

Üks Rootsi kestvushobuste ja traavlite kasvataja ütles hiljuti, et kui tema oleks omal ajal soolast nii palju teadnud kui praegu, oleksid ta tulemused kestvusratsutamises olnud oluliselt paremad. Tegemist on rahvusvahelistel tiitlivõistlustel võistelnud ratsutajaga.

Elektrolüüdid ja sool kestvushobusele

Milles soola olulisus seisneb?

Kui hobune töötab, tekib tema kehas kuumus. Sellest vabaneamiseks ta higistab, sest muidu kuumeneks organism üle. Kui higi aurustub, hobune jahtub. Hobuse higiga eralduvad vesi ja elektrolüüdid.

Hobuse higi erineb inimese omast – selles eraldub rohkem elektrolüüte, põhiliselt Na⁺ ja Cl. Elektrolüüdid on soola vees lahustumisel tekkivad ioonid. (Elektrolüüt on aine, mille lahus juhib elektrivoolu. Tema elektrijuhtivus põhineb vabade ionide liikumisel – Vikipeedia.)

Elektrolüüdid on eluliselt tähtsad. Nad on seotud lihaste kokkutõmbumise, südame ja neerude tööga ning energia ainevahetusega. Elektrolüüdid peavad organismis olema täpselt tasakaalus. Kui hobuse vedelikutase langeb, kaob tema jõud, taastumine aeglustub ja isu kaob. Elektrolüütide tasakaal on paigast ära. Kui hobune on korralikult treenitud ja tal on piisavalt keharasva energia tootmiseks, kuid ta siiski võistlustel kustub, võib olla tegemist elektrolüütide puudusega.

Kestvushobuse puhul ei teki ilmselt kellelgi kahtlust, et vaid lakukivi boksis hoidmisest ei piisa. Muuseas on soovitatud, et anda hobusele igapäevast soola hoopis lahtise soolana nõust, kust ta seda kätte saab, või segada sööda sisse. Hobuse keel on lehma

omast õrnem ja ta ei pruugi juba sellepärast kivi piisavalt lakkuda.

Täpsemalt doseerimiseks on hea segada sool söögi sisse, jagades selle mitme toidukorra peale. Kui sööta hobusele müslit vm valmissööta, tuleks uurida pakendilt, kas ja kui palju sinna soola on lisatud, ning seda siis arvesse võtta.

Hobusele peaks andma just loomade söögiks mõeldud soola. Reeglina peaks see sisaldama kolm osa NaCl ja ühe osa KCl, lisaks võistluste puhul kaltsiumit ja magneesiumi.

Õigesti soola andmisega treeningutel ja võistlustel saab tulemust kindlasti parandada.

Soola kaalu ja mahu vahetuskord: suur klaasitäis soola = 300 g, väike klaasitäis = 240 g, supilusikatäis (triiki) = 30 g, teelusikatäis = 10 g.

Traavlitega tegelevad inimesed on soola vajalikkusest hästi teadlikud ja teavad, et hobusele lihtsalt elamiseks ja hingamiseks vajalik soolakogus on vähemalt 20 g päevas. Töö ja higistamisega muutub soolavajadus kuni kümme korda suuremaks.

Higi eritumise hulk sõltub töö kestvusest, intensiivsusest, temperatuurist ja niiskusest. Näiteks madala intensiivsusega töötades (12–18 km/h) higistab hobune 5–10 liitrit tunnis. Suure intensiivsusega töötades (30–35 km/h) võib higi erituda kuni 15 liitrit tunnis.

Kui kestvushobune liigub 50 km nädalas jaheda kuiva ilmaga, on tema päevane soolavajadus 60–120 g. Kui treeningumaht tõuseb 100 km-ni nädalas sooja ilmaga, võib päevane soolavajadus tõusta 140–200 g-ni. Soola soovitakse anda iga päev ühesugune hulk, kuigi treeningud on erinevad. Vaid eriti pikkade sõitude puhul tasub soola hulka suurendada.

Võistlustel võib higistamine olla väga rohke. 160 km võistlusel võib hobune higistada 45–60 l. Sellele vastab 460–690 g elektrolüüte. Lisaks veel 9–14 g kaltsiumi ja 5–8 g magneesiumi. Kogu seda kadu tagasi anda ei ole võimalik ega ei peeta ka tarvilikuks.

