



Ridklubben Sleipner r.f.
Verksamhetsplan
2026

Ridklubben Sleipner r.f.

Sleipnervägen 8
22100 Mariehamn
Tel: 018-13418
E-post: info@sleipner.ax
Hemsida: www.sleipner.ax
Bankkonto: FI83 6601 0001 1059 15

Verksamhet

Ridklubben Sleipner r.f. är en ideell förening som grundades år 1968. Föreningens syfte är att främja ridsporten på Åland, öka medlemmarnas ridkunskaper och hästkännedom, verka för främjandet av djurskydd samt bedriva ridskola. Verksamheten bedrivs på den fina fritidsanläggningen Espholm som är belägen nära gränsen mellan Lemland och Mariehamn.

Ridskolan är godkänd av Finlands Ryttaförbund r.f. och drivs i föreningens regi med anställd personal. Ridklubben har idag ca. 350 medlemmar. Av dessa är ca 115 aktiva ryttare på ridskolan, varav ca. 80 är juniorer. Övriga medlemmar är privatryttare och stödmedlemmar. Ridskolan hade på hösten 2025, 23 lektionsgrupper per vecka med 6 elever i varje grupp i medeltal. Dessutom erbjuds ridning för funktionsvarierade i olika åldrar en gång per vecka.

På fritidsanläggningen görs ca 9000 besök årligen. Det är bland annat föräldrar till ryttare, vänner som är publik på lektionerna, assistenter, familjemedlemmar under Stalldagar som följer med de ordinarie medlemmarna. Många människor vandrar dessutom genom anläggning på promenader med hundar och barn.

Föreningens ekonomi är fortsättningsvis mycket ansträngd, då kostnader så som skoning, gödselhantering och foder ökat utan att bidragsnivåerna från Ålands Idrott eller Mariehamns Stad justerats i samma riktning enligt föreningens önskemål. Under 2019 - 2021 har föreningen jobbat hårt med kostnadsinbesparingar och hade fram tills coronapandemin ett bättre utgångsläge inför framtiden. Föreningen har fortsatt att jobba med ekonomin, genom att försöka skaffa fler sponsorer, dra ner på personalkostnader, försäljning av olika produkter där föreningen får vinst och vara mycket försiktiga med inköp. **Tyvärr har vi under år 2025 blivit av med 4 hästar pga. bla. sjukdom, hälta och olycka. Eftersom vi dessutom har många gamla hästar, som inte har många år kvar, är situationen desperat, efter nya hästar. Det tar också ganska lång tid att sätta in nya hästar i verksamheten, då de måste vänjas in succesivt.**

Föreningens ekonomi är i stort behov av ökat ekonomiskt stöd från Ålands Idrott för att kunna utveckla verksamheten i den omfattning vi känner att det finns efterfrågan för. Vi höjde ridavgifterna från år 2025 och har uppfattat att vi har en god självförsörjningsgrad jämfört med andra föreningar. Ridning är en mycket dyr sport och därför anser vi att vi inte kan höja våra avgifter ytterligare utan risk för att tappa ryttare, som inte har råd att utöva den idrott de älskar och brinner för. Ridning är en idrott där utrustning, försäkringar och ridlektioner kostar en förmögenhet. En högre avgift skulle dessutom öka den stora ojämlikheten som idag finns bland idrotterna på Åland.

Ridklubben Sleipner har samarbete med Omsorgsförbundet och erbjuder klienter att komma till stallet och utföra enklare sysslor flera gånger i veckan. Detta är en uppskattad aktivitet där man får känna sig nyttig och samtidigt får en närhet till djuren.

Vi ser gång på gång hur viktigt det är för individer i alla åldrar att få hitta en plats där man får vistas tillsammans med djur på ett säkert och inkluderande sätt. Vår verksamhet är en alldeles utmärkt

fritidssysselsättning för att dels främja inlärning, dels fysiska och sociala kompetenser av olika slag. I ett samhälle där prestationskraven idag är höga, behövs också en motvikt där man tillåts komma ner i varv och bara njuta av att vara i stunden med hästen. Inte minst finns behovet av ett ställe där utseende och andra yttre attribut inte är de väsentliga, utan där varje individ tillåts vara sig själv och fokus ligger på hästen.

