

Sörmlands  
Sparbank



**SSAB**

G A L A N T E R I E T

• M O D E •

**SISU**  
Idrottsutbildarna



JANSSONS BYGG I BETTNA AB



Vårtermin 2019

Välkommen till  
Årsmöte söndag 17 februari  
kl. 15.00 i Cafeterian



# Ideellt arbete

SRF är en ideell förening som är beroende av medlemmarnas insatser. Vi behöver fler medlemmar som ställer upp och jobbar på våra externa tävlingar samt med diverse föreningsjobb, t ex med vår Cafeteria, se nedan. Har du möjlighet hjälpa till med något? Kontakta någon i personalen eller stallkontoret på 0155-223149.

## Kafeteria

Kafeterian är en naturlig samlingspunkt för alla som kommer till ridskolan. Det är många som önskar att kunna handla lite fika, macka, godis etc.

Målsättningen är att kunna hålla öppet lördagar samt vid speciella arrangemang (tävlingar, julshow o dyl). Om detta ska vara möjligt behöver **alla** hjälpa till.

Vi behöver dig som kan jobba i kafeterian då och då och dig som vill hjälpa till att baka.

Intresserad? Kontakta Anneli Söderholm 070-3344129.

## Kalender Vårtermin 2019

Ideell förening	sid 2
Personal och Styrelse	sid 3
Årsmöte	sid 3
Kontakt och Avgifter	sid 4
Abonnemang, allmänt	sid 5
Abonnemang, avgifter ridgrupper	sid 6-7
Kurser, Träningar , Privatlektioner	sid 8
Säkerhet	sid 9
Stallvärd	sid 9
Externa tävlingar	sid 10
Kalender	sid 11-16
Vårprogram	sid 17
Försäkringar	sid 18
Sponsor sidan	sid 19

Layout och Redigering – Christine Schoultz  
Omslagsfoto – Christine Schoultz  
Tryck – Arkitektkopia  
Ansvarig utgivare – Heléne Terning  
© Stjärnholms Ryttaförening

# Vill du sponsra en väldigt bra barn- och ungdomsverksamhet?

Stjärnholms Ryttaförening driver en egen ridskola och har ca 400 medlemmar. Vi håller runt 35 lektioner per vecka med barn- och ungdomsverksamhet, handikappidning och lektioner för vuxna motionärer. Vårt stall är en plats för alla som älskar hästar och vill utöva sitt intresse och umgås med vänner på fritiden. Är du intresserad av att stötta vår verksamhet har vi följande alternativ;

### SPONSORPAKET: INDOOR

#### Exponeringsmöjligheter:

- Skylt i ridhuset
- Webbsidan
- Ridhäftet

#### Pris:

Liten skylt:	100 x 70 cm	3.000 kr/år
Mellan skylt:	200 x 140 cm	4.000 kr/år
Stor skylt:	400 x 280 cm	5.000 kr/år

Sponsorn tar fram skylt i lämpligt material på egen hand. SRF sätter upp den i ridhuset.

### SPONSORPAKET: STORA HÄSTPAKETET

#### Exponeringsmöjligheter:

- Bidrag till inköp av ny häst
- Namn på häst; t ex SSAB Bronnek
- Webbsidan
- Ridhäftet

Pris: 20.000 kr / år

### SPONSORPAKET: LILLA HÄSTPAKETET

#### Exponeringsmöjligheter:

- Logga på t ex schabrak
- Webbsidan
- Ridhäftet

Pris: Efter överenskommelse

### SPONSORPAKET: BASPAKET 1

#### Exponeringsmöjligheter:

- Webbsidan
- Ridhäftet

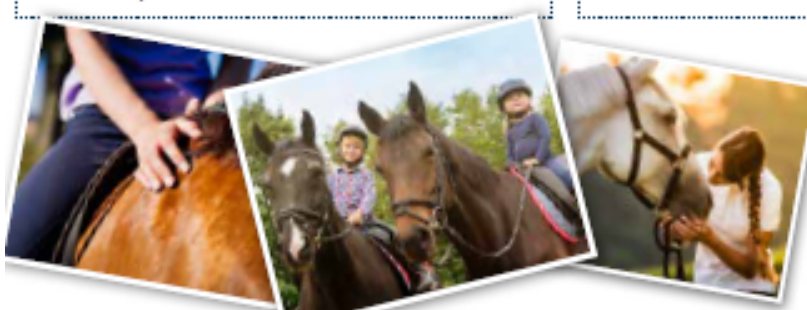
Pris: 1.000 kr/år

### SPONSORPAKET: BASPAKET 2

#### Exponeringsmöjligheter:

- Inramad logotype på "Stjärnholms vänner"-väggen

Pris: 1.000 kr/år



www.stjarnholmsrf.se

# Försäkringar

## Olycksfallsförsäkringar

All ridning och stallverksamhet sker på egen risk.

