

Pikamaaratsumine – mis see on?

ANNE ROHTLA

*Eesti meister
pikamaaratsumises 2003, 2004*

Tänapäevane pikamaaratsumine sai alguse umbes 1955. aastal Ameerika Ühendriikides laienedes peagi Inglismaale, kus toimus 5 aastat hiljem 80 kilomeetri pikusel distantsil ka esimene võistlus. Sellest ajast alates on ala pidevalt arenenud ning algusaastate kontrollimatust võidukihutamistest on saanud võistlus, mille kõige tähtsamaks kriteeriumiks on finišeerida nii, et hobune oleks seisundis, mis lubaks tal jätkata (inglise keeles *fit to continue*).

Pikamaaratsumises võisteldakse erinevatel distantsidel (tavaliselt vahemikus 30 -160 kilomeetrit). Võistelda saab kahte tüüpi sõitudel. Esimene neist on määratud ajaga sõit, ratsutatakse kindlaksmääratud distantsil. Sel puhul võitjat ei määrata, kuid hobune peab täitma teatud veterinaarsed nõudmised enne sõitu, sõidu kestel ja peale lõpetamist. Sellised sõidud annavad ratsutajatele kogemuse enne, kui minnakse võistleva tõeliste sõitudele. Teine variant on nõ „võidu peale sõit“. Sel juhul stardivad võistlejad koos ning peatuvad veterinaarkontrolli punktides. Esimene hobune, kes jõuab finišisse ja läbib veterinaarkontrolli, on sõidu võitja.

Võistlejad ei saa valida distantse oma suva järgi. Alati peab alustama lühematest distantsidest ja kui oled juba teatud arv kordi mõnda distantsi võistlustel läbinud ning ka veterinaarkontrollist edukalt läbi saanud, kvalifitseerud järgmisele, pikemale distantsile. Selleni, et kuna

gi jõuda 160 kilomeetri pikkusele võistlusele, kulub õige mitu aastat järjekindlat tööd.

Pikamaaratsumise eripäraks on tunnetada äärmiselt täpselt hobuse seisundit. Mitte ühelgi teisel spordialal ei nõuta nii põhjalikku panustamist hobuse heaoluse.

Algus

Algtasemel saab pikamaaratsumisega tegeleda igaüks. Suurematel võistlustel võib startida alates 14. eluaastast. Probleemiks ei ole alustamine täiskasvanuna. Selleks pole vaja mingit spetsiaalset varustust. Kui su hobuse tavaline varustus talle hästi istub ja on heas korras, on see tavaliselt täiesti piisav. Võistlemiseks on nõutud kõva kiiver, ratsapüksid või -retuusid, vähemalt 1,25 cm kotsaga saapad või teist tüüpi jalanõude puhul eest kinnised jalused. Võistlusmäärustikus on öeldud, et kandma peab särki, millel on krae ja varrukad. Jaheda ilma puhul võib seljas olla tuulepluus. Karmima ilma puhul on lubatud sobiv riietus.

Iga terve ja normaalse ettevalmistusega hobune peaks olema suuteline ilma suurema vaevata läbima 25 – 40 kilomeetrit. Kogenud pikamaasportlased võistlevad väga erineva varustusega ja paljud ratsutavad araabia tõugu hobustega või araabia tõugu hobuste ristanditega. Tegelikult on kõige tähtsam, et teeksid endale selgeks, kas sulle ja su hobusele pikamaaratsumine üldse meeldib. Kui su hobune on terve ja suhteliselt rahuliku temperamendiga, peaks ta olema võimeline vastupidavustreeninguga alustama.

Millist tüüpi hobune sobib pikamaaratsumiseks?

Õiget tüüpi rännakuhobune võiks olla rahulik, ökonoomse liikumisega ja tööd armastav. Raskemat tüüpi ponid ja hobused kipuvad üle kuumenema ega ole suutelised kiiresti kehakuumusest vabanema. Seetõttu pole nad pikkadel distantsidel nii võimekad head kiirust saavutama. Esimestel sõitudel ei peaks see siiski probleemiks olema. Kui su hobusel on mingit tüüpi füüsiline probleem, nt liigesehaigus või vigastus, mis võib talle vaevusi valmistada, ei ole õiglane teda nii suure pinge ja koormuse alla panna.

Parimat tüüpi pikamaahobustel on pikk, ökonoomne ja sportlik samm, mis võimaldab ilma liigse pingutuseta pikki maid läbida. Pikamaaratsumise ideaalhobused on ka suhteliselt väikesed (turjakõrgusega kuni umbes 152 cm) ja soonilised, lamedate lihaste ja sügava rinnaga. Selline välimik võimaldab hobusel paremini kohaneda pikalt kestva tööga. Kuid pikamaaratsumises osaleb palju hobuseid, kes ei vasta kaugeltki sellisele ideaalile. Peab märkima, et muutliku sammuga, käitumise iseärasustega ja suurte lihastega hobustel on pikematel distantsidel ning suurematel kiirustel tunduvalt raskem toime tulla.

