



Detta är en samlad information från Lurbo Ridklubbs verksamhetschef med personal, Lurbo Ridklubbs styrelse samt eventuella meddelanden från de olika sektionerna. Med din hjälp och ditt engagemang strävar dessa drivande aktörer på klubben efter att bli en blomstrande och trygg ridklubb, som är ett föredöme inom svensk ridsport.



Genomgång efter träning med Assarsson.



Vitt kort-kurs med US.



Hoppning i snö på sportlovet.

## Rapport från verksamhetschefen

Äntligen lite sol! Nu börjar det kännas att våren är på gång. Verksamheten har kommit igång fint under januari och februari. Även om det vissa dagar har varit lite väl kallt och inte helt optimalt att ägna sig åt ridning kanske. På något konstigt vis lyckas det ändå alltid bli varmt när man sätter sig på hästryggen.

Kylan gör att många hästar blir extra pigga. Det är ofta ett gott tecken och innebär att dom mår bra. Det är dock viktigt att tänka extra mycket på säkerheten under dessa perioder. Ni kommer märka att vi ibland väljer att dela av ridhuset på ponnylektionerna. Det är för att ha bättre kontroll på de ponnyer som ibland gillar att springa fort. Det kan också innebära lite annorlunda upplägg på vissa lektioner.

När vi ändå är inne på ämnet säkerhet vill jag passa på att lyfta/påminna om följande att tänka på när ni är i ridhuset:

- Det finns bara en ridlärare i ridhuset och den står i manegen. Den sitter alltså inte på läktaren.
- Åskådare/föräldrar får enbart vara i manegen efter att instruktören godkänt det.
- Vid eventuell avramling, invänta alltid ridlärarens instruktion. (Att tex kasta sig ner för läktaren är strängt förbjudet)
- Hästar är flyktdjur, de väljer att springa ifrån sådant som kommer farande mot dom. Tänk på det när du är i närheten av en häst.
- Slow is fast. Det är bättre att man som ryttare får tid på sig att lära sig grunderna ordentligt än att stressa framåt och sedan få bakslag. Ridning är ett livslångt lärande och man

blir aldrig fullärd. (Det är bland annat det som är så häftigt.)

- Ha kul!

Under januari hade vi några hästar som tyvärr lyckades skada sig: Summer, Cyprys och Toxic. Summer är nu återställd och går lektioner igen. Hon kan vara lite pigg efter vilan. Cyprys blir bättre och bättre för varje dag men är inte redo att sättas igång ännu. Tillsammans med veterinär tog vi i personalen beslutet att låta Toxic gå i pension. Hon har nu flyttat ut på landet för ett liv i lugnare tempo. Vi tackar Toxic för alla fina år!

I söndags hade vi klubbhoppning och det blev en riktig succé. Vi hade ca 70 starter från 30 cm till 1.10. Den ordnades av ungdomssektionens styrelse på ett föredömligt sätt. Många duktiga ekipage som tog sig runt banan med bravur.

De flesta lördagarna under vårterminen har vi ett pågående projekt där klubben bjuder in ensamkommande flyktingbarn för att umgås med hästarna och ges möjligheten prova på att rida för de som vill. Vi har många fina klubbmedlemmar som är med och hjälper till för att introducera nya invånare till stallmiljön.

Saker att hålla koll på i närtid:

- Regional hopptävling 12/3
- Påsklov med dressyrkurs, hoppkurs och ponnyläger (mer info finns i stallet och på hemsidan)
- Inspirationsdag med Andy Swärd & Linda Heed 20/3 – missa inte! Anmälan på [event@lurbork.se](mailto:event@lurbork.se)
- Klubbdressyr annandag påsk (28/3)
- Traudi-clinicen 11/4

Alexandra Eriksson, verksamhetschef



Lurbo ridklubb ligger i vackra omgivningar nära Hågadalen. Klubben bedriver ridskoleverksamhet för elever från 3 år. Vi har 2 ridhus och tre utebanor, som används av våra ridskoleelever och medlemmar med egen häst. Vi anordnar återkommande träningar med duktiga tränare – för så väl ridskole-ryttare som för ryttare med egen häst. Klubben har en aktiv tävlingsverksamhet med allsvenska lag i både hoppning och dressyr.

Kontakt med ridskolan: telefon: 076-945 15 40 • Mail: [info@lurbork.se](mailto:info@lurbork.se) • Verksamhetschef: [alexandra@lurbork.se](mailto:alexandra@lurbork.se)

# Hej Lurbo Ridklubb!

Stort tack för att jag fick förtroendet att bli ny ordförande på klubben. En stor ära! Tack vare styrelsens och personalens hårda fokuserade arbete 2015 har vi nu en klubb i balans och ordning. Nu fortsätter vi på den anlagda vägen mot att bli ett föredöme i ridsportsverige.

Det finns så många idéer om hur vi kan använda oss av och utveckla vår fantastiska anläggning. Medan dessa formas till vision och plan arbetar personalen och styrelsen fortsatt fokuserat med att ha koll på ekonomin och befästa rutiner och policies i den dagliga verksamheten.

Vill du vara med att föra klubben framåt? **Vi välkomnar all hjälp vi kan få från stora som små!** Från ren handkraft i stall, på anläggningen, i fritidsaktiviteter till att vara med och driva projekt till delmål på vår resa – alla behövs! Hör väldigt gärna av dig till

styrelsen@lurbork.se eller till mig anna@artanna.se.

