

Rikke Laumann

Voltigekurser, -foredrag og -shows



Voltigekurser, -foredrag & -shows ...

Ønsker du at forbedre din træning – har du lyst til at vide mere om, hvordan jeg har opnået mine resultater eller står du/I og mangler et godt indslag i form af et voltigeshow, så ring eller send mig en mail.

Du kan også læse mere på min hjemmeside rikkelaumann.dk

Kurser

Jeg underviser i voltigering på alle niveauer og aldersgrupper, og tager gerne ud til de enkelte klubber.

- Træning på træhest og/eller på jeres egen hest
- Konditions-, styrke- og smidighedstræning
- Udarbejdelse af personligt træningsprogram
- Realisering af sportslige mål og mental træning



Foredrag

Jeg kan også bookes til foredrag om mit liv som voltigør på eliteplan

- Min voltigehistorie
- Hvad betyder voltigering for mig?
- Hvordan træner jeg mine heste?
- Hvad består min træning af?
- Livet som elitesportsudøver



Foto: Wiegaard/Annette Boe Østergaard



Foto: Thomas Risgaard

Shows

Mit team og jeg laver shows i både ind- og udland, og vi er altid klar til nye udfordringer.

Vi har fx lavet shows til:

- Apassionata i Forum, København
- Gallashow til Hingstekåring i Herning
- Dyrenes Beskyttelse på Træningscenter Dalgård
- Frijsenborg Horse Explore
- Dyrskuer
- CSIO i Aachen
- 25 års jubilæum for Århus Rideklub
- Hingstekåring i Herning for Hestemagasinet Eguipage
- Kræftens Bekæmpelse på Møllerup gods



Foto: Wiegaard/Annette Boe Østergaard

Min voltigehistorie

Vejen til verdenseliten i voltige har været brolagt med træning, vilje og en lyst til at blive en af verdens bedste til det, jeg syntes er en af de mest kraftfulde og graciøse idrætsgrene i hele verden.

Lige siden barnsben har jeg dyrket mange former for idræt blandt andet svømning, gymnastik og atletik, men efter nogle år fandt jeg dog ud af, at heste var det helt rigtige for mig. Hestene, voltigen og skolen fyldte snart hele min dag.

Overgangen fra klubniveau til verdenselite kom i 1997, hvor jeg blev en del af et af verdens bedste voltige teams med base i Silkeborg. Holdet repræsenterede Danmark til WEG (World Equestrian Games) i voltige i 1998, hvor vi endte på en 6. plads, hvilket er det bedste resultat Danmark nogensinde har opnået i gruppe-voltigering ved et WEG.

Efter WEG 1998 blev holdet nedlagt, og jeg fortsatte min daglige træning med fokus på den individuelle del af disciplinen.

Mine resultater

2009

- Guld til DM i Hvidovre
- Bronze til EM, Sverige

2008

- Guld til DM i Billund
- Guld til NM i Billund

2007

- Guld til DM i Billund
- Guld til NM, Sverige
- (Nr. 5 til Miss Fitness)

2005

- Guld til NM, Sverige
- Guld til DM i Billund
- Sølv til EM i Italien

2004

- Sølv til VM i Stadl Paura.
- Guld til DM i Dalumgaard
- Guld til NM i Dalumgaard

2003

- Sølv til EM i Frankrig
- Guld til DM i Ålborg

2002

- Sølv til WEG Jerez.
- Guld til DM og NM

2001

- Nr. 7 til EM Polen

2000

- Nr. 5 til VM Tyskland
- Guld til DM
- Guld til NM

1999

- Guld til NM
- Sølv til DM



Kontakt

Rikke Laumann

Tlf. 40 70 93 92

voltige@rikkelaumann.dk

www.rikkelaumann.dk



St Hippolyt