On oluline kohandada treening ja muu ettevalmistus just hobuse tüübi järgi. Näiteks raske hobune, kel on paks karv ja väga lühike samm, vajab rohkem ja ettevaatlikumat ettevalmistust, kui lamedate lihastega atleetlik tüüp, kes ei väsi nii kergesti.

Meie oma eesti tõugu hobune sobib

kindlasti ka pikamaaratsutamise harrastamiseks. Väga tähtis on, et ta oleks täiesti terve. Võistlusel peab iga hobune läbi veterinaarkontrolli vähemalt kaks korda. Seega tasub lasta hobune eelnevalt kodus oma loomatohtril üle vaadata. Kui kõik on korras, saate koos tööd tegema ja spordiala nautima hakata.

Kabjad ja rautamine

Pikamaahobuse rautamise juures on tähtsad kaks asja – kaitse ja tasakaal. Kabjad peavad olema väga heas korras, kabjapaarid peavad olema tasakaalus ja täpselt sarnased. Tähtis on ka õige kabja/sõrgatsi nurk. Paljud pikamaahobused võistlevad tavaliste raudadega, kuid sepale võiks siiski teada anda, kui kavatsed pikamaaratsutamisega tegeleda.

Jälgi, et rauad oleks sobivad ja annaksid piisavalt tuge ka kapjade tagaosale. Kui su hobusel on probleeme raudade hoidmisega, sest ta kabjasarv on nõrk ja rabe, pea nõu loomatohtriga ning anna talle söödalisandeid, mis aitaksid kabja kasvule kaasa. Kivisel pinnasel liikumiseks võivad liiga lameda kabjapõhjaga hobused vajada tallakaitseid.

Tervislik seisund

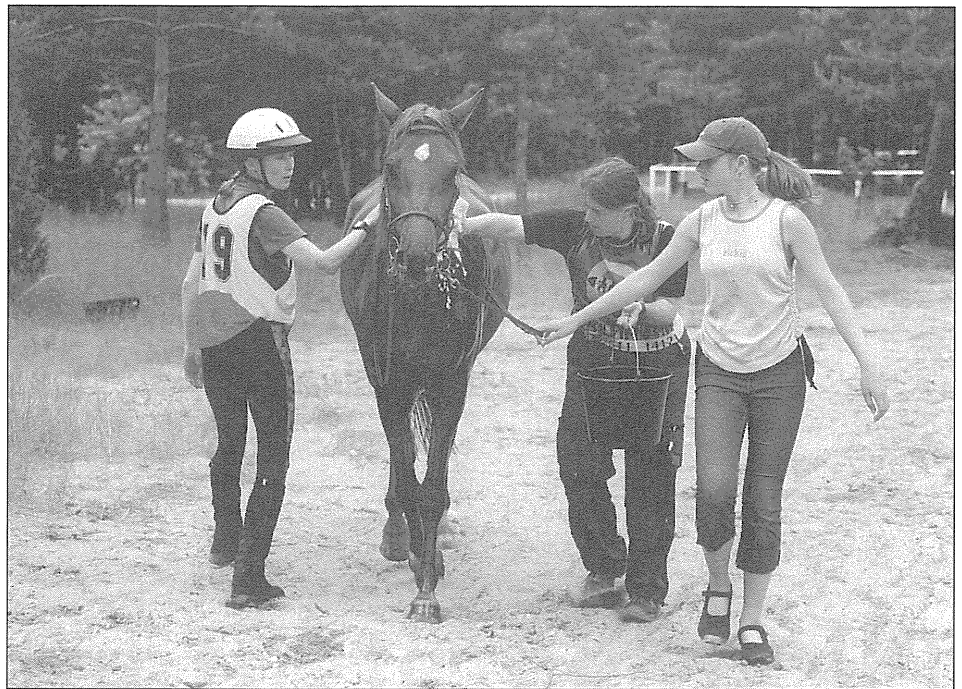
Et saavutada hea sportlik vorm, peab hobune olema täiesti terve. Enne treeningute alustamist kontrolli, kas hobune on vaktsineeritud, kas on tehtud ussitõrje ja lase kontrollida hambaid.

