

- Hur man vinner tid med god planering (lite tips om hur vi gör)

© Distansritt.nu 2006 Mia Lindgren

I god tid förslagsvis helgen innan ritt:

tvätta täcken och vojlockar paddar så att allt hinner torka

Skriv ut 2 packlistor: en där du kan bocka av det som är kollat och OK, samt en för själva packningen där du bockar av allt som verkligen är packat och lagt i bil respektive transport.

Min [personliga packlista](#), använd den gärna som inspiration till att skapa en egen för dina egna behov.

Dagarna innan:

Packa smart, så att du behöver göra minimala omflyttningar, jag har alltid färdiga boxar i bilen med utrustning, för respektive användningsområde. Packa inte 14 täcken i bilen, lägg alla extraextratäcken i transporten så att de finns med, men inte tar onödig plats, det blir bara råddigt för groomen. Ha en vattendunk med hemmavatten i bilen, bra vid övernattnig. Ställ den gärna på en tjock handduk så att ev. spill inte blöter ner din utrustning.

Är hästen ute nattetid om sommaren, låt den gärna sova inne 1-2 nätter innan avresa, så är den mera utvilad än om den är ute i hagen. Är hästen van vid att äta gräs, kan man ta med kniv och skära så mycket gräs som man orkar, så att hästen har fri tillgång.

Märkligt nog är alltid "någon annans hö" mycket godare på tävlingen, oavsett hur det ser ut i våra ögon. Det är bättre att hästen äter ett hö den inte är van vid, än inte alls. Ta med extra av ditt eget och byt en kaka med någon på tävlingsplatsen. Uppskattat av hästarna!

De flesta hästarna dricker bäst hemma i sin hage, försök att se till att hästen hinner göra det, är hästen badad, släpp ut med täcke och ge hö i hagen.

Framme på tävlingsplatsen:

Reka veterinärgrinden och viloområdet. Var är in och ut-tid? Ställ ut fylld vattenbalja, sadelbock, höpåse, havrehink, tvätthink med svamp, en full vattendunk samt en stol, lägg ev. ut en pressening över allt om du gör det dagen innan.

Besiktning:

Vid upptravningen, placera dig rakt framför hästen när veterinären kollar hästen. Trava med slak tygel och trava rakt framåt. Stanna hästen helt innan du vänder åt höger med hästen från dig, se till att den är helt rak innan du börjar trava igen.

Uppstallning:

Är hästen van att gå ute mycket, ta gärna en promenad på kvällen, jag lindar alltid benen över natten och lägger på täcke om det är lite kyligt. Ge hästen gärna vatten som kommer hemifrån, fri tillgång på hö/slaget gräs och lugn och ro. Jag har aldrig gått upp mitt i natten och fodrat, utan ger huvudgivan kvällen innan, Isolde är inte så glupsk utan äter lite hela natten. Ofta känner hästarna på sig att det är något på gång och har inte så stor aptit på morgonen när ryttaren är nervös. Toppen om hästen druckit ordentligt, men det är inte hela världen om den bara fått i sig några liter, rider man 11-12 km/timme på en ritt, så dricker hästen när den är tillräckligt törstig.

Tävlingsdagen:

Hästen dricker i regel inget på den första slingan, eller de första 4-5 milen, ingen fara för det. Rådta inte med många stopp på första slingan, utan groomen kan passa på att ta kort och bara kolla att allt är OK.

När du närmare dig grinden, hoppa av 100 meter innan och lätta på sadelgjorden. (Gör att hästen slappnar av och dricker snabbare samt kissar lättare vilket sänker pulsen)

Lämna vetkortet till funktionär, groomen stannar kvar och får intiden, du går till eran groomplats och tar av sadeln. Låt hästen dricka med inte äta, det höjer pulsen, stör den inte om den dricker.

Ta av benskydd och kolla hovarna.

Puls 60/64, gå direkt till inpulsning, har den för hög puls, får du pulsa om.

Tid för godkänd pulsning = riddtid upphör och pausen börjar.