## Personolycksfallsförsäkring

Om häst hos SRF orsakar att Du själv, eller andra personer som hanterar hästen skadas, så ingår personolycksfallsförsäkringen HORSE. Den gäller för SRF medlemmar vid SRF ordnade aktiviteter.

**Obs!** Du som har häst uppstallad eller är medryttare på häst uppstallad hos SRF, ska vara medlem i föreningen. Individuell olycksfallsförsäkring rekommenderas ändå för erhållande av full skadetäckning om olyckan är framme.

**Fora försäkring** gäller för alla vid avlönat arbete för SRF.

## Anläggningsförsäkring

SRF har anläggningen försäkrad i Sveland.

I denna försäkring ingår

Ansvarsförsäkring som täcker skadeståndskrav, som kan ställas pga skador SRF hästar, utrustning etc. kan orsaka. För privathästar täcker i allmänhet ägarens hemförsäkring sådana skador. **Observera dock att ägarens hemförsäkring ej gäller när någon annan rider hästen.** Det är alltid ryttaren som är ansvarig och denne bör alltså ha en gällande försäkring.

## Brand och stöldförsäkring

SRF har brand och stöldförsäkring endast för egen utrustning.

För privathäst ägare och övriga medlemmar gäller i allmänhet den egna hemförsäkringen.

## Försäkring av häst

Hästen och skador på hästen täcks ej av hemförsäkringen. Skydd erhålles genom försäkring i djurförsäkringsbolag. Här finns försäkringar med olika täckningsgrad. Dessa försäkringar täcker även skada vid brand. Vid lån av häst är det viktigt att försäkra sig om att ägaren har hästen försäkrad och ej kräver ersättning utöver försäkringen om skada skulle uppstå.

**Sitt säkert i sadeln**

Du som medlem i Svenska Ridsportförbundet har en olycksfallsförsäkring hos oss.

Läs mer här

**Folksam**  
För allt du bryr dig om

# Personal

Ridskolechef	Heléne Terning
Stallchef	Lena Ahlgren
Ridlärare	Åsa Wahlström
Ridlärare	Julia Dahlbäck
Stall	Matilda Andersson
Stall	Emma Ahlstrand
Stall	Sara Pettersson
Stall	Jesper Silverbern
Stall & Fastighet	Daniel Elimä
Stall	Marie Säfström, sjukskriven

# Styrelse och områdesansvariga

Ordförande	Corinna Kohler-Råd	070-3094286
Sekreterare	Ulla Bergström	076-1024508
Kassör	Susann Jäderkvist	070-5983491
Hemsida	Christine Schoultz	070-8334384
Tävling Dressyr	Ulla Bergström	076-1024508
Tävling Hoppning	Kim Kärsrud	070-5457912
Utvecklingsprojekt	Ebba Gillbrand	070-5706995
Säkerhet	Catarina Larsson	073-7024902
Cafeteria	Anneli Söderholm	070-3344129
Sponsor	Maria Herwin	070-5219110

## Årsmöte söndag 17 februari

Kl. 15.00 i Cafeterian. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 31 januari. Föreningen bjuder på fika. Alla varmt välkomna.



# Kontakt och Avgifter

**Adress:** Stjärnholms Rytarförening, 613 41 Oxelösund

**Telefon stallkontor:** 0155-223149, säkrast kl. 15.00-16.30. Telefonsvarare finns som lyssnas av regelbundet varje dag.

**Telefon ridhuskontor:** 0155-223600,

Ridskolechef Heléne Terning finns på telefonnr 070-2425941 eller på e-post

[stjarnholmsrf@telia.com](mailto:stjarnholmsrf@telia.com)

Ekonomiansvarig/Kassör Susann Jäderkvist når ni på telefon 070-5983491

samt på e-post [susann.jaderkvist@abil.se](mailto:susann.jaderkvist@abil.se)

**E-post:** [stjarnholmsrf@telia.com](mailto:stjarnholmsrf@telia.com)

**Hemsida:** [www.stjarnholmsrf.se](http://www.stjarnholmsrf.se)

**Organisationsnr:** 819000-6026

**Bankgiro:** 553-7311

**Medlemsavgift:** Junior t o m 18 år 225 kr/år Senior 450 kr/år

Familj, personer boende på samma adress, 900 kr/år

**Anläggningsavgift:** Ridhus/Sandbana 1000 kr/år 600 kr/halvår Familjemedlem på samma häst 300 kr/helår 200 kr/halvår. Enstaka gång medlem 100 kr, ej medlem 150 kr.

