

Rännaku- UUDISED

RÄNNAKUVEERG

ANNE ROHTLA

Oma Hobu

Sel aastal on Eestis toimunud kaks rännakuvõistlust, mõlemad läbi viidud Hiiumaal. Vaatamata pereisa pikemale Austria-rännakule on ülejäänud **Tikkude** pere korraldamisega kenasti hakkama saanud. Tänu neile! Rada oli mõlemal võistlusel meeldivalt vaheldusrikas. Koidmal said hobused vaeva näha Kaibaldi nõmme pehmel liival ja Kassaris kohati pehmeõitu rannaluhadel. Kelle hobune lehma kartis, sai iseenda veenmisoskuse proovile panna.

Kassari võistluse tegi huvitavaks distantsi muutumine. Niimelt selgus võistluse käigus, et GPS on rajameistreid alt vedanud ja 9,4 km pikkune ring osutus 2,3 km pikemaks. Vilunud kohunikibrigaadi see õnneks ei heidutanud ja võistlus viidi edukalt lõpuni.

Erineva pikkusega võistlusklasse jätkub kõigile. Loodame järgmistel võistlustel rohkem osavõttu!



2005. a Eesti meistrid juunioride rännakus (vasakult):
Erle Oja, Taavet Tikk, Kristiine Kääramees.

Tulemused

28. mai 2005, Koidma, Hiiumaa

EMV juunioride rännakus, 53 km

1. Taavet Tikk, MTÜ Kassari Ratsamatkad, **AARIEL**, aeg 3:10.45
2. Erle Oja, Liivimaa RK, **FIASKO**, aeg 3:18.15
3. Kristiine Kääramees, MTÜ Kassari Ratsamatkad, **ROKI**, aeg 3:35.45
Startis viis võistlejat.

Vabaklass, 53 km

1. Anne Rohtla, RK Kuldne Kabi, **JADU**, aeg 3:07.05
2. Heigo Rohtla, RK Kuldne Kabi, **GALARINA**, aeg 3:14.10
Startis kaks võistlejat.

Vabaklass, 31,5 km

- 1.-2. Maris Suuster, MTÜ Kassari Ratsamatkad, **VIPER**, aeg 2:36.30
- 1.-2. Jaanika Vösamaa, MTÜ Kassari Ratsamatkad, **TIAARA**, aeg 2:36.30
Startis kolm võistlejat.

2. juuli 2005, Kassari, Hiiumaa

EMV ponide rännakus, 46,8 km

1. Kristiina Raudnagel, Märjamaa SK, **MAUR**, aeg 3:02.00
2. Kertu Reimann, Märjamaa SK, **MUHAMED**, aeg 3:02.24
3. Kristiine Kääramees, MTÜ Kassari Ratsamatkad, **DONNA BELLA**, aeg 3:26.36
4. Britt Truuts, Liivimaa RK, **ADIDAS**, aeg 3:26.29
Ants Kääramees, ROKI, ei taastunud
Kadi Nurs, ANNA DONNA, ei lõpetanud lonke tõttu

Vabaklass, 31,5 km

1. Kadi Nurs, MTÜ Kassari Ratsamatkad, **AARIEL**, aeg 2:28.12
2. Õne Halliko, MTÜ Kassari Ratsamatkad, **BALTIMOR**, aeg 2:50.20
3. Maris Suuster, MTÜ Kassari Ratsamatkad, **RIINA**, aeg 3:16.35

Vabaklass, 76 km

Kõik selle klassi võistlejad said kirja võrdse tulemuse

- 1.-3. Anne Rohtla, RK Kuldne Kabi, **JADU**, aeg 5:11.54
- 1.-3. Heigo Rohtla, RK Kuldne Kabi, **GALARINA**, aeg 5:11.54
- 1.-3. Erle Oja, Liivimaa Ratsaklubi, **FIASKO**, aeg 5:11.54

Esimest korda...

... peeti ka eesti hobuse karikasarja etapp rännakus, pikkusega 35,1 km, mis toimus aja täpsuse peale.

1. Taavet Tikk, MTÜ Kassari Ratsamatkad, **AMI**, aeg 3:13.25
Hanna Prants, ANTON, hobune ei taastunud.

Esimest korda Võrumaal – täiskasvanute Eesti meistrivõistlused rännakus

10. september 2005, Kurgjärve, Võrumaa
Distsants 100 km, start kell 8



Samas toimub ka
eesti hobuse rännaku karikasarja II etapp.
Distsants 30 km, start kell 11
Võistlusjuhendiga saab tutvuda
www.esthorse.ee

SÜDAMEMONITOR

ja selle kasutamine kestvusratsutamise treeningutel ja võistlustel



ANNE ROHTLA

Oma Hobu



RÄNNAKUVEERG

Selleks, et oma hobust ohutult ja efektiivselt treenida, on kasulik teada tema pulsisagedust töö- ja puhkeoleku ajal.