Harjutamise vältel õpi mõõtma hobuse südamelööki sagedust e. pulssi. Pikamaahobuse pulsisagedus on tähtis näitaja, mille järgi saab hinnata tema vormi. Õpi oma hobuse pulssi varakult tundma ja kontrolli seda pidevalt. Tavaline hobuse puhkeoleku pulsisagedus on 32-42 lööki minutis. Võistlustel peab hobuse pulss veterinaarkontrolliks taastuma lühemate distantside puhul 60 löögini minutis, pikemate puhul 64 löögini minutis. Kui hobuse võimekus suureneb, siis tema pulss langeb. Kui pulss on kõrgem või taastumine aeglasem kui tavaliselt, võib see olla märgiks, et midagi on valesti.

Kui mõõdad pulsisagedust kohe ratsutamise lõpetamisel ning seejärel 10 minuti pärast, siis teisel kontrollil peaks see olema taastunud normaalse puhketasemeni. Pulss taastub puhketasemeni kiiremini, kui hobuse vorm paraneb. Pulsisagedus võib ka kauem kõrge olla – kui näiteks hobune on saanud suurema koormuse kui tavaliselt, kui ilm on muutunud või kui tema enesetunne hakkab mingil põhjusel kehvamaks muutuma.

Teised parameetrid, mida hobusel mõõta saad, on temperatuur ja hingamissagedus. Tasub teada oma hobuse tavalist kehatemperatuuri, et oleks võrdlus puhuks, kui ta kuidagi imelik või haiglane näib. Hobuse normaalne kehatemperatuur on 37,5-38,5°C, töö ajal tõuseb see 1-1,5° võrra.

Hingamissagedust saab hinnata vaadeldes hobuse rinnakorvi liikumist hingami-



Hooldetiim töös. Vasakult: Anne ja tema hobune Jadu, Ülle ning Grete.

Fotod Taavet Tikk

se rütmis. Puhkeajal peaks see olema suhteliselt konstantne, kuid kiireneb kindlasti kuumaga ja tööd tehes.

Töö ajal jälgi ka hobuse naha seisundit, eriti tema sõrgatseid, mis võivad hõõruda ja praguneda. Roosa nahaga sõrgatseid võivad hakata lõhenema muda ja niiskuse tõttu.

Treening

Selleks, et hobune võistluseks ette valmistada, on vaja luua aluspõhi tehes aeglast ja pikka distantsitööd. Sa peaksid ratsutama 3 – 5 korda nädalas ning kui hobune on üldiselt treeninud, peaks tal oma esimeseks 40-kilomeetriseks distantsiks laskma valmistuda 12 nädalat.

Ära unusta, et oluline ettevalmistuse komponent on puhkus, see aitab hobusel taastuda treeningu stressist (nii vaimsest kui füüsilisest). Treeningud peaksid olema umbes ühe tunni pikkused, kuid kord nädalas võiks trenni kesta 2 tundi või rohkem.

1. ja 2. nädalal peaks hobune käima sammus tasasel maastikul. Kuigi see on ratsanikule suhteliselt igav, on see väga tähtis hobuse jaoks, et muuta tema jalgu tugevamaks – mitte ainult lihaseid, vaid ka kõõluseid, sidemeid, luid ja liigeseid – ning viia hobune piisavasse vormi edasiseks treeninguteks. Sel perioodil oleks hea õpetada hobune käima võimalikult kiire ja pika sammuga, et treeningu efekt oleks maksimaalne ja aitaks edaspidi sama aja üha pikemat maad läbida. Keskmiselt tähendab see 5-6 kilomeetri läbimist ühel treeningul ja 10-12 km läbimist kahetunnisel treeningul.

3. ja 4. nädalal algab tasapisi traavi sissetoomine (kuni 10 minutit ühetunnisel treeningul) sammu vahele. Traaviga peaks alustama lühikestel lõikudel, mis vähehaaval pikeneksid. Sel perioodil

peaks sõitma võrdselt mõlemale jalale kerendades, et hobuse käigud jääks võrdseks ja lihasjõud areneks võrdselt mõlemal pool. Soovitav on töötada hobusega traavis nii kiiremas kui ka aeglasemas tempos, et arendada temas võimet liikuda erinevatel kiirustel. Kindlasti peab hobust harima rahulikult ja kindlalt Tempo valijaks on alati ratsanik, mitte hobune.

5. ja 6. nädalal peaks traavi osa ühetunnises trennis pikendama 20 minutini ja alustama mäetöö tutvustamist. Pikamaaratsutamise võistlustrassid sisaldavad üldiselt ka mägesid (kuigi Eestis on mägedega suhteliselt kesine). Kui kohapeal ei ole sobivat maastikku, oleks tark viia hobune aeg-ajalt piirkonda, kus mäetöö tegemine võimalik on. Algul tuleb tõuse võtta sammus. Sedamööda, kuidas hobuse vorm paraneb, peaks hakkama laugemaid künkaid traavis võtma. Allaminek peab siiski toimuma sammus, kuna allamäge traavimine on hobuse jalgadele koormav ning esialgu on eesmärgiks ainult hobuse tugevdamine ja vormi viimine.

