

Årsplan 2020

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

Kommentar: Året 2020 har til nå vært, og vil bli, et spesielt år. All sportslig aktivitet har vært «nedstengt» fra midten av mars grunnet smitteverntiltak mot covid-19. Framover vil man i sportslig aktivitet fortsatt måtte ta smittevern hensyn i tråd med de retningslinjer som til enhver tid gjelder.

Målene i årsplanen for 2020 er ikke justert for tiden som har gått med nedstengning av aktivitet i forbindelse med covid-19. Måloppnåelse vil dermed være svært usikker og etter all sannsynlighet påvirket av nedstengingen. Konsekvensen av smitteverntiltakene for klubbens sportslige aktivitet vil gå fram av årsrapporten for 2020 når den legges fram.

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 Norges rytterforbund (NRYF) sine 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 veterinæroppfølging 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 2020:

Sprang

Klubben vil styrke sporten med rekruttering og kommer derfor i år til å ha et stort fokus på å få ryttere med i norgesserien. Vi arrangerer også egne UK-stevner tilrettelagt for å rekruttere flere rideskoleelever til konkurranser.

Sportslige mål sprang:

- Stort fokus på rekruttering, her vil vi legge stor vekt på norgesserien
- 4-5 lag til norgesserien og ett lag til finalen
- Ønsker å engasjere flere rideskoleelever til å delta på stevner, dette vil vi tilrettelegge for ved å arrangere UK - stevner
- 2 ryttere til Norwegian Horse Festival
- 2 ryttere til landsmesterskapet
- 1-2 ryttere til NM/INM
- Mange deltakere til SM
- 2 ryttere med i Baltic

- 3-4 ryttere til Indoor Epona
- Klubbhelg med innleid instruktør

Vi har hatt en rytter i aksjon på NHF med mange flotte runder allerede i 2020.

Dressur

Årets hestesportslige høydepunkt på Sørlandet i 2019 var Indoor Epona, der klubben deltok aktivt med frivillige både før under og etter. Elisabeth Wennesland og hesten Bacchus, startet på stevnet og deltok også i dressurclinica med Peter Markne. Klubben ønsker å støtte opp omkring de store stevnene til Epona og er svært tilfreds med at Epona legger til rette for at klubbens ryttere f.eks gis anledning til å ri på clinic.

Linn Elisabeth Eidsaa og Maria Aalberg underviser mange av klubbens yngre dressurryttere på Epona. Allan Skov kommer også fortsatt jevnlig til Epona. Cathrine Rasmussen har etablert en ny dressurstall på Gill. Oppstallørene der rir for SØRL og trenes av Cathrine Men det er også ønskelig å få til jevnlige treninger med gjesteinstruktører på Epona for å dekke alle medlemmenes treningsinteresser og behov.

Blant de etablerte ønsker vi flere starter utenfor egen klubb, og gjerne opp i klassene også på den nasjonale arena. Flere ryttere er i gang med sine hester etter opptrening etter skade eller pause fra konkurranse.

Fortsatt er hovedmålet økt rekruttering. Det igangsatt en klubbcup 2020 i klassene RLC til MB. Det er planlagt 2-3 innledende cup-stevner samt finale i november.

For første gang opplevde vi å få et D/UK dressurstevne i februar 2020 der det var for mange påmeldte. I mars har vi lukket klubb i de lave klassene med cup på søndagen slik at vi sikrer at klubbens medlemmer får delta.

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 og Norway Open

Kjøring/Voltige/Distanse/Feltritt/Mounted Games

Klubben ønsker å legge til rette for bredden i hestesporten. Klubben ønsker derfor også å støtte den gryende aktiviteten som er innen kjøring, distanse, feltritt og Mounted Games.

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

Klubben har flere aktive ekvipasjer i kjøring, og det har vært arrangert flere kjørekurs både på Epona og i Søgne, hvor flere av medlemmene jevnlig er med. Det er planlagt kjørestevne i september, og vi håper å ha flere av klubbens medlemmer til start der! Vi ønsker også å starte opp en egen kjørekomité som har blitt etterspurt av flere medlemmer.

Det ble arrangert NM i voltige av Søndre Nordstrand Rideklubb, på Epona 8. September 2019. Sørlandsparken Rideklubb stilte med to voltigsjører, en longsjør, en oppløfter og hest i de lette klassene. En av våre klubbmedlemmer har fått et mandat i sportutvalget med ansvar for breddeutvikling i voltige på sørlandet, hun har også tatt kompetansegivende kurs og kan delta som longsjør i galoppklasser.

Sportslige mål – voltige:

- Delta i to stevner med 4 voltigører og 2 longsjører
- Delta i C program
- Oppstart av faste treninger på Epona
- Delta med 3 stk i dommer og trenerkurs
- Oppvisning på Juleshow
- Arrangere introduksjonskurs

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 2020. På terminlisten er det meldt inn 7 dressurstevner, herav 1 FEI stevne og 3 på L/E nivå. Alle dressurstevner har med FH klasser. FEI stevnet avholdes i Mai. Det er satt opp 6 sprangstevner hvorav 2 på L/E nivå (stevnet i juni er dessverre avlyst). 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

- 1800 starter på klubbens stevner, herav 1200 startende i sprang og 600 i dressur. Totalt 300 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!

Utfra 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 kvalifiserte trenere innen både sprang og dressur

Det er faste ukentlige treninger med:

- Allan Skov innen dressur og sprang, vil mest sannsynlig komme annenhver uke.
- Linn Elisabeth Eidsaa som tar over noe av sprangundervisningen etter Trond Clemmetsen.
- Maria Alberg - Future Riders

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 2020.
- To ryttere fra klubben deltar i Ferd rideskolecup på NHF i 2021 om det er interesse for dette.
- 100 egne ryttere ut i konkurranser i 2020.

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.

I løpet av 2020 har vi allerede arrangert et vellykket nyttårsbord for ungdom. Vi planlegger å arrangere påskeeggjakt, felles sommeravslutning, halloweenbanetrening og pepperkakehuspyntekonkurranse i løpet av året. Med forbehold om endringer. Det kan også komme andre aktiviteter i ungdomskomiteens 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 ungdomskomiteen 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 hatt 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 etterutdanning. 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.