



Norges

Rytterforbund

inviterer til

NRYFs Regionale samling 2022

En kompetansehelg for utøvere

Dato/tid: AGR
04-06.NOV.

Sted:
BIRKETVEIT

Deltagere/pris: Pris for deltagere: 800 kr pr person. Dette dekker mat, samling hele helgen. Faktura vil bli sendt ut i etterkant. Husk å fylle inn adresse i påmeldingen.

Praktiske opplysninger: Deltagerne må selv ordne reise og opphold.
Det er fri tilgang på kaffe, te, vann og frukt gjennom helgen.
Det vil bli servert middag fredag, enkel lunsj lørdag og middag lørdag.
Søndag er det kun lunsj.
Vi ber alle deltagere ta med seg notatblokk og penn.

**Overnatting/
Oppstalling:** • .
 • .

Påmelding:

Spørsmål:

09.30-12.30	SØNDAG : Gruppe 1, 2 og 3 – ridning fokus travhoppning, gymnastikk hoppning og linjer.	Gruppe 4 og 5 – teori: Hestens anatomi, eksteriør daglig rutiner for hest/rytter.
Ca.12.30-13.30	Lunsj - alle	
13.30	Mentaltrening - alle	Lære og bli mentalt forberedt til stevner og treninger. Håndtere stress, med og motgang, Spenningsregulering, konsentrasjon e.l.
14.30	Oppsummering	
15.00	Takk for samling og vel hjem!	

Små justeringer kan forekomme ☺