

# NORDIC-BALTIC CHAMPIONSHIP

Traditsiooniliselt toimub maikuu lõpus Võrumaal Kurgjärvel  
FEI kalenderplaani kestvusratsutamisevõistlus.

TEKST: ANNE ROHTLA

**S**EEKORD on Haanjamaa 2013 ühtlasi Põhja- ja Baltimaade Avatud Meistrivõistluseks. Kohale on oodata soomlasi, rootslasi, norralasi ja ka taanlasi, kui viimased sõitu Eestisse liiga kalliks ei pea. Sellest aastast liitub senise Põhja- ja Baltimaade seltskonnaga ka Leedu koondis.

Haanjamaa võistluse vastu on huvi tundnud kestvusratsutajad Malaisiast, tõenäoline on Araabia Ühendemiraatide sportlaste osavõtt. Võistlevad nad, tõsi, Euroopast renditud hobustega. Lisaks ootame võistlejaid Poolast ja Venemaalt.

Põhjamaade individuaalne ja võistkondlik meister selgitatakse 120 km distantsil, noorte/juunioride meister 80 km distantsil.

Taas on oodata ka suurt hulka ametnikke erinevatest riikidest. Võistluse kohtunike kogu president on Maurizio Stecco Itaaliast. Veteri-

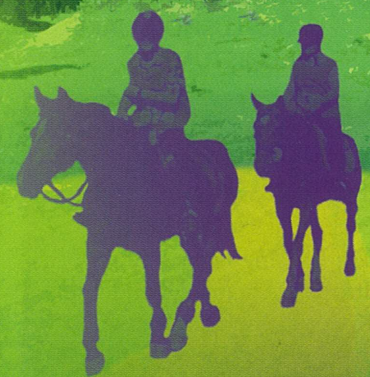
naarkomisjoni president Hallvard Sommerseth Norrast, töötab ta viimastel aastatel igapäevaselt siiski Araabia Ühendemiraatides. UAE-st tuleb suur hulk teisigi ametnikke, üks neist näiteks Jordaania kodanik.

Ajavõtusüsteem on meie röömuks jälle Harald Grinschgli vastutada. Võistluse tehniline delegaat on Lone Aalekjaer Taanist. Taanis toimuvad teadupärast 2015. aastal Euroopa meistrivõistlused.

Haanjamaa 2013 võistluse peaspponsor on Ali Mohammed Al Muhairi, teiste sponsoritega on läbi-rääkimised ajakirja trükki mineku ajal veel pooleli.

Natuke teeb muret tänavutalvine lumerohkus Haanjamaal. Loodetavasti see ikkagi sulab õigeaegselt ja laseb rajal kuivada.

Selle aasta jaanuaris üllitas FEI uued kestvusratsutamise reeglid. See on mõistetav, kuna tegemist



on hoogsalt areneva alaga. Paljud võistluse korraldamisega seotud nõudmised on muutunud karmimaks. Sellest hoolimata loodame, et võistlus saab sujuvalt läbi viidud ja Kurgjärve atmosfäär on nende kolme päeva, 24.-26. mai jooksul sõbralik ning positiivne, nagu ta kõigil eelnevatel võistlustel on olnud. **H**

Eelmises ajakirjanumbris alustasime Olaug Espeli ja Ole Carstenseni nõuannetega kestvushobuse valimisest ja treenimisest. Seekordsed teemad on võistlushooaeg, söötmine, rautus ja hooldamine võistlustel.

# Kogemusi ja nõuandeid

## NORRA KOGENUD

## TEGIJATELT II osa

TEKST JA FOTOD: ANNE ROHTLA

**K**UIDAS HAKATA VÕISTLUSHOOAJAKS VALMISTUMA? Kõigepealt istuvad Olaug ja Ole kalendri taha ja hakkavad võistlusi valima. Nad on käinud võistlemas Skandinaavias, Soomes, Eestis, Saksamaal, Belgias, Ungaris, Tšehhis, Inglismaal, Prantsusmaal, Itaalias, Araabia Ühendemiirides. Kõikidele hobustele püstitatakse eesmärgid eelmisel hooajal saavutatust lähtuvalt, et toimuks jõukohane areng. Seejärel tehakse igale hobusele plaan, kuidas eesmärkideni jõuda. Plaanid tuleb teha ka noortele ratsutajatele, Olaugi õpilastele. Enne plaani kallale asumist on vaja ära lahendada kõik eelmisel hooajal ilmnunud probleemid, nagu sadula ja muu varustuse sobivus, leida optimaalne söötmise variant ning ravida välja kõik vigastused.

