



# Kuidas me

## VOISTLUSTEKS VALMISTUMES?

1. Kes on sinu voistlushobune? Kirjelada teda paari sõnaga (tema head ja vead, iseloom).

2. Kuidas valmistusid hooajaks, millele pöörasid treeningus rohkem tähelepanu, mida said vähem teha, miks?

3. Millised on plaanid ja eesmärgid 2006. aastaks. Millistel distantsidel ja voistlustel kavatsed voistelda?

4. Mis on sinu kaugemad eesmärgid ja mida oleks nende saavutamiseks vaja teha?

motokrossiraja künkastel –  
Folgerit treenivad sellised  
paaltraha lihtsad samm-  
harjutused paremini kui  
võhmatrenn. Viimast teen  
umbes kaks korda kuus.  
Kahjuks on Tartu linna ja  
jäähümbuskes kesvusratsu-  
tamise treeningute korralda-  
mine keeruline ja tingim-  
sed püüavad. Mäetreeningud  
saan kavva võtta alles juu-  
nist, mil asun trennima Kas-  
sinurme mägede ümbruses.  
3. Selle aasta voistlused jää-  
vad kalendriasta teise pool-  
de. Noorte voistlustel üld-  
80 km. distantsil toimuvad  
augustis ning plaan on olla  
septembris stardis ka see-  
noriide voistlustel

100 km. distantsil.  
4. Kaugemaks eesmärgiks  
on voistelda MM-il. Selleks  
jättkame otsinguid sobiva  
kestvusohuse leidmiseks.  
Praegused kohused voistlu-  
sed on esmalt endale koge-  
miste hankimiseks ja alaga-  
tutvumiseks.

### Aabram,

seenioride meister rännakus  
2002, III koht 2002, II koht  
2005, Leedu voistlustus-  
te III koht 2003, käinud jala  
Austrias

1. Minu voistlusratsutajaid  
on erinevaid – **Taavet Tikk**,  
**Kaja Tuisk** ja **Joosep Tikk**.  
Pesamuna **Pridu** ütleb  
praeu, et tema tahaks küll  
ainult rännakuga tegele-  
da. Küllil ratsanikel on oma  
kiiksud, aga kindlasti on  
kõigil ka head küljed.

2. Sel hooajal on minu ette-  
valmistus võrreldes varase-  
maga olnud pisut tagasi-  
hoitlikum, veel praegugi  
pööran rohkem tähelepanu  
ratsastusõude õppimisele.  
Aga loodan et minu vorm ei  
ole viiletsamaks läinud.

3. 2006. aastal püüan voistel-  
da juunioride, noorte ja see-  
noriide voistlustel,  
kui vorm ja tervis lubavad.  
Selline on plaan.  
4. Kuna minu kehaehitus ei  
luba mul endale väga suuri  
eesmäärke seada, proovin  
kange tähtsusega hoida Bes-  
ti voistlustuste medali-  
kohi, neid mis jäävad üle  
arabajaarvlistest hobustest.

### Erie Oja,

2005 juunioride ja noorte  
edetabelijuhit rännakus, abi-  
trent

1. Minu voistlushobune on  
**Fiasko**. Nimi on tal kurja-  
kuulutav, kuid nimi ei riku  
ju meest. Fiasko on väga  
mitmekülgne hobune, saab  
suurepäraselt hakkama nii  
hüppamise kui ka pikakade  
distantside läbimisega.  
Tema meelstegevusks ongi  
maastikul sõitmine, siis  
saab ta huviga ümbrust jäl-  
gida ja oma liikumisvaja-  
dust rahuldada. Kui ta pole  
ammu maastikul käinud,  
kipub igasuguseid veidruid  
asju kartma, nt suuri kive.  
Kuid seda ei saa talle pahaks  
panna, sest selline see hobu-  
se loomus juha on.

2. Hooajaks hakkasime val-  
mistuma natuke hiljem kui  
plaanis oli. Seda seetõttu, et  
kevad ja kuuivad ilmad ei  
tahnud kuidagi tulla. Meie  
talil on tavaks saanud, et  
üritame aastaringset igal  
nädalal vähemalt korra teha  
pikema matka. Enne hooaja  
algust pöörasime maastikul  
käimisele rohkem tähelepa-  
nu. Alustasime lühemate  
vahemaade läbimisega ning  
me distantsse ja suurenდაsi  
me kiirust.

3. Mina oma vanuse tõttu ei  
saa enam kahjuks juuniori-  
de voistluskatel sõita. Kuid  
Fiasko võtab sellist voistlu-  
stet me kiirust.

### Heigo Rohla,

2005 edetabelijuhit seenior-  
voistluste I koht, Tallinna  
Krematooriumi direktor

1. 2006. aastal plaanin voist-  
elda 12-aastasest **Folgeriga**.  
Kuna paar aastat tagasi sai  
hoitlikum, veel praegugi  
pööran rohkem tähelepanu  
ratsastusõude õppimisele.  
Aga loodan et minu vorm ei  
ole viiletsamaks läinud.

2. Sel hooajal on minu ette-  
valmistus võrreldes varase-  
maga olnud pisut tagasi-  
hoitlikum, veel praegugi  
pööran rohkem tähelepanu  
ratsastusõude õppimisele.  
Aga loodan et minu vorm ei  
ole viiletsamaks läinud.

3. 2006. aastal püüan voistel-  
da juunioride, noorte ja see-  
noriide voistlustel,  
kui vorm ja tervis lubavad.  
Selline on plaan.  
4. Kuna minu kehaehitus ei  
luba mul endale väga suuri  
eesmäärke seada, proovin  
kange tähtsusega hoida Bes-  
ti voistlustuste medali-  
kohi, neid mis jäävad üle  
arabajaarvlistest hobustest.

2. Talv mõõdu vipersüstea  
nib, nagu mära iikka.

1. **Galartina**. Arvabja tõugu  
käitumisele. Folger on ise-  
loomult hea ja koostöödalis-  
loom, kes usaldab inimest –  
mõnikord isegi liiga palju.  
2. Ettevalmistus hooajaks  
ajast kõmni Raadi karjääril  
nädalas), kuid enamuse  
korraga 2-3 tundi (2-3 korda  
Maastikul olen tavaliselt  
pigem väikesel koormusel.  
hoitlik, treenitud olen seni  
on olnud suhteliselt tagasi-  
hoitlikum, veel praegugi  
pööran rohkem tähelepanu  
ratsastusõude õppimisele.  
Aga loodan et minu vorm ei  
ole viiletsamaks läinud.