Anläggningsavgift är personlig och skall vara betald före ridning. Aktuell lista på anslagstavlan i ridhuset och på stallkontoret.

**Stallhyra:** Box inkl. anläggningsavgift och hösilage 3.300 kr/mån. 3.400 kr fr.om. 1 mars.

Exkl. strö och kraftfoder.

**Ridavgift:** Junior medlem 140 kr (gäller 45 min/10 elever)

Senior medlem 225 kr (gäller 45 min/10 elever)

Med färre elever/lektion och/eller längre lektionstid är ridavgiften proportionellt högre.

Med egen häst alla dagar i perioden får avdrag göras med 25%. Ridavgift betalas 2 gånger/termin. Se mer information under Abonnemang – Lektionsschema här i häftet eller på hemsidan.

**Betalning av medlems/anläggningsavgift:** BG 553-7311, glöm inte fylla i namn, telefonnr samt födelseår, som vi behöver för våra bidrag.

**Vid ridning lektioner, kurser m.m. för ej medlem i SRF, tillkommer 25% på priserna.**

**Säkerhetsväst (obligatorisk vid hoppning, markarbete och uteritt för dig upp till 18 år):**

Finns att hyra för 100 kr/termin, 20 kr/gång. Vi rekommenderar säkerhetsväst vid all ridning.

**Ridhjälms och ridspö** finns att låna.

## Januari

- 2 Jullovsaktivitet - Hoppträning
- 2 Terminens första lektionsdag
- 3 Jullovsaktivitet - Dressyrträning
- 6 Klubb Hopptävling
- 12 Lördagshoppning
- 13 Söndagshoppning
- 19 Knatteridning
- 20 Programridning träning
- 26 Lördagsdressyr
- 27 Söndagsdressyr

## Mars

- 3 Klubb Hopptävling
- 9 Lördagshoppning
- 10 Söndagshoppning
- 16 Knatteridning
- 17 HÄFED (HästÄgare För En Dag)
- 23 Helgkurs grupp 25
- 24 Helgkurs grupp 25
- 30 Lördagsdressyr
- 31 Söndagsdressyr
- 30 Höstlov - HÄFED

## Maj

- 1 Röd dag - EJ Lektionsridning
- 1 Helgkurs grupp 43 & 44
- 4 Knatteridning
- 5 Helgkurs grupp 14 & 34
- 11 Lördagshoppning
- 12 Söndagshoppning
- 18 Knatteridning
- 19 Lokal Hopptävling
- 25 Lördagsdressyr
- 26 Söndagsdressyr
- 30 Röd dag - EJ Lektionsridning
- 30 Klubb Dressyrtävling

## Februari

- 2 Knatteridning
- 3 HÄFED (HästÄgare För En Dag)
- 9 Lördagshoppning
- 10 Söndagshoppning
- 16 Knatteridning
- 17 Klubb Dressyrtävling
- 17 Årsmöte kl. 15.00
- 18 Sportlovsaktivitet - Hoppträning
- 19 Sportlovsaktivitet - HÄFED
- 20 Sportlovsaktivitet - Hoppträning
- 21 Sportlovsaktivitet - Dressyrträning
- 23 Lördagsdressyr
- 24 Söndagsdressyr

## April

- 6 Lördagshoppning
- 7 Söndagshoppning
- 13 Knatteridning
- 14 Klubb Hopptävling
- 15 Påsklovsaktivitet - Hoppträning
- 16 Påsklovsaktivitet - HÄFED
- 17 Påsklovsaktivitet - Hoppträning
- 18 Påsklovsaktivitet - Dressyrträning
- 19 Långfredag - EJ Lektionsridning
- 19 Helgkurs grupp 54
- 21 Skötar- & Stallvärd ridning
- 22 Annandag påsk - EJ Lektionsridning
- 22 Programridning träning
- 27 Lördagsdressyr
- 28 Söndagsdressyr

## Juni

- 1 Lördagshoppning
- 2 Söndagshoppning
- 6 Röd dag - EJ Lektionsridning
- 6 HÄFED (HästÄgare För En Dag)
- 8 Knatteridning
- 8 Skötarridning
- 9 Lokal Dressyrtävling
- 15 Lördagsdressyr
- 16 Söndagsdressyr
- 17-19 Halvdags Ridläger
- 19 Terminens sista lektionsdag
- 20 Stallvärd- & Skötarridning
- 24-28 Heldags Ridläger

