

Distanshelg på Torps säteri

Hela hösten har jag sett fram emot denna helg. Det är ungefär tio år sen jag var på min första distanskurs. Nu med nästan ny häst så kändes det som det var dags igen. Helgens värdinna, Cecilia Hellesen-Hansen, hade bjudit in Maria Thomsen från Danmark och Jean-Michel Grimal från Frankrike. Båda två erfarna distansare och hästmänniskor. J-M är även hovslagare och att få höra lite om vad som används utomlands och på lite högre nivå skulle definitivt bli spännande.

Full av förväntan packade vi, som i detta fall utgörs av Anne och Millan och jag och Mitzi, bilen full med grejer (mestadels hö faktiskt, även takboxen fick vi ta till för ändamålet). Hästarna stoppades in i transporten och så for vi iväg genom ett stelfruset landskap ner mot Nyköping och därifrån mot Flen och Torps Säteri. Framme vid Torp lastade vi ur och packade upp och installerade hästarna i det jättefina gäststallet. Tänk bara att kunna ha ett gäststall! En verklig lyx för en som knappt kan ta emot en gästande hästtransport hemma. Mitzi blev upprörd över att han inte fick boxplatsen sidan om Millan och smet ur boxen vid ett tillfälle. Hon har definitivt blivit hans trygga punkt i tillvaron när han är på okänd mark. Det borde väl vara jag egentligen eller hur?

Gäststugan för oss ryttare var också jättefin och hemtrevlig. Här samlades vi och fick en genomgång av vad som skulle ske under helgen. Vi fick titta på/visa upp hästarna för J-M och Maria som en första aktivitet på fredagkvällen. Alla hästarna blev bedömda "godkända distanshästar" och det kändes ju fint inför fortsättningen på helgen. Alla hästarna skötte sig fint och väluppfostrat utom min lilla Mitzi förstås, som bara inte kunde stå still.

Teoripassen bestod av träning, fodring, grooming och skoning, men mer om det senare. Utöver detta fick vi även ett ridpass på lördagen och ett på söndagen.

Träning

Stor del av träningen består av skritt, som bygger upp hästens muskulatur. J-M håller en skritthastighet på ca 8 km/tim och pulsen ligger mellan 80-100. J-M skrittar 2 dagar vilar 1 dag medan Maria skrittar 3-4 dagar och sen 1 dags vila. När Maria jobbade i USA skrittade de 2 pass om dagen, 1 pass i skrittmaskin och 1 pass uppsuttet. Så det finns uppenbarligen utrymme för lite olika varianter. J-M galopperar enbart mot slutet av

träningsperioden inför en tävling och då gärna i uppförslut. Alternativt eller som komplement canter på galoppbana, 30 min i vardera varvet. Han anser vidare att farten är oviktig, men travar 2 min efter varje pass och sen 30 min skritt. Absolut ingen galopp 10 dagar före start, med undantag för en eller ett par dar innan då han galopperar eller travar för att ge hästen en ordentlig svettning, men max 20 min. Aldrig trav i nedförsbacke på träning, däremot är det OK på tävling. Två dagar före tävling ett skrittpass på 2 tim.