On leitud, et hobustel, kes on võistelnud 80–160 km, on vedelikupuudus 20–40 l, kuigi nad on saanud juua ja elektrolüüte.

Hobune peaks saama asuda võistlemata piisava vee ja elektrolüütide varuga. Seda saab teha kahel viisil: esiteks sööta hobusele palju heina (võib olla kastetud) või rohtu, mis on heaks vee ja elektrolüütide salvestajaks tema



suures soolestikus. Teiseks, õhtul enne võistlust ja võistluseelset hommikul anda hobusele lisaks elektrolüüte. Kogusega ei tohi liialdada, piisab 60 g õhtul ja 60 g hommikul.

Elektrolüüte tuleb anda edasi kogu võistluse vältel. Alustada tuleks kohe esimese ringi ajal või lõpus, siis on arvata, et hobune hakkab varem jooma. Kui teda vaadates tundub, et nüüd peaks hakkama elektrolüüte andma, on tal juba tekkinud vedelikupuudus ja vereringes on vähem verd soolestiku normaalseks tööks. Kui elektrolüüte anda ilma piisava vedelikukogusega, siis võib juhtuda, et vedelikku hakatakse soolestikust „välja tõmbama“, vedeliku hulk veres väheneb ja vedelikupuudus suureneb. Võistluse ajal ei maksa hobusele anda rasva sisaldavaid toidulisandeid, õli. Need on head treeningperioodil, kuid võistluse ajal võib rasv takistada elektrolüütide imendumist.

Võistlusel saadav sool peab erinema igapäevasest selle poolest, et see peaks sisaldama lisaks naatriumile, kloriidile ja kaaliumile ka magneesiumi ja kaltsiumi. Elektrolüüte tuleks anda igas vetpunktis, aga ka hoolduspunktidest rajal väikeste doosidena. Parim on seda anda pastana suure süstlaga suu kaudu, nii nagu antakse hobustele ussirohtu. See võib vajada kodus veidi harjutamist.

On olemas valmispastad, mis on üsna kallid, aga selle võib ka ise valmis segada, lahustades elektrolüütidipulbrit õunamahlas, vees või melassivees. Mõistlik doos oleks 60 g igas vetpunktis ja 30–60 g hoolduspunktis. Keskmiselt võiks anda võistlevale hobusele soola 60 g iga töötatud tunni kohta keskmise kliima puhul.

Kindlasti peab hobusel olema võimalus juua. Kunagi ei tohi anda elektrolüüte enne, kui hobune on rahulikult joonud ja söönud. Pasta andmine võib teda segada, ärritada suu limaskestast või jätta suhu ebameeldiva maitse. Oleks suur viga, kui selle tõttu mõni joogikord vahele jääks või ta söömisest loobuks. Üldiselt ei soovitata lisada elektrolüüte vette. Kui seda siiski teha, peab hobusel kindlasti olema võimalus juua ka puhast vett. Parem variant on lisada elektrolüüdid söögi sisse.

Elektrolüütidipastas on suurem kontsentratsioon elektrolüüte kui veres. Kui hobune piisavalt juua ei saa, hakatakse kontsentratsiooni ühtlustamiseks vajaminevat vett soolestikust imama. Nii et kui anda liiga suur kogus elektrolüüte ilma piisava hulga veeta, võivad järgneda tõsised probleemid: vedelikupuudus, tiirud.

Elektrolüütidipastat või pulbrit ostes tasuks jälgida selle koostist. Ei maksa osta sellist, kui esimese koostisosana on kirjas suhkur. Kestvusratsutamise

puhul ei sobi ka selline toode, mis sisaldab soodat. Higinärvil hobusel on kloriidi kaotuse tõttu alkaaloosiprobleem, sooda lisamine teeb happelisuse tasakaalu saavutamise veel raskemaks.

