

---

# PÅLLEN-KOLLEN

---



NOVEMBER 2024

---



Året som helhet, men kanske framförallt hösten, har varit intensiv och fylld av roliga aktiviteter som visar kraften i vår gemenskap och vårt engagemang för hästarna och klubben. Med hjälp av det utvecklingsbidrag vi fått från Göteborgs Stads Idrotts- och Föreningsförvaltning (loFF) har



vi kunnat genomföra flera viktiga satsningar, som t.ex. kurser med Jessica Larnö, diplomerad hästkiropraktor och equiterapeut, som både utbildats oss i hur man bygger en hållbar sporthäst, och behandlat några av våra ridskolehästar. Vi ser fram emot att fortsätta samarbetet med Jessica under 2025.

Vi har också haft möjlighet att utveckla den omåttligt populära satsningen "Första Ryttarskolan" som koncept och att uppdatera den säkerhetsutrustning som behövs, t.ex. nya hjälmar och säkerhetsvästar som nu finns att låna samt longerdeltor som gör det tryggare för våra ledare. En annan spännande nyhet är att vi lanserat två ungdoms-specialgrupper som har blivit mycket uppskattade. Under nästa år kommer vi att vidareutveckla alla dessa satsningar,

men innan dess har vi såklart även roliga aktiviteter att se fram emot i december. Vår adventskalender på Instagram kommer tillbaka med spännande priser och minnen från året. Dessutom vill vi bjuda in till Nisseskuttet och US Luciatåg den 15 december - en härlig avslutning på terminen.

Vi vill också passa på att lyfta fram alla ideella insatser som skett under året - medlemmar som deltagit på städdagar, tagit extra stalltjänst när det behövts eller på annat sätt engagerat sig. Ridsporten i Sverige är mitt i en ekonomisk kris, där många klubbar kämpar för att överleva. Inflationen har drivit upp kostnader för nödvändigheter som foder, strö och el med mycket mer än den generella inflationen. Göteborgs kommun har under de senaste tre åren gett extra stöd till ridsporten, och vi har fått del av dessa satsningar i form av driftsbidrag. Vi har också lyckats väl med att få bidrag från olika stiftelser för inköp av hästar och ponnyer. I dessa tuffa tider betyder era insatser extra mycket och ger oss kraft att fortsätta arbeta för klubbens framtid. Ett stort tack till alla - era insatser gör verkligen skillnad.

Vänliga hälsningar,  
Kajsa och AFRK:s styrelse

# Nya vänner i stallet

Under senhösten har vi välkomnat en ny ponny till Askims Fältrittklubb.

## Maddy:

Maddy, eller Venustas Mädchentraum som han egentligen heter, är verkligen precis som namnet antyder en riktig flickdröm och något av det sötaste vi sett. Maddy är en 7-årig D-ponnyvalack, isabelfärgad och med 146 cm i mankhöjd. Han är importerad från Tyskland, av rasen tysk ridponny och kom till oss i november 2024. Vi ser fram emot att lära känna honom bättre och hoppas att han ska trivas bra hos oss.



## Kurs med Jessica Larnö

Den 29 sep hade vi Jessica Larnö, legitimerad djurvårdare, diplomerad hästmassör och kiropraktor på besök hos oss. Jessica höll kurs på temat hur man skapar en hållbar sporthäst. Dagen innehöll både en teoretisk föreläsning kring hästens anatomi och biomekanik och praktiska moment där vi tränade på olika coreövningar för att stärka upp hästarna muskulatur, utan att ha ryttare på ryggen. Jessica introducerade oss även till hur equiband fungerar. Klubben har nyligen köpt in ett set med equiband och nu är vi redo att testa dem. I slutet av dagen genomförde Jessica behandlingar på några av våra ridskolehästar.

En lärorik och fullmatad dag som gav oss mer kunskap om hur vi kan stärka och bygga upp våra hästar och många praktiska övningar som vi kan ta med oss in i ridskolans teoriundervisning.



