

2024 är igång och vi ser fram emot ett härligt år fyllt med umgänge med härliga hästar och stallkompisar. Vi har en hel del på gång i klubben; tävlingar, avsutten träning, föreläsningar mm. Vi tror att många ser lite extra fram emot Johanna Lassnacks föreläsning, som vi bjuder våra medlemmar på, och lag-SM i dressyr.

Detta nyhetsbrev skickas ut till alla medlemmar i Linköpings Fältrittklubb några gånger per år. Här läser du om vad som är på gång i klubben, vad som händer på ridskolan och om beslut som fattas i styrelsen.

Årsmöte 2024

27 mars hade vi årsmöte i klubben. Vi tackade av styrelsestjärnorna Hanna Söderberg, Emelie Ahrens, Elisa Thordarson, Susanna Djerf Einberg samt Alma Martinsson, som representerat ungdomssektionen Pionjär på styrelsemötena. (Hanna och Elisa var tyvärr inte på plats)



Fyra nya ledamöter valdes in; Christina Johansson, Maria Ångsberg, Johanna Therén och Thea Landelius. Adriana Behnan kommer att representera Pionjär. Du hittar hela styrelsen och vilka områden de ansvarar för på linkopingsfaltrittklubb.se. Som vanligt är alla medlemmar varmt välkomna att engagera sig i våra olika kommittéer. Hör av er till lfk@linkopingsfaltrittklubb.se.

Valberedning

Frida Roth, Lena Hammarsten, Alma Martinsson och Emmy Levin valdes till ny valberedning. Frida Roth är sammankallande i gruppen.



Segrare LFK-cup

Efter årsmötet delades priser ut till segrarna i LFK-cup. Stort grattis till er!

Ridskoleryttare

B Natalie Larsson
C Hanna Löwanius
D Julia Mathiesen
Ridhäst Frida Roth

Privatryttare

Ponny Stina Moström
Ridhäst Angelina Holmertz



Föreläsning med Johanna Lassnack

Välkomna på föreläsning med Johanna Lassnack exklusivt för dig som medlem i Linköpings Fältrittklubb den 22/4 kl 18:00.

Ridskolans elever anmäler sig i Hippocrates. Övriga medlemmar anmäler sig i detta formulär:

<https://forms.gle/qNAA364jt3p19ruF6>

Anmälan stänger den 15/4.

Läs om Johanna Lassnack här:

www.ryttarinspiration.se

Riksidrottsförbundet - förmåner

Som medlem i klubben är du också medlem i Riksidrottsförbundet. Genom dem kan vi ta del av en mängd olika rabatter och förmåner, till exempel på resor och boende.

[Läs om det här »](#)



Boka in dig på ridläger

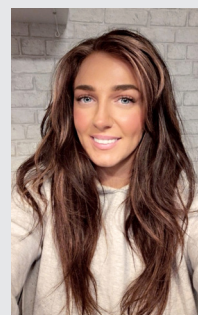
Det finns platser kvar på ridskolans härliga sommarläger. Det finns många olika att välja på; dressyr, allround, WE, dag, kväll, vuxen, ungdom, barn. Gå in på Hippocrates, under fliken Ridskolan, och välj.



Trygghetscoacher utsedda

I den enkät som skickades ut av ungdomssektionen Pionjär förra året och som riktade sig till våra unga medlemmar framkom det att de flesta känner sig trygga i stallet. Vår målsättning är att ALLA ska känna sig trygga. En aktivitet mot det är våra trygghetscoacher.

"Trygghetscoach" är ett projekt av RF Sisu Östergötland. Vi gick med i projektet före jul. Det är en del i vårt ständiga arbete med en trygg och inkluderande miljö för alla i stallet, inte minst barn- och ungdomar. LFK har, i detta projekt, utsett två trygghetscoacher, Emma Melin och Adeline Grainca. De finns på anläggningen med uppdraget att stötta och hjälpa på alla sätt. Information om tider kommer framöver.