Lurbos värdegrund ska genomsyra all vår verksamhet. Vi har haft ett uppstartmöte med SISU och nyckelord som respekt, goda förebilder, likabehandling och välkomnande ska inspirera och vägleda oss lurboiter. I mars kommer styrelsen, personalen, USS tillsammans med SISU Idrottsutbildarna lägga upp en handlingsplan för hur vi ska få det vi menar med värdegrunden att "leva" bland oss alla på klubben. Ett "hej!" och ett leende till alla man möter på anläggningen är en bra början, tycker jag.

Den 20 mars säger vi hej till Andy Swärd och Linda Heed – glöm inte att anmäla er till denna grymma dag! Vi ses där!

Till sist: så stolt över USSs genomförande av klubbhoppningen! Jag säger hej så länge och vi hörs!

Anna Jonson, ordförande Lurbo Ridklubb

## Nya USS

Nu efter ungdomssektionens årsmöte har vi en lite annorlunda ny styrelse och vi är så exalterade inför alla kommande roliga aktiviteter som vi kommer anordna!

Aktiviteter som man ska hålla ögon öppna för i stallet i mars är bland annat påskpyssel, dressyprogramsträning och skötarkurs. Hjärtligt välkomna att anmäla er!

Vi håller i dessutom i alla klubbtävlingar, ett stort framsteg för oss!

Andra nyheter och annan information läggs också ut på instagram på @uslurbo! Följ oss där! /vi i USS



## RAPPORT FRÅN TÄVLINGSSEKTIONEN

Årets första hopptävling gick av stapeln 6–7 februari med 221 ponnystarter på lördagen och 290 häststarter på söndagen. Allt löpte på mycket bra och det blev många fina ritter.

Lurbotjejen Vilma Hiller gjorde ett genombrott genom seger i Lätt-B på sin D-ponny Snorkfröken. Med 44 starter i den klassen är detta en stor prestation! Grattis, Vilma!

Men hur gick det på hästsidan då? Det gick utmärkt! Annica Aspman gjorde premiär på sin nya Synfonie med vilket hon knep en andraplats i 1-metersklassen. Blir det Falsterbo i år på denna pärla, undrar vi? Trea i samma klass kom Isabelle Wolnievik på sin Celtic Preem. I 1,10 m levererade stabila Caroline Vallgård på Gilbert en fjärdeplacering. Grattis, tjejer!

Under denna tävling stärkte vi säkerheten kring smitta. Även om vi inte har kvarka i omedelbar närhet till Lurbo vill vi försäkra att varken våra hästar eller gästande hästar smittar varandra med denna svåra sjukdom. Organisationen sköttes sig utmärkt och undvek direktkontakt med hästarna. Även tävlingsledaren lyckades låta bli att klappa alla bedårande fyrfotingar! Även om kvarkautbrottet skulle avta i regionen så bör denna nya rutin kvarstå, då det är hundratals hästar från många olika stall som träffas på en tämligen liten yta.

Nästa tävling ut är Marshoppet lördagen 12 mars. Denna gång är det bara storhäst på höjderna 1,00-1,30 m. Tävlingen är redan fullteknad, 320 starter med ca 100 på reservlistan. Vill du jobba som funktionär, anmäl ditt intresse till Karin Bishop (070-648 48 51). Vi behöver DIG! Välkomna!

Snart kommer våren, siar Tävlingssektionen!

Ta chansen att träffa  
Andy och Linda!

**Unik inspirationsdag med  
Andy Swärd och Linda Heed**  
Mental träning med föreläsning, ridträning och hoppclinic



**När?** Söndag 20 mars klockan 08.00–16.00  
**Var?** Lurbo Ridklubb, Uppsala  
**Pris:** 350 kr tom 15 år • 650 kr from 16 år  
100 kr klubbbrabb för Lurbos medlemmar!

**Möt Linda & Andy** under en inspirerande heldag och ta del av deras gemensamma resa om allt välgående på och utveckla sig själv, sina hästar, sitt team, kunskap och bra rutiner för allt nåtångsiktiga resultat. En personlig och inspirerande clinic, som garanterat sätter ingång nya tankar och gör dig och din omgivning en ny kraft att nå sina utseta mål.

**Dagen börjar med en friellösning** om mental träning. Den är interaktiv, då man får testa övningar och chans att ställa frågor. Därefter följer en träning för två gruppers "mental ridning", då Andy ska visa hur man kan påverka hästen mentalt och få den med sig till och med när man skuttar fram och av. Dagen avslutas med clinic med Linda, då hon visar upp en del tekniska övningar i kombination med mental ridning.

Bokning senast 13 mars på event@lurbork.se. Ange namn, mobilnr och klubb. Anmälan är bindande. Faktura på mail v 11.

**Välkomna till Lurbo Ridklubb!**  
Kafeterian håller öppet hela dagen med fika- och lunchförsäljning

STORT TACK TILL VÅRA SPONSORER!

**VÄL VÄRD DAG**  
– DÄRFÖR SPONSRAR VI VÅRA MEDLEMMAR!  
Anmäl dig nu på event@lurbork.se. Se tydlig info på hemsidan.