7. nädalast alates peaks sa igal järgneval kahe nädalal perioodil suurendama järk-järgult traavi osa ja püüdma kaasata mäetööd nii palju kui võimalik. Nüüd võiksid sa (ära unusta, et allüüri ja tempo valib ratsanik!) hakata sisse viima kerget galoppi samal viisil nagu alustasid traaviga.

8. nädala lõpuks peaksite te umbes pool treeningu ajast liikuma sammus ning pool kerges galopis. Keskmise hobuse jaoks tähendab see kiirust 9-10 kilomeetrit tunnis. Nüüd oleks paras aeg teha ka üks 20 kilomeetrine kontrollisõit.

Kaks nädalat enne võistlust peaks hobune läbima umbes 30 kilomeetrise katse sõidu koos teiste hobustega, mis peaks aega võtma 2,5 – 3 tundi. Katsesõidu kaasatamine võimaldab sul teada saada,



Joogipunktis. Esiplaanil Heigo Galarinal.

kuidas hobune võistlusolukorras oma erutusega hakkama saab. Kui kõik on läinud plaanipäraselt ja sul ei ole ette tulnud probleeme ega tagasilööke seoses hobuse tervisega, olete valmis end esimesel võistlusel proovile panema.

Lisatreening

Ettevalmistusperioodil on veel hulk asju, mida sa oma hobusega teha võid, et teda paremini võistluseks ette valmistada.

- Harjuta hobust veterinaarprotseduuridega, mis võistlusel puhkepauside eel läbi viiakse s.o. vaikselt seismine kontrolli ajal, jalgade andmine, oma suu jms. uurida laskmine. Eriti tähtis on õpetada hobusele traavimist käekõrval lõdva nõoriga. Hobuse uurimine ja kontrollimine kodus harjutab teda selle protseduuriga ja samal ajal saad ise jälgida, kuidas tema vorm paraneb. Kaval oleks lasta aeg-ajalt seda osa treeningust teha võõral, et hobune võistlustel võõrastega korralikult käituks.
- Proovi ratsutada seltskonnas. Võistlustel toimub harilikult ühisstart erineva arvu võistlejatega.
- Harjuta kodus kastmisprotseduure.
- Harjuta hobuse kinnisidumist. See teeb sinu elu tunduvalt lihtsamaks, kui hobune oskab kinniseotuna rahulikult seista. Hobuse kinnisidumisel kasuta alati päit-seid.
- Pikematel sõitudel julgusta hobust vee-kohtades jooma ja luba tal aegajalt lõdvestuda ning süüa. See kindlustab hobuse organismis vajaliku veetaseme ja seedefunktsiooni.
- Kasuta aeg-ajalt tuntud ja mõõdetud treeningrada, et teha kindlaks kiirus, millega hobune teatud allüüris liigub. Hiljem võistlustel on see kasulik kontrollimaks, millise kiirusega hobune liigub.
- Proovi treeningutel olla mitte liiga ran-

gelt plaanipärane. Nii sina kui hobune vajate vaheldust, näiteks liikumist erinevatel pinnastel, pikk aeglane sõit vahelduvalt lühikese kiire sõiduga, veidi ratsastamist jms. Ära unusta kordetööd. Võid vahel lõbu pärast ka mõned kerged hüpped teha, väga kasulikud on harjutused üle kavalettide.

- Mõned matkad võiksid koos hobusega teha käekõrval. See parandab ka sinu enda sportlikku vormi, mis on väga tähtis tulevikus, kui distantsid muutuvad pikemaks.
- Harjuta sõitmist üle sildade, läbi varjualuste, väravate, vee. Püüa hobust tutvustada kõigi nende vaatamisväärsustega juba kodustel treeningutel. See teeb teid võistlustel enesekindlamaks.
- Õpeta hobust sõidu ajal teisi hobuseid endast mõlemalt poolt mööda laskma.
- Võiksid hobusele tutvustada ka elementaarseid ratsastamisharjutusi platsil, et ta õpiks nõtkelt, ümaralt ja lõdvestunult liikuma. See aitab tema lihaseid harmooniliselt välja arendada ja ökonoomselt liikuda. Õpeta talle sääre eest kõrvale liikumist (ära astumist).
- Õpi ka ise jääma sõidu ajal rahulikuks, keskenduma oma hobuse liikumisele vastavalt tema võimetele ja vormile, mitte kuulama raja ääres innustajate nõuan-deid. Püüa parandada oma istakut, et olla hobusele mugavaks reisijaks.