Hobusel tuleb aidata jahtuda. Hobuse jahutamine lisaveega võistluse ajal on 20% efektiivsem kui lihtsalt õhu käes jahtumine. Kui hobune on jahutatud, saab tema vereringe tegeleda soolestiku tööga. Elektrolüütide andmine aitab rakuvedeliku ja plasma hulka taastada, see aitab omakorda jahtuda ning aeglustada südame tööd.

Kui võistlus on läbi, tuleks elektrolüüte edasi anda. Kui hobune saab ainult vett, võib see tema verd „lahjendada“. Kui hobune on vedelikupuuduses ja talle sööta palju kuiva heina, võib seisund halveneda. Heina seedimiseks on vaja palju vett ning see väheneb, mis organismis on, tõmmatakse soolestikku. Hobusel tuleks lasta juua küllaldaselt vett elektrolüütidega enne, kui talle heina pakkuda. Söök võiks olla hästi vedelaks segatud. Hea vee säilitaja on suhkrupeet. Ka võistluse vältel puhkepauside ajal antav söök võiks olla võimalikult vedel.

Võistluse järgselt tuleks anda 120–280 g elektrolüüte 24 tunni jooksul. Üks osa sellest võiks olla antud pastana ja ülejäänud

kahe-kolme toidukorraga. Üks võimalus on jätta hobusele üks ämber puhta veega ja teine elektrolyüdiveega.

Miks hobune ei joo, kuigi tal on ilmselgelt vedelikupuudus?

Hobuse keha saab janu märguande kui vere kogus langeb või naatriumi kontsentratsioon rakkudevahelises vedelikus tõuseb. Hobusel tekib janu signaal aeglasemalt kui inimesel. Nii juhtub seetõttu, et inimese higis on vähem Na⁺, seega naatriumi on veres rohkem ja janusignaal tekib kiiremini.

Kerge higistamise puhul on elektrolüütide kadu väljahigistatavas vedelikus väike. Keha tunneb vedeliku kadumise ära ja janusignaali abil püüab selle vajadust korvata. Kui higistamine on tugev ja kestav, kaotatakse nii soola kui vett ning naatriumi kontsentratsioon veres ei pruugi oluliselt tõusta. Sellepärast

võib juhtuda, et hobusel on vajadus ja võimalus juua, aga ta ei kasuta seda.

Kogenud kestvushobused on tihti harjutatud jooma, kui neile ämber nina alla tõstetakse. Üldiselt joovadki hobused paremini, kui ämber neile üles tõstetakse. Kui hobune ei joo, kuigi talle on selleks rahu ja aega antud, võib proovida panna talle teelusikatäie soola keelele või huule taha. Vahel aitab soolane maitse hobust jooma. Vahel võib hobune olla pirtsakas võõra maitsega vee suhtes, sellisel juhul ei teeks paha talle tuttava maitsega vett kanistritega kaasa võtta. On soovitatud vette õunamahla vms lisada, et maitset peita. Sellisel juhul peab mahla maitse hobusele juba varem olema tuttavaks tehtud.

Soola ja vedeliku andmine võiks olla tähelepanu all ka pikkadel treilerisõitudel, eriti

palaval ajal.

Õigesti soola andmisega treeningutel ja võistlustel saab tulemust kindlasti parandada, kuid treenitus peab enne võistluse minekut olema ikka võistluse raskusele vastav!

Hakkasin soola kohta teavet uurima enne Leedu võistluste 120 km ja püüdsin nende nõuannete järgi tegutseda. Kuigi lõpetada meil ei õnnestunud, olid Jethrol vet kontrollides vedelikutaseme näitajad aegade kõige paremad, jooma hakkas ta juba esimesel ringil ja jäi igal võimalusel palju.

Kasutatud on järgmiste autorite töid: Joe D. Pagan, Ph.D., Jeannie Waldron, DVM, Gayle Ecker, Karen Chaton.

Leedu võistlus

FOTOD: JAANUS REMME

2.-4. juulini peeti Leedu rahvuspargis Kurtuvenais teist korda CEI 1 ja 2* kestvusratsutamise võistlusi. Kurgjärvel peetava Haanjamaa võistluse kõrval on see teine FEI kalendri kestvusratsutamise võistlus Baltimaades.*



Mõlemal korral on Leedus võistlemas käinud mitu Eesti võistluspäiri. Seekord osalesid 90 km distantsil Katrin Liiv Byroniga ja juunioride arvestuses Marilyn

Uusna Neroga. 120 km distantsil olid stardis kolm meie ratsapaari: Virge Laur Filly-Bellaga, Heigo Rohtla Wieruszega ja Anne Rohtla Jethroga.

