

Välkommen Austurs distanstävling

Lördag 24 april 2021

VOK-stugan i Follingbo

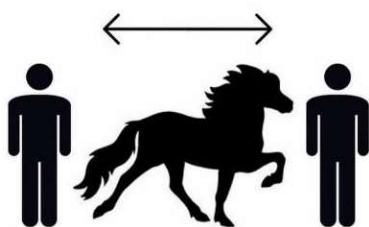
Samling 10.30

Genomgång av banan ca 10.40

Första start kl 11.00 och därefter med 5 minuters mellanrum

Följ FHMs råd www.folkhalsomyndigheten.se

För att undvika smittspridning



Tänk på att hålla det sociala
avståndet av en islandhäst
mellan dig och andra personer!

- **Ta ansvar för din egen och andras hälsa**
- **Var noga med din handhygien**
 - **Hosta i armvecket**
- **Undvik onödig kroppskontakt**
- **Är du sjuk eller har corona liknande symtom – STANNA HEMMA!**

ALLMÄN INFORMATION:

VÄGBESKRIVNING: V O K stugan, St Vede 621, 621 23 Visby

PARKERING: Parkering på första parkeringen in till vänster

RYTTARFÖRSÄKRAN: Kom ihåg att fylla i ryttarförsäkringen. Den samlas in i samband med samling och bangenomgång. Finns att ladda ner från hemsidan.

TOALETT: Finns på området.

HAGAR: Det finns plats att göra skogshage till din häst – ta med eget stängselmaterial. Kom ihåg att mocka ordentligt efter dig! Även parkering ska mockas

PRISUTDELNING: Vi kommer att ha gemensam prisutdelning en stund efter det att sista deltagande ekipage pulsats klart.

Banansvariga:

Marianne Lyttkens: 070 - 245 14 34 och

Karin Bengtsson: 073 - 064 18 46

Ridvägen är ca 1,3 mil lång och utmärkt med snitslar. Ridtempot bestämmer ni helt själva och det är tillåtet att sitta av och gå/springa med hästen om den blir bli trött.

OBS! Man måste dock rida över mållinjen.

START & MÅL: VOK-stugan Follingbo

TIDTAGARE & PULSARE: Ida Friberg och Marianne Lyttkens

MOBILTELEFON: Ta gärna med dig en mobiltelefon och lämna ditt nummer i samband med starten. Alltid bra att ha om det skulle hända något oförutsett. Använd gärna appen Equilab eller annan träningsapp för att visa vid målgång att man ridit hela banan.

SKOR: Det är tillåtet att starta med oskodd häst. I samband med start ska noteras hur många skor hästen har. Häst som tappar skor under loppet blir diskvalificerad.

MÅLGÅNG: Senast 30 minuter efter målgång är det officiell pulstagnning. **Du ansvarar själv för att din häst pulsas SENAST 30 minuter efter målgång.**

TIDSTILLÄGG: kan komma att utdelas i samband med den slutliga pulstagningen 30 minuter efter målgång.

55 slag/minut eller mindre - inget tillägg

56-59 slag - tidstillägg +5 minuter

60-64 slag - tidstillägg +10 minuter

65-68 slag - tidstillägg +15 minuter

69 slag eller mer = diskvalificering

OBS! Häst som -30 minuter efter målgång- har en puls på 69 slag/minut eller mer, diskvalificeras. Det gäller alltså att rida med förnuft!

VINNARE: är den som har kortast ridtid –då eventuell strafftid för hög puls- lagts till.

BRA ATT HA TILL DISTANSEN: Mobiltelefon, vatten i en dunk, hink och svamp.

Alla hälsas välkomna till en härlig dag med kul aktivitet och en skön ridtur!

PRELIMINÄR STARTLISTA:

- 1. Ingrid Wahlén (S) & Dellingur**
- 2. Engla Eriksson (J) & Þrottur**
- 3. Julia Eriksson (J) & Kolskör**
- 4. Cajsa Håkansson (YR) & Miriam**
- 5. Tove Lavergren (YR) & Embla**