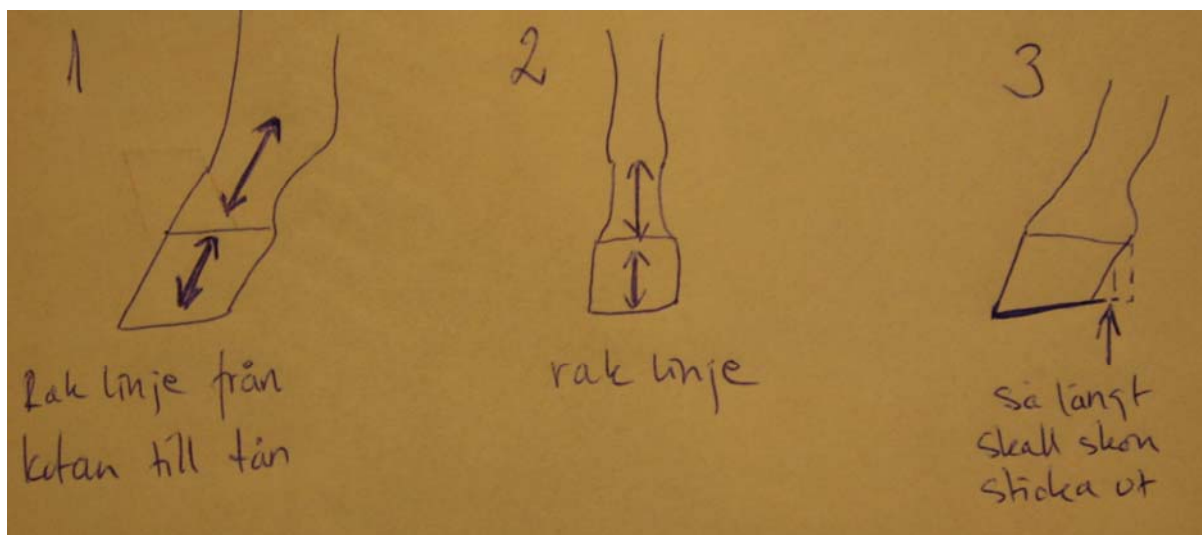
Foder

Det är svårt att prata foder eftersom allt foder är landspecifikt och helt beroende av väder, jordmån och vilken växtlighet som passar. Men lite allmänt kan väl sägas att stråfoder utgör basen. En foderanalys av detta skall alltid göras. Som komplement är foder med socker i bra, t ex majs. I Frankrike har de inte betfor, så det är ett bra alternativ för oss. J-M rekommenderade även blodanalys för att fastställa vad hästen behöver och vad som eventuellt saknas i hästkroppen. Lite överkurs för oss hobbyryttare kanske, som inte har en Prins Mohammed med plånboken ståendes bakom oss. Olja ges bara inför och under tävlingssäsongen eftersom det inte är bra för hästnjurarna. Man kan börja ge olja 6-8 veckor före tävlingssäsongen startar, max 4 dl/dag i 2 givor. Fast givetvis ökar man successivt och ger inte fullt från dag ett. Lite beroende på hur långt man rider på tävling kan man ge lite olja i grind 2 eller 3, men inte efter tävling. Vänjer man hästen vid att få olja börjar den använda fett tidigare i förbränningen, vilket sparar glykogenet. Elektrolyter rekommenderas också och då skall dessa innehålla natriumklorid, kaliumklorid och kalium.

Skoning

Lite förvånad blev jag att det inte var någon större skillnad i vad man sätter på hästens fötter i en stor distansnation som Frankrike. Vanliga järnskor och sulor. Fokus på vikt och bekvämlighet. J-M använder 8 mm skor och sulor med silikon emellan och tycker att det är lagom att sko om 6-8 dagar före tävling. Det är viktigt med en bra verkning, som utgör 80 % av skoningen. Hästen skall ha en rak linje från kotan och ner till marken halvvägs fram mot tån och från sidan i vinkel mot marken, rakt framifrån lodrät ner mot marken, se bild 1 och 2 nedan. Tillväxtlinjen skall vara parallell med marken. Verkar man för lite får man inte denna raka linje och verkar man för mycket får hästen ont. Skon skall bak mot trakterna gå lite utanför hoven på sidorna och bakåt skall det sticka ut 1-2 cm, dvs halva sträckan ut mot bakersta punkten på ballarna, se bild 3. Vill man inte ha helslutande sulor med silikon kan man skippa silikonerna och i stället öppna upp sulan i tån samt över strålen eller

använda snösulor som man öppnat upp kanalen i, alltså även på sommaren. Ett utmärkt alternativ till bakhovarna tycker jag som oftast inte kräver lika mycket som framhovarna. Det tänker jag testa! Grunden till bra fötter hos hästen ligger i bra hö, salt och bra



skoning/verkning i kombination enligt J-M.

Ridpass

Första ridpasset fick vi alla rida i ridhuset i två eller tre grupper. Passet gick ut på att hitta god och balanserad form som man kan rida i många mil i hos både häst och ryttare. Hästen skulle gå i lös och fri form. Ryttaren skall reglera fart och riktning med ben och säte, tyglarna skall helst inte användas alls. Kanske lika bra att lämna dem hemma? Mitzi som aldrig ridits i ridhus var väldigt spänd och det blev även jag och hade väldigt svårt att släppa tyglarna och slappna av i axlar och rygg. Att reglera farten med sätet fanns inte på världskartan i början, varken för honom eller mig. Nog för att jag försökte, men kände att jag hade noll koll. När han fått springa av sig lite tog vi av martingalen och så släppte jag taget och nedrans vad bra det gick. Det kändes som att det var ganska trång även om ridhuset var stort och vi inte var så många åt gången, men att hitta den fart där hästen gjorde av med minimalt med energi innebar givetvis att varje häst höll olika tempon. Knappast någon avdelningsridning a la ridskola. Dag 2 red några ut på sitt pass som jag tyvärr inte kan redogöra för, eftersom jag valde att stanna i ridhuset för att fortsätta träna på det vi startade dagen innan. Denna gång var vi bara 2 i ridhuset och eftersom Millan kroknade pga att hon flörtat med hingstarna hela natten, kunde Mitzi och jag svischa runt själva i hela det stora ridhuset. Vi gjorde 1000 gånger bättre ifrån oss och jag kunde

lägga honom på volter, byta varv etc utan att överhuvudtaget använda tyglarna och detta i det galopptempo, som enligt Maria skulle ta oss runt en hel distanstävling utan att göra av med knappt någon energi alls.

Summering!

En toppenhelg med massor av god mat, bra arrangemang, engagerade och inspirerande tränare. Måste bara göra detta oftare. En stor del av nöjet är ju också att träffa och lära känna andra med samma intresse och de samtal man för med varandra är också så himla lärorika.