

# Månadsbrevet

## September 2024



### Styrelsen har ordet

Efter en fantastisk september med sensommarvarma dagar har löven nu bytt färg och hösten kommit i all sin prakt.

De senaste veckorna har vi hunnit med att ha en Pay and Jump på anläggningen, och förra söndagen genomfördes en lyckad Pay and Cross på Tippen. Samma dag var vårt dressyrlag och representerade GFRK i Bohuscupen med fina resultat. Så kul!

I helgen smygöppnade caféet och vi är alla väldigt glada över att kunna ha öppet igen. Tack vare bra input från er medlemmar och stort engagemang från cafékommittén har vi nu ett system som vi tror kommer att fungera toppen!

Glöm inte att kika i listan och skriva upp er när det är dags för din ridgrupp att stå för bemanningen. Varmt välkomna att höra av er till [cafe@gfrk.se](mailto:cafe@gfrk.se) om det skulle vara några frågor.

Tisdagen den 15 oktober kl 18.00 bjuder vi in till medlemsmöte i caféet där vi berättar om styrelsens och verksamhetens arbete och håller er uppdaterade på vad som händer i föreningen. Hoppas vi ses där.

I slutet av oktober planerar vi i styrelsen en strategidag tillsammans med verksamheten. Då ska vi tillsammans säkerställa att vår fantastiska ridklubb ska vara världens bästa, för såväl hästar, personal som medlemmar, även i framtiden.

Om ditt företag letar efter en givande teamaktivitet, vill utveckla kompetens och ledarskap eller bara är sugna på att umgås med era kollegor på hästryggen, så har vi trevliga företagspaket för ändamålet. Kika in på <https://www.gfrk.se/sponsor> så kan du läsa mer.

Vi ses i stallet!

Styrelsen genom Anna Lotto

### Kommande aktiviteter

#### Extrakurser

- Hoppkurs m GARS - 6/10
- Dressyrkurs m GARS - 6/10

#### Teoriveckans kurser

- Avdelningsridning dress - 23/10
- Miljöträning fr marken - 23/10
- Kroppsspråk fr marken - 23/10
- Andas med hästen - 24/10
- Lyxdressyr fr Röd - 24/10
- Hoppkurs - 25/10
- Uteritt, alla gångarter - 26/10
- Dressyrkurs på tippen - 26/10
- Tempoträning på tippen - 26/10

#### Flexiridning

Fredagar 08.30

#### Självständig ridning

Tisdagar 08.00

Fredagar 15.45

Du anmäler dig till aktiviteter via ditt inlogg till elevportalen på: <https://elevportal.hippocrates.se>

### Clinic med Jens Fredricson



Vi är så glada att kunna presentera och välkomna legendaren **Jens Fredricson** till oss på clinic **4:e november!**

**[Tryck här för att boka!](#)**



## Från verksamheten

Så har vi äntligen kommit igång med höstterminen ordentligt. Rutinerna har satt sig, nya hästarna är "inne i rullarna" och vår nya personal, Linnéa och Jenny, har blivit varma i kläderna. Jag tackar Erica Johansson som hoppade in under augusti och vikarierade för mig då jag var sjukskriven. Nu har hon gått hem på mammaledighet och välkomnade en ny liten familjemedlem i förra veckan, vi önskar grattis från oss alla!

Flera av er har noterat att vi har många nya hästar på gång in i verksamheten och jag tror mycket på de senaste inköpen vi gjort! Vi letar fortfarande efter fler ponnyer och kommer succesivt att slussa ut några av de som talat om för oss att de börjar bli redo för pension. Följ oss gärna på sociala medier där du snabbast får tillgång till nyheter rörande både verksamheten och hästarna.

Senaste nytt nu är att vår älskade Mary har blivit diagnosticerad med spatt som påverkar hennes ridbarhet så att hon nu kommer att pensioneras från oss. Även Bezzie inväntar sitt nya hem och bor hos Therese fram till dess. Sunny och Sava är behandlade på klinik och vi inväntar nu prognos och återhämtning för att se när vi kan pensionera även dessa.

