

Årsplan 2019

Sørlandsparken rideklubb er en sportsklubb. Årsplanen skal danne utgangspunktet for den videre satsing og talentutvikling innen aktivitet og konkurranseidrett i Sørlandsparken rideklubb. Planen utarbeides av styret og behandles av årsmøtet i klubben.

Visjon

”Vi skal ha det gøy, trene bra og utvikle oss best.”

Formål

Formålet med årsplanen er å utvikle et program som:

- Bidrar til å øke rekrutteringen til sporten
- Generelt hever nivået i konkurransegrenene
- Forbereder og utdanner rytterne med tanke på konkurranseidrett
- Tilrettelegger for sportslig måloppnåelse

Verdikoden - RASK

Vi ønsker å gjøre NRYFs verdier til våre. Vi vil opprettholde og videreutvikle vårt gode omdømme. Derfor har vi fokus på

- Rytterglede
- Hestevelferd

For å hjelpe oss selv til å etterleve våre verdier, har Forbundsstyret vedtatt verdikoden “RASK”. “RASK” står for:

Respekt overfor hesten, utøveren, organisasjonen
Ansvarlighet overfor hesten, utøveren, organisasjonen
Sikkerhet overfor hesten, utøveren, organisasjonen
Kunnskap om hesten, utøveren, organisasjonen

RASK er ment som en veileder for å skape et inkluderende, høflig og vennlig miljø. RASK handler om antidoping. RASK innebærer at vi snakker med hverandre og ikke om hverandre. RASK handler om å utøve sporten på hestens premisser, om å ivareta god hestevelferd i enhver sammenheng. Vi er alle opptatt av at ryttersporten skal ha et godt omdømme. Å ha med seg rytterglede, hestevelferd og RASK i hverdagen, hjelper hver og en av oss til å passe på omdømmet vårt; spesielt når man gjør det med begeistring og entusiasme.

Normer for konkurranseidretten

- Sikkerhet og hestevelferd skal settes først
- Ryttere skal opptre som gode forbilder for yngre utøvere
- Resultatene skal skapes på en sosial og samfunnsmessig forsvarlig måte
- Det skal ikke brukes farlige/forbudte stoffer (doping) for å oppnå bedre resultater
- Utdannelsen av hest skal skje på forsvarlig måte og NRYFs etiske regler for omgang med hest skal overholdes.
- Horsemanship: Ryttere skal sette hesten først i h.h.t code of conduct. Direkte avstraffelse av hest skal ikke forekomme.
- Lojalitet og lagånd: Rytter skal være lojal mot systemet og sine klubbkamerater. Motarbeidelse og intriger svekker utviklingen for alle parter og for sporten.
- Kommunikasjon: Rytter, foreldre, trenere og ledere skal ha en åpen kommunikasjon og informere hverandre. Dette innebærer også at hver rytter selv er ansvarlig for å holde seg informert og informerer sin trener.
- Rytter skal holde seg selv og sin hest i fysisk god form. Det skal legges vekt på riktig kosthold for hest og rytter. Det skal holdes jevnlig veterinær oppfølging på hesten.
- Man skal streve etter en sportslig opptreden og fair play
- For ryttere under 18 år gjelder ansvarlig person som den ansvarlige

Sportslige mål og aktiviteter for 2019:

Sprang

Klubben vil styrke de deltakere som ønsker å satse og også øke rekrutteringen fra rideskolen og Future Riders.

Sportslige mål sprang:

- 2-3 ryttere fordelt på hest og ponnier til landsmesterskapet.
- 1-2 ryttere til NM/INM
- 4-5 lag til norgesserien og gjerne ett lag til finalen på AGR
- Mange deltakere til alle nivåer i SM
- 2-3 ryttere med i Baltic
- Vi vil også prøve å få med flere rideskoleelever på stevner.
- Ha større fokus på rekruttering.
- Ryttere til Indoor Epona

Vi har hatt flere ryttere i aksjon på NHF med mange flotte runder allerede i 2019.

Dressur

Stevneaktiviteten på den nasjonale arena ble noe begrenset i 2018 da flere av våre beste hester over flere måneder, sto i karantene pga utbrudd av kverke og salmonella.

De fleste sportslige mål fra fjorårets plan ble likevel nådd.

Flere ryttere har fått nye hester og det er stor treningsaktivitet og tilgang til god kompetanse i dressur.

Allan Skov kommer ukentlig til Epona. Siv og Eivind Morberg holder månedlige dressurtreninger på Epona ryttersenter.

