

Spela TREC-bingo

I år är det Friluftslivets år och TREC är det perfekta sättet att upptäcka naturen på! Här kan du och din häst stärka ert samspel samtidigt som ni har kul. TREC har tre faser; orientering på idealtid, hinderteknikbana och gångartstest. TREC passar alla ryttare och hästraser – det finns en nivå för alla och alla är välkomna! Läs mer på trecsverige.se

Här är ett bingospel som du kan spela själv eller tillsammans med dina närmaste - och med din häst. Fyll i alla brickans aktiviteter under året. Sätt ett kryss i rutan när du klarat av den.

Dela i sociala medier

Fotografera gärna när du har lyckats med någon av rutorna och dela i sociala medier. Märk ditt inlägg med #luftenärfri #trecsverige. Använd gärna #friluftsbingo #trecbingo #ridinaturen #orientering #karta #kompass #häst

Läs mer om
Friluftslivets år på
luftenärfri.nu



1. Skritta 100 meter så fort som möjligt!
2. Fika tillsammans med din häst!
3. Hitta norr på en karta och på en kompass!
4. Lär dig något om Allemansrätten!
5. Hur långt är det till trädet eller stenen? Gissa, stega upp avståndet och se hur nära du kom!
6. Sitt upp från "fel" sida, alltså från den andra sidan av hästen mot vad du brukar göra!
7. Upptäck något på kartan och hitta det i verkligheten!
8. Rid slalom mellan hinderstöd eller träd i skogen!
9. Tipsa någon om TREC!
10. Upptäck en ny ridväg eller en promenadväg!
11. Rygga så rakt som möjligt i minst 5 meter!
12. Stanna din häst, släpp tyglarna, sitt kvar och låt hästen stå stilla i minst 10 sek!
13. Led din häst över ett dike eller en bro!
14. Rita en väg på kartan och följ den så noga som möjligt!
15. Hoppa ett hinder eller en stock på minst 30 cm!
16. Läs mer på trecsverige.se och bli en del av denna härliga sport!