# Lord en av 10 finalister i "Årets Ridskolehäst"

Sedan 2017 delas priset "Årets Ridskolehäst" ut av Svenska Ridsportförbundet i samarbete med Stora Enso. Tanken bakom tävlingen är att hylla ridskolehästarna som betyder så mycket för så många och är hjärtat i den unika svenska ridskoleverksamheten. Vi är därför både glada och stolta över att vår egen Lord är en av de 10 finalisterna, med följande motivering:

Med Lord känns inga hinder för stora. Inga skänkelvikningar för svåra. Inga pass utomhus för läskiga. Med Lord kan man klara allt. Hans lugn och trygga ögon ger ryttaren självförtroende. Lord är stor och känslig. Välkomnar alla med öppet hjärta. Du är den som alltid får mig att le när jag kommer upp på din rygg och ger mig känslan av ett barn på julafton.



Vilken stjärna han är! Priset delas ut på Ryttargalan den 27 november och vi håller såklart tummarna för att det blir just Lord som tar hem förstaplatsen.

## Verksamhetsplanering inför 2025

Verksamhetsplaneringen för föreningen är en viktig del av vårt arbete för att skapa en trygg, lärorik och inspirerande miljö för alla våra medlemmar. Vi strävar efter att erbjuda ett brett utbud av ridlektioner, tävlingar, utbildningar, hästunderstödda insatser och sociala evenemang som stärker gemenskapen inom klubben. Vi arbetar också med att förbättra våra anläggningar och utrustning, med hållbarhet och säkerhet i fokus.

Den 13/10 samlades representanter för våra olika sektioner för att gemensamt planera aktiviteter och fokusområden för 2025 - allt från arbetsdagar till kurser och tävlingar har nu schemalagts under våren och vi ser fram emot ett spännande 2025 tillsammans.

Verksamhetsplanen kommer formellt att fastställas av styrelsen på årets sista styrelsemöte, den 3/12.

# Välkommen till Nisseskuttet

Den 15 december är det dags för Nisseskuttet, en rolig och lärorik hoppupplevelse för våra unga ryttere! Evenemanget riktar sig till elever från grupp 1 upp till grupp 2-3. Här får deltagarna chansen att prova på att rida en riktig bana, med hinder från bommar på marken upp till 30 cm. Våra ridlärare avgör häst och höjd för varje ekipage.

Vi går in tillsammans i grupp och hoppar banan en i taget. Hjälpen finns att få för den som vill ha det. Du behöver inte ha gått tävlingsförberedande kurs för att få delta.

Du får gärna komma utklädd till tomte eller något annat juligt, men tänk på att undvika utklädnad som kan skrämja hästarna.

Att delta kostar 100:- och du anmäler dig på listan i stallet senast den 6/12. Startavgiften ska betalas via swish till Sara Ekstrand på 0763-119454 senast den 6/12. Först till kvarn gäller och anmälan är bindande, men får du förhinder vill vi att du meddelar Sara så att vi kan planera hästarnas arbete på rätt sätt.

Vi kommer att kombinera Nisseskuttet med US traditionsenliga Luciatåg - det vill du inte missa!



## Adventskalender på Instagram



Efter förra årets succé är vi nu stolta att återigen kunna presentera AFRKs alldeles egna adventskalender! I de 24 kalenderluckorna som kommer att presenteras på vårt Instagramkonto blandar vi höjdpunkter från året som gått med fantastiskt fina giveaways i samarbete med sponsorer som Stierna, Hööks i Källered, Hästson, ZacZess, Ale Ridsport och Thehuset.

Detta innebär att du inte bara får njuta av goda minnen från 2024, utan också har chansen att vinna riktigt fina priser. Så se till att du följer askimsfaltrittklubb på Instagram - detta vill du inte missa!

# Jullovsaktiviteter

Julen närmar sig med stormsteg och precis som alltid kommer vi att fylla julupphållet med en rad olika hästaktiviteter! Håll utkik på hemsidan och i sociala medier - vi släpper schemat i början av december.

Precis som förra året vill vi erbjuda fler jullovsaktiviteter för alla olika gruppnivåer. Det kommer



därför inte att finnas möjlighet till igenridning under jullovet så se till att försöka rida igen under terminens gång om du missat lektioner.

Ett hett julklappstips är att ge en hästupplevelse från julschemat till sig själv eller till någon annan hästälskare. Tänk på att du behöver boka aktiviteten i god tid för att vara säker på att få plats. Vill du ha ett snyggt AFRK gåvokort att skriva ut så hittar du mallar för det på [afrk.se/gåvokort](http://afrk.se/gåvokort)

## Tävlingssektionen informerar

### Glada elever lärde sig att knoppa som ett proffs

Som en uppladdning inför KM Dressyr och programridning bjöd vi in till knoppningskurs den 28 september, under ledning av Isa Ankarloo. Ett gäng glada elever fick lära sig hur man steg för steg knoppar hästens man som ett proffs. Dagen bjöd på massor av tips och tricks och en chans att verkligen öva på tekniken. Att det gav resultat fick vi se på KM dressyr och programridning då många ekipage var extra snygga på tävlingsbanan.



