

Rönningens Kör- och Ridklubb i samarbete med Madeleine Fridlund  
Står i år som arrangör för

## *Distans Galan 2009*

7-8 Mars 2009 på Scandic Skogshöjd Hotell i Södertälje



### Program

#### Lördagen 7 Mars 2009

- 12.00-13.00 *Mingel, incheckning.*  
13.00-13.10 Välkomna.  
13.10-14.30 **Andreas Sandin** -Veterinär. Magsår på hästar?  
14.30-15.00 *Fika paus*  
15.00-16.15 **Alexandra Petersson** -Dietist. Vad vi äter på tävling och vad vi borde äta?  
16.15-16.35 **Gunilla Carlson** -Distansryttare. Statistik från året som varit.  
16.35-19.00 *Ombyte, mingel. Spa-avdelning finnes till extra kostnad.*  
19.00- **Middag med prisutdelningar och underhållning.**  
(3rätters middag, där var och en betalar för vad de själva vill dricka.)

#### Söndagen 8 Mars 2009

- 07,00-09,00 *Frukost*  
09,00-09,50 **Johan Fridlund** -Ultralöpare. Att springa 10mil och mer.  
Skillnader, likheter med hästarnas träning.  
09,50-10,00 *Bensträckare*  
10,00-11,15 **Rose-Marie Clark** -Hovslagare. Benställningar, fölkorrigeringar.  
11,15-11,45 *Fikapaus*  
11,45-12,15 **Distanskommittéen** -Aktuell information  
12,15-13,15 **Stefan Yderström** -Naprapat, ryttarsnedhet och hur vi förebygger.  
13,15-13,20 Avslutning

Mer information om föreläsarna finns på Maddes egen hemsida:

[www.madeleinefridlund.se](http://www.madeleinefridlund.se)

Vid ev. frågor om programmet eller vägbeskrivning  
kontakta: Madde 070-7480075 alt. [madeleinefridlund@hotmail.com](mailto:madeleinefridlund@hotmail.com)

Sveriges ritter är välkomna att ställa ut sina ritter i föreläsningssalen.

## **Distansgalan 7-8 Mars 2009 på Scandic Skogshöjd Hotell i Södertälje.**

### **Anmälan:**

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

Mailadress: \_\_\_\_\_

---

### **Vill delta:**

- |                                 |                          |        |
|---------------------------------|--------------------------|--------|
| Hela galan, boende i dubbelrum: | <input type="checkbox"/> | 1270:- |
| Hela galan, boende i enkelrum:  | <input type="checkbox"/> | 1560:- |
| Hela galan, utan övernattnig:   | <input type="checkbox"/> | 880:-  |
| Endast middag –lördag kväll:    | <input type="checkbox"/> | 340:-  |
| Endast föredrag lördag+fika:    | <input type="checkbox"/> | 320:-  |
| Endast föredrag söndag+fika:    | <input type="checkbox"/> | 320:-  |
| Endast föredrag lör&sön +fika:  | <input type="checkbox"/> | 590:-  |

---

Vid boende i dubbelrum, vill jag dela rum med: \_\_\_\_\_

Önskas specialkost

Vilken typ i så fall: \_\_\_\_\_

---

För den som vill ha lunch innan så finns det pizzeria eller kebab på 5min gångavstånd. Till centrum, med mängder av lunchställen, 10-15min gångavstånd. Möjlighet att nyttja hotellets Spa avdelning med bubbelpool och bastu, för en kostnad av 100:- per person, som betalas på plats.

### **Anmälan senast 25 januari.**

Avgiften sätts in på RKRK's pg 490 98 30-4 (Rönningens Kör- och Ridklubb) Ange: Ditt namn och "Distansgalan"

**OBS! Anmälan registreras inte förrän anmälningsavgiften inkommit!!**

Anmälan skickas till: Gunilla Carlson, Aspvik, 74047 Harbo eller via [nillas@hotmail.com](mailto:nillas@hotmail.com)  
Och glöm nu inte för tusan att betala också ☺ !!!

Ev. frågor ang bokningen kontakta: Gunilla 070-6601751