



WÅNGENLÄGRET 2023

FRITIDSSEKTIONEN

FREDAG 27/10

Kl.14.00 Presentation

läger/fritid / fika

Kl.14.30 Joanna Sätter

Hullbedömning

16.00 Camilla Hed

Arbete från marken

Kl.17.30 Middag

Kl.18.30 SIF Fritid

Erik Sporrang

Killar som rider islandshäst

Kl.19.30 Samkväm, quiz
workshop m.m.

LÖRDAG 28/10

Kl.8.00 Frukost

Kl.9.00 Peak you - Anna-
Karin Gunnarsson

Mental träning för ryttare.

Kl.10.30 Fika

Kl.10.45 SIF Fritid, Lisa
Tapper

Ridutmaningen/Sverige
ritten, allemansrätten.

Kl.11.45 Promenad runt
Wången

Kl.12.30 Lunch

Kl.13.30 Emelie Sellberg
Survive Iceland

Kl.15 Fika

Kl.15.30 Stenvikgårdens
akupunktur&fysioterapi
Egenvård

Kl.17.30 Middag

Kl.19.00 Relax/
diskussioner/samkväm

SÖNDAG 29/10

Kl.8.30 Packa ihop/ checka ut/ frukost

Kl.9.30 Johanna Brobäck

Ryttaryoga

Kl.10.30 Transport

Kl.11 Gummi / Valnegård

Studiebesök/ historia

Lunch/fika

Passclinic

Kl.14 Hemgång

(Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i programmet vid behov)

Alla föreläsningar/ clinics ingår i priset, även frukost, lunch, middag och för/em fika.

Du behöver ta dig dit på egen hand, samåkning i bil är att föredra (deltagarförteckning med mejl och bostadsort kommer).

Del i 4-bäddsstuga (16 platser) 2299kr

Del i dubbelrum (14 platser) 2699kr

Enkelrum (5 platser) 2999kr

Din anmälan är sedan säkrad först när anmälningsavgiften är betald.

Swisha 1000kr till SIF fritid :**123 615 9073** glöm

ej ditt namn i meddelanderaden.

Resterande belopp faktureras efter sista anmälningsdag och ska vara SIF tillhanda senast 9 oktober 2023.

Anmälan är bindande och anmälningsavgiften betalas ej tillbaka, det går däremot bra att överlåta platsen till annan SIF-medlem men detta får man ordna med själv och meddela Nettan. Vi följer FHMs rekommendationer angående ev. smittor och förbehåller oss rätten att ställa in lägret om det behövs. Lägret kan även komma att ställas in vid för få deltagare, vid båda anledningarna betalas anmälningsavgiften tillbaka.

Obs! Anmälan stänger 15 september 2023 kl.23.59.

Joanna Sätter - Hullbedömning

Arbetar som ridlärare på Wången och undervisar där även i pedagogik.

Joanna är Islandshästhippolog, Lokaldomare, Ridlärare II, Unghästränare.

En hullbedömning handlar om att bedöma hästens sammansättning av muskler och fett mot en skala.

För att göra en korrekt bedömning använder man sig av 6 stycken områden på hästen där man avgör graden av fett/muskler.

Du som hästägare har mycket att vinna på att lära dig att hullbedöma. Hullbedömning tillsammans med en väl anpassad foderstat och motion är en bra grund för en hälsosam häst.

Vi ser fram mot att lyssna på Joanna på Fredagens eftermiddag.

PRESENTATION

Camilla Hed - Från arbete vid hand till uppsutten träning

Camilla tar oss med på en lektion där vi får inblick i arbete från marken.

Camilla undervisar på hippologprogrammet island samt gymnasiet profil Island på Wången.

Hon är Diplomerad Ridlärare III och har under 22/23 genomgått Ridlärare IV utbildning.

Camilla brinner för att utveckla ekipage och att träna hästar och ryttare på ett skonsamt och uppbyggande sätt.

Camilla har tränat och tävlat på nationell nivå under många år och 2022 vart hon utsedd till Årets tränare av FEIF!

Vi ser fram mot att lyssna på och se Camilla på Fredagens eftermiddag.

PRESENTATION

Peak you - Mental träning / Coaching för ryttare

Oavsett om du är idrottare, företagsledare, ensamstående förälder eller om du vill slå ett personligt rekord eller skapa större livskvalité så är mental träning för dig!

