



## Nyári lovastábor a Tétényi Dunapart Lovasklubban

**2022-ben 24. alkalommal** (!) szervezünk 9-10 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 27 – július 1.**

**Július 11 - 15.**

**Augusztus 15 - 19.**

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!!! Érdeklődni lehet: **Cseh Dóri** (70/579 5221) vagy **Varga Ingrid** (70/603 5806) táborvezetőknél vagy **Schütt Margitnál** (30/9415-984)!

**A jelentkezési lapot erre az e-mailre kérjük: [tetenilolok@gmail.com](mailto:tetenilolok@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 edzéseként 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 ebédből. 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 „kincstári” vajás- vagy zsíros kenyér nálunk is lesz, lovaglás után pedig ebéd. A lovak már nagyon várnak benneteket!

A részvételi díj idén is **48.000 Ft**, jelentkezéskor 28.000 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 rajongó vizsgára történő felkészítés (itt saját ló előfeltétel, a lónak a tábor idejére tudunk elhelyezést biztosítani);
- mindemellát 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!