

AUSTUR



GOTLAND

RYTTARBREV TRAIL & DISTANS Lördag 2 november, Stora Gåsemora på FÅRÖ

OBS! Färjan till Fårö går varje hel och halvtimme – dock **INTE** kl 09.00

SAMLING: Fårö Stora Gåsemora 4200

PARKERING: Troligen mellan stallet och "artistladan". Funktionärer kommer att ta emot.

RYTTARFÖRSÄKRAN – ta med en påskriften "fysisk" eller fota den och sms:a till Lisa.

Vi samlas och har genomgång av trailbanan kl 10.15. Tid för första start meddelas i samband med trail genomgången.

Startlistorna är inte klara förrän på tävlingsdagen. Kontakta Lisa om det finns önskemål om att starta 2&2 på distansen (gäller ryttare som inte tillhör samma åldersgrupp) ange i så fall tänkt ridtempo.

Vartefter man är klar på trailbanan släpps man ut på den snitslade distansbanan som är ca 1,5mil. Max 30 minuter efter målgång måste man pulsa sin häst. (Regler för distansen finns på hemsidan under "Tävling – Tävlingsgrenar – Distans/polreid")

OBS! Man behöver inte delta i båda grenarna.

DISTANS BANAN: Start och mål på Stora Gåsemora. Banan är tydligt snitslad och går ut längs hela Sudersand, in i Ulla Hau och tillbaka längs Sudersand.

Ryttarna behöver logga sin riddtur i en mobilapp, för att säkerställa att man ridit rätt väg. Om två ryttare rider tillsammans behöver bara en logga turen.

När alla kommit i mål har vi högtidlig prisutdelning och gemensamt fika (ta med egen fikakorg). Vid dålig väderlek fikar vi inne i stallet.

ÖVRIGT:

- **Hagar** – det går bra att bygga egen hage – ta med material, så anvisar funktionärer plats när du kommer.
- **Kom ihåg** – vattenhink till hästen och kanske en svamp
- **Vi kommer att rida oavsett väder**, så det kan vara bra att ha med ett ombyte kläder och kanske ett täcke att sätta på hästen efter avslutad distans.

FUNKTIONÄRER:

BANBYGGARE & DOMARE TRAIL: Lisa Raufi & Linda Silfvergren

TIDTAGARE DISTANS: Kerstin & Peppe Nordin

PULSARE: Lisa Raufi & Linda Silfvergren

ANSVARIG DISTANSBANA: Fia Lundberg

Varmt välkomna!

Lisa Raufi 0736-51 05 14

Fia Lundberg 070-690 04 32

LITE TIPS ANGÅENDE RID-APP I MOBILEN

Det finns flera olika gratis-appar att ladda ner både till Iphone och Android). Equilab, Runkeeper och HorseDay (oklart om den sistnämnda är gratis). I de varianter som är gratis är antalet funktioner begränsat, men det som är viktigt på vår tävling är att logga sträckan.

Att logga sina ridturer i en app är faktiskt väldigt kul. Man får på ett enkelt sätt överblick på sin träning över tid (per vecka/månad/år) - man ser på en karta var man rident, sträcka, snitthastighet och i vissa appar även gångarter.

Om du inte redan har en app installerad - ladda ner den i god tid och testa hur den funkar.

För Equilab finns en liten "lathund" på hemsidan www.austur.org/fritid/.