Adeline Grainca



Emma Melin

Hållbart samarbete med Tekniska verken 2024-2025

Linköpings Fältrittklubb har påbörjat ett samarbete med Tekniska verken. Under två år får vi bidrag att använda på valfritt sätt för våra medlemmar. I utbyte ska vi uppmuntra klubbens alla medlemmar att årligen genomgå en utbildning i resurseffektivitet och hållbarhet via Tekniska verkens digitala utbildningsverktyg Kraftbanken.

Och det gör vi så gärna! Allt som kan leda oss mot en hållbarare värld uppmuntras med glädje från klubben. Det är en informativ och kul utbildning 😊 Du lär dig bland annat om sopsortering, hur vatten blir rent, hur man kan spara el med mera. Du får tips och kunskaper som är bra både för dig och klimatet, så att vi tillsammans kan bli bättre på att ta hand om vår jord.

Du går in på Kraftbanken och läser information, ser korta filmer och svarar på enkla frågor. Utbildningen tar ca tjugo minuter att genomföra. Den finns i fyra nivåer uppdelade efter ålder. Inga svar sparas och du loggas inte som person i systemet. Tekniska verken kommer endast att följa upp procentuellt antal personer som besöker Kraftbanken.

Kom igen nu allihop, gör det här för miljön och för klubben 🌱🐝🌿

[Till Kraftbanken »](#)



Vi påminner om ridsportprofilen som startar till hösten

Linköpings Idrottsgymnasium startar en ridsportprofil i samarbete med Smedstad Ridsportcenter. Profilen passar dig som vill kombinera din ridning med gymnasiestudier. Du som söker bör ha förkunskaper inom ridning motsvarande lägst Svenska Ridsportförbundets Ryttarmärke III.

Ridsportprofilens innehåll:

Ridning, två pass i veckan.

Ryttarträning

Träningslära för häst och ryttare

Ridlära

Valbara gymnasieprogram:

Barn- och fritidsprogrammet

Ekonomiprogrammet

Samhällsvetenskapsprogrammet

Naturvetenskapsprogrammet



Ridsportprofilen är en i raden av olika lokala idrottsutbildningar som finns på Linköpings Idrottsgymnasium.

[Läs om skolan, deras program och profiler här »](#)

Avsutten träning på Smedstad Ridsportcenter - bra för dig och bra för hästarna

Lunchyoga med Petra

Tillsammans med HSOAB erbjuder vi lunchyoga. Petra Karlsson är vår yogainstruktör. Vi ses klockan 12.00 i Stora konferensen och kör ett 45 minuters pass. Det finns yogamattor att låna, men om du har egen ta gärna med den.

Boka din plats i Hippocrates, har du inget konto? Boka via info@hsoab.se

Pris 100 kr/tillfälle.

Kommande datum: 13/3, 28/3, 12/4.

Håll koll i sociala medier för fler tillfällen.

Alla är välkomna!



Strong Rider - Träningskoncept för ryttare

Linköpings Fältrittklubbs samarbete med Linda Hemmingsson och Strong Rider fortsätter.

Ihop med Strong Rider och HSOAB erbjuder vi styrketräning/funktionell träning till våra medlemmar som ett komplement till ridningen.

Håll utkik på våra sociala medier efter träningstillfällen!

För mer information om Strong Rider, gå in på instagram och/eller facebook [@strongrider.se](#)

Du anmäler dig till clinics och fyspass i [Hippocrates](#) eller till evenemang@linkopingsfaltrittklubb.se



Drop In

Utöver Linda Hemmingssons clinics och träningar erbjuder vi drop in träning med Strong Riderövningar i fokus. Det är Maria Fäldt som håller i dessa tillfällen. De hålls i stora konferensen kl. 18:30-20:00.

Kommande tillfällen är: 14/3 och 4/4.

Fler tillfällen kommer bokas in framöver. Som vanligt - håll koll i sociala medier!

Temakvällar för våra medlemmar

- ett resultat av enkäten vi skickade ut till våra privatryttare

Förra året skickade vi ut en enkät där vi efterlyste tankar om vad våra privatryttare tycker att klubben ska lägga kraft på. Många önskade clinics och föreläsningar och det ska vi försöka tillgodose under året.