Vision och mål

Ridklubbens vision är att vara ett föredöme för ridsporten på Åland och att aktivt bidra till ökad kunskap om hästar och deras betydelse för människans välmående. Forskning visar att ungdomar som har hästar som fritidsintresse får en ökad förmåga att klara utmanande uppgifter och ökar förmågan att **tillgodogöra sig socialt stöd jämfört** med de som inte håller på med hästar.

Källa: Doktorsavhandling av Lena Forsberg, Manegen är krattad - *Om flickors och kvinnors företagsamhet i hästrelaterade verksamheter*

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:991072/FULLTEXT01.pdf>

Vi strävar efter:

- Att föra fram ridsporten som en meningsfull fritidssysselsättning som erbjuder gemenskap och samhörighet med både hästar och människor i stallmiljön och naturen.
- Att vara goda förebilder för barn och ungdomar och ge medlemmarna kunskap om ridning och god hästhållning, bland annat genom kurser och föreläsningar.
- Att med utbildad och kompetent personal erbjuda en mångsidig och gedigen hästutbildning.
- Att uppnå en stark klubbanda genom att aktivt arbeta för att stärka gemenskap och samarbete mellan medlemmar och personal i alla åldrar.
- Att arrangera aktiviteter och tävlingar på, i första hand lokal nivå, inom hoppning och dressyr, samt att stödja tävlingsryttare genom särskild specialundervisning.
- Att ordna extra träningstillfällen i hoppning och dressyr som i första hand riktar sig till ridskolans egna ryttare, och i mån av möjlighet även till privatryttare.
- Att upprätthålla och följa föreningens **jämställdhetspolicy**, drogpolicy och ungdomspolicy.
- Att fortsätta utveckla klubbens informationskanaler så att medlemmarna och övriga intresserade har tillgång till information om klubbens verksamhet.
- Att utveckla samarbetet med övriga hästsports- och idrottsorganisationer samt med Finlands Rytтарförbund.
- Att människor i alla åldrar ska känna sig välkomna. Idag har vi elever på anläggningen som är mellan 4 och 74 år. Att rida är ju någonting man kan göra långt upp i åldrarna.

Planerad verksamhet och utveckling för 2026:

Personal och ridinstruktörer

Ridklubben har som mål att ha utbildade och erfarna ledare som ordinarie personal i verksamheten. Dessa ger trygghet och utgör grunden för all kunskap som behövs för att bedriva ridskola. Vi uppmuntrar till utbildning och att personalen håller sina egna kunskaper uppdaterade, i mån av möjlighet ger vi personalen möjlighet att vidareutbilda sig. Tyvärr är det få manliga ledare tillgängliga på Åland.

Vår målsättning är även att fortsätta utvecklingen kring en utbildningstrappa för våra ungdomar, där man börjar med att vara skötare, går sedan vidare till stallvärd och medlem i Ungdomssektionen och till sist bli utbildad ledare via Ålands idrott och inom föreningen. Efter genomförd utbildning till ledare kan ungdomarna hålla teoritillfällen för nybörjare och hästlekis samt ordna andra aktiviteter i verksamheten.

Visionen är att vår personal ska vara erfaren, kompetent och ha de sociala färdigheter som krävs för att hantera samspelet mellan hästar och människor och för att främja medlemmarnas ridkunnighet och hästkännedom.

Ridklubbens personal ansvarar för den dagliga skötseln av anläggningen och hästarna och den ordinarie personalen består idag av en (1) ridskolechef samt två (2) stallskötare och 3 ordinarie medarbetare, tre (3) timanställda, dessa tre arbetar i stallet, håller lektioner och med administrativa uppgifter. Utöver detta har vi flera personer för inbopp och kortare vikariat vid frånvaro av ordinarie personal både i stallet och för lektions-verksamheten.

Vi har en längre tid haft en utmanande situation med låga löner i verksamheten, vilket medför att vi har svårt att rekrytera kompetent personal, och vi ser en hög ojämlikhet jämfört med övriga idrotter på Åland. Vår personal jobbar ute året runt, ofta med fysiskt ansträngande sysslor och på obekväma arbetstid med tidiga morgnar och sena kvällar.

