



## Program for Distanceweekend den 4. - 5. februar 2012

Tidspunkt	Aktivitet
<b>Lørdag den 4.2.</b>	<p>Kl. 12.00- 12.30 : Frokost</p> <p>Kl. 12.30 – 12.45: Velkomst og præsentation af programmet og præsentation af udvalgets medlemmer og kort om arbejdsområder.</p> <p>Kl. 12.45 – 13.45: Oplæg ved distancerytter Maria Hagman fra Sverige. Oplægget vil handle om det at være eliterytter og alle de gode råd, som Maria kan bidrage med. Sprog: svensk</p> <p>Kl. 13.45 -14.00: Pause</p> <p>Kl. 14.00 -15.00: Oplæg Maria Hagman fortsat.</p> <p>Kl. 15.00 -15.30: Pause og kaffe/kage</p> <p>Kl. 15.30 - 16.30: Distanceudvalgets tanker om den kommende stævnesæson, samt håndtering af eliterytterne i 2012 (opgaven som holdkaptajn og landholdsdyrlæge). Dialog med rytterne.</p> <p>Kl. 16.30- 17.00: Fortsat dialog v. udvalget</p> <p>Kl. 18.30 - ?: Festmiddag</p>
<b>Søndag den 5.2.</b>	<p>Kl. 8.30 – 9.30: Morgenmad</p> <p>Kl. 9.30 -11.00: Træning af rytteren – fokus på hvad der er vigtigt for en eliterytter – form og kost. Smagsprøver på sund mad og på gode motionsøvelser</p> <p>Kl. 11.00 – 11.05: Pause</p> <p>Kl. 11.05 – 12.30: Oplæg ved dyrlæge om forebyggelse af metaboliske problemer og haltheder - Kristina Johansen</p> <p>Kl. 12.30: Afrunding og frokost.</p>