22	1	Lördag	Åsa	Lördagshoppning
	2	Söndag	Åsa	Söndagshoppning
23	3	Måndag		
	4	Tisdag		
	5	Onsdag		
	6	Torsdag	Julia	Röd dag - EJ Lektionsridning HÄFED (Hästägare för en dag)
	7	Fredag		
	8	Lördag	Julia	Knatteridning Skötarridning
	9	Söndag	Julia	Lokal Dressyrtävling
24	10	Måndag		
	11	Tisdag		
	12	Onsdag		
	13	Torsdag		
	14	Fredag		
	15	Lördag	Lena	Lördagsdressyr
	16	Söndag	Lena	Söndagsdressyr
25	17	Måndag		Halvdags Ridläger
	18	Tisdag		Halvdags Ridläger
	19	Onsdag		Halvdags Ridläger Terminens sista lektionsdag
	20	Torsdag		Stallvärd- & Skötarridning
	21	Fredag		
	22	Lördag		
	23	Söndag		
26	24	Måndag		Heldags Ridläger
	25	Tisdag		Heldags Ridläger
	26	Onsdag		Heldags Ridläger
	27	Torsdag		Heldags Ridläger
	28	Fredag		Heldags Ridläger
27	29	Lördag		
	30	Söndag		

## Fast abonnemang för medlemmar

### Abonnemang Allmänt

Du rider på bestämd dag och tid.

Avdrag för ej utnyttjade lektioner får inte göras, men 3 frånvaro gånger per termin kan du, eller någon i din familj, ersätta genom att rida åter i mån av plats i likvärdig ridgrupp vad gäller pris och tid. Man kan rida åter i dyrare ridgrupp, men då betalar man mellanskillnaden mellan sin egen grupps avgift och den man rider åter i. Förutsättning för återridning är att du anmäler frånvaro på telefon 223149 senast kl. 12 den dag du skulle rida. Om personal ej svarar, finns telefonsvarare. Ange namn och lektionstid /dag /lektionsnummer. Teoridag får inte bytas mot riddag. Vid hoppning, endast återridning om du avbokat en hopplektion.

Långvarigt sjuk betalar halva abonnemangspriset för att behålla platsen.

Den som är frånvarande längre tid pga skada som uppkommit vid lektionsridning på Stjärnholm behåller sin plats utan avgift.

### Betalningsvillkor

Betalning sker till BG 553-7311 senast enligt angivet datum på utsänd faktura.

Delad betalning medges med halva beloppet senast enligt ovan och resterande belopp senast en månad efter, på fakturan, angivet datum. Skriv "Delad betalning" på inbetalningen. Glöm inte ange fakturanummer på inbetalningen.

För påminnelse, som skickas vid utebliven betalning, debiteras 50 kr.

Vill du ha din faktura elektroniskt? Meddela oss t ex genom e-post [stjarnholmsrf@telia.com](mailto:stjarnholmsrf@telia.com) eller via hemsidan [www.stjarnholmsrf.se](http://www.stjarnholmsrf.se)

### Uppsägning av abonnemang

Uppsägningstid är en månad = 4 riddagar före slutdag.

Avdrag för icke utnyttjade riddagar medges ej.

Återbetalning av avgift efter slutdag under förutsättning att skriftlig uppsägning lämnats till ridläraren.

# Abonnemang - Lektionsschema

För medlemmar i SRF Vårterminen 2019. Avdrag 25% med egen häst alla dagar i perioden.

Terminen börjar vecka 1, onsdag 2 januari. Sista lektionsdag är onsdag 19 juni.

Ridlärare H = Heléne Terning, Å = Åsa Wahlström, J = Julia Dahlbäck, L = Lena Ahlgren

<b>Måndag</b>			Avgift period 1, Vecka 2 - 13		Avgift period 2, Vecka 14 - 25	
Lektion/Ridlärare/Tid			Junior	Senior	Junior	Senior
10	Å	15.30 - 16.00	12 x 140 = 1 680	12 x 225 = 2 700	11 x 140 = 1 540	11 x 225 = 2 475
11	Å	16.15 - 17.00	12 x 140 = 1 680	12 x 225 = 2 700	11 x 140 = 1 540	11 x 225 = 2 475
12	Å	17.05 - 17.50	12 x 140 = 1 680	12 x 225 = 2 700	11 x 140 = 1 540	11 x 225 = 2 475
13	L	17.55 - 18.55	12 x 235 = 2 820	12 x 372 = 4 464	11 x 235 = 2 585	11 x 372 = 4 092
14	Å	19.00 - 19.45	12 x 175 = 2 100	12 x 281 = 3 372	11 x 175 = 1 925	11 x 281 = 3 091
15	L	19.50 - 20.50	12 x 208 = 2 496	12 x 329 = 3 948	11 x 208 = 2 288	11 x 329 = 3 619