Puls över det, svampa mellan bakbenen och på halsen, torka av i sadelläget om hästen är smutsig, gå en kort sväng, fortfarande hög? Svampa igen.

Fördel om ryttaren äter och groomen visar i grinden, då går ritten lättare för alla inblandade.

En ohalt häst blir inte halt för att en ickeryttare visar.

Lita på din groom och denna får så mycket roligare med ett ansvar, än att bara vara springare åt dig. Informera om hästen kissat, druckit, känns fin så att han/hon kan svara på ev. frågor.

Efter besiktning i pausen, låt hästen äta det som den vill ha. Lägg på täcke och sätt på ev. benskydd.

Ca 8 min kvar: Börja sadla, lös sadelgjord.

Ca 3 min kvar: Sitt upp och skritta till ut-tiden, kontrollera att du vet åt vilket håll du ska rida ut på banan.

På banan:

Groomen stannar gärna efter skrittsträcka/asfalt och där ryttaren kan se groomen på avstånd. Ryttaren saktar av i tid och skrittar fram till hinkar, håll gärna upp vattenhinken till hästen. Vattenhinken kan med fördel förses med lock och vara fylld i förväg i bilen, så spar det tid. Groomen kan med fördel stanna invid de som groomar ekipage som kanske rider tillsammans med det egna ekipaget. Bjud gärna medtävlade på vatten.

Skritta hästen en bit, någon minut, om den har druckit. Jämt tempo på ritten gör att hästen dricker lättare. Långsammare tempo kräver flera stopp och det tar tid, men kan vara viktigt.

Gärna frukt till ryttaren. Informera om hur långt det är till nästa stopp eller till grinden, är det tävlingsridning, gärna tider till ekipage framför.

Tala om för din groom om hästen druckit i skogen eller av någon annan, så är det lättare att planera stoppen.

I mål:

Ryttaren måste sitta till häst över mållinjen. Galoppera gärna, om så bara några få språng över mållinjen. Hästen lär sig snart att det innebär att ritten är avslutad och kopplar av bättre inför slutbesiktningen. Din häst vet aldrig hur långt den ska gå, det vet bara du!

Ge groomen kortet när du passerat mållinjen och ta av sadel, svampa ordentligt vid varmt väder. Du har 20 min på dig att visa hästen, gör det så snabbt som möjligt, men chansa inte då hög puls = uteslutning. Kan du visa hästen snabbt, kan den börja äta snabbare för att återhämta sig.

Tid över mållinjen = sluttid

Eftervård:

Låt hästen äta en stund, ska benen kylas, gör det inom 30 min från målgång. Led hästen i rask takt i 20 min för att transportera bort alla slagprodukter i musklerna, gärna med täcke på. Hästar som inte får varva ner och ställs i transport förtidigt mår inte bra och eftersvettas ofta. Stanna gärna ett par timmar på tävlingsplatsen. Långt hem (över 20 mil) stanna gärna till dagen efter om du ridit 80 km. Kolla pulsen innan avfärd. Hög/ojämn puls är en indikation på att hästen inte mår riktigt bra. Hör då med tävlingsveterinären vad som är bäst för hästen.

Ben som inte är linimenterade eller är helt torra, linda gärna och sätt på boots fram, inför hemresan, jag använder inte traditionella transportskydd.

Hemma:

Se till att hästen får röra sig, antingen genom att leda den eller släppa ut i hagen, gärna över natten om den är van vid det. Ge elektrolyter.

Är hästen stel dagen efter och helst står still i hagen, led den i skritt.

Låt den vara fri från ridning i ett par dagar (3-4 dagar efter 5 mil 12 km/h) Så att den både får vila kropp och sinnen.

Att trava upp hästen direkt från boxen dagen efter är mycket avslöjande, det är först då du verkligen du verkligen ser om den gått över sin förmåga.

Glöm inte: Kräv inte mer av hästen än du har skapat förutsättning för!

Lycka till!

hälsningar Mia