Ridskoleverksamheten och mål för de olika åldersgrupperna

Under verksamhetsåret 2026 planeras följande:

- Regelbunden lektionsridning fördelat mellan vår- och hösttermin.
- Hästlekis för barn indelat i ålderskategorier.
- Ridning för funktionsvarierade ungdomar och vuxna.
- Ridläger och kvällskurser vid helger och skollov samt under sommaren.
- Specialträningar i dressyr och hoppning.

- 1 specialgrupp som är inriktad på tävlingar.
- Teori och föreläsningar för medlemmarna.
- Underhåll av befintliga hästar och inköp av 1-2 nya hästar och ponnyer för att hålla en god standard på hästbesättningen, med målet att fortsättningsvis kunna bedriva trygg och säker verksamhet för alla nivåer av ryttare. Samtidigt kommer hästar som inte platsar i verksamheten att säljas.

Ridningen kommer, som tidigare, att vara lektionsridning, ledd av en kunnig instruktör. Privattryttare ges också möjlighet att, i mån av plats, delta med sina hästar på lektionerna eller utnyttja anläggningen då den är ledig.

Barn upp till 12 år

Mål för åldersgruppen:

Ridklubbens mål för denna åldersgrupp är att väcka barnens intresse för hästar, ridning och stallskötsel. Vi strävar efter att ge barnen en aktiv och samtidigt lugnande fritidssysselsättning, där man lär sig samarbeta med både människor och djur i en sund miljö utan krav på prestation.

Idag har vi ca. 50 aktiva ryttare inom denna ålderskategori. Vi har utvecklat och justerat nivåfördelningen för våra ridgrupper, eftersom vi inte fokuserar på ålder i lektionsverksamheten, utan individens egen motoriska utveckling och kunskapsnivå. Vi utvecklar grupperna ständigt så att de blir så jämlika som möjligt.

Endast för hästlekis är grupperna indelade enligt ålder.

Ungdom 13-18 år

Mål för åldersgruppen:

Ridklubbens mål är att hålla kvar ungdomarna inom ridsporten och i föreningsverksamheten. Målsättningen är att få dem motiverade till att ta egna initiativ och att vidareutbilda sig via Ålands idrotts kurser för att sedan tillämpa sina kunskaper i vår verksamhet och bli ledare för yngre medlemmar.

För de som är intresserade av sin egen utveckling som ryttare erbjuder vi plats i tävlingsgruppen och ordnar träningstillfällen med externa tränare (både från Åland, fastlandet och Sverige). Vi uppmuntrar även alla att engagera sig i ungdomssektionens verksamhet och aktiviteter då den i framtiden igen kommer igång.

Vi erbjuder även alla våra äldre ungdomar att hjälpa till med stallskötsel och hästarnas utbildning.

I dagsläget har vi ca. 38 aktiva ungdomar. Vi har 2–3 lektionstillfällen/dag där ungdomar deltar. Precis som för ovanstående åldersgrupp är våra ridgrupper inte indelade enligt ålder, utan strävar till att hålla en jämn kunskapsnivå och följa ryttarnas egna ambitioner från år till år.

Ungdomar 19 år och äldre samt vuxna

Mål för åldersgruppen:

Ridklubbens mål är att erbjuda även vuxna möjlighet att rida och träna enligt egen ambitionsnivå. Vi vill att alla ska ha möjlighet att träna efter egen kunskapsnivå, allt från motionsridning till tävlingsekipage och förberedelser för att skaffa egen häst. Vi uppmuntrar alla att delta på våra stalldagar och tävlingar samt att erbjuda sin hjälp med stallsysslor och annat som man kan bidra med för att öka klubbbandan och föreningens välmående.

För våra äldre ryttare hoppas vi speciellt kunna utveckla våra aktiviteter kring avsutten verksamhet, bland annat genom att erbjuda ryttar-anpassad träning i samarbete med Fysio Åland. Vi strävar också efter att kunna erbjuda föreläsningar och tipsa om kurser eller evenemang i annan regi som vi tror att våra medlemmar är intresserade av.

I dagsläget har vi 37 vuxna ryttare. Vår äldsta ryttare är över 70 år. Vi har 1–2 lektionstillfällen/dag där vuxna deltar. Precis som för ovanstående åldersgrupp är våra ridgrupper inte indelade enligt ålder, utan strävar till att hålla en jämn kunskapsnivå och följa ryttarnas egna ambitioner från år till år.