<b>Tisdag</b>			Avgift period 1, Vecka 2 - 13		Avgift period 2, Vecka 14 - 25	
Lektion/Ridlärare/Tid			Junior	Senior	Junior	Senior
20	Å	15.55 - 16.25	12 x 140 = 1 680	12 x 225 = 2 700	12 x 140 = 1 680	12 x 225 = 2 700
21	J	16.30 - 17.15	12 x 140 = 1 680	12 x 225 = 2 700	12 x 140 = 1 680	12 x 225 = 2 700
22	J	17.20 - 18.05	12 x 140 = 1 680	12 x 225 = 2 700	12 x 140 = 1 680	12 x 225 = 2 700
23	L	18.10 - 18.55	12 x 140 = 1 680	12 x 225 = 2 700	12 x 140 = 1 680	12 x 225 = 2 700
24	L	19.00 - 19.45	12 x 175 = 2 100	12 x 281 = 3 372	12 x 175 = 2 100	12 x 281 = 3 372
25	L	19.50 - 20.50	12 x 208 = 2 496	12 x 329 = 3 948	12 x 208 = 2 496	12 x 329 = 3 948

<b>Onsdag</b>			Avgift period 1, Vecka 1 - 13		Avgift period 2, Vecka 14 - 25	
Lektion/Ridlärare/Tid			Junior	Senior	Junior	Senior
30	Å	15.55 - 16.25	13 x 140 = 1 820	13 x 225 = 2 925	11 x 140 = 1 540	11 x 225 = 2 475
31	Å	16.30 - 17.15	13 x 140 = 1 820	13 x 225 = 2 925	11 x 140 = 1 540	11 x 225 = 2 475
32	J	17.20 - 18.05	13 x 140 = 1 820	13 x 225 = 2 925	11 x 140 = 1 540	11 x 225 = 2 475
33	J	18.10 - 18.55	13 x 140 = 1 820	13 x 225 = 2 925	11 x 140 = 1 540	11 x 225 = 2 475
34	Å	19.00 - 19.45	13 x 156 = 2 028	13 x 250 = 3 250	11 x 156 = 1 716	11 x 250 = 2 750
35	J	19.50 - 20.50	13 x 208 = 2 704	13 x 329 = 4 277	11 x 208 = 2 288	11 x 329 = 3 619

maj

18	1	Onsdag	Julia	Röd dag - EJ Lektionsridning Helgkurs grupp 43 & 44
	2	Torsdag		
	3	Fredag		
	4	Lördag	Åsa	Knatteridning
	5	Söndag	Åsa	Helgkurs grupp 14 & 34
19	6	Måndag		
	7	Tisdag		
	8	Onsdag		Hoppning
	9	Torsdag		
	10	Fredag		
	11	Lördag	Heléne	Teori grupp 64, 65 Lördagshoppning
	12	Söndag	Heléne	Söndagshoppning
20	13	Måndag		
	14	Tisdag		
	15	Onsdag		
	16	Torsdag		Hoppning
	17	Fredag		
	18	Lördag	Julia	Knatteridning
	19	Söndag	Julia	Lokal Hopptävling
21	20	Måndag		Hoppning
	21	Tisdag		
	22	Onsdag		
	23	Torsdag		
	24	Fredag		Hoppning
	25	Lördag	Lena	Lördagsdressyr
	26	Söndag	Lena	Söndagsdressyr
22	27	Måndag		
	28	Tisdag		Hoppning
	29	Onsdag		
	30	Torsdag		Röd dag - EJ Lektionsridning Klubb Dressyrtävling
	31	Fredag		