Võistluspäeval oli ilm päris palav. Kui hommikul oli veel nii pilvi kui tuult, siis pärastlõunaks oli leitsak juba päris hull. Liivases



Ülal vasakult: Heigo Rohtla ja Wierusz, Virge Laur ja Filly Bella ning Anne Rohtla ja Jethro. > Paremalt: Marylin Uusna ja Nero autasustamisel.



männimetsas kulgevatel rajaosadel ei aidanud jahutada enam isegi liikumisest tekkiv tuuleõhk. Palavuse tõttu otsustati madalaim keskmine kiirus langetada 12 km/h-lt 10 km/h-le. Rada koosnes 120 km-l 30-, 31-, 26-, 18- ja 15-kilomeetristest ringidest, 90 km distants algas teisest, 31-km-st ringist. Oli palju nii metsateid, kruusateid, mullateid kui ka päris pehmet liivateed, põlluvahte ja jupike asfalti. Loodus oli mitmekesine – lagedamad rajalõigud vaheldusid tihedama ja hõredama metsaga. Reljeef oli Haanjamaa radadest veidi tasasem, kuid tõuse-langusi jätkus sealgi.

Hooldajate ligipääs rajale oli piiratud, autod said kasutada asfaltteid ja pääsesid rajale seal, kus autoteed võistlusrajaga ristusid. Niisuguse kuuma ilmaga oleks hoolduspunkte natuke tihedamalt tahtnud, aga korraldajad ei soovinud, et hooldusautod hobuseid rajal segaksid.

Rajamärgistuseks olid väikesed kandilised ja noolekujulised kollased plaadikesed, kus peal laia punktiirtriip vastava raja värviga. Algul oli neid okste vahelt raske märgata, hiljem silm harjus.

Ajavõtuks kasutati *chips*'ide abi, mida kaelas tuli kanda ja iga kord, kui oli vaja aega fikseerida, tuli see vastu registreerijat asetada. See

süsteem oli vist üle võetud orienteerujatelt. Esimestel ringidel ei olnud *chips*'i kasutamine veel kuigi kiire, hiljem, harjudes ja hooldetiimi liikmeid appi võttes, sai asi sujuvamaks. Ametnikud olid sõbralikud ja aitasid, kus vaja.

Eestlaste tulemused olid õnnestujatel tublid.

CEI2* 120 km distantsi stardis oli neli võistlejat. Virge Laur ja Filly Bella võitsid ajaga 8 tundi 32 min. Teiseks tuli poolatar Beata Szlezyn-gier-Jagielska hobusel Aslan, kes mais ka Kurgjärvel võistles. Heigo Rohtla ja Wierusze võistlus katkes pärast 61 km läbimist ja Anne Rohtla ning Jethro oma 105 km järel. Mõlema puhul süüks longe.

CEI2*Yr 120 km oli kahest startinust üks lõpetajapaar: Gabrielè Mateikaitè ja Sultonas ajaga 9 tundi 15 min.

CEI1*Yr 90 km võitsid Marylin Uusna ja Nero.

CEI1* 90 km oli võitjateks Ugnè Mateikaitè ja Sirena, teiseks tulid Katrin Liiv ja Byron.

Nende kolme finišiheitlus oli väga tasavägine, lahutamas vaid mõned kümnendiksekundid.

Õhtul pakuti rikkalikku



Virge Laur ja Filly Bella ning Beata Szlezyn-gier-Jagielska ja Aslan autasustamisel.

rahvustoitudest koosnevat einet, mängisid ja laulsid rahvamuusikud. Kurtuvenai rahvuspargi inimesed rääkisid meeleldi sealse paiga loodusest ja ajalooost.

Hommikul toimus veterinaarkontroll ning *Best Condition* hindamine.

90 km *Best Condition* auhinna sai Nero. 120 km otsustati auhind välja andmata jätta.