Tävlings- och träningsverksamheten

Ridklubbens mål är att alla som är intresserade av tävlande ska erbjudas möjlighet till det. Vi vill utbilda dem som är tävlingsintresserade till sunda och framgångsrika tävlingsryttare. Förutom strävan efter goda tävlingsresultat vill vi även att de förstår helheten, tex. att det finns behov av funktionärer för att genomföra en tävling, samt hur man bemöter funktionärer och medtävlare för alla skall trivas.

Verksamheten rörande den gymnasiala inriktningen för Hälsa och Idrott i samarbete med Ålands Idrott har idag 4 elever som rider på anläggningen under skoltid. Vi hoppas på flera nya elever år 2026.

2022 startade föreningen igen upp en aktiv tävlingskommitté med engagerade ungdomar och vuxna som arrangerar flera tävlingar under båda terminer. Vi kommer fortsättningsvis satsa på utbildningstillfällen inom tävling, som kommer att drivas genom den ordinarie verksamheten och som främst riktar sig till våra egna elever. Föreningen önskar att tävlingsdeltagarna själv eller någon annan person är funktionärer på våra tävlingar, vilket skapar en god ”vi” anda.

Under året 2025 arrangerade ridklubben 5 egna tävlingar.

För att få tävla på ridskolehäst ska man ha genomgått en grundkurs som kallas för tävlingspass. Målsättningen med tävlingspass-kursen är att ge kunskap och information som gör att eleverna ökar sitt kunnande och därigenom också sitt självförtroende, vilket är viktigt för ”tävlingsnerverna”.

Årligen arrangeras 15-20 tävlingar på Åland, samt flera onlinetävlingar. Av dessa sker omkring 5-6, i Ridklubben Sleipners regi. Antalet deltagare har varit relativt konstant under de senaste åren. Barn och vuxna, flickor och pojkar, kvinnor och män, tävlar på samma villkor utan ålders- eller könsindelningar, vilket gör ridningen till en av de mest jämställda idrotterna som finns.

Ungdomsverksamheten

Ridklubben kommer under 2026 att aktivt jobba tillsammans med ungdomarna för att starta upp ungdomssektionen på nytt efter en paus på några år. Ungdomssektionen anordnar tävlingar och aktiviteter för våra yngre ryttnare. Ungdomssektionen väljs årsvis men det finns möjlighet att gå med fortlöpande under året.

Samarbetet med Mariehamns stad och Ungdomsbyrån, som bedriver fritidsgården ”Stallet” har på initiativ från staden avslutats hösten 2020. Ridklubben ser en stor förlust i att verksamheten försvunnit.

Målsättningen med ungdomsverksamheten är att aktivt låta barn och ungdomar lära sig att ta mera ansvar och främja egen utveckling som individer och medlemmar i föreningen. Styrelsen och personalen strävar efter att delta med kunskap och råd, för ungdomssektionens verksamhet, så att medlemmarna känner att de har stöd från båda håll.

Hästar och hästutrustning

Ridundervisningen i ridklubben ska tillgodose de flesta utbildningsnivåer, från nybörjarridning och ridning för funktionsvarierade till mer kunniga och erfarna ryttnare. För att möjliggöra en så bred undervisning krävs en omfattande och stabil hästbesättning. Med nuvarande omfattning på lektionsverksamheten räknar vi med att behöva ha omkring 15 hästar och ponnyer i stallet. Vi ser ett investeringsbehov på 1-2 hästar under 2026, då flera av hästarna börjar bli äldre. Samtidigt har situationen med prisnivåerna på hästar till salu ökat radikalt i Sverige, och vi ser en stor utmaning i att hitta lämpliga hästar till verksamheten.

Vi ställer höga krav på att ha friska, sunda och välutbildade hästar i verksamheten. För att hästarna ska hålla en längre tid är det viktigt att se till att de får bästa tänkbara skötsel. Vi satsar bland annat på kontinuerliga tandläkar- och hovslagarbesök, optimal utrustning, tillräcklig vila och mångsidig träning, samt sist men inte minst deras rätt till att ibland också få busa och ha kul. Personalen gör regelbundna kontroller av hästarna och planerar verksamheten efter hästarnas kondition och välmående. En utmaning gällande detta som vi kontinuerligt ser över, är tillgången till betesmarker och ridvägar i vårt närområde. Ett aktuellt ämne där vi försöker påverka situationen är det nya bostadsområdet Södra Lillängen som växer fram där vi tidigare haft både beteshagar och ridvägar.