### Tävlingskalendern 2025

På verksamhetsplaneringen i oktober sattes datum för 2025 års tävlingar och preliminärt ser schemat ut så här:

- **27 april** Vårdressyr / programridning
- **11 maj** Inbjudningstävling Dressyr
- **25 maj** Pay & jump / KM hoppning
- **1 juni** Pay & jump
- **5 oktober** KM Dressyr



## KM Dressyr och programridning

Årets KM i dressyr kombinerades med programridning utom tävlan och dagen blev en riktig



succé. Vi fick se 25 starter i fyra olika klasser; LD:1, LC:1, LB:1 och LA:1. Det var extra roligt att se att så många av våra yngre ryttare utmanade sig själva i både programridning och tävling!

Årets klubbmästare och segrare i LA blev Lena Sjögren på Tycho. Elin Skoog på Milton tog förstaplatsen i LD och i LC stod Ella Nyberg på Lord som segrare, tätt följd av Emily Eidevåg på Arkanta.

Cafeet var öppet under dagen och serverade fika och mackor till deltagare och publik vilket resulterade i en intäkt på ca 1500:- för klubben. Vi vill passa på att tacka vår sponsor Stierna Equestrian och alla fina medlemmar som ställer upp som funktionärer och gör evenemang som dessa möjliga.

## Anläggningssektionen informerar

Den 29 september anordnades en städdag på anläggningen. Fokus för dagen var underhåll av slingan. Buskar och sly klipptes och vi försökte täcka över de smitvägar som uppstår på flera ställen längs med slingan.

Den 13 oktober anordnades ytterligare en städ och underhållsdag. Fokus låg på att klippa och såga ner grenar och sly som skymmer beslysningsstolparna längs slingan. Vi klippte allt vi kom åt men vissa skyddande träd kommer att behöva tas ner med motorsåg. Trädäcket utanför klubbstugan tvättades för att få bort alger och smuts som gör det halt och ogräs rensades i och i anslutning till paddocken. Även den 20 oktober samlades ett härligt gäng för att underhålla anläggningen och omgivningarna. Ett stort tack till alla medlemmar som varit med och hjälpt till under hösten!

Under våren 2025 kommer vi preliminärt att anordna arbetsdager på följande datum:

- **20 april** fokus projekt
- **4 maj** fokus städ
- **15 juni** fokus städa stallet
- **17 augusti** fokus röja utomhus
- **24 september** fokus städ

# Ungdomssektionen informerar

## Halloweenkväll

US årliga Halloweenkväll blev som vanligt en riktig succé! Ett härligt gäng barn och ungdomar samlades i klubbstugan för en rysligt rolig kväll fylld med snacks, tävlingar, muffinsdekoration, film och massor av prat och skratt.

Många kom utklädda i sina bästa kostymer, och priset för bästa utklädnad gick till Edith som imponerade stort som en spooky version av Pippi Långstrump. Tack till alla er som deltog och gjorde den här kvällen oförglömlig!



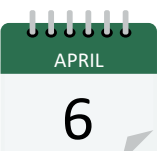


## Nya medlemmar i US styrelse

Ella Nyberg och Mathilda Dahlström har under hösten valts in i US styrelse och kommit in väl i sina nya roller som ledamot respektive suppleant. Är du nyfiken på vilka som är med i US styrelse kan du läsa mer på [afrk.se/us](http://afrk.se/us) där det finns presentationer av dem alla. Aktuella US - aktiviteter hittar du på anslagstavlan i stallet, samt på US sidor i sociala medier så följ gärna [us.afrk](https://www.instagram.com/us.afrk) på Instagram och TikTok.

## Kalender

Här hittar du viktiga datum att hålla reda på!