Hobuse söötmine

Algul sõltub söötmine suuresti sellest, millises seisundis on hobune treeningute alustamisel. Loomulikult, kui hobune on liiga paks, tuleks hakata aeglaselt tema kaalu alandama ja teda sportlikku konditsiooni viima. Sellisel puhul vajab ta lisatoitu (kaera) siis, kui ta lisatööd tegema hakkab.

Hobune vajab piisavalt toitu, et säilitada sobiv konditsioon ja saada piisavalt

energiat tööks, mida ta teeb. Hobust pu-hastades ja saduldades vaata ning katsu tema kaela, sadulavöö kohta, roideid jm. Nii saad kindlaks teha, kas ta võtab kaalu juurde või maha ja vastavalt sellele sööda hulka korrigeerida.

Vajaliku sööda hulk sõltub karjamaa-tingimustest. Hobused, kel on juurdepääs heale karjamaasöödale, ei vaja eriti lisa-sööta, välja arvatud vitamiinid ja mine-raalid. Hobused, kes väljas piisavalt süüa ei saa, vajavad lisa-sööta – näiteks teravil-ja. Üldine soovitus on, et pikamaahobune peaks saama lisa-sööta, nagu teravili vä-hem kui 50% päevasest sööda kogusest (kaalu järgi) ja korruga kindlasti mitte rohkem kui 2,5 kg. Sellest 10% on soovit-av anda taimeõlina.

Pikamaahobused vajavad oma toidus vitamiinide ja mineraalide sobivat suhet. Jälgi, et toit oleks hästi tasakaalustatud. Puhkepäevadel vähenda teraviljakogust alati vähemalt poole võrra!

Pikamaahobuste jaoks on tähtsad elekt-rolüüdid. Hügiga eraldub suur hulk elekt-rolüüte, mille kaotus tuleb korvata, sest vastasel korral hobune väsib, tema keha jääb vedelikupuudusesse ning tekivad muud probleemid. Hobune, kes on tugevalt töötanud ja higistanud, peaks saama soo-la (25-50 grammi) ja elektrolüüte, mis on välja töötatud tugevalt higistavate hobus-te jaoks, kes teevad pikka aeglast tööd. Väldi selliseid elektrolüüte, mis sisalda-vad soodat, sest need on välja töötatud kii-rushobustele. Jälgi, et lakukivi oleks ho-busele alati kättesaadav.

Pikamaahobuste jaoks on vesi elutäh-tis. Jahedale värsketele veele peab hobusel alati juurdepääs olema.

Võistlused

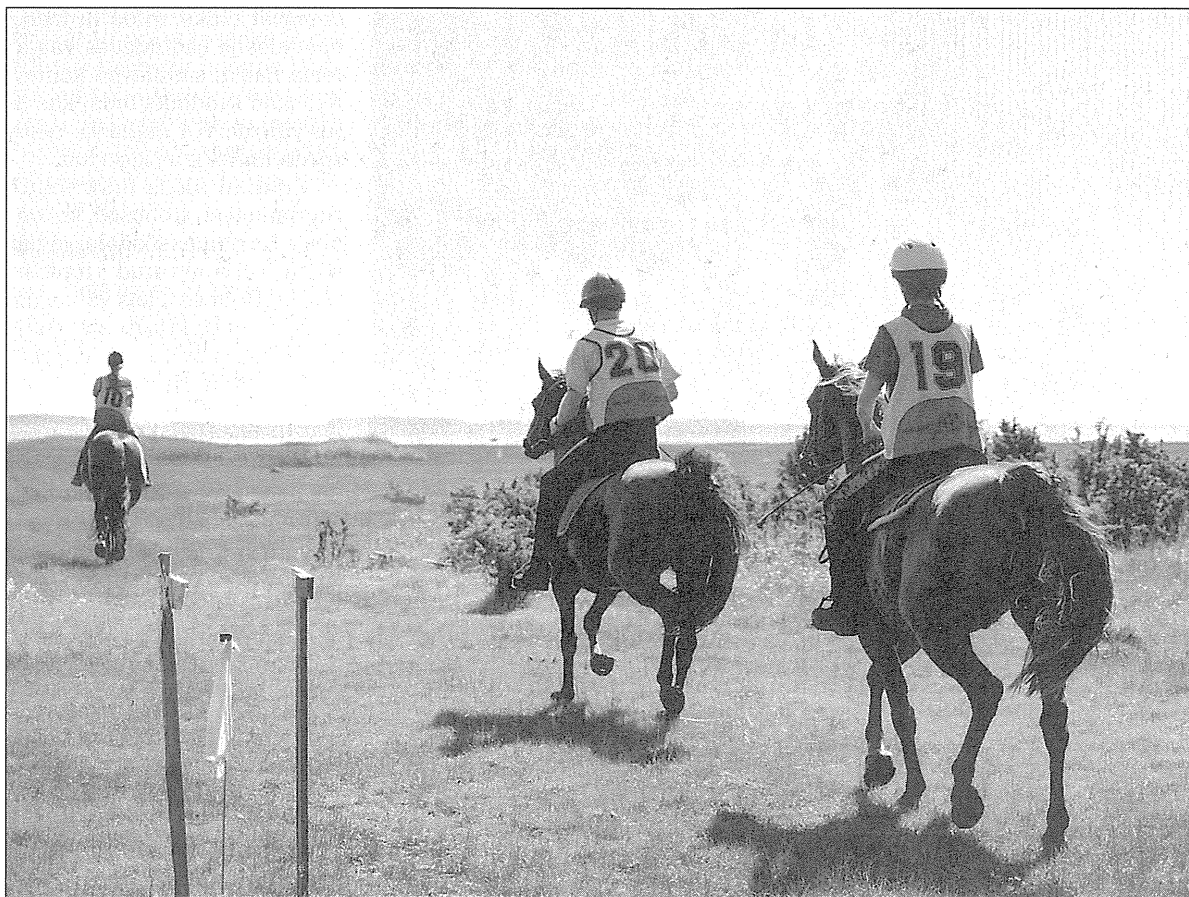
Esimese võistluse pikkus võiks olla 30 – 40 kilomeetrit. Loe läbi võistlusjuhend ja küsimuste tekkides, helista korraldajate-le. Registreeru õigeaegselt. Paki kaasa kõik vajalik enda ja hobuse jaoks. Asu tee-le piisava ajavaruga.