Kui võistlus on lähenemas, siis tuleb hobuse koormust alla võtta.

Olaugil on viimaseks nädalaks enne võistlust täiesti spetsiifiline rutiin, mille abil ta hobuse organismi viimasesse võistluskorda viib. Võistluseks valmistumine sisaldab ka praktilisi toimetusi, nagu pakkimisnimekirja tegemine, auto pakkimine ja treileri valmis panemine.

### VÕISTLEMINE ERILISTES NING RASKETES ILMA- JA MAASTIKUTINGIMUSTES.

Rasketeks võivad olla täiesti vastandlikud tingimused: liigne kuumus või hoopis külm ehk vihmane ilm.

Nii kuumas kui vihma puhul on heaks abiks telk. Kuumas puhul tuleks võtta kaasa jääkast jää ja jääsaabaste hoidmiseks. Klippimise teeb Olaug tavaliselt võistluspaigas, mitte kodus. See muudab hobustel olemise kergeks, nad lähevad veidi ärevile. Selline seis on parem võistlustel kui transpordil.

Vihmaseks ajaks soovitas Olaug

varuda rohkem vihmatekke, külmal ajal on abiks villased tekid ja laudjatekid. Külma tasub tekk autos hoida ja nad soojana kohe kasutusse võtta. Veel andis Olaug hea nipi, kuidas hobust soojas hoida: vaja on kummikindaid, plastiku või kile tükki, ämbrit kuuma veega ja rätikuid. Kasta rätik kuuma vette, vääna kummikinnastega välja, asetada hobuse seljale ja kata kilega, samamoodi nagu kompress. Hoiab hästi sooja.

Nii nagu erinev maastik nõuab hobusele erinevaid raudu, vajab ratsanik erineva ilmaga sobivaid jalatseid. Lisaks muule sobivale riietusele on alati hea abimees buff (torujas sall), vahel ka mitu. Selle abil saab näiteks ära hoida vihma sadamist krae vahele.

### HOBUSE ESITLEMINE.

Hobuse esitlemisest sõltub veterinaaride hinnang hobusele. Olaugilt

sai ka selle teema kohta häid nõuan-deid.

Kõigepealt tuleb hobune vetkont-rolls toimuvaga juba kodus kokku viia. Veega jahutamine, tekkide peale panemine ja maha võtmine, veterinaari toimingud ja käekõrval traav peavad koduste treeningute käigus selgeks saama, sest hobune peab teadma, mis temaga toimuma hakkab. Kui see kõik võistlusel hobusele uudiseks on, ei ole loota, et ta seda rahulikult võtab.

Hobuse esitlemisel tuleb kasutada korrektset riietust: ei ole lubatud tek-sad ega lühikesed püksid. Ka jalanõud peavad olema tugevad, ohutud. Eriti jälgitakse seda võistluseelses vetkont-rolls.

Kui veti juurde pääsemist tuleb järjekorras oodata, peab hobust rahu-likult jalutama. Pulsi mõõtmise ajal tuleks hoida hobuse tähelepanu endal ning temaga rahulikult rääkida, et ta vetile tähelepanu ei pööraks. Hobune tahab, et igal hetkel oleks kõik rahulik ja tuttav, nii nagu see alati olnud on. Temaga peab traavima inimene, kes teda tunneb, aga eriti hea oleks, kui ratsutaja oma hobuse traavi kõrvalt vaadata saaks. See on muidugi indi-viduaalne. Kas suulised jätta või ära võtta on samuti individuaalne, kuid soovitatav on kinnitada nõor lõua alla, et näidata hobuse normaalset ja vaba jooksu. Traavimisel võiks alustuseks käia paar sammu, ka enne pööret tuleks jääda sammule, teha pööre sammus, seejärel vaadata ära oma sirge trajektoor ja siis alustada traavi. Jooksu ajal ei tohi esitleja kunagi vaadata hobust, vaid peab suunama pilgu otse enda ette. Siis liigub ka hobune otse.

## SÖÖTMINE.

Nagu kõik teavad on kõige tähtsamad hein ja puhas vesi. Kestvushobusele on väga olulised sool (2 spl päevas) ja elektrolüüdid söödas ning kaer või madala energiasaldusega (madala tärklisesaldusega) müslit. Toidu-ratsiooni lisandub veel suhkrupeet ja toiduõli, maiustuseks puuviljad ja porgand.

