

## Informationsskrivelse

### Cedergaard Sommer Camp – Klar, Parat, Stævne Start afsluttende ride stævne 2024

Uge 26 onsdag\* – søndag

\*mulighed for at ankomme torsdag morgen kl. 8 – ingen refusion i prisen

Uge 32 onsdag\* – søndag

\*mulighed for at ankomme torsdag morgen kl. 8 - ingen refusion i prisen

Pris for Camp

3.450,00 inkl. overnatning /  
ingen refusion i prisen ved dags camp.

*Ved medbringning af egen pony, medbringes eget foder og høl (kan tilkøbes)*

*Ved tilkøb af wrap og foder pris pr. dag kr. 150,00*

Der er et begrænset antal pladser, så skynd dig at melde til.

#### Onsdag

kl. 18.30 – 19.30

Ankomst

kl. 20.00 – 20.30

Intramøde

#### Torsdag

kl. 08.15 – 09.00

Morgenmad

Ridning

Frokost samt fodring af ponyer og heste

Øver programmer og springbane uden hest

kl. – 18.00

PAUSE

Kl. 18.00 – 19.00

Fælles spisning

Kl. 19.00 – 21.00

**Foredrag med Christina Madsen, Nina Kaae samt en  
repræsentant fra Stald Magic - Klar, Parat, Stævne Start**

*kr. 125*

Sengetid

#### Fredag

kl. 08.15 – 09.00

Morgenmad

Ridning

Frokost samt fodring af ponyer og heste

Coaching og mental forberedelse til stævnestart

Vaske ponyer/hest

kl. – 18.00

PAUSE

Kl. 18.00 – 19.00

Aftensmad

Kl. 19.00

Klargøring af udstyr og planlægning af tidsplan for hver rytter.

Sengetid

#### Lørdag – første stævne dag – Alle er velkommen

stævnet vil være at finde på [equipe.com](http://equipe.com) her kan der også ses tider samt startrækkefølge.

#### Søndag – anden stævne dag – Alle er velkommen

stævnet vil være at finde på [equipe.com](http://equipe.com) her kan der også ses tider og startrækkefølge.

## **Cedergaard Sommer Camp – Klar, Parat, Stævne Start**

Foregår i følgende uger 26 og 32, fra onsdag kl. 18.30 til søndag.

Campen afsluttes med et E-stævne lørdag og søndag, i både spring og dressur.

Campen er med overnatning (ønsker du ikke at overnatte her, er dette også ok – dog skal du hentes seneste kl. 21.00 hver aften og der er ingen refusion i prisen) Der vil altid være en instruktør på adressen, i nattetimerne og pauserne vil de befinde sig i hovedhuset.

Du sørger selv for at medbringe alt gejl og gear til din overnatning (telt, madras + pumpe, sengetøj, lommelygte m.m.)

Med i prisen får du et klubmedlemskab til CSK.

Under vores Camp får du mulighed for at ”smugtræne” på stævnefaciliteterne.

Vores slikbod vil være åben under hele Campen– så husk lommepenge.

Under al gang med hestene og ponyerne, er det ikke tilladt at bruge mobiltelefoner af sikkerhedsmæssige årsager – bare rolig, instruktørerne vil løbende tage billeder og videoer, disse kan ses på vores Instagram side og/eller Facebook side.

## **Hvad er vores formål med denne Camp**

Vi vil gerne samle en masse hesteglade og entusiastiske børn og unge til en Camp, hvor man blandt andet får et indblik i, hvordan det er at have hest og hvor vi over de første 2 dage, gennemgår og forbereder dem på en hyggelig stævneweekend.

Hver enkelt rytter bliver klædt på til netop deres stævnestart med fokus på individuelle behov – vi hjælper med alt fra klargøring af ponyen/hesten, rytterens forberedelse til stævnet, nervøsitet, at huske baner/programmer, at kende til de vigtigste punkter i reglementet og meget andet.

## **Hvem henvender vi os til**

Vores camp henvender sig både til dig uden den store rideerfaring, dig der aldrig har været på stævnebanen samt til dig der har større ride- og stævneerfaring, men ønsker mere læring om hvordan man forbereder sig bedst muligt til et stævne, får meldt de rigtige klasser, får varmet ordentligt op, gået bane eller lært programmer bedst muligt m.m.

Cedergaard Sportsrideklub stiller også deres elev ponyer/heste til rådighed, de vil hjælpe dig trygt igennem banerne, men du kan også medbringe din egen pony eller hest.

## **Ridning**

Du har udfyldt en blanket, med ønsket disciplin, niveau og andet relevant. Ud fra denne blanket opdeles der hold. De to dage før stævnet vil du blive undervist i den ønskede disciplin (spring eller dressur)

Er du nybegynder, så stiller vi trækker til rådighed. Du kan enten ride på din egen medbragte hest eller låne en hest ved os.

## **Øver programmer og springbane uden hest.**

**Dressur:** Vi finder et eller flere egnede programmer til dit niveau. Vi øver programmet med dig og sørger for du er bedst mulig klædt på til opgaven, Hvad enten du kan selv, har brug for en opråber eller en til at hjælpe dig rundt på banen, så hjælper vores instruktører dig gennem det hele.