Kui jõuad võistluspaika, lase hobusel rahulikult ümbrust uurida, jaluta temaga ringi, näita talle lippe ja muud rajaatri-butikat. Uuri välja, kus asub start, kus ja millal on veterinaarkontroll.

Loomaarst mõõdab hobuse pulssi, tõs-tab veepuuduse tuvastamiseks nahka vol-ti, vaatab üle naha, katsub selga, sadula-vöö ala, jalgu. Enne käekõrval traavi hin-damist võib ta ka hobusele suhu vaadata ja jalgu tõsta, et uurida rautust.

Käekõrval traavimise ajal jälgi, et ho-bune traaviks kindlalt ja pika ratsmega, nii et loomaarst saaks teda vaadelda tava-lises liikumises. Ära jää arsti ja hobuse vahele (ka mitte tagasipöördel), sest nii takistad sa hobusest hea ülevaate saamist.

Kui oled läbinud vajaliku kontrolli, on aeg hobune valmis panna ja kerge soojen-dus teha. Mine starti natuke varem, et oleksid kindlasti valmis õigel ajal starti-ma. Kui sa ei soovi startida koos teistega, et vältida kihutamist koos mõne metsiku



tormajaga, on sul aega alustamiseks kuni 15 minutit peale stardi andmist.

Rajal olles alustada rahulikult, et hobuse lihased ühtlaselt soojeneks. Lase hobusel liikuda nii ühtlaselt kui võimalik ja sõida nii, nagu sa teeksid seda kodus. Ära haagi end kiiremate sõitjate sappa. Sinu eesmärk on ühtlase kiiruse säilitamine, see aitab hobusel energiat säästa.

Ratsuta ettevaatlikult, kuulates kogu aeg oma hobust. Kasuta ära hoolduspunkte, et hobust joota ja jahutada. Hobuse kaelale, rinnale ja esijalgade sisekülgedel, kus naha lähedal paiknevad suured veresooned, vala vett. Kõik see aitab pulssi madalal hoida.

Ole rajal teiste ratsutajate vastu viisakas. Kui näed, et keegi vajab abi, püüa seda pakkuda. Kui jootmispunktis on palju hobuseid, ei ole kena sealt ära tormata, kui teised hobused, kellega koos oled sõitnud, veel joovad. Teine hobune keeldub kindlasti joomast, tahab teiega koos edasi tulla ja võib seetõttu vedelikupuuduse käes kannatama hakata.

Võistelda on lihtsam, kui sul on kaasas meeskond sinu ja su hobuse eest hoolitsemiseks. Hea, kui su meeskond teatud aja tagant distantsil sinuga kohtuks ning vaataks, kas teil on kõik korras, kastaks hobust ja pakuks teile mõlemale juua. 30-kilomeetrisel sõidul sinu hobune ilmselt juua ei taha, kui just väga palav ilm ei ole. Jooma õppimine on pikamaaratsutamises üks võtmeküsimustest. Mida varem tekib harjumus rajal juua, seda lihtsam on hiljem, kui juba pikemaid distantsse läbite.

