

## **Kuidas kasutada vahefinisis strateegiat et parandada oma lõppaega, isegi kui sul ei ole abelist.**

Kas poleks mitte tore kui suudaksid lühendada oma sõiduaega nii et ei sõida kiiremini? Kasutades efektiivselt oma aega võid säästa kuni 5-10min.igas vahefinisis. 160km on keskmiselt 6 vet.kontrolli see tähendab et su hobune võidaks terve tunni !!

Siin mõned vihjed :

- **Jahuta hobune maha enne kui jõuad vahefinisit.**

See et sõidad enne lõppu kiirel traavil ja jääd ootama taastumist kulub sellele rohkem aega kui võtta natuke hoog enne maha ja jalutada vahefinisisse, kulub selleks vähem aega. Proovi ise joosta staadionil kiirelt 1 ring ja siis lõpus äkiliselt seisma jääda. Süda taob sul kurgus ja läheb tükkaega enne kui saaksid kas või rääkida. Kui aga viimasel veerandil hoog maha võtta ja lõpp vaikselt lõpetada pole sul seda tunnet ja pole ka nii väsinud kui kiirelt lõpetades. Kui võrrelda mõlema ringi aega siis koos taastumisega on aeglasem ring kiirem, raske uskuda eks!

- **Tee kindlaks optimaalne teepikkus mis su hobune maha jahtumiseks vajab.**

Pole mõtet jalutada enne kontrollipunkti poolkilomeetrit kui tegelikult su hobune vajaks 100meetrit. Kodus harjutades pikal distantsil saad seda kindlaks teha jälgides kui ruttu su hobune taastub.

- **Tee kindel plaan endale kuidas käituda vahefinisis**

Kui sul on valmis tegevusplaan ei kaota sa aega mõtlemisele et mis ma nüüd teen ja kus mul küll kõik vajalikud asjad on. Näiteks: tule seljast 200meetrit enne ja jalutad vahefinisist sisse , lähed kohe vee juurde joodad, võtad varustuse seljast, kuumal ilmal jahutad hobust vett kaelapeale valades, kontrollid pulssi samas võtad ka järjekorda vet,kontrolli. Vet.kontrolli võib alati mitu hobust korruga minna. Pead ainult teatama et tuled kontrolli ja siis su aeg seiskub ja seal ootad millal vet jõuab sinuni. Puhkepausil söödad heina-rohtu , paned asjad valmis järgmise vahefinisi jaoks, 5min enne starti saduldad, 2-3min enne sadulasse, enne väljumist paku veel korra juua.

- **Planeeri oma aega!**

Eesmärk on olla 2min enne väljumist hobuse seljas. See tähendab et sul peab olema täpselt teada kui palju kulub aega hobuse valmispanekuks ja asjade pakkimiseks.

- **Paku hobusel võimalust süüa**

Kus iganes peab ootama – vet.kontrolli, vee järjekorras või puhkepausi lõppu paku oma hobusele võimalust heina või rohtu süüa.

Tegevusplaani peaksid paika panema juba eelmine õhtu pärast rajakoosolekut. Kus kindalalt tutvustatakse erilisi nõudmisi või kuidas käituda vahefinisis. Pea meels et anna hobusele võimalikult pikk puhkepaus ja sööda, jooda teda hästi! Siis ta jaks taastub hästi ja jõuab võistlust jätkata.

Õne Halliko