Landslagsrytter Cathrine Rasmussen har etablert seg med ny stall i Kristiansand og rir for Sørl. Flere av konkurranserytterne er oppstallet, og har etablert et treningssamarbeid med henne

Hovedmålet for 2019 er rekruttering og det igangsatt en klubbcup i klassene RLC til LA. Det er planlagt 2-3 innledende cup-stevner samt finale i november.

Blant de etablerte ønsker vi flere starter utenfor egen klubb, og gjerne opp i klassene også på den nasjonale arena.

Sportslige mål - dressur:

- Bred stevnedeltagelse av klubbens rytter, 200 starter herav 60 starter på L/E nivå
- 10 nye ryttere til start på lokale dressurstevner.
- 10 ekvipasjer går opp et klassenivå
- Deltagelse med lag og individuell deltagelse på alle individuelle nivå i SM
- 3 individuelle medaljer herav et gull i SM
- Medalje i lagkonkurransen i SM
- 3 deltagere i NM dressur alle 3 videre til finalen
- 2 ekvipasjer i internasjonale stevner
- Ryttere til Indoor Epona

Kjøring/Distanse/Feltritt

Klubben ønsker å legge til rette for bredden i hestesporten. Klubben ønsker derfor også å støtte den gryende aktiviteten som er innen kjøring, distanse og feltritt. Det ble arrangert kjørestevne i klubbens regi sommeren 2017. Dessverre ble det stevnet i 2018 avlyst pga. kverke. Det er foreløpig ikke planlagt kjørestevne for 2019, men det er ønskelig å få til «pay and drive» i presisjon i løpet av sommerhalvåret. Vi har likevel hatt noen startende ekvipasjer i klubben på andre stevner, og er meget fornøyd med dette. Vi har også hatt en start i distanse 2018.

Klubben er positiv til bredden vi har med medlemmer som starter grener i tillegg til sprang og dressur.

Stevneaktivitet, egne stevner

Stevneaktivitet er viktig for sportslig utvikling og for økonomien i både klubb og for Epona. Klubben har fullt ansvar for UK og D-stevnene. Klubben er også arrangør av L og E stevnene, men iht avtale har Epona stevneledelsen og den økonomiske risikoen. Klubben bidrar med dugnadspersonell og får en risikofri andel av omsetningen.

Det er planlagt en rekke stevner i 2019. På terminlisten er det det meldt inn 6 dressurstevner, herav et FEI stevne og 3 på L/E nivå. Alle dressurstevner har med FH klasser. Det er satt opp 7 sprangstevner hvorav 2 på L/E nivå. FEI stevne i dressur skal holdes på Epona i mai. Det blir også holdt mindre klubbstevner i sprang og dressur i løpet av året. I september/oktober arrangerer Epona «Indoor Epona» som et stort stevne i sørlandshallen med L-

sprang og FEI-dressur.

Mål stevneaktivitet

- 2000 starter på klubbens stevner, herav 1200 startende i sprang og 800 i dressur. Totalt 400 startende på UK/D stevne nivå.
- Gode stevner for klubbens ryttere.
- Fornøyde og stolte deltagere, teknisk personell, sponsorer, dugnadsarbeidere og arrangørklubb

Dugnad

Dugnad er viktig for klubben, for at vi skal kunne arrangere stevner og aktiviteter for klubbens medlemmer, er det viktig at alle er med å bidra! Det forventes at de som stiller til start på stevne er med å jobbe dugnad. Dette er helt nødvendig for å få stevne til å gå rundt slik at vi kan arrangere mange flotte stevner for våre medlemmer! I tillegg er den største inntektskilden til klubben momskompensasjon hovedsakelig fra L-/E-stevner. Derfor er det viktig at vi stiller dugnad også på disse stevnene slik at vi har mulighet til å gi tilbake til medlemmene i form av arrangementer og stevner!

Ut fra avtalen med Epona Ryttersenter, disponerer klubben 10 stevnebokser under Klubb-, Utvidet klubb- og Distriktsstevner. Disse er til utleie for oppstalling under stevne, dagboks eller døgnboks. De resterende boksene blir fordelt av stevneleder og kan brukes av klubbens medlemmer som jobber dugnad på det aktuelle stevnet, hvor de som jobber mest får førsteprioritet.

Treninger

Høye sportslige mål krever god trener. Epona og Sørlandsparken rideklubb har meget kvalifiserte trenere innen både sprang og dressur

Det er faste ukentlige treninger med

- Allan Skov innen dressur og sprang
- Trond Clemmentsen, sprang
- Linn Elisabeth Eidsaa, Future riders sprang og dressur

Siv Morberg holder månedlige dressurtreninger og det inviteres jevnlig også andre gjestetrenere.

