



## Sommarens kurser och läger



Nu är planeringen för sommarens ridning klar och som vanligt anordnar vi läger och kurser för barn, ungdomar och vuxna. Även du med privathäst är välkommen till oss. Roliga och inspirerande ridpass, skötsel av hästarna samt teori och mycket hästsnack hinner vi med under dagarna. I år har vi haft fokus på att du som elev ska kunna välja de lektioner som passar dig bäst - så kallade Kombiläger.

Anmälan görs via mail till [naasridcenter@gmail.com](mailto:naasridcenter@gmail.com) och är bekräftad samt bindande när ni fått svar från oss. Skriv personuppgifter samt telefonnr och vilket läger det gäller. Målsmans uppgifter, önskehäst och allergi/specialkost är också bra att informera oss om.

**Anmälningsavgiften på halva avgiften betalas in på Bg 5051-1419, HS Häst, Nääs Ridcenter så snart ni fått bekräftelse på plats. Resterande belopp betalas senast 2 veckor före lägret/kursen.**

Vid anmälan till Dagläger tas egen lunch med. Micro och kylskåp finns på anläggningen samt enklare servering/café.

Som medlem i Nääs Ridförening är du olycksfallsförsäkrad om något skulle hända under kursen/lägret. Eleven har ett egenansvar att vara försäkrad.

Har du egen häst är lägeravgiften 50 kr mindre per ridpass. För dig med privathäst utifrån finns möjlighet till boxplats.

Återbetalning av avgiften sker endast vid skada eller sjukdom som hindrar dig från att kunna rida en längre period, läkarintyg krävs. Skulle oförutsedda händelser inträffa som medför att kurs och läger ej kan hållas återbetalas inbetald avgift i sin helhet inom 30 dagar.

### **Vecka 25**

#### **Mån 19/6 - Ons 21/6, Dagrirläger för barn – Vit och Grön Grupp**

Två ridpass per dag, teori varje dag och fika ingår. Ta med egen lunch. Sista dagen avslutas med en lite tävling kl 14 där föräldrar är välkommen att komma och titta. Kl 9-16, 2250 kr.

#### **Mån 19/6, Temakväll för vuxna, Uteritt och fika**

Ett mysigt pass i skog och natur för dig med god ridvana. Fika finns på plats så prata gärna lite hästsnack med övriga ryttare efter ridningen. Samling för att hämta hästar i hagen kl 18.00 och ridning kl 19.00, 300 kr. Kan komma att ställas in med kort varsel pga vädret.

#### **Tis 20/6, Temakväll för vuxna, Dressyr och fika**

En dressyrlektion för dig som har god ridvana, 1 tim/grupp. Pris 300 kr Välj antingen; Samling för att hämta hästar i hagen kl 17.30 – Ridning kl 18.30  
Ridning kl 19.30 - Lämna hästarna i hagen efteråt

#### **Ons 21/6, Temakväll för vuxna, Markarbete och fika**

En lektion med bommar för dig som har god ridvana, 1 tim/grupp. Pris 300 kr Välj antingen; Samling för att hämta hästar i hagen kl 17.30 – Ridning kl 18.30  
Ridning kl 19.30 - Lämna hästarna i hagen efteråt

### **Tor 22/6, Temakväll för vuxna, Hoppning och fika**

En hopplektion för dig som har god ridvana, 1 tim/grupp. Pris 300 kr Välj antingen; Samling för att hämta hästar i hagen kl 17.30 – Ridning kl 18.30  
Ridning kl 19.30 - Lämna hästarna i hagen efteråt

### **Tor 22/6, Ponnykullsläger**

Ridning och fix i stallet, enklare teori samt fika ingår under 2 tim. Mer information och anmälan ca 2 veckor innan på FB, 300 kr

### **Vecka 26**

#### **Mån 26/6-Tis 27/6, Barn och Ungdomsridning – Kombiläger**

2 dagar för dig som är Barn/Ungdom och som vill ha roligt med våra hästar, stallkompisarna och har mycket ridvana, från Grön grupp. Välj vilka pass du vill vara med på eller anmäl dig till alla A-E och betala då 1900 kr

**A; Hoppträning** – Samling för att hämta hästar och därefter träning 1 tim/grupp. Vi avslutar passet med att äta lunch tillsammans. Kl 9.00-13.00, 450 kr

