



Tomter rideklubb

Hva kan vi tilby deg?

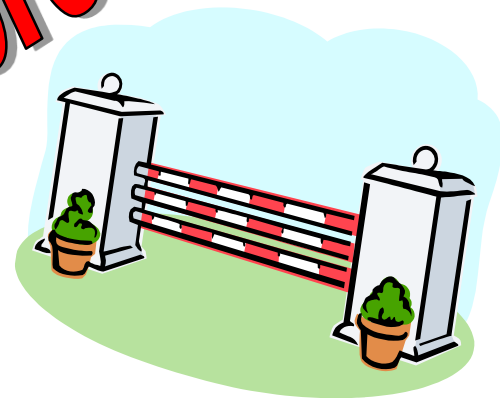


Drømmer?

Trenings samlinger



Instruktører





Vårt treningstilbud

- På alle nivå
- Mosjonister
- Rekrutter
- Satsingsgruppe
- Trenerer:
 - *Samarbeid med rideskolen*
 - *Serguiz*
 - *Birkendal*
- 10% på leie av fôrhest på Blixland
- 10% på kursavgift på ordinære timer i rideskolen



Mosjonister

- Hvem:
 - *Ønsker å ha det gøy, lære å ri*
 - *Starter ikke på stevner*
 - *Alle aldre*
 - *Må være medlem av rideklubben*
- Tilbud gjennom rideskolen
- Deltakelse på ordinære ridetimer (10%)
- Samarbeid med Lars Birkendal:
 - *Rabatt på kursavgift avhengig av økonomi og innsats på dugnader*
 - *Kan evt lage eget opplegg, for eksempel teori*



Rekrutter/juniorer

- Hvem:
 - *Yngre ryttere (ponniryttere)*
 - *I startfasen når det gjelder å starte på stevner*
 - *Starter i lavere klasse (under 90 cm)*
 - *Medlem i rideklubben*
- Treningstilbud gjennom rideskolen
- Oppfølging av treningsarbeid (primært Kaia)
- 10% på kursavgift i rideskolen (vurderer å øke denne)



Rekrutter / Juniorer

- Lars Birkendal:
 - *Månedlige treninger*
 - *Eget opplegg (trener som gruppe)*
 - *Klubben sponser noe av kursavgift (økonomi i klubben og bidrag på dugnader)*
 - *Følger opp rytteren, lager individuelt treningsopplegg*
 - *Følges opp og koordineres med Kaia (rideskolen)*
 - *Delta på noen stevner sammen med rytterne*
- Aktuelle ryttere:
 - *Marie Sofie, Anne Marte, Linn Anita, Frida Emilie, Olivia*
- Påmelding: Mail til styret@tomterrideklubb.org



Satsningsgruppe

- Hvem:
 - Starter på stevner, 90 cm og høyere
 - Egen hest eller tilgang på hest
 - Medlem i rideklubben
- Primært sprang
- Trener på ukebasis: Serguiz
- Ukentlig treninger: Onsdager 19-20
- Serguiz følger opp treningsarbeid
- Månedlig treningsavgift til klubben (tilsvarer 150 kr pr trening), resten betaler klubben
- Oppstart 23. november



Satsingsgruppe

- Lars Birkendal:
 - *Månedlige treninger*
 - *Eget opplegg (trener som egen gruppe)*
 - *Klubben sponser kursavgift (økonomi i klubben og bidrag på dugnader)*
 - *Følger opp rytteren, lager individuelt treningsopplegg*
 - » **Følges opp og koordineres med Serguiz**
 - *Delta på noen stevner sammen med rytterne*
- Aktuelle ryttere:
 - *Kaia, Stine, Frøydis, Silje, Thea, Nora, Oda, Bettina, Andrea, Eirin, Martine, Hannah*
- Påmelding: Mail til styret@tomterrideklubb.org



Månedssamlingene

Rekrutt & satsing

- Oppstart: 19. og 20. november:
 - » **Se invitasjon på hjemmesiden**
- Tomter rideklubb's ryttere i egne grupper (juniorer for seg og satsing for seg)
 - *Lørdag:*
 - » **Sprangtrening**
 - » **Teori v/Birkendal**
 - » **Felles lunsj (serveres av foreldre)**
 - » **Video (filmes av foreldre)**
 - *Søndag:*
 - » **Banehopping evt med bruk av Tomter's hindermateriell**
 - » **Individuell gjennomgang av treningsopplegg**
 - *Pris: ca 700 kroner, Klubben betaler ca 200*
 - » **avhengig av økonomi og bidrag på dugnader**



Rekrutt & satsing

- Krav til foreldre:
 - *Bistå på treninger (banemannskap etc)*
 - *Delta på månedssamlinger:*
 - » **Gå på omgang mellom foreldrene**
 - » **Oppgaver:**
 - * Lage mat
 - * Filme
- Koordinering ved deltakelse på stevner
- 10% på leie av fôrhest på Blixland
- Oppmann: Torhild & ?? (Noen som melder seg?)



Andre tilbud

- Turgrupper:
 - *En fast lørdag eller søndag i måneden*
 - *«Påmelding» gjennom facebook*
 - *Noen som er interessert?*
- Filmkvelder:
 - *Forslag?*
 - *Noen som vil påta seg ansvar?*



Visjon

- Kan lages på klubbutviklingen