Dette ansees å være en god plattform for å nå sportslige mål. Klubben ønsker videre samarbeid med alle disse.

Det legges også til rette for å holde banetreninger i sprang og programtrening i dressur.

Rekruttering til konkurranseidretten

Klubben hadde 90 ryttere til start i 2018. Klubben vil i samarbeid med Epona og rideskolen fortsatt legge til rette for rekruttering til konkurranseidretten.

- Alle rideskoleryttere skal få tilbud om å delta på informasjonsmøte med klubben.
- Det arrangeres grønt kort kurs i løpet av året.
- På alle D og UK stevner skal de laveste klassene settes opp.
- Det arrangeres mindre klubbstevner.

Mål:

- Alle klubbens rideskoleryttere som ønsker å starte på et stevne skal få mulighet til dette i løpet av 2019.
- To ryttere fra klubben deltar i Ferd rideskolecup på AEG i 2019 om det er interesse for dette.
- 100 egne ryttere ut i konkurranser i 2019.

Teknisk personell

Det er fortsatt behov for utdanning av teknisk personell. Særlig er behovet for høyere autoriserte dressurdommere stort i kretsen. Vi fikk en ny DDII i 2016. Klubben ønsker generelt å støtte og oppmuntre til utdanning av teknisk personell, dommere, stewarder og banebyggere.

Andre klubbaktiviteter

Styret vil forsøke å legge til rette for medlemsmøter, kurs og aktiviteter som kan være av interesse for bredden av våre medlemmer. Forslag til medlemsaktiviteter kan være banetrening, gymkhana, filmkveld, ulike kurs, foredrag eller rene sosiale aktiviteter. Medlemmene oppfordres til å komme med ideer og innspill. Klubben står gjerne som ansvarlig arrangør, men styret er avhengig av at også andre medlemmer kan stille opp som ansvarlig for administrasjon og gjennomføring.

Ungdomskomite

Opprettelse av ungdomskomiteen har vært et svært positivt bidrag til det sosiale miljøet og samhold i klubben. Komiteen består av 4-5 medlemmer i alderen 15-25 år. Komiteen får 5 000 kr til sin disposisjon. Ungdomskomiteen arrangerer aktiviteter for ungdom med særlig fokus på det sosiale samholdet og miljøet. Leder av ungdomskomiteen har møterett i styret.

Komiteen har en innholdsrik plan for 2019. Det blir gymkhana-konkurranse rundt påsketider, en sommeravslutning, halloweenbanetrening og juleavslutning. Med forbehold om endringer. Det kan også komme andre aktiviteter i ungdomskomiteéns regi underveis, så her er det bare å følge med! Om noen har innspill til noe av det som er planlagt eller andre ting, så er det bare å gi et hint til ungdomskomiteén direkte, eller sende til klubbmailen.

Terapiridning/Ridefysioterapi

Vi har noen klubbmedlemmer som er med på ridefysioterapi i regi av Epona. Dette er noe vi ønsker å få mer frem, for å vise mangfoldet vi har blant medlemmene.

Dette er hva Eli Alice Wiik, som har mye av terapiridningen på Epona sier om ridefysioterapi:

«Terapiridning er en form for fysioterapi, hvor hesten brukes som behandlingsredskap. Ved hjelp av hestens bevegelsesmønster trenes rytterens egne bevegelsesmønstre, koordinasjon, posturale kontroll, balanse og muskelstyrke. Ridefysioterapi anvendes også til kontraktur behandling/forebyggelse, samt sansemotorisk og psykomotorisk trening. Ved ridning beveger rytterens bekken og rygg seg i en flerdimensjonal bevegelse. Denne sammensatte bevegelsen kalles en «svingning». En mellomstor hest at 90-110 svingninger i minuttet. Ridefysioterapi, også kalt terapiridning kan kun tilbys av autorisert fysioterapeut med etterutdannelse. Da hesten blir brukt som et redskap i treningen er det viktig at det blir valgt rett hest til rytter, da bygning, temperament, bevegelser, takt og rytme har en stor betydning for behandlingen.»

Annet

Forøvrig ønsker styret å prioritere midler til felles aktiviteter knyttet til medlemskurs og ungdomskvelder, og sosial aktivitet etter dugnadsinnsats. Det er satt av midler til kurs og videreutdanning av teknisk personell. Klubben har over flere år opparbeidet en god økonomi.