Puhkeolekul pulsi kontrollimine ei ole keeruline, kui teada, kuhu stetoskoop panna ja osata löökide arvu lugeda. Õige koht selleks on hobuse vasakul küljel, täpselt esijala taga, alumise lõualuu all või sõrgatsi tagaosas. Loe pulsilöögid („ba-bum“ = 1 löök) 15 sekundi jooksul ja korruta neljaga. Nii saad pulsi minuti kohta. Normaalse puhkeaja pulss hobustel on 24-48 lööki/minutis, keskmiselt 32-42 lööki/minutis.

Tööaegset pulssi stetoskoobi abil võimalik mõõta ei ole. Võib mõõta pulssi vahetult peale töö sooritamist, kuid selleks ajaks, kui sa hobuse seljast maha ronid, võib tema pulss olla juba 20-50 lööki/minutis tegelikust tööaegsest pulsist madalam. Selleks, et teada saada, kuidas hobuse organism koormustele reageerib ja kuidas ta peale koormust taastub, on asendamatu vahend südamemonitor.

Kui hobune treenib, vajavad tema lihased rohkem hapnikku. Puhkeolekus ringleb ainult 15% vere hulgast lihastes, kuid töö ajal tõuseb vere vool lihastesse 85%-ni. Mida kiiremini hobune liigub või mida raskem on pingutus, seda kiiremini tema süda lööb, et tuua kohale väärtuslikku hapnikku ja toitained. Selline kiire vere ringlemine viib kudedest ära ainevahetuse jääkprodukte ja liigset soojust. Ekstreemse pingutuse puhul võib süda suurendada vere väljalaset kuuekordselt.

Pika distantsitöö treeningu eesmärk on hoida hobust aeroobses režiimis nii kaua kui võimalik. Aeroobne režiim tähendab seda, et hobuse pulss on vähem kui 150 lööki/minutis. Sellest tasemest ülevalpool vajavad lihased rohkem hapnikku kui selle jõupingutuse jaoks organismist koheks võtta on.

Paljud hobused hakkavad „kukkuma“ anaeroobsesse režiimi pulsiga 150-160 lööki/minutis. See tähendab, et piimhappe hakkab lihastes tekkima kiiremini, kui organism seda neutraliseerida jõuab. Lihased muutuvad valulikeks ega ole võimelised efektiivselt kokku tõmbuma. Hobusel „saab kütus otsa“. Selleks, et hobusega pikalt ja hästi sõita, tuleb jääda aeroobsesse režiimi. Südamemonitor võimaldab täpselt jälgida, mis treeningu ajal toimub.

Südamemonitori kasutades pea meeles:

- Monitori peaks kasutama pidevalt, et oskaksid tulemusi võrrelda ja analüüsida.
- Hobuse puhkeoleku pulss treenituse paranemisel ei muutu. Paranevad ainult tööaegse pulsi ja taastumise näitajad.
- Võistlusolukorras hobuse normaalne pulss muutub.
- Tavalisest suurem pulsisagedus on väsimuse alguse indikaator. Ära ignoreeri näitu, uuri välja põhjus ja aeglusta sõitu.
- Teatud pinnasel tuleb tempot aeglustada, kuigi pulss tundub madal olevat. Ei ole mõtet kividel hobuse jalgu lõhkudes tema pulssi soovitud tasemel hoida. Jälgi nii monitori kui pinnast.

Kui oled südamemonitori abil teada saanud, et hobune suudab töö, mille ta varem sooritas pulsiga 120-150 lööki/minutis, teha ära pulsiga 80-110 lööki/minutis, võid hakata pakkuma talle lisaks ka intensiivsemaid treeninguid nagu *fartlek* ja *intervalltreening*. Lisa koormust vähehaaval. See aitab hobuse südame-veresoonkonnal ja lihastel-luustikul kohaneda väiksema vigastuste riskiga.

- Mõned hobused töötavad kõrgema pulsiga kui teised. See ei pruugi tingimata tähendada, et nad on vähem treenitud.
- Iga hobust tuleb võrrelda tema endaga, mitte teiste hobustega.
- Mida madalam tööaegne pulss, seda vähem hapnikku peab hobune tarbima lihaste varustamiseks ja seda vähem peab ta pingutama. Mida madalam tööaegne

pulss, seda kergemini jõuab hobune taastumistasemele. Pulsi langemise kiirus on näitaja, mis näitab tegelikult treenitust.

Ideaalne oleks, kui hobuse pulss taastuks tasemele vähem kui

60-64 lööki/minutis 5-10 minutiga peale aeroobset tööd. Liiga suur koormus, arvestades hobuse treenituse taset, põhjustab tihti aeglast taastumist. Hobuse pulss võib halvasti taastuda ka lihas-luustikkonna valu või ähvardava ainevahetusliku probleemi korral, mis tuleneb väsimusest või vedelikukaotusest. Hästitreenitud ja strateegiliselt ratsutatud hobune peaks 64 löögini/minutis taastuma 2-3 minuti jooksul.

Kasutatud kirjandus: *Go the Distance. The Complete Resource for Endurance Horses.* Nancy S. Loving, DVM