Mõttekas on selliseid meeskonnapeatusi kodus harjutada, nii et meeskond harjuks hobusele joogi pakkumise, veega jahutamise ja jalgade kontrollimisega. Nii viisi talitades tunned sa võistluse ajal, et rutiin toimib.

Peale sõitu pese hobune puhtaks ja tee tema olemine nii mõnusaks kui võimalik. Kui ilm on külm, tuleb hobusele tekk peale panna ja temaga rahulikult jalutada, et vältida lihaste-liigeste kangeks jäämist. Esmatähtis on saada hobuse pulsisagedus tagasi normaalseks ja pakkuda talle võimalust mugavaks lõdvestumiseks.

Vii oma hobune võistlusjärgsesse veterinaarkontrolli määratud ajal. Kui võistlus on lõppenud, ära unusta tänada korraldajaid, kes on teinud sulle võimalikuks sellisest toredast üritusest osa võtta. Ära unusta tagasi anda oma võistlusnumbrit.

Kui hobune mingil põhjusel veterinaarkontrolli ei läbi, on tark põhjused välja uurida ja olukord heastada nii, et järgmine võistlus oleks edukas.

Kui hobune oli lihtsalt väsinud ja tema pulsisagedus liiga kõrge, on tõenäoline, et ta kas ei olnud selle distantsi läbimiseks piisavalt heas vormis või oli maastik tema jaoks liiga raske. Võis olla ka erilisel palavil ilm. Ainus viis sellise situatsiooni korrumist ära hoida, on treenida hobune paremasse vormi võistlusmaastikuga sarnasel maastikul enne kui sama distantsi uuesti proovid.

Kiire pulss võib tuleneda ka erutusest. Sellisel juhul on abiks kogemused, rahulik käitumine ja hobuse sagedamini sõi-

tudele viimine. Lõpuks ta harjub ning kõik, mis ümberringi toimub ja ei ole enam nii ärevusseajav.

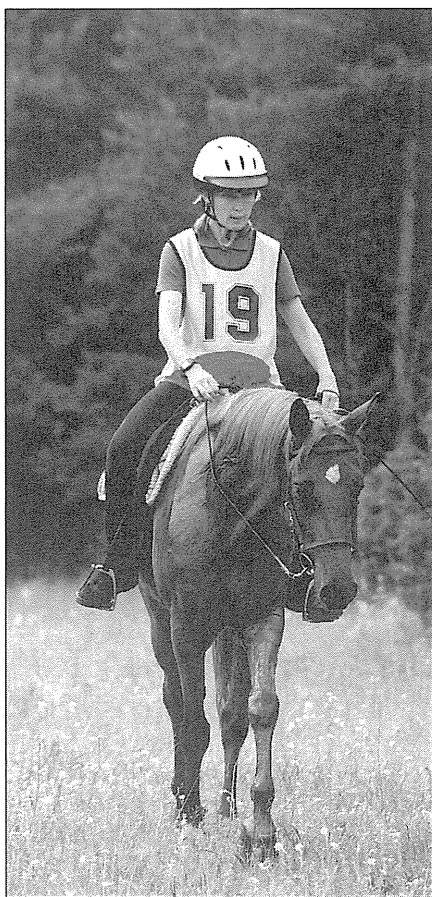
Kerge lonkamine on tihti kas kivi või üleväsinud ehk „äraaetud“ lihase süü. Kui võistluse arst on sulle öelnud, milles probleem, järgi tema nõuandeid ja anna hobusele küllaldaselt puhkust enne kui temaga jälle tööle hakkad. Kui vigastus on raske, pead koju jõudes oma loomaarsti poole pöörduma.

Võistlusjärgne hoolitsus

Kui võistlustelt koju olete jõudnud, oleks hea kui laseksid hobuse veidikeseks kopolisse jalgu sirutama ja end pingest vabastama enne kui ta talli ööbima viid. Paljud võistlejad jätavad selle tegemata ja panevad hobuse kohe talli. Tema lihastele ja vaimule on siiski suureks abiks, kui ta veidi jalutada, kopolis nosida ja püherdada saab. See on hea ka soolestiku tööle.

Võistlusjärgselt on soovitatav puhata üks päev iga 15 võistluskilomeetri kohta. Oma elu esimese võistluse järel võib hobune vajada kolme puhkepäeva. Nende päevade jooksul jälgi, et ta oleks terve, saaks tagasi oma energia ja hea füüsilise seisundi enne kui jälle tööd alustad. Kasuta puhkepäevi varustuse korrastamiseks. Jälgi, et varustus oleks treeninguid taasalustades puhas, kuiv ja mugav.

