
- Var noggrann med utrustningen, jämna stigläder, sadelgjord etc.
- Skritt lång tygel 10 min (Uppsutten eller för hand)
- Uppvärmning trav och galopp ca 10-15 min. Rid inte på för små ridvägar. Utan fyrkantspår och stora volter, etc.
- Paus skritt 2-3 min
- Rida programdelar 15 min. Rid de moment som ingår i programmet. Öva halt, vänd rätt upp, övergångar, serpentinbågar, volter, etc. Detta gör att du blir bra förberedd inför ditt program. Rider du hästen i form är det även här du jobbar med lösgjordhet för att få hästen mjuk och fint mellan hjälperna. Du lägger självklart in skrittpauser när det behövs här också.
- Dressyrprogram ca 8 min.
- Efter ditt program avslutar du din häst. Skritt ca 5-10 minuter.
- Ta hand om den efteråt som efter en vanlig lektion. Släpp ut och fixa stallrutiner.

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