Olaug ei anna oma hobustele iga-päevaselt lisaks vitamiine ja mineraale. Võistluste ajal söötmine erineb iga-päevasest selle võrra, et lisandub *mash* (vees paisutatud sööt – toim), et organismi rohkem vett viia. Kindlasti tuleb anda just madala energia-saldusega müslit ning sellele lisaks E ja B vitamiini, rauapreparaati Ferritiin ja elektrolüüte. Veel hakkab Olaug 14 päeva enne võistlust hobustele õli andma, sellest saab hobune energiat. Nii ei teki lihastes happeid. Varakult selle tõttu, et organism õpiks õlist saadud energiat põletama. Kui ette harjutada, suudab organism põletada maksimaalselt 5-6 dl õli 24 tunni jooksul.

Õige söötmine võistluste ajal on väga oluline, see hoiab ära lihaste kan-geks muutumise.

Kui hobune ei söö kogu sööki kor-ralikult ära, siis võib osa lisaaineid võib anda suu kaudu täiendavalt ja eraldi. Kindlasti tasub niiviisi anda elektrolüüte.

Tihti eelneb võistlustele pikk transport. Teel söötmine puhul tuleb arvestada, et hobune ei saa eriti pal-ju liikuda. Põhiliseks söödaks on hein ja rohke vesi. Lisaks peaks andma veidi suhkrupeeti ja madala energia-saldusega müslit, võiks anda *mashi* ja tuleb anda elektrolüüte. Muud nipet-näpet võib anda selleks, et tuleks isu süüa rohkem heina ja juua enam vett.

Sõidu ajal võib stressi, mõne väikese nakkuse, liiga vähese joomise või liiga suure hulga teravilja söömise tõttu nn reisipalavik (ingl k *travel sickness*), mis tähendab, et teil on väga kange hobune, kellega mingist võistlemisest ei ole juttugi.

## KESTVUSHOBUSE RAUTAMINE.

Ole Carstensen rautab pooli Norra meeskonna hobuseid ja ka Rootsini ning muidugi kõiki oma hobuseid.

Ta on iseõppinu ja omandanud teadmisi teiste seppade juures. Ole tõi välja kestvushobuse rautamise põhimõtted:

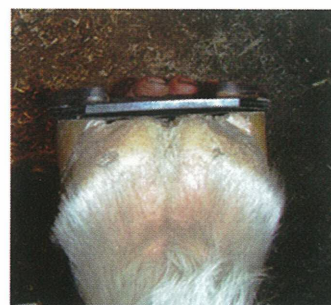
- Kõige tähtsam on hobust rautades arvestada, et kabja kiilu tagaosa (pakk)

peab puudutama maad, sest see on verepump, mis tagab vereringluse kabjas. Nii tagatakse kabja kvaliteet. Kabja esiosa peab ümaralt ulatuma rauast ettepoole (*overroll* ehk rulluv rautus).

- Enne rautamist tuleb vaadata hobuse liikumist – kogu kabi peab maad puu-dutama korraga ja seejärel üle esiosa rulluma.
- Rauad vahetatakse iga seitsme nädala järel.
- Umbes üks nädal enne võistlust pannakse alla **uued** rauad. Et tagada ühtlast kiirust ja vähendada vigastuste ohtu, on tähtis, et kabi haakuks hästi pinnasega ega libiseks.

Alati tasub uurida välja, milline pin-nas on võistlustel. Vastavalt sellele pannakse raudadele lisandid. Kaval on helistada kellelegi, kes on seal võistelnud ja uurida pinnase kohta, või küsida organisaatorilt.

Valida tuleks rauad, kus esi- ja kül-jeosa on 45° nurga all rullumise jaoks ja neil võiks olla vagu, mis hoiab ära libisemise.



Põhjadena kasutab Ole keskmise kõvadusega plastikpõhju. Need aitavad ära hoida kivisel teel tekkida võivad kabja muljumised. Liiga kõva plastik võib murduda, liiga pehme puhul võib kivi ikkagi mõjuda. Ka on keskmine plastik odavam. Talvel on kasutusel lumepõhjad. Kiirusklassides kasutab Olaug põhju alati. Vahel, kui tuleb treenida kivisel pinnasel, hoiab neid all kogu aeg.

Krihve kasutab Ole vastavalt pinnasele. Kui on palju rohumaad ja pehmet pinnast, siis madalat murukrihvi, jää ja lumega tavalist rauda, kus saab kasutada nelja krihvi. Kui on palju asfaldi ja pinnas kivine, siis kasutab Ole raua tagaotstel väikseid asfaldikrihve (naelu). Kui on pinnas, mis kulutab rauda, siis tasub panna kõvasulampeaga naelu (Mustad). Pehme liiva puhul sobib aga tavaline põhjaga rautus.