14	1	Måndag		
	2	Tisdag		
	3	Onsdag		Hoppning
	4	Torsdag		
	5	Fredag		Teori grupp 52, 53, 54
	6	Lördag	Heléne	Teori grupp 62, 63 Lördagshoppning
	7	Söndag	Heléne	Söndagshoppning
15	8	Måndag		Teori grupp 14
	9	Tisdag		
	10	Onsdag		
	11	Torsdag		Hoppning
	12	Fredag		
	13	Lördag	Julia	Knatteridning
	14	Söndag	Julia	Klubb Hopptävling
16	15	Måndag		Påsklov - Hoppträning Hoppning
	16	Tisdag		Påsklov - HÄFED
	17	Onsdag		Påsklov - Hoppträning
	18	Torsdag		Påsklov - Dressyrträning Teori grupp 40, 41
	19	Fredag	Åsa	Långfredag - EJ Lektionsridning Helgkurs grupp 54
	20	Lördag		
	21	Söndag		Skötar- Stallvärd ridning
17	22	Måndag		Annandag påsk - EJ Lektionsridning Programridning träning
	23	Tisdag		Hoppning
	24	Onsdag		
	25	Torsdag		
	26	Fredag		Hoppning
	27	Lördag	Lena	Lördagsdressyr
	28	Söndag	Lena	Söndagsdressyr
18	29	Måndag		
	30	Tisdag		

## Abonnemang – Lektionsschema forts.

\*51 = Prova på ridning. Anmäl dig senast dagen före

\*55 = Hoppträning för dig med egen häst. Rider varannan vecka, jämna veckor

\*56 = Rider varannan vecka, ojämna veckor

Torsdag			Avgift period 1, Vecka 1 - 13		Avgift period 2, Vecka 14 - 24	
Lektion/Ridlärare/Tid			Junior	Senior	Junior	Senior
40	L	16.00 - 16.45	13 x 140 = 1 820	13 x 225 = 2 925	9 x 140 = 1 260	9 x 225 = 2 025
41	J	16.50 - 17.35	13 x 140 = 1 820	13 x 225 = 2 925	9 x 140 = 1 260	9 x 225 = 2 025
42	H	17.40 - 18.25	13 x 140 = 1 820	13 x 225 = 2 925	9 x 140 = 1 260	9 x 225 = 2 025
43	J	18.30 - 19.15	13 x 156 = 2 028	13 x 250 = 3 250	9 x 156 = 1 404	9 x 250 = 2 250
44	J	19.20 - 20.05	13 x 140 = 1 820	13 x 225 = 2 925	9 x 140 = 1 260	9 x 225 = 2 025
45	H	20.10 - 21.10	13 x 208 = 2 704	13 x 329 = 4 277	9 x 208 = 1 872	9 x 329 = 2 961

Fredag			Avgift period 1, Vecka 1 - 13		Avgift period 2, Vecka 14 - 24	
Lektion/Ridlärare/Tid			Junior	Senior	Junior	Senior
50	L	9.00 - 10.00	13 x 208 = 2 704	13 x 329 = 4 277	10 x 208 = 2 080	10 x 329 = 3 290
*51	Å	15.30 - 16.15	125 per gång	210 per gång	125 per gång	210 per gång
52	Å	16.20 - 17.05	13 x 140 = 1 820	13 x 225 = 2 925	10 x 140 = 1 400	10 x 225 = 2 250
53	H	17.10 - 17.55	13 x 140 = 1 820	13 x 225 = 2 925	10 x 140 = 1 400	10 x 225 = 2 250
54	Å	18.00 - 18.45	13 x 175 = 2 275	13 x 281 = 3 653	10 x 175 = 1 750	10 x 281 = 2 810
*55	H	18.50 - 20.00	275 kr/lektion	275 kr/lektion	275 kr/lektion	275 kr/lektion
*56	Å	18.50 - 19.35	7 x 175 = 1 225	7 x 281 = 1 967	5 x 175 = 875	5 x 281 = 1 405

Lördag			Avgift period 1, Vecka 1 - 13		Avgift period 2, Vecka 14 - 24	
Lektion/Ridlärare/Tid			Junior	Senior	Junior	Senior
62	J	9.20 - 10.05	13 x 140 = 1 820	13 x 225 = 2 925	11 x 140 = 1 540	11 x 225 = 2 475
63	J	10.10 - 10.55	13 x 140 = 1 820	13 x 225 = 2 925	11 x 140 = 1 540	11 x 225 = 2 475
64	J	11.00 - 11.45	13 x 140 = 1 820	13 x 225 = 2 925	11 x 140 = 1 540	11 x 225 = 2 475
65	J	11.50 - 12.35	13 x 140 = 1 820	13 x 225 = 2 925	11 x 140 = 1 540	11 x 225 = 2 475

# Kurser och träningar

## Helgkurser

är bokade av och för en eller flera ridgrupper. Bokningen, som ni gör hos er ridlärare/på stallkontoret i slutet av terminen innan ni vill ha helgkursen, är bindande. Pris per elev vid minst 8 deltagare och 3 ridpass samt 1 teoripass är 1.135kr för senior. 790 kr för junior.

