



DISTANSGALAN 2011

Värmlands Distansryttare bjuder in till Distansgalan 2011

Galan hålls den 5-6 mars på Länsmansgården i det vackra Sunne. En värmländsk herrgård belägen vid sjön Fryken

Program

Lördag 5 mars

Lunch (till självkostnadspris, behöver ej förbeställas)	12.00
Värmlands Distansryttare välkomnar alla deltagare till distansgalan 2011	13.00
Föreläsning med Staffan Strandberg "Att sko en distanshäst"	13.45
Fika/incheckning	15.00
Föreläsning med Stefan Spak "Få ut det yttersta ur din träning"	16.00
Fritid innan middagen. Vedeldad badtunna och bastu finns vid sjön!	
Trerättersmiddag med prisutdelning och dans till sent in på småtimmarna	19.30

Söndag 6 mars

Frukost	08.00
Distanskommiten informerar	09.00
Föreläsning med Håkan Johnsson "Optimera fodring och vattning under/efter distansritten samt vad händer i kroppen under den långa ansträngningen"	09.40
Fika	10.30
Föreläsning med Maria Hagman Eriksson "Före, under och efter VM"	11.15
Distansgalan avslutas	12.30



Maria Hagman Eriksson

Föreläser på söndagen kl 11:15



Stefan Spak


Föreläser på lördagen kl 16.00

Kostnader

Galan lördag-söndag inkl del i dubbelrum	1450 kronor
Galan lördag-söndag inkl enkelrum	1750 kronor
Galan endast lördag, föreläsningar samt middag, ej boende	950 kronor
Galan endast söndag, föreläsningar samt fika, ej boende	400 kronor
Endast middag	500 kronor

OBS! I en del dubbelrum går det att sova 3 personer, ange då om ni önskar detta i anmälan!

Försäljning

Mia Lindgren från  **Distansritt.nu** kommer att finnas på plats med distansutrustning. Så passa på att klämma, känna, titta och handla inför säsongen 2011!

Yvonne Eklund från **Peak Endurance** kommer även hon att finnas på plats med bland annat LAS-hjälmor, Stud One ridbyxor m.m.

Anmälan

SENAST 5 januari, ENDAST via mail till **distansgalan@distansivarmland.se**

Ang **NAMN, PERSONNUMMER, TELEFONNUMMER**, önskat alternativ för galan (ex. "Galan lördag-söndag inkl del i dubbelrum") samt ev. **specialkost**.

Vid anmälan till dubbelrum skall uppges vem/vilka man önskar dela rum med.

Betalningen skall vara arrangören tillhanda på bankgiro 5062-7587, SENAST 9 januari. Annars debiteras 200 kr i efteranmälningsavgift.

(Tänk på att inbetalningar tar ca 2-4 bankdagar, se därför till att betala in i tid)

Begränsat antal platser, så först till kvarn...

Länsmansgården, Sunne – www.lansman.com

Herrgården är beläget med en bedårande utsikt över sjön Fryken, strax norr om Sunne tätort, längs med E45 mot Torsby och Mora.

GPS: Lat. N 59 51'57.84", Long. E 13 8'13.2"

Med Tåg: Värmlandstrafiken trafikerar tågtrafiken i Värmland, www.varmlandstrafiken.se

Med buss: Värmlandstrafiken trafikerar kring Länsmansgården. www.varmlandstrafiken.se

Med bil till Sunne: Från Stockholm- ca 4 timmar, Från Göteborg- ca 3 timmar, Från Oslo- ca 2 timmar, Från Karlstad- ca 50 minuter och Från Torsby- ca 25 minuter.

Med flyg: Via Karlstad www.swedavia.se eller Torsby flygplats www.torsbyflygplats.se

Med taxi: Sunne Taxi, telefon 0565-102 07. Utgår ifrån Järnvägsgatan 10.

www.distansivarmland.se

Frågor och funderingar

Via mail till distansgalan@distansivarmland.se

Hemsidan: www.distansivarmland.se

Välkomna