Vaata ka hobune põhjalikult üle – suu, selg, sadulavöö ala, sörgatsid, jalad. Kui märkad mingeid vigastusi, on mõistlik lasta neil enne tööle hakkamist paraneda, sest muidu võib olukord halveneda.



Loo autor Anne Rohitla oma hobusega Jadu.

Esimesel võistlusjärgsel treeningpäeval oleks hea teha kerge matk pikusega umbes 45 minutit. See aitab selgeks teha, kas su hobune on hästi taastunud.

Kui oled jõudnud järeltulele, et see ratsaspordiala sulle meeldib ja sobib, leiad internetist kerge vaevaga pikamaaratsutamise kohta väga palju materjali. Inglise keeles on ilmunud mitu põhjalikku raamatut, mida huviline näiteks *amazon.com*-ist tellida saab. Käesolevas artikli kirjutamisel on kasutatud Clare Wilde teost „*Starting Endurance Riding*“, erinevaid materjale internetist ja lisatud ka veidi isiklikke kogemusi.

Kasulikke linke

www.aerc.org
www.tadra.org
surf.to/distansritt.i.sverige
www.distanslistan.com
www.distanz.de
www.matkaratsastus.com
www.enduranceitalia.com
www.aera.asn.au/education/learn.htm

Lugu sellest, kuidas Rohtlatest ratsasportlased said

ANNE ROHTLA

Pereema

Pikamaaratsutamisel, nagu heal lapselgi on mitu nime: vastupidavusratsutamine, kestvusratsutamine, ratsarännak, inglise keeles *endurance*. See on spordiala, mida võib vabalt ka täiskasvanuna harrastama hakata. Nii nagu meie perekond seda tegi.

Ühel ilusal sügispäeval 10 aastat tagasi läksime perega Niitväljale ratsutama. Õpetajaks sattus nooruke Triin Bergmann, kes neli aastat hiljem osales Eestit esindava Katrin Aia ja tema hobuse Chili Jump hooldetiimi koosseisus Araabia Ühendemiraatides toimunud pikamaaratsutamise maailmameistrivõistlustel. Triinu poolt sealt kaasa toodud pisik mõjus meile nakkavalt.

Meie pere esimeseks pikamaahobuseks sai araabia tõugu ruun hüüdnimega Vinni. Ja sõitjaks pereisa Heigo. Tema tööpäevad möödavad surnuaial ning selleks, et end emotsionaalselt tasakaalus hoida, leidis ta, et vajab just sellist spordiala, mille harrastamisel saab hobusega koos palju looduses viibida.

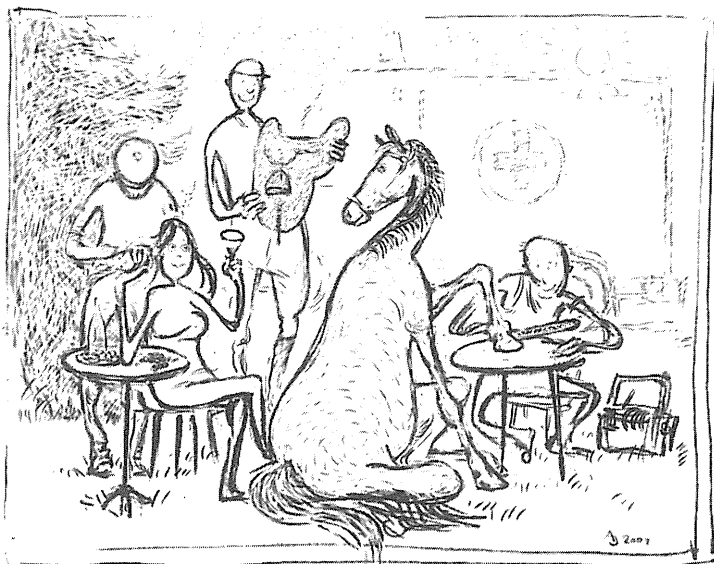
2000. aastal plaanisime osaleda Soomes põhjamaade meistrivõistlustel, kuid hädad, selle asemel, et kive ja kände mööda käia, tabasid hoopis hobust. Vinni kõõlused said liiga usina harjutamise tagajärjel kannatada ning suurte koormustega ta enam toime ei tulnud. (Muide, sellest ajast on Heigole jäänud külge harjumus alustada hobusega tutvust tema kõõluste katsumisest.) Võistlustele oli esialgne ülesandminegi