Vi betonar alltid säkerheten i vår verksamhet och strävar till att alla ska ha likvärdiga möjligheter till trygg ridning. Vi skulle behöva få en uppdatering av belysningen på ridanläggningen så att hästarna och ryttare tryggt kunde vistas längre tid under året utomhus. Idag gör den dåliga belysningen att det blir skuggor på ridbanan vid stallet och ridbanan som är längre bort inte alls kan användas under den mörka tiden på året.

Ridläger och övriga kurser

Ridlägren under sommaren 2026 kommer att starta i mitten av juni. Ridlägren arrangeras på ridklubbens anläggning och har varit mycket uppskattade bland deltagarna. Ridlägren riktar sig mest till barn- och ungdomar, men kortare kvällskurser eller specialläger har även varit omtyckta bland vuxna.

På ett ridläger får deltagarna en bättre uppfattning om vad hästhållning innebär, då man deltar i hästens skötsel under hela dygnet och får en uppfattning om hur en heldag på stallet ser ut. Samtidigt lär man sig mycket om den sociala samvaron och gemenskapen i stallmiljön.

Grupper och prova-på

Skolgrupper, företag och privata grupper/föreningar är välkomna att höra av sig till oss gällande prova-på tillfällen och turridning i grupp. I mån av möjlighet kommer vi även år 2026 att planera vår verksamhet så att vi ska kunna ta emot många besökare och blivande ryttare.

Information och PR

Klubbens huvudsakliga information finns på hemsidan och nyheterna publiceras även på vår Facebook sida och i vårt Instagramkonto. Vi använder hemsidan för att enkelt kunna tillgodose all information om föreningen och verksamheten som behövs för ryttare och medlemmar.

Vi arbetar aktivt med vår Facebooksida, då vi når de flesta av både aktiva ryttare och övriga intresserade via den. Målet är att ha en levande sida som uppdateras kontinuerligt med senaste information. Vi administrerar även gruppen ”Ridklubben Sleipners aktiva ryttare”, där alla medlemmar är välkomna att bland annat komma med egna förslag, diskutera och dela information.

Uthyrning av boxplatser

Ridklubben förfogar över och hyr av Mariehamns stad det så kallade privathäststallet där det finns 9 boxar. Samtliga boxar hyr klubben i sin tur ut till privata hästägare. Ridklubben fortsätter även under år 2026 att hyra ut boxarna enligt avtal. Privathästägarna arbetar aktivt för klubben och dess ridskoleverksamhet samt deltar i tränings- och tävlingsverksamhet.

Anläggningen, hagar och beten

Enligt avtal från år 2002 ansvarar Mariehamns stad för underhåll av byggnader och områden, med vilket främst avses reparationer och förbättringsarbeten pga. slitage. Ridklubben ansvarar för den dagliga skötseln av anläggningen. Samarbetet med Mariehamns stad upplevs som positivt, med kontinuerliga möten och uppföljningar gällande reparations- och anläggningsarbeten.

Klubben kommer under år 2026 att aktivt arbeta vidare tillsammans med stadens infrastruktursektor och bildningssektor för att få fram en långsiktig plan vad gäller åtgärder som kontinuerligt måste göras, såsom byten av underlag på ridbanor, underhåll av dessa och staket i hagar. Underlagen på ridbanorna är dåligt, speciellt dräneringen av utebanan. Då det regnat, torkar banan inte upp, utan banan blir blöt och hal, vilket medför fara för hästar och ryttare, då det finns en risk för att hästarna kan halka och gå omkull. Föreningen för diskussioner med Mariehamns stad om förbättringar av ridbanans botten och belysning. Om detta skulle åtgärdas, skulle banan kunna utnyttjas mycket mer. Ytterligare bör i denna plan ingå klubbens tillgång till hagar och stigar för uteritter i närområdet. Ett hot för klubben är betesmarkerna som hela tiden minskar samt osäkerheten kring nya bebyggelser i närområdet.

