

Hammars hoppläger en succé

Ett tomt ridhus och en engagerad verksamhetschef. Kombinationen blev tre veckors träningsläger för hopptalanger.

I samlad galopp styr ekipaget mot hindret. Hoppet blir lyckat och både häst och ryttare får beröm av mannen på marken.

– Bra! Då tar du Danmark nu och sneddar sen utan att döda bågen, säger Tomas Hammar och ger instruktioner om det rödvita hindret.

Tomas är verksamhetschef och tränare i Helsingborgs fältrittklubb. Det är han som har sett till att det under tre sommarveckor är full aktivitet i ridhuset, till skillnad från hur det brukar vara.

– Innan har denna fina anläggning stått tom på somrarna, det ska den inte göra. Mitt jobb är att se till att det händer saker här, säger initiativtagaren.

Efter de två första lägerveckor lämnade ponnyerna scenen och hästar med högre mankhöjd satte hovarna i sanden. Denna vecka har 14 tjejer från Uppsala i norr till Malmö i söder drillats av tränaren Hammar.

– Det märks att Tomas är utbildad pedagog. Han är bra på att lära ut och man förstår vad han menar, säger Sara Ritzman.

Träningsdagarna har inte bara tillbringats uppe på hästryggen.

– Vi har jobbat på den mentala biten också. Lärt känna oss själva och sett vilka starka och svaga sidor vi har, fortsätter Sara.

Hon och de andra i gruppen har fått höra hur viktigt det är att inte bara fokusera på de detaljer som behöver förbättras, utan även se det man är bra på.

– Det är lätt att bli irriterad på tävlingar när man är stressad. Därför har vi pratat om att inte lägga kraft på det man ändå inte kan påverka.

Många av deltagarna har tränat för Tomas tidigare. Innan anställningen i HFRK påbörjades åkte han runt i landet och instruerade olika ryttare. Han ser flera fördelar med att träna samma ekipage i en vecka.

– Jag kan nå ut med mitt budskap på ett annat sätt och hinna med mycket mer utan att stressa. En kväll hade vi teori mellan halv nio och elva, det kan man ju aldrig ha annars, säger Tomas.

Veckan har även innehållit fysträning, besök av danske landslagstränaren Christer Eriksson och studiebesök hemma hos Maria Gretzer.

– Det jag vill uppnå med träningslägren är att deltagarna ska få en riktig genomkörare och ett proffsigare tänk med sina hästar. Sen tror jag att de har en social funktion.

Felicia Kirchhoff håller med om det sistnämnda.

– Vi som har samma intresse förstår varandra på ett helt annat sätt jämfört med kompisarna som inte håller på med hästar, säger hon.

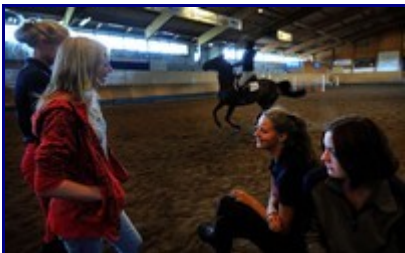
Hopplektionen är slut och det är dags för nästa fem ekipage att göra sig i ordning till motion. Och får Tomas som han vill blir det mer av den varan nästa sommar.

– Absolut. Det känns som att det har varit en succé.

Sara Johansson sara.johansson@hd.se



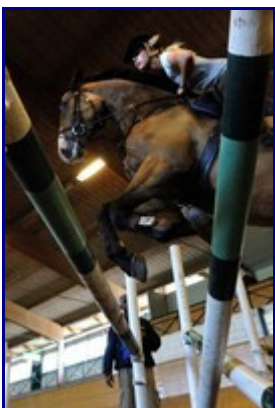
Rebecka Ferm kom till träningslägret för att få drillas av Tomas Hammar. "Jag har fått mycket hjälp och bra träning. Plus att jag har lärt känna mycket nytt folk", säger hon.HD/NST Johan Persson



Melinda Hillström, Felicia Kirchhoff och Tanya Garneland tycker att man lär sig saker även genom att titta på när de andra rider.HD/NST Johan Persson



"Den här fina anläggningen ska inte stå tom", säger Tomas Hammar som därför ordnade träningsläger.HD/NST Johan Persson



Viktoria Eke-Göransson tar sig över oxern.HD/NST Johan Persson



Anette Klemensson är en av de 14 tjejer i åldern 14–19 år som deltagit i sommarens sista av de tre träningslägren hos HFRK.HD/NST Johan Persson