



## **Nyári lovastábor a Tétényi Dunapart Lovasklubban**

**2020-ban 22. alkalommal** (!) szervezünk 10 év feletti magyar és külföldi fiatalok részére (Bp. XXII. Dunatelepen található lovardában) a nyár folyamán 5 napos turnusokban, hétfőtől péntekig nyári lovastábort (nem bentlakással) az alábbi napközbeni programokkal:

- minden nap intenzív lovaglás (oktatással, minden szinten);
- elméleti oktatás (a ló anatómiája, a lovaglás, a ló tartás, -ápolás elmélete, a lovas sportok, stb.);
- gyakorlati oktatás (ló tartás, lóápolás, lószerszámok ápolása);

Turnusok:

**Június 22-26.**

**Július 6-10.**

**Augusztus 3-7.**

Ez kiegészül az alábbiakkal:

- strandolás (Oázis Wellness Park [www.oaziswellness.hu](http://www.oaziswellness.hu));
- biciklizés;
- tanulás, egyéb szakmai jellegű elfoglaltság.

A jelentkezéseket a részvételi díjelőleg befizetésekor regisztráljuk. Ebédet biztosítunk.

**Szükséges felszerelés:**

- lovaglásra alkalmas nadrág,
- kobak (ha van már),
- kesztyű,
- magas szárú zokni (csizma nem feltétlenül szükséges),
- kerékpár, esőkabát, strandfelszerelés,
- ezen túl mosoly és jókedv!!!

Várunk szeretettel!

Jelentkezz minél előbb, hogy biztosítsd a helyed!!! Jelentkezni lehet: **dr Schütt Margit** „főszerző”-nél.

**Tel.: 30/9415-984**

**E-mail: [schuttmargit2@gmail.com](mailto:schuttmargit2@gmail.com) vagy [schuttmargit@gmail.com](mailto:schuttmargit@gmail.com)**

(A változtatás jogát fenntartjuk!)

Bővebb információk a honlapon: [www.lolok.hu](http://www.lolok.hu)

### **Egyéb tudnivalók:**

Egy-egy turnus max. 15 résztvevőjének lovas tudásában lehetnek eltérések, de ez nem szokott problémát jelenteni, az igyekezet, hogy mindenki tökéletesíteni szeretné lovagló tudását egységesíti a csapatot. Erőnléti edzésként is felfogható, hogy az ebéd és a hazajutás érdekében napi kb. 16 km-t kell a táborosoknak kerékpározni. A terhelések ellensúlyozását szolgálja a levezetésnek tekinthető strandolás a szigetszentmiklósi Oázis Wellness Parkban. Az utolsó nap mindenkinek gyakorlati és elméleti vizsgát kell tennie, majd „áldomást eszünk” a magunk készítette, bográcsban főtt ebédéből. Hétfőtől csütörtökig 8:00-16:45-ig, pénteken 8:00-15:00-ig tart a napi program. A bringákat nem kell minden nap hazavinni.

A táborba lehet hozni tízórait és uzsonnát, de „kinestári” vajás- vagy zsíros kenyér nálunk is lesz, lovaglás után pedig ebéd. A lovak már nagyon várnak benneteket!

A részvételi díj idén **45.000 Ft**, jelentkezéskor 25.000 Ft előleget kell befizetni.

### **A tábor programja és célja:**

- azok számára, akik még nem tudnak lovagolni: egy hetes intenzív oktatással szeretnénk eljutni oda, hogy osztályban, önállóan képes legyen a táborlakó lovagolni;
- akik már nem kezdők, esetleg haladók: esetünkben célunk az ülés, a lovas segítségadások tökéletesítése és mindhárom jármódban a biztonságos, szabályos lovaglás elsajátítása;
- kellő számú jelentkező esetén indítunk lovas ugró tábor is, ez esetben célunk a rajngedély vizsgára történő felkészítés (itt saját ló előfeltétel, a lónak a tábor idejére tudunk elhelyezést biztosítani);
- mindemellett a lóápolással, ló tartással és lovassportágakkal kapcsolatos legfontosabb gyakorlati és elméleti tudnivalókkal is foglalkozunk;
- és persze célunk az, hogy jól érezzük magunkat, a sportolásnak köszönhetően erősödjünk és egészségesebbek legyünk!