**Spring:** Vi øver at gå en bane, vi lærer jer at gå afstande, der passer med den størrelse hest/pony i rider, vi lærer jer hvad højde de forskellige klasser har, hvilke sværhedsgrader man kan møde, forbereder jer bedst muligt til den klasse i ønsker at ride, uanset om du ønsker at ride en bom på jorden eller LC (100 cm for hest og 80 cm kat 1 pony) om du kan ride banen selv eller du skal have en hjælper til at trække.

### **Foredrag: Klar parat stævnestart m. Nina Kaae, Christina Madsen samt en repræsentant fra Stald Magic**

Dette er ikke kun for deltagere på Campen – foredraget er åbent for alle interesserede! Forældre til deltagere, ikke-deltagende ryttere fra hele landet og alle andre, der finder det interessant. Prisen for ikke-deltagere på Campen er kr. 125,00, for alle deltagere er foredraget inkluderet i prisen.

Foredraget vil blive afholdt torsdag aften og vigtigst af alt er, at alle er velkommen, store som små, ældre som yngre.

På foredraget Klar, parat, stævnestart vil du blive klædt på i alt det teoretiske omkring stævnestarter; tilmeldinger, registreringer, metodegennemgang, sværhedsgrader, opvarmning, og generel stævnedeltagelse, pony måling m.m.

Fakta om Nina Kaae: Nina er uddannet spring- og stildommer, tidligere international springrytter, medstifter af Dreng I Ridesporten, tidligere medlem af Springudvalget under Dansk Rideforbund (som bl.a. laver reglementet til springstævnerne i Danmark), gift med landsplansbanedesigner Rasmus Kaae.

Fakta om Christina Madsen: Christina er professionel springrytter og har sin gang på både de danske og internationale stævnebaner. Christina har vundet medalje ved det Danske Mesterskab, deltaget flere gange ved Verdensmesterskabet for ungheste samt opnået flere placering og sejre S-klasser (højeste niveau i ridesporten). Christina er dybt engageret i sporten og den enkelte hests behov for korrekt træning og stævnedeltagelse. Christina har desuden tidligere arbejdet professionelt med teambuilding og coaching.

### **Coaching og mentalforberedelse til stævne start**

Fredag under Campen har vi fokus på de mentale udfordringer du kan møde, når du skal starte stævne. Bliver du også nervøs eller har svært ved at huske programmer eller baner? Frygt ej – der er hjælp på vej. Hjælpen vil komme fra to meget erfarne stævnedeltagere og arrangører, som I kender fra torsdag aften; nemlig Nina Kaae og Christina Madsen.

### **Klargøring af udstyr og planlægning af tidsplan for hver rytter.**

Hver enkelte rytter får deres stævnenummer og ridetid. Der bliver i samråd med den enkelte rytter lagt en tidsplan for rytteren, i forhold til hvornår man skal begynde at sadle op, hvornår man skal være på opvarmningen og så videre. Alt imens dette forgår, skal der ordnes udstyr. Udstyret skal rengøres og pudses.

### **Mad under Campen**

Morgen: Morgen brød med diverse pålæg + saftvand/vand

Middag: Rugbrød med pålægsbord + saftvand/vand

Aften: Varierende mellem varmt og koldt bord + saftvand/vand

**Om stævnet:**

Når du har været med på vores camp, så får du med i prisen; 2 starter til vores stævne, én start lørdag og én start søndag. Hver rytter må ride to gange pr. dag til stævnet, det vil sige, at det er muligt at tilkøbe 1 ekstra start pr. dag. Ekstra starter koster kr. 90,00

Der er ingen kvalifikationskrav til stævnet og der er ingen krav om det ellers obligatoriske stævneoutfit. Stævnet er for alle og kræver ingen tidligere stævneerfaring, hvorfor der tilbydes både trækker samt opråber.

Vi sørger for at du som rytter bliver oprettet i DRF GO (dette skal gøres for at kunne deltage ved et stævne – bare rolig, det sørger vi for)

Vi sørger for at der er kyndig person under hele stævnet, til at hjælpe med at du får sadlet op og kommer ind på bane til tiden.

Stævnet vil foregå som et almindelig E-stævne, det vil sige, at stævnet er åbent for flere forskellige klubber og deres ryttere.

**Mad under stævnet** (cafeteriaet vil være åbent under hele stævnet)

Morgen: Morgenbrød + saftevand/vand

Middag: Sandwich + saftevand/vand

Aften: Dagens ret + saftevand/vand

Der vil være mulighed for at købe/tilkøbe andet mad under stævnet

*\*der tages forbehold for eventuelle trykfejl, ændringer i programmet og lignende.*

**Hvad skal du medbringe:**

Telt

Luftmadras + pumpe + diverse sengetøj

Lommelygte

Drikkedunk

Lommepenge til slikbod

Kabeltromle

Praktiske sko

Praktisk tøj

Ridetøj (hvis du har det)

Alt til din hest/pony (hvis du selv medbringer hest/pony)

Håndklæde

Toiletsager

Badetøj

Evt. medicin (som du selv skal kunne administrere)