

# Fra rytter til stjerne

---

**Det er med stor fornøjelse, at vi kan invitere til kurset "Fra rytter til stjerne" d. 24. og 25. marts 2012. Kurset afholdes af distrikt 7 under Dansk Ride Forbund.**

Programmet for begge kursusdage kan ses på næste side.

Målgruppen for kurset er ponyryttere på C-stævneniveau.

Kurset foregår på Middelfart Ridecenters faciliteter, som er beliggende på adressen Røjlevej 30, 5500 Middelfart.



Prisen er 300 kr. inklusiv frokost for at være med om lørdagen, eller 600 kr. inklusiv frokost for at være med både om lørdagen og om søndagen. Ønsker forældre at spise med, koster det 75 kr. pr. forælder. Betaling skal ske til distrikt 7 til 5870 0754709596. Kurset er åbent for alle ryttere, der er medlem af en klub i distrikt 7.

Tilmelding skal ske på [www.drf-d7.dk/ponykursus.htm](http://www.drf-d7.dk/ponykursus.htm), og tilmeldingen er bindende, foregår efter først til mølle-princippet og er først gyldig ved betaling. Sidste frist for tilmelding er d. 8. marts 2012.

Alle ryttere bedes desuden medbringe en iPod, mobiltelefon, MP3-afspiller eller lignende. Mediet skal bruges i forbindelse med den mentale træning. Husk også overførselskabel, så det kan overføres fra en computer lørdag morgen.

Er der spørgsmål, kan der rettes henvendelse til Anne Saksø Larsen, [saksoe@hotmail.com](mailto:saksoe@hotmail.com).

Vel mødt,

Bestyrelsen ved distrikt 7

**Distrikt 7**



## Lørdag d. 24. marts 2012

Kl. 08:00	Fælles morgenmad
Kl. 08:15	Velkomst og præsentation af distriktsbestyrelsen
Kl. 08:45	Mental træning til at performe til stævner v/ Allan Petersen
Kl. 12:30	Fælles frokost
Kl. 13:30	Hvordan bruger jeg det nye DRF Portalen?
Kl. 14:00	Reglementsændringer 2012
Kl. 15:00	Gennemgang af stævnekalenderen 2012/2013
Kl. 16:00	Eventuelt og afslutning

## Søndag d. 25. marts 2012

### Dressurryttere:

Fra kl. 08:00 til kl. 12:30 afholdes der dressurkursus ved landstræner Vibeke Degn. Der er to ekvipager pr. hold, og hvert hold modtager dressurkursus i 45 minutter. Der er plads til 12 ekvipager, og hver rytter må kun have én pony med. Formålet med dressurkurset er, at give idéer og hjælp til den fremtidige træning. Det er selvfølgelig tilladt at medbringe sin daglige træner. Evaluering af dressurkurset sker ved frokosten fra kl. 12:30 til kl. 13:30.

### Springryttere:

Fra kl. 13:30 til kl. 18:00 afholdes der springkursus ved international banedesigner og instruktør Bo Bak Andersen. Der er fire ekvipager pr. hold, og hvert hold modtager springkursus i 45 minutter. Der er plads til 24 ekvipager, og hver rytter må kun have én pony med. Formålet med springkurset er, at give idéer og hjælp til den fremtidige træning. Det er selvfølgelig tilladt at medbringe sin daglige træner. Man er velkommen til at få frokosten med fra kl. 12:30 til kl. 13:30 inden springkurset begynder; tilmelding til frokost er i så fald påkrævet.

Ved for mange tilmeldte vil de ponyryttere, der eventuelt ikke får plads om søndagen være mere end velkomne til at komme og følge med til den praktiske del alligevel, for på den måde at opsamle viden, der forhåbentligt kan være til inspiration i egen træning.

# Distrikt 7