För att påverka våra egna liv är det djup inom oss själva som allt har sin början.

Varaktig förändring kräver träning och övning.

Anna-karin som själv är "hästtjej" arbetar mycket med idrottare på olika nivåer och inom olika idrotter.

Hon coachar också privatpersoner som vill ha hjälp med till exempel utveckla sina liv, sätta nya mål, få mer ork och energi eller ta ut ny riktning i sina liv. Det är även många privatpersoner som är på väg att bli mycket utmattade som använder hennes tjänster.

Vi börjar lördagen efter frukost med att lyssna på vad Anna-Karin har att delge oss, vi alla kan säkert må bra av ett mentalt träningspass!

PRESENTATION

Emelie Sellberg - Survive Iceland

Svenska Emelie Sellberg tog andraplatsen på isländsk distansritt

Emelie Sellberg antog utmaningen att rida närmare 25 mil under fyra dagar på det isländska höglandet. Emelie Sellberg är hemmahörande i Åre där hon tillsammans med sin man grundat och driver Outdoor Buddies.

Sedan tio år tillbaka hänger ridkläderna i garderoben medan träning för ultramaraton fått ta en större plats, tills sommaren 2022 gjorde antåg och Emelie fick en anledning att plocka fram ryttarförmågan igen... Emelie är en äventyrare av rang!

Helt novis på Islandshästar kastade hon sej in i en av världens största utmaningar på hästryggen.

På Lördagens eftermiddag får vi höra Emelie berätta om tävlingen men även om att lära känna nya hästar på kort tid och kanske lite om utmaningarna med tävlingen och hästvälfärden.

Åsa Ekman - Stenviksgårdens akupunktur & Fysioterapi

Åsa lägger mycket fokus på att hästarna ska få en avkopplande stund när hon kommer på besök. Hon gör alltid en noggrann genomgång av hästen där hon går igenom hästens leder, muskulatur, senor, fascia, mentala blockeringar, störningar i det centrala och parasympatiska nervsystemet. Åsa kombinerar alltid sina behandlingar med Traditionell kinesisk medicin och 5 elements teorin med Osteopati och kiropraktik. Hennes mål som terapeut är att kunna bidra till dig och din hästs utveckling på sin yttersta spets, oavsett vilken nivå eller ambition ni har.

På lördagens eftermiddag kommer Åsa delge några enklare övningar med fokus på proprioception träning för en hållbarare häst samt gå igenom visitation av sin egen häst och att uppmärksamma varningssignaler

PRESENTATION

Johanna Brobäck - Ryttaryoga

Energisk, driven och lättsam!

Så beskrivs Johanna bäst!

Johanna är en av eldsjälarna i SIF fritid men hon har även ett brinnande intresse för hälsa. Hennes långa erfarenhet som hälsocoach, yogalärare och fritidsryttare resulterar i de speciella ”ryttaryoga” klasserna hon håller i både irl men även online!

Kanske var du en av de som deltog på onlinelektionen vi fick i Juni via SIFfritids Facebookgrupp?

Nu har du möjlighet att få en till IRL!

Vi startar upp söndagen med ett pass för Johanna!

PRESENTATION

Gudmundur ”Gummi” Einarsson - Studiebesök

Vi får besöka Gummi hemma på hans gård inte så långt från Wången.

Här får vi höra Gummis story ”från pojkspoling på Island till flerfaldig världsmästare i Sverige!”

Vi bjuds även på en rundvandring och vi får bl.a. se stallet och hovslageriet

Och i deras fina ridhus bjuds vi dessutom på en passclinic!

Och vad vet man, rätt var det är blir vi serverad en äkta ”pylsa með öllu”!

Gummi är en av Sveriges sju diplomerade ridlärare för islandshäst han är C-tränare (unghäst) och B-tränare, Examinator för SIFs B- och C-tränarutbildningar.

Han är Fysiologisk hovslagare och inte minst så är Gummi landslagsryttare för Sverige sedan 2007, med en STOR mängd medaljer från SM, NM och VM.

Vi avslutar lägret på söndagen med besök hos denna ödmjuka gigant inom islandshästvärlden.

Anmäl dig genom att fylla i formuläret på hemsidan:

<https://www.icelandichorse.se/evenemang/fritidslager-2023>

Har du frågor? Skicka då SMS till lägeransvarig Nettan Wallin via tel. 070-639 02 29.

VÄLKOMMEN önskar fritidssektionen!