Försäljning av Thea och Jasmine är officiellt då dessa inte längre fungerar i verksamheten. De kommer däremot fungera bra i annan miljö och vi söker med ljus och lycka efter de perfekta hemmen för dem!

Sen senaste månadsbrevet har vi välkomnat Stella och Julius till verksamheten. Stella är 12 år gammal, 165 cm och SWB som tävlat lättare klasser i hoppning. Hon har redan börjat gå med lite smått på lektionerna och verkar älska sitt nya jobb! Julius är en ståtlig kille på ca 180 cm i mkh och 5 år gammal. Han är fortfarande lite grön och valpig men kommer bli en omtyckt skolhäst när han lärt sig lite mer.

I september hölls en uppskattad massagekurs med vår engagerade medlem Cia som själv jobbar som massör. Då det var många som ville gå på kursen men inte fick plats kommer vi att hålla en till inom en snar framtid så håll utkik för mer information!

Det närmar sig teorivecka (v. 43) och i vanlig ordning hittar ni aktuella föreläsningar och kurser på elevportalen samt hemsidan. Vi vill även uppmärksamma er om att landslagsryttaren Jens Fredricsson kommer hit den 4 november och håller en clinic! Missa inte detta!

Det börjar bli dags att avrunda detta månadsbrev. Jag är så glad och tacksam över att vara tillbaka igen och längtar efter att möta er i stallet!

Ta hand om er,  
Varma hälsningar Erica Lundqvist, verksamhetschef



Julius, 5 år



Stella, 12 år

## Teorivecka v. 43

Maxa kunskapsbanken, anmäl dig till vad du vill på hur många du vill! Mer info hittar du på Hippocrates, där hittar du även extrakurser om du inte kan hålla dig från hästryggen



## Ungdomssektionen

Denna månaden startade vi med att hålla bakluckeloppis på vår egna parkering, vilket var uppskattat av de medlemmar som kom. Folk fick komma och betala för en parkeringsruta att ha sina försäljningsföremål inom. Vi i US hade även uppe vårt egna stånd där vi sålde hästprylar och fika.

Vi har i september månad även börjat planera inför höstens nya spännande aktiviteter, håll utkik över US tavlan när dessa aktiviteter dyker upp!

Den 23e november anordnar vi westernclinic med Matilda Lorén. Håll ögonen öppna för mer info!!

Lovis Nyberg Bastholm, USS ordförande

## Tävlingskommittén

Hösten är här och med den även alla våra roliga tävlingsarrangemang.

Som medlem i GFRK så förväntas du engagera dig ideellt en halvdag på termin; och våra roliga tävlingar är ett perfekt tillfälle att göra det!

Alla engagemang läggs upp på [gfrk.favvos.com](http://gfrk.favvos.com) där man loggar in med samma uppgifter som på elevportalen Hippocrates. Där finns tävlingarna upplagda med tillgängliga funktionärsupplag samt information om vad de innefattar.

Alla är välkomna och alla insatser är värdefulla! Oavsett om du är nybörjare & förstagångsfunktionär eller gammal i gamet. Allt från att sälja lotter till att hjälpa till vid framridningen, det finns något för alla!

### **Bohuscupen Dressyr Final**

13 oktober

### **Hummerhoppet**

25-27 oktober

### **Novemberdressyren**

16-17 november

Hoppas vi ses!

TK genom Annika Krusensten

### **Månadsbrevet**

Lämna gärna feedback samt förslag på innehåll till:  
[anna.wagnell@gfrk.se](mailto:anna.wagnell@gfrk.se)

## Tack Svegross VVS!



Vi vill rikta ett stort tack till Svegross VVS som återigen har sponsrat oss. Denna gång har vi fått nya läckra bommar som räcker till att bygga både enkelhinder och kombination med!