Utöver Johanna Lassnack har vi ett gäng spännande föreläsare och diskussionskvällar på gång framöver. Vi planerar att bjuda in:

- Foderrådgivare, ej knuten till någon leverantör.
- Veterinär på temat "Att tänka på för att hålla hästen frisk".
- Equiterapeut.
- Dressyrdomare - att tänka på vid programridning.

Träningsstillfällen för privatryttare

I ovan nämnda enkät efterfrågades också träningsstillfällen för privatryttare. Det erbjuder vi på följande sätt:

Hoppträningsgrupp torsdagar för Lina Johansson.

Det finns möjlighet att boka privatlektioner i dressyr för Malin Hansson löpande.

WE-träning i grupp erbjuds för Gith/Mia Säwe dessa söndagar: 10 mars, 29 mars, 14 april, 5 maj, 26 maj, 16 juni.

Dressyrträning för Lina Dolk torsdag 21 mars och tisdag 23 april i "lilla" ridhuset.

Bokning och information om träning för Lina Dolk görs på sport@hsoab.se. Övriga tillfällen till info@hsoab.se

Återkoppling enkät privatryttare

Ni har fått lite återkoppling på förra årets enkät till privatryttare ovan. Mer kommer framöver.

Knatteridning

Under våren erbjuder ridskolan knatteridning för barn. Rekommenderad ålder är 4-5 år men även lite äldre är välkomna. Anmäl era barn till något av vårens tillfällen via [hippocrates](https://hippocrates.se) eller mejla till info@hsoab.se. Första tillfället är 30 mars kl. 11.00.



PÅ GÅNG I UNGDOMSSEKTIONEN PIONJÄR

Mellomys 9 mars

Nya styrelsegänget i ungdomssektionen har i skrivande stund ett aktivitetsdatum bestämt.

Lördag 9 mars ser vi årets final av melodifestivalen tillsammans, kl. 18 - finalens slut! Under kvällen kommer vi dessutom att arrangera 5-kamp och lekar med priser. Vi bjuder på tacos, dricka och snacks. Sista anmälning 8 mars på tavlan i stalltorget.

Fler aktiviteter kommer! Håll utkik i Pionjärs sociala medier.



Lag-SM i dressyr 30 augusti - 1 september

Vi vill ha massor av publik, tävlande, sponsorer och funktionärer. Så boka in ovanstående datum i kalendern! Så kul att ordna ännu ett SM på anläggningen. Planeringen är i full gång. Vill du vara med och hjälpa till, hör av dig till tavling@linkopingsfaltrittklubb.se.

Visa upp ditt företag i samband med tävlingarna! Det blir såå bra exponering! Mejla tavling@linkopingsfaltrittklubb.se

[Du kan läsa om olika sätt att sponsra klubben här »](#)
[Och om våra sponsorer här »](#)

Händer framöver:

Mer tillkommer efterhand. Håll utkik i sociala medier och vår kalender på hemsidan.

Öppet hus Smedstad Fritids	9 mars
Blåbärshoppning	16 mars
Blåbärsdressyr, Pay&Ride	23 mars
Knatteridning	30 mars
Teorivecka	4 - 10 april
Hopptävling ridhäst/ponny med Elitallsvenskan omg. 1 och KM.	6-7 april
Blåbärshoppning Pay&Jump	13 april
Hopptävling Norsholms RF	20 april
Föreläsning Johanna Lassnack	22 april
Hästloppis	27 april
Majdressyren, KM	11 maj
Unghästtest SWB Öst	17 - 19 maj
Blåbärshoppning Pay&Jump	25 maj
BlåbärsWE	1 juni
Klubbävling	6 juni
WE dressyr/teknik/speed	8 juni
Lag-SM dressyr ridhäst, ÖM	29/8 - 1/9

Följ oss på sociala medier för att hålla er uppdaterade om vad som är på gång!



voky®

Missa inte vår webshop med klubbkläder!

[Gå in och kolla »](#)