**B; Ungdomskväll med dressyr** – Vi hinner med både ett dressyrpass och teori innan vi badar tillsammans, äter något gott och hittar på någon rolig aktivitet. Kl 13.30-21.00, 550 kr

**C; Övernattning med frukost** – Vågar du sova över? Snacks och spökhistorier utlovas. Ta med luftmadrass, sovsäck och hygienartiklar. Begränsat antal platser, kl 21.00-9.00, 200 kr

**D; Uteritt** – Ett mysigt pass ute i skog och natur. Samling för att hämta hästar och därefter rider vi ut i ca 1 tim. Efteråt äter vi lunch tillsammans. Kl 9.00-12.30, 400 kr

**E; Ponnyterräng** – Samling med genomgång och därefter träning 1 tim/grupp. Vi avslutar dagen med att lämna hästar i hagen och fika tillsammans. Kl 13.00-17.00, 500 kr

#### **Ons 28/6 - Tor 29/6, Kombiläger för vuxna**

Kombinera de 2 dagarna med de lektioner som passar dig bäst. Väljer du en hel dag betalar du endast 900 kr.

**A; Gymnastikövning med filmning** – En markarbets lektion där ryttarna kommer bli filmade. Samling för att hämta hästar och därefter träning 1 tim/grupp. Förmiddagen avslutas med filmgenomgång och lunch. Kl 9.00-13.30, 450 kr

**B; Hoppträning** – 1 tim/grupp och dagen avslutas med att lämna hästar i hagen och fika tillsammans. Kl 13.30-17.00, 550 kr

**C; Uteritt** – Ett mysigt pass i skog och natur. Samling för att hämta hästar och därefter rider vi ut i ca 1 tim. Förmiddagen avslutas med gemensam lunch. Kl 9.00-12.30, 450 kr

**D; Dressyrträning 2 & 2** – Lektion i 30 min med självständig framridning i 15 min. Vi avslutar dagen med att lämna hästar i hagen och fika tillsammans. Kl 13.00-17.00, 550 kr

### **Fre 30/6, Ponnykullsläger**

Ridning och fix i stallet, enklare teori samt fika ingår under 2 tim. Mer information och anmälan ca 2 veckor innan på FB 300 kr

### **Fre 30/6. Paj And Jump**

Avsluta veckan på bästa sätt genom att träningstävla i hoppning. Första start kl 11.00 och starttider kommer publiceras på FB 2 dagar innan. Du hämtar din häst själv i hagen och rider fram ca 30 min innan din tid. Höjder att välja på 40, 60 och 80 cm. Vid felfri runda kan rosett köpas för 50 kr. 300 kr

## **Vecka 26/27**

### **Ons 28/6-Tor 29/6 samt Mån 3/7-Tis 4/7, Ponnyekipage**

För dig som är lite yngre ryttare, rider ponny och vill prova på att ha egen häst under några dagar på sommaren. Ridning sker mellan kl 12-14 på anläggningen eller i närområdet, max 1 tim/dag. Någon vuxen ska finnas med som har ansvaret. Hämtning och lämning i hagen kan förekomma. Skicka en intresseanmälan men personalen förbehåller sig rätten att välja elever, 800 kr.

## **Vecka 27**

### **Mån 3/7-Tis 4/7, Kombiläger vuxna**

Kombinera de 2 dagarna med de lektioner som passar dig bäst. Väljer du en hel dag betlar du endast 900 kr.

**A; Dressyrträning med film** – Samling för att hämta hästar och därefter en dressyrlektion, 1 tim/grupp där ryttarna kommer bli filmade. Vi avslutar förmiddagen med att titta på filmen och äta lunch tillsammans. Kl 9.00-13.30, 450 kr

**B; Programträning** – Du rid fram självständigt i 30 min och tränar på dressyrbanan och får tips i 15 min. Dagen avslutas med gemensam fika. Kl 13.30-17.00, 550 kr

**D; Markarbete** – En lektion med bommar i 1 tim/grupp. Samling för att hämta hästar och förmiddagen avslutas med gemensam lunch, kl 9.00-13.00, 450 kr

**E; Terräng inspirerad hoppning** – Om vädret tillåter i hagen annars på banan, 1 tim/grupp. Vi avslutar dagen med att lämna hästar i hagen och fika tillsammans. Kl 13.30-17.00, 550 kr