## Dressyr- och hopp träningar

är till för dig som vill lära dig mer om dressyr/hoppning. Vi tränar i små grupper (max 6 elever/grupp). Pris för 1 timme 355 kr för senior. Junior 240 kr.

## Lördags- och Söndagsdressyr

Förbokade kurser. Gruppen rider en lördag eller söndag per månad i små grupper med max 6 deltagare. Bokning/intresse görs på stallkontoret/hos din ridlärare. Pris 355 kr/ridpass. Du har din plats till du säger upp den. Faktureras per termin.

## Lördags- och Söndagshoppning

Förbokade kurser. Gruppen rider en lördag eller söndag per månad i små grupper med max 6 deltagare. Bokning/intresse görs på stallkontoret/hos din ridlärare. Pris 355 kr/ridpass. Du har din plats till du säger upp den. Faktureras per termin.

Vill du/din ridgrupp boka en helg för aktivitet under höstterminen 2019? Lämna en intresseanmälan med deltagare, förslag på aktivitet, önskemål om ridlärare och tidpunkt på stallkontoret. Vi behöver ha in dessa önskemål redan terminen innan önskad aktivitet för att kunna planera in det.

## Privatlektion

Privatlektion med egen häst för någon av våra ridlärare på Stjärnholms anläggning 400 kr. Privatlektion med ridskolehäst 590 kr senior, 470 kr junior. Är ni fler än 1 person som rider samtidigt betalar ni 490 kr respektive 370 kr per person.



Glada Helgkurs deltagare november 2018. Tuula Edhager - Irko, Inger Wikström - Börje, Elisabeth Segelström - Marona

# mars

9	1	Fredag		
	2	Lördag	Åsa	
	3	Söndag	Åsa	Klubb Hopptävling
10	4	Måndag		
	5	Tisdag		Teori grupp 21, 22
	6	Onsdag		Hoppning
	7	Torsdag		Teori grupp 42, 43, 44
	8	Fredag		
	9	Lördag	Heléne	Teori grupp 64, 65 Lördagshoppning
10	Söndag	Heléne	Söndagshoppning	
11	11	Måndag		
	12	Tisdag		Teori grupp 23, 24
	13	Onsdag		
	14	Torsdag		Hoppning
	15	Fredag		
	16	Lördag	Julia	Knatteridning
17	Söndag	Julia	HÄFED (Hästägare för en dag)	
12	18	Måndag		Hoppning
	19	Tisdag		
	20	Onsdag		Teori grupp 33, 34
	21	Torsdag		
	22	Fredag		Hoppning
	23	Lördag	Lena	Helgkurs grupp 25
	24	Söndag	Lena	Helgkurs grupp 25
13	25	Måndag		Teori grupp 11, 12
	26	Tisdag		Hoppning
	27	Onsdag		Teori grupp 31, 32
	28	Torsdag		
	29	Fredag		
	30	Lördag	Åsa	Lördagsdressyr
	31	Söndag	Åsa	Söndagsdressyr



5	1	Fredag		
	2	Lördag	Åsa	Knatteridning
	3	Söndag	Åsa	HÄFED (Hästägare för en dag)
6	4	Måndag		
	5	Tisdag		Teori grupp 23, 24
	6	Onsdag		Hoppning
	7	Torsdag		
	8	Fredag		
7	9	Lördag	Heléne	Teori grupp 62, 63 Lördagshoppning
	10	Söndag	Heléne	Söndagshoppning
	11	Måndag		Teori grupp 11, 12
	12	Tisdag		
	13	Onsdag		Teori grupp 33, 34
	14	Torsdag		Hoppning
	15	Fredag		Teori grupp 52, 53, 54
8	16	Lördag	Julia	Knatteridning
	17	Söndag	Julia	Klubb Dressyrtävling Årsmöte kl. 15.00
	18	Måndag		Sportlov - Hoppträning Hoppning
	19	Tisdag		Sportlov - HÄFED
	20	Onsdag		Sportlov - Hoppträning Teori grupp 31, 32
	21	Torsdag		Sportlov - Dressyrträning
	22	Fredag		Hoppning
9	23	Lördag	Lena	Lördagsdressyr
	24	Söndag	Lena	Söndagsdressyr
	25	Måndag		Teori grupp 14
9	26	Tisdag		Hoppning
	27	Onsdag		
	28	Torsdag		Teori grupp 40, 41

## Säkerhet

**Hjälm** är obligatorisk vid all ridning på hela Stjärnholms anläggning. Gäller alla. Hjälm finns att låna i ridskolestallet. För dig upp till 12 år ska hjälm användas vid all hantering av häst, t ex i stallet när du ryktar och sadlar.

