

## Invitasjon til årets kretstrening og Sprang Clinic



**Oslo og Akershus Rytterkrets gjentar suksessen fra i fjor og inviterer til ny Kretstrening og Sprang Clinic med den internasjonale rytteren og treneren Luc Steeghs (NED) helgen 28. – 29.mai 2011**

Kretstreningen er et tilbud til kretsens aktive sprang ryttere som ønsker en inspirasjon og utviklingshelg. Målet er å motivere ryttere til videre satsing og utvikle sitt potensial. Kretstreningen er rettet mot ekvipasjer som starter sprang klasse LB eller høyere.

**Week-end program:** Det blir en rideøkt hver dag. I tillegg vil det bli avholdt clinic lørdag. Det blir personlig instruksjon, og maks 4 ryttere i hver gruppe inndelt etter nivå. Luc snakker engelsk, men vi har "oversetter" på banen om du ønsker det.

Pris kr. 700,- inkl. lunch begge dager.

**Påmelding:** Ønsker du å delta sender du en påmelding til [nittedalrideklubb@yahoo.no](mailto:nittedalrideklubb@yahoo.no) innen 16.mai. Husk å oppgi navn på rytter og hest, angi om du rir hest eller ponni, nivå du har startet, klubbnavn og ditt telefon nr. Påmelding bekreftes etter innbetaling til konto nr. **1295.60.56134**. Innbetaling merkes med **Clinic 2011**

Dagbokser tildeles etter "først til mølla"-prinsippet, og betales kontant direkte til Nittedal Hestesenter ved ankomst.

Merk: Bindende påmelding.

Har du spørsmål ring Janicke på tlf. 915 68 616.

Ønsker du å prate med en som deltok i fjor så ring Amalie tlf. 47 89 04 15.

**CLINIC lørdag 28.mai ca kl 16:30.**

Målet er å gi inspirasjon til alle spranginteresserte i kretsen. Luc vil instruere noen testryttere og kommenterte hest, rytter, bevegelser og vanskelighetsgrad for publikum. Han vil oppfordre til spørsmål fra publikum, involvere og dele sin kunnskap med de besøkende.

**Kafeen er åpen** og har utsikt til ridehallen - **Gratis inngang**

*OARK og Nittedal Rideklubb ønsker kretsens ledere, trenere, ryttere, publikum og Luc Steeghs velkommen til en unik treningshelg.*