### **Ons 5/7- Tor 6/7, Barn och Ungdomsridning – Kombiläger**

2 dagar för dig som är Barn/ungdom och som vill ha roligt med våra hästar, stallkompisarna och har mycket ridvana, från Grön grupp. Välj vilka pass du vill vara med på eller anmäl dig till alla A-E och betala då 1900 kr

**A; Dressyrträning** – Samling för att hämta hästar och därefter träning 1 tim/grupp. Vi avslutar passet med att äta lunch tillsammans. Kl 9.00-13.00, 350 kr

**B; Ungdomskväll med hoppning** – En hopplektion samt teori. Därefter badar vi tillsammans, äter något gott och hittar på någon rolig aktivitet. Kl 13.30-21.00, 650 kr

**C; Övernattning med frukost** – Vågar du sova över? Snacks och spökhistorier utlovas. Ta med luftmadrass, sovsäck och hygienartiklar. Begränsat antal platser, 200 kr

**D; Uteritt** – Ett mysigt pass ute i skog och natur. Samling för att hämta hästar och därefter rider vi ut i ca 1 tim. Efteråt äter vi lunch tillsammans. Kl 9.00-12.30, 400 kr

**E; Ponnyterräng** – Samling med genomgång och därefter träning 1 tim/grupp. Vi avslutar dagen med att lämna hästar i hagen och fika tillsammans. Kl 13.00-17.00, 500 kr

### **Fre 7/7, Ponnykulsläger**

Ridning och fix i stallet, enklare teori samt fika under 2 tim. Mer information och anmälan ca 2 veckor innan på FB 300 kr

### **Fre 7/7, Paj And Ride**

Avsluta veckan på bästa sätt genom att träningstävla i dressyr. Första start kl 11.00 och starttider kommer publiceras på FB 2 dagar innan. Du hämtar din häst själv i hagen och rider fram ca 30 min innan din tid. Program att välja på är Lätt D – Lätt A nivå, Vid godkänt resultat kan rosett köpas för 50 kr. 300 kr

### **Vecka 30**

#### **Mån 24/7-Fre 28/7, Sommar Ekipage**

Detta är chansen att känna på hur det är att ha en egen häst under en vecka. Skicka en intresseanmälan men personalen förbehåller sig rätten att välja elever. Ridning max 1 tim/dag mellan kl 9-19. Även en privatlektion på 30 min ska bokas under veckan för instruktör. Mer info mailas ut till berörda elever, 1550 kr ink privat lektion.

### **Vecka 31**

#### **Mån 31/7-Ons 2/8, Dagridläger för barn – Vit och Grön grupp**

Två ridpass per dag, teori varje dag och fika ingår. Ta med egen lunch. Sista dagen avslutas med en lite tävling kl 14 där föräldrar är välkommen att komma och titta Kl 9-16, 2250 kr.

#### **Mån 31/7, Temakväll för vuxna, Dressyr och fika**

Ett roligt dressyrpass för dig med god ridvana. Pris 300 kr Välj antingen;  
Samling för att hämta hästar i hagen kl 17.30 – Ridning kl 18.30  
Ridning kl 19.30 - Lämna hästarna i hagen efteråt

#### **Tis 1/8, Temakväll för vuxna, Markarbete och fika**

Ett roligt ridpass med bommar för dig som har god ridvana. Pris 300 kr Välj antingen;  
Samling för att hämta hästar i hagen kl 17.30 – Ridning kl 18.30  
Ridning kl 19.30 - Lämna hästarna i hagen efteråt

#### **Ons 2/8, Temakväll för vuxna, Uteritt och fika**

En mysig tur i skog och natur i ca 1 tim för dig som har god ridvana. Samling för att hämta hästar i hagen kl 18.00 och ridning kl 19.00, 300 kr

#### **Tor 3/8, Temakväll för vuxna, Hoppning och fika**

En hopplektion för dig som har god ridvana. Pris 300 kr Välj antingen;  
Samling för att hämta hästar i hagen kl 17.30 – Ridning kl 18.30  
Ridning kl 19.30 - Lämna hästarna i hagen efteråt

#### **Tor 3/8, Ponnykulsläger**

Ridning och fix i stallet, enklare teori samt fika under 2 tim. Mer information och anmälan ca 2 veckor innan på FB 300 kr

**Glädje, gemenskap, engagemang och utveckling  
är viktiga nyckelord för oss!**

**Välkommen med er anmälan på  
naasridcenter@gmail.com**