Põhja ja kabja vahele paneb ta silikooni, aga mitte päris täis. Silikoon läheb kabja alla enne põhja panemist. Tuleb arvestada, et kui võistlusel kaotab hobune raua, kaotab võistleja väga palju aega. Hobuse kabi peab saama veidi libiseda, kui ta jala maha paneb. Kui see liiga palju libiseb, hakkavad rauad ära tulema.

Ole juttu kuulati suure huviga. Tekkis arutelu, paljud ratsutajad kirjeldasid oma kogemusi ja küsisid nõu.

Kui on hobune, kellel kipuvad rauad ära tulema, siis mida teha? Kui on hobune, kes paneb kabja esiserva enna maha, siis võib raud eest nii palju kuluda, et murdub. Selline vale liikumine soodustab raua äratulekut. Võib olla tegemist kabja vale nurgaga ja siis peab tegelema selle probleemiga.



Olaug seekord oma õpilase hooldetiimis.

Kui hobune paneb jala maha, siis peabki kabi veidike edasi libisema, et haakuvus ei tohi olla ka liiga suur.

### HOOLDEMEESKOND.

Kõik, kes on näinud Olaugi võistlemas, teavad, et tal on äärmiselt asjatundlik hooldemeeskond, mida juhib rahulikult, sõbralikult ja rõõmsal moel tema abikaasa Ole. Nüüd lõpuks saime teada, kuidas see tal õnnestub. Saladusloori kergitamise järel selgus, et kõige selle taga on põhjalik ettevalmistus ja tasakaalukas tegutsemine.

Ole pani kuulajatele südamele, et on tähtis olla valmis selleks, mida tegema hakkad.

On asju, mida saab ära teha juba kodus, enne teele asumist. Näiteks saab panna navigaatorisse kõik hoolduspunktid. Need leiab võistluse internetilehelt või rajakaartidelt. Hooldemeeskonna liige võiks viibida

pakkimise juures, et ta hiljem teaks, kus miski asub. Kindlasti tuleb enne reisi algust üle kontrollida auto, selle õlitase, varuratas, jahutusvedelik jms. Kui meeskonnas on rohkem liikmeid, võiks ülesanded juba kodus ära jagada. Ole tuletas meelde kõige tähtsama: tuleb arvestada, et võistluse ajal on võistleja boss. Seega ei maksa midagi isiklikult võtta, vaid püüda kõik vajalik ära teha, et võistleja saaks anda rahulikult oma panuse soorituse õnnestumiseks.

Hooldaja töö algab juba teel olles. Tuleb jälgida, et autos oleks olemas vesi hobuse jaoks, varustus teel treileri puhastamiseks kättesaadavas kohas ja nuga ekstreemolukordade lahendamiseks. (Siinkohal pole mõeldud mitte vaenlase pussitamist, vaid vajadusel mõne nõõri läbi löikamist). Auto peaks peatuma iga nelja tunni järel. Sellistes kohtades, kus võimalik tuleks hobune välja võtta ja temaga 30 minutit jalutada. Autojuht võiks endale selgeks teha reeglid, mis läbitavas riigis hobuste veoks kehtivad. Kindlasti oleks tark korraldajale ette teada anda oma arvatav saabumisaeg, et hobuse majutamiseks valmis oldaks. Eriti oluline on see siis, kui saabutakse öösel.

Kuidas tegutseda, kui on võistluspaika jõutud? Üks inimene peaks kohe hobusega jalutama minema. Esimese asjana tuleb hobusele vesi joomiseks





Hooldusala hobuste kastmiseks enne vetkontrolli.

ette anda. Üks vaatab valmis boksi ja kopli koha. Boksi uksele tuleb panna silt nime ja telefoniga. Kui hobune on kenasti sisse seatud, on mõistlik võtta puhkepaus.

Kõige tegevusrikkam on päev enne võistlust. Ka see on võimalik stressivabalt üle elada, kui endale tegevuskava teha. Ole oma on järgmine: kõigepealt tutvub ta võistlus-alaga ning teeb endale selgeks, kus miski asub, et saaks vajalikul hetkel ratsutajat juhendada. Järgmine tähtis töö on puhkamisala valmisseadmine, selle piiramine ja nii paljude asjade, kui saab, kohale toomine, telgi ülesseadmine. Tekid saab kohale tuua veekindlates kottides, ka toolid, söögid-joogid võib juba ära tuua. Hooldusalale, kus hobust enne vetkontrolli jahutatakse, tuleb valmis tuua vesi ja seda pigem rohkem, kui vähem. Üsna kehv lugu on, kui hobuse pulss on veel kõrge, aga vesi juba otsas. Nüüd on aeg sõita läbi hoolduspunktid ja vaadata, kas need on õigesti leitud. Ette võiks mõelda, kuidas on tark võistluse ajal auto parkida. Kui ratsutaja tahab, võiks võimalusel rada mööda sõita. Eriti tähtis on tunda rada viimasel ringil. Kui on plaan võistlus võita, tuleb täpselt teada, kuidas sõita. Et Olaug alati võita tahab, on päevselge.