Klubben har en önskan om att utöka sitt hållbarhetsarbete genom att få bevattning till ridbanorna genom att tillvarata regnvatten från ridhusets och stallets tak, eller genom att få till en lösning om att kunna pumpa upp vatten från närliggande vattendrag. Klubben har också framfört önskemål om solpaneler eller liknande lösning för tillgången av elektricitet på anläggningen. Detta arbete fortsätts även under 2026.

.

Ideellt arbete

Det ideella arbetet i klubben innefattar bland annat talkor, funktionärer till tävlingar, Ungdomssektionens hela verksamhet och styrelsens arbete. Totalt handlar det om ca 6000 ideella arbetstimmar/år som utförs regelbundet av ca 70 av klubbens medlemmar.

Hästar är levande varelser som kräver skötsel under veckans alla dagar och utan det ideella arbetet som bedrivs skulle personalkostnaderna vara avsevärt högre. För att engagera och motivera människor till ideellt arbete hos klubben har vi tagit fram och utvecklat ett eget koncept med mål att visa på det fantastiska med gemenskapen till hästar och andra personer i stallverksamhet genom att grupperna har gemensamma Stalldagar på helger och söndagar. Utevistelse, närhet till levande djur och natur är ofta omskrivet i media som en lindring för stress och vår annars så hektiska vardag. Ridklubben Sleipner vill påvisa detta och gemensamt få till en avslappnad och härlig gemenskap på stallet under Stalldagarna.

Jämställdhet

I Norden är den här nivån av ridsporten traditionellt en flick-/kvinndominerad sport, vilket även syns mycket tydligt inom vår förening. Ridsporten är tillsammans med gymnastiken den enda sporten där flickor dominerar. Våra ridgrupper är inte könsindelade utan alla deltar på samma villkor, får samma förmåner och betalar samma avgift. Tillhörighet och trygghet är en förutsättning för att trivas i utövandet av sin sport. Ridsporten är en av de få sporter där ålder eller kön inte spelar någon roll, alla tränar och tävlar på samma villkor.

Alla är lika välkomna i ridklubben Sleipner oberoende av kön eller etniskt ursprung. Vi försöker i vårt dagliga arbete aktivt tänka på hur vi kan göra vår verksamhet tillgänglig och så jämlik som möjligt. Det är stor brist på manliga ledare inom ridsporten på Åland och därför består personalen idag nästan enbart av kvinnor. Planen är att bjuda in manliga förebilder inom sporten som föreläsare eller tillfälliga ridinstruktörer. Inom ridsporten är det inte relevant att dela in verksamheten i flick- och pojkgrupper beroende på fysiska förutsättningar för att utöva sporten.

Föreningen satsar också på handikappidrott och är en föregångare för detta då denna form av verksamhet fyller 50 år under 2025.

Utveckling och hållbarhet

Ridklubben Sleipners verksamhet riktar sig till alla olika åldrar och målgrupper. Från hästlekis- och nybörjarbarn till satsande ungdomar och motionerande seniorer. Häst- och ridsporten har något att ge åt alla; glädje, gemenskap, umgänge mellan barn och vuxna i närhet till djur och natur.

På söndagarna sköts stallet av ridgrupperna, under ledning av en personal, vilket är mycket uppskattat av både föräldrar och barn, att göra något tillsammans och där barnen får vara de ledande som har kunskapen och får visa sina föräldrar.

I framtiden skulle vi från Ridklubbens Sleipners sida vilja satsa än mer på hållbarhet inom ramen för hållbarhetsstrategin “Alla kan blomstra i ett bärkraftigt samhälle på fredens öar”. På anläggningen finns flera möjligheter till miljöförbättrande åtgärder, såsom bevattning med regnvatten om det samlas upp eller genom att använda sjövattnet från närområdet, el från solpaneler (något som ridhustaket är ypperligt för), samt markförbättrande åtgärder genom att hästarna nyttjas under betesveckor för att hålla efter närområden som annars riskerar att växa igen.

Klubbens medlemmar ges möjlighet att vara med och påverka verksamheten genom att delta på medlemsmöten som hålls varje vår och höst.

Vår förhoppning är att ridklubben även i fortsättningen ska utvecklas och vara ett föredöme för ridsporten på Åland!

Styrelsen 2025

Ordförande, Mikaela Asplund

Vice ordförande, Inger Andersson

Övriga medlemmar:

Nina Fonselius

Erica Gottberg

Jenny Sindén

Suppleant:

Ingmar Eriksson