**Säkerhetsväst** är obligatorisk för dig upp till 18 år vid hoppning, markarbete och uteritt. Väst finns att hyra för 20 kr/gång eller 100 kr/termin.

Vår starka rekommendation är att alla upp till 18 år bär säkerhetsväst vid all ridning.

**På fötterna** ska du ha stövel med klack eller ridskor med klack och shortshaps. Detta för att minska risken att fastna i stigbyglar om du ramlar av hästen.

**Du som rider egen häst** – tänk på att du är en förebild för många, t ex de yngre medlemmarna. Upptred därför på ett säkert och föredömligt sätt vid all hantering och ridning.

Läs gärna mer om våra säkerhetsregler, finns vid stallkontoret och på hemsidan.



Bild från Sv Ridsportförbundet

## Vill du bli Stallvärd?

Vill du bli stallvärd? Som stallvärd hjälper du till på lördagslektionerna. Ca en lördag per månad hjälper du de mindre barnen med allt från att få igång sina hästar i trav under lektionerna till sadling, tränings och lite annat stalljobb. Som tack får du rida flera gånger per termin och vara med på ett igångsättningsläger efter hästarnas sommarbete. Prata med någon av ridlärarna om du är intresserad.

**CITY GROSS**

*Där maten gör skillnad*



**Handla hos CityGross, lämna kvitto på stallkontoret, så sponsrar du och CityGross Stjärnholms Ryttarförening**

Medlemmarna lämnar in sina kvitton till stallkontoret (finns en "brevlåda" där). Klubben samlar ihop och sammanställer kvitton. Klubben lämnar in kvitton och rapport till City Gross. Vi får pengar från City Gross. Desto mer vi handlar, desto mer pengar till klubben!

# Externa tävlingar

Tävlingskommittén ordnar vanligtvis två till tre externa tävlingar per år. 2019 blir det tre, då vi ordnar en dressyr- och en hopptävling under våren, samt en hopptävling i höst. Vårterminens tävlingar är förlagda till 19 maj, lokal hopptävling samt 9 juni lokal dressyrtävling.

Du som löser licens för Stjärnholm behövs i tävlingskommittén för det arbete som krävs inför tävlingen. Vi är några få som tävlar för klubben och om vi ska kunna lösa licens för Stjärnholm måste vi ordna tävlingar.

Under tävlingsdagen behövs funktionärer för att genomföra tävlingen.

Har du frågor eller vill hjälpa till som till exempel funktionär är du välkommen att kontakta Kim Kärsrud, tävlingsansvarig hoppning eller Ulla Bergström, tävlingsansvarig dressyr / *Tävlingskommittén*



Sofia Karlsson på ridskolans häst Fortuna tävlar lokal dressyrtävling på Stjärnholm. Foto – Tuula Edhager

**GRANNGÅRDEN**  
ETABL. 1880



**Hööks**  
HÄSTSPORT



# januari

1	1	Tisdag			
	2	Onsdag		Terminens första lektionsdag	
	3	Torsdag		Jullovsaktivitet - Hoppträning	
	4	Fredag		Jullovsaktivitet - Dressyrträning	
	5	Lördag	Åsa		
	6	Söndag	Åsa		Klubb Hopptävling
2	7	Måndag		Terminens första lektionsdag	
	8	Tisdag			
	9	Onsdag		Hoppning	
	10	Torsdag			
	11	Fredag			
	12	Lördag	Heléne		Lördagshoppning
3	13	Söndag	Heléne		Söndagshoppning
	14	Måndag			
	15	Tisdag			
	16	Onsdag			
	17	Torsdag			Hoppning
	18	Fredag			
4	19	Lördag	Julia		Knatteridning
	20	Söndag	Julia		Programridning Träning
	21	Måndag			Hoppning
	22	Tisdag			Teori grupp 21, 22
	23	Onsdag			
	24	Torsdag			Teori grupp 42, 43, 44
5	25	Fredag			Hoppning
	26	Lördag	Lena		Lördagsdressyr
	27	Söndag	Lena		Söndagsdressyr
	28	Måndag			
	29	Tisdag			Hoppning
	30	Onsdag			
	31	Torsdag			