 <p>DECEMBER 24</p>	<b>Julklapps- hoppning</b>	På julaftonsmorgon anordnas vår traditionsenliga julklappshoppning / caprilli
 <p>JANUARI 7</p>	<b>Terminsstart VT 2025</b>	Den sjunde januari startar vårterminen 2025
 <p>APRIL 6</p>	<b>Arbetsdag</b>	Anläggningssektionen anordnar arbetsdag med start kl. 10.00. Fokus: projekt

	Programridning	AFRK anordnar programridning från LD:1 - LA:1
	Uppsägning	Vill du inte ha kvar din plats under höstterminen måste du säga upp den senast den 1/5 för att inte bli betalningsskyldig.
	Arbetsdag	Anläggningssektionen anordnar arbetsdag med start kl. 10.00. Fokus: städning
	Inbjudningstävling dressyr	AFRK kommer att arrangera en inbjudningstävling i dressyr.
	Pay & Jump och KM hoppning	Vi planerar för KM Hoppning och Pay & Jump den 25 maj.
	Pay & Jump och storcaprilli	Vi planerar för Pay & Jump och storcaprilli den 1 juni.
	Arbetsdag	Anläggningssektionen anordnar arbetsdag med start kl. 10.00. Fokus: städa stallet

## Återbud och igenridning

På AFRK har vi ett närmast unikt förhållnings sätt till igenridning, då de flesta andra klubbar bara tillåter ett fåtal igenridningar per termin. Vi ser ett stort värde i att kunna rida igen i en grupp man vanligtvis inte rider i - det ger möjlighet att lära känna andra medlemmar, att kanske rida för en annan ridlärare, och det stärker klubbgemenskapen.



Samtidigt är det viktigt att du som medlem inte tar för givet att du kan rida igen alla missade tillfällen. En lyckad igenridning kräver inte bara att det ska finnas en ledig plats i gruppen, det behöver också finnas en lämplig häst som passar både ryttaren och gruppen. I perioder då många hästar är skadade blir det extra svårt att rida igen, eftersom det då redan är hög arbetsbelastning på våra hästar, framförallt på de som kan gå i grupper på alla olika nivåer. Igenridning för elever i lägre gruppnivåer är särskilt svårt eftersom de hästar som går i dessa grupper har hög arbetsbelastning och det finns få grupper på samma eller lägre nivå. När du inte kan rida är det viktigt att du alltid lämnar återbud för att vi skall kunna planera hästarnas arbete och för att någon annan ska få chansen att rida igen. Avbokar gör du i Hippocrates. För att avbokningen ska ge en igenridning måste du avboka senast klockan 09:00 samma dag om du rider på vardagar, eller senast fredag kl 14.00 om du rider på lördagar. Händer något under dagen som gör att du inte kan komma vill vi gärna att du meddelar det även om det inte ger en igenridning, eftersom det är viktigt för oss att veta för att eventuellt kunna justera hästarnas schema.

Vi ser gärna att du avanmäler dig så snart du vet att du kommer att missa en lektion - om vi vet det i tid är det större sannolikhet att vi har möjlighet att erbjuda någon annan plats. Igenridningar är giltiga under innevarande termin, men du har möjlighet att rida igen i förväg om du vet att du kommer att missa en lektion längre fram på terminen. En preliminärbokad igenridning skall avanmälas på samma sätt och i samma tid som ordinarie ridning för att den inte skall gå förlorad. Vi skickar ut bekräftelse för igenridning samma dag via e-post, oftast strax efter lunch eller på eftermiddagen dagen innan när det gäller dagridning.

All administration av igenridningar behöver ske via Hippocrates, det system vi använder för att planera vår verksamhet. Vi har tyvärr inte möjlighet att hantera förfrågningar om igenridning via mail. All manuell hantering av igenridning tar väldigt mycket tid - tid som vi gärna istället vill lägga på våra hästar och lektioner. På [afrk.se/aterbud](http://afrk.se/aterbud) finns det guider med instruerande bilder som visar hur du går till väga för att avboka din lektion och boka igenridning.

## Hippocrates

Hippocrates Academy är det ridskolesystem som AFRK använder sig av för att administrera ridskolan, aktiviteter och privatlektioner. Genom systemet skickar vi ut din faktura, tilldelar dig den häst som du ska ha på nästa ridlektion och gör andra informationsutskick. Det är också här du lämnar återbud, säger upp din plats, bokar igenridning och hittar annan viktig information - så se till att du regelbundet loggar in på Hippocrates för att hålla dig uppdaterad! Mer information om Hippocrates finns på [afrk.se](http://afrk.se) under fliken nyheter - information.

---

FÖLJ AFRK