Viimased toimetused on võistluseks auto valmis panemine: vesi,

*mashi*-vesi, porgandid, jook ratsutajale. Autos peab olema piisavalt süüta-juua ka hooldemeeskonnale, sest tuleb arvestada, et see on ainus koht, kus neil on aega süüta. Pauside ajal selleks mahti ei ole. Söömist ei tohi unustada! Veel tuleks võistlusala koos meeskonna ja ratsutajaga läbi käia, et kõik teaksid, kus mida teha tuleb.

Hobune tuleb õigeaegselt võistlusele vetkontrolliks ette valmistada, temaga jalutada. Kindlasti tuleb minna rajakoosolekule ja seal vajadusel hoolduspunktide kohta küsimusi esitada. Viimasteks toimetusteks tallis on veel hobuse juures hommikuks vajalike asjade valmis seadmine ja auto kütuse-taseme kontrollimine. Ja siis kõige tähtsam – äratuskell helisema!

## VÕISTLUSPÄEV.

Kuulajate üllatuseks pakkus Ole, et see peaks olema rahulik päev. Aga miks ka mitte, sest kõik on ju ette valmistatud. Mida siis hooldemeeskond võistluspäeval tegema peab? Kõigepealt muidugi hobuse stardiiks valmis panema ja teele saatma. Kõikidesse hoolduspunktidesse tuleb kohale minna. Hobune ei pruugi küll alguses juua, kuid ratsutajal võib hooldemeeskonna abi vaja minna. Fakt, mida peab teadma ja meele pidama, on see, et **20% energiast kulutab hobune edasiliikumiseks, 80% läheb**

**kuumusest vabanemiseks.** Kuna võistlushooaeg on peaaesjalikult soojal ajal, peavad kõik hooldemeeskonna liikmed olema varustatud jahutus-pudelitega. Olaugi reegel: kui ma ei tea, kas on vaja kasta, katsun käega, kas hobune on kuum.

Vesi joomiseks ja jahutamiseks peab alati valmis olema, ka esimeses hoolduspunktis, igaks juhuks. Lisaks tuleb ligi hoida porgandeid ja õunu. Ole kannab võistlustel alati suurte taskutega pükse, siis on hea suurt hulka vajalikke asju kogu aeg ligiduses hoida.

Kui hobune jõuab ringilt hooldus- alasse ja tema pulssi hakatakse alla võtma, tuleb kõigil jääda rahulikuks, kuid olla efektiivne. Mõistlik on valada vett hobusele ühekaupa. Seljale ja laudjale pausi ajal vett ei panda, neid kehaosi võib kasta sõidu ajal, kui vaja. Pausi ajal tuleks hobust pesta nendest kohtadest, mis vee valamiseest hoolimata mustaks jäid. Hea on teha kerget massaaži. Varustus tuleb korrastada ja puhastada. Peab meele pidama, et hobuse jaoks on kõige tähtsam juua ja süüta. Mida edasi on võistlus kulgenud, seda vajalikumaks muutub jalutamine. Kõige parem on minna jalutama, söök kaasas. Saduldamist tuleb alustada 10 minutit enne starti. 30minutilise pausi ajal on puhkeaega tegelikult 15 minutit.

## MIDA TEHA VÕISTLUSJÄRGSSEL PÄEVAL?

Hobune tuleb ette valmistada auhinnatseremooniaks ja *Best Condition* (lüh BC) esitluseks. Hobune peab olema puhas, nägema hea välja, temaga tuleb palju jalutada, lasta rohtu süüta, juua. Kui on BC-sse minek, tuleb hobune korralikult soojendada. Kõige metsikum hobune on veti meelest kõige parem. Võiks püüda hobust natuke ergutada, mängida temaga, et ta reipam välja näeks.

Kui auhinnatseremoonia läbi, on aeg asjad kokku pakkida ja kojusõiduks valmistuda.

Tagasisõidul kehtivad samad reeglid nagu võistlusele sõiteski. Peatused, jalutused, õige söömine, joomine. **H**