

# TREC-läger 2022



**När?** Tisdag 28 juni – torsdag 30 juni. Det går bra att komma redan på måndag och att vara kvar till fredag för de som önskar. Ange ankomstdag samt avresedag i anmälan (separat dokument).

**Var?** Forsby gård, 594 75 Edsbruk. Forsby ligger i norra Kalmar län, på gränsen till Östergötland, precis vid E22.

**Vad?** Under tre dagar övar vi TREC genom både teori och praktik i POR, MA och PTV. Du kan anmäla dig till A/B-klass, C-klass eller Lättklass. För Lättklass krävs inga förkunskaper av TREC. Alla ryttare och hästar är varmt välkomna!

**Vem?** Instruktör för ABC-klass under kursen är **Ingrid Helmes**. Ingrid kommer från Nederländerna och är tränare i TREC sedan 2009 och internationell TREC-domare sedan 2010. Hon är även ryttare och red sitt första VM 2008. Sedan dess har Ingrid ridit flera EM och VM i TREC samt deltagit i Europa Cup i flera olika länder. Ingrid har även tävlat i distansritt, dressyr och sidosadel.

Instruktör för C- och Lättklass under kursen är Malin Billsdotter Östersten. Malin är internationell TREC-domare och

arrangör för samtliga nivåer sedan 2007. Hon ansvarar för utbildningsmaterialet i TREC Sverige och sköter även Sveriges kontakt med FITE.

Även detta år har vi förmånen att ha med Jennica Berletin på vårt läger. Jennica är utbildad medicinsk massageterapeut, akupunktör tcm, qigong-lärare och friskvårdskonsult. Hon driver sin klinik Berletin Wellness på Öland, men arbetar också med kurser, träningar och utbildningar på andra platser. Jennica har ett starkt intresse för träning och hälsa, vilket också har gett henne många erfarenheter. Jennica har tillbringat ca 15 år av sitt liv som hästtjej och har därför även stor inblick i vad en ryttare behöver träna på. Innan hälsointresset blev hennes profession har hon tillbringat oräkneliga timmar i stallet och på hästryggen som tävlingsryttare, unghästutbildare och ridlärare. Jennica kommer hålla i workshops varje dag. Det går även att boka in individuella behandlingar hos Jennica. Kontakta Malin om du är intresserad av detta. Se mer info nedan.

**Kostnad?** Alla tre dagarna 2250 kr. Vid anmälan till lägret betalas 1000 kr. Vid avanmälan betalas 500 kr tillbaka vid uppvisande av läkarintyg/veterinärintyg. Resterande 1250 kr samt betalning för bokade måltider och sängplats ska vara inbetalda senast 15 juni. I mån av plats går det att anmäla sig till enstaka dagar, 750 kr/dag.

**Kost?** Ta med egen mat eller beställ av oss på anmälningsblanketten. Frukost 35 kr, lunch 75 kr, eftermiddagsfika 20 kr, middag 75 kr. Mat kan beställas från middag måndag kväll till frukost fredag morgon.

**Logi?** Ta med eget tält (0 kr) eller hyr en säng hos oss i rum med 4-6 sängar för 100 kr/natt.

**Hästen?** En hage till hästen ingår i anmälningsavgiften. Ta med mat och vattenhink till din häst.

Några boxar finns att hyra för dem som behöver för 100 kr/dygn. Medtag eget strö alternativt köp spån här på gården.

**Frågor?** Kontakta Malin Billsdotter Östersten. Mobil 070-207 57 62, e-post [malinbillsdotter@gmail.com](mailto:malinbillsdotter@gmail.com) eller via Messenger.

**Anmälan?** Fyll i den separata anmälningsblanketten och maila till [malinbillsdotter@gmail.com](mailto:malinbillsdotter@gmail.com)

**Workshops (ingår i kursavgiften)**

### **Andningsträning**

Precis som för vilken idrottare som helst är andningen en väsentlig del av ryttarens prestationsförmåga. Inte nog med att en effektiv andning sparar energi, det ger också tillgång till en högre mental och fysisk kapacitet. Hästar är känsliga djur och ryttarens andning kommer även påverka hur hästen tolkar de signaler ryttaren ger. En lugn, djup och stabil andning ger en bättre förutsättning att kommunicera med hästen. I den här workshopen kommer vi att testa olika andningsövningar, lära oss några grunder i hur andningen fungerar och diskutera hur vi kan använda oss av detta i praktiken.

### **Funktionell styrka & rörlighet**

Vill man hålla länge som ryttare behöver man ge sin kropp rätt förutsättningar. Det gäller att förbereda kroppen på de fysiska krav som ställs vid ridning och stallarbete. När man är starkare och rörligare kommer ridningen att bli roligare, stallarbetet lättare och vi undviker skador och onödig belastning. Funktionell träning innebär att vi enbart använder kroppen som redskap. Syftet är att träna hela kroppen med fokus på kontroll, koordination och balans. Rörlighetsträning bygger på dynamiska rörelser för att öva upp rörelseomfånget, skapa liksidighet och känna sig bekvämare i kroppen. Workshopen kommer innehålla en teoretisk del om hur man som ryttare kan tänka kring styrketräning och förklara vad rörlighetsträning går ut på. Vi kommer därefter att köra ett styrkepass och övningar för att få upp rörligheten i kroppen.

### **Qigong – träning för kropp & sinne**

Qigong härstammar från Kina, där det utövats i flera tusen år. Träningen består av långsamma, flytande rörelser där man förenar kropp, andning och

sinne. Fördelarna med Qigong är många, här följer några exempel; du blir lugn, stärker din balans, tränar din koordination, dina muskler slappnar av, dina leder blir uppmjukade, din andning blir djup och du får känslan av att vara i din kropp i nuet. Det sistnämnda – "att vara i nuet", är en oerhört viktig färdighet. Vi dras ofta med i ekorrhjulet, ältar det som varit eller lever med en evig strävan framåt. Det är givetvis bra att ha mål och blicka framåt men det är lätt att glömma bort att njuta av resan. Passa på att testa den här fantastiska träningsformen. Du kommer få veta mer om Qigong, hur det fungerar och varför det är så bra träning. Du kommer också att få testa flera rörelser och en kort meditation.

### Individuella behandlingar (bokas genom Malin)

Det finns möjlighet att boka individuella behandlingar för er som vill få en egen bedömning och anpassad behandling eller bara vill ha en stunds avkoppling.

### Medicinsk massage & akupunktur - 60 min 800kr

Detta är den optimala behandlingen för dig som har specifika besvär eller vill optimera dig. En behandling innehåller en kartläggning (sjukdomshistoria, livsstil, beskrivning av dina besvär), undersökning och tester av rörelseapparaten, manuell behandling, program med hemövningar och andra råd.

### Klassisk massage – 60 min 800kr – 45 min 650kr - 30 min 500kr

"Svensk massage" bygger huvudsakligen på långsamma, utdragna och mjuka till medelhårda rörelser. Strykningar, knådning och cirkelrörelser brukar ingå. Svensk massage är jämförelsevis varsam och avslappnande. Man går inte ned lika djupt som vid djupvävnadsmassage. Ibland används förhållandevis kraftfulla rörelser, men inte så pass kraftfulla att det gör ont. Målet är att få muskler att slappna av och släppa på sina spänningar.

### Avslappningsmassage / Aromamassage – 75 min 900kr

Total avslappning för kropp och sinne med eller utan eteriska oljor. Massagen är en väldigt mjuk, behaglig behandling där fokus ligger på avslappning för att senare ge mer energi och balans. Detta är en helkroppsmassage inklusive ansiktsmassage. Om du önskar används eteriska oljor för dina behov, vi väljer ut en olja som passar just dig.

Massagen baseras på strykningar i ett lugnt tempo och med mjukt tryck. Syftet är att aktivera måbra-hormonet oxytocin, öka cirkulationen i kroppen, stärka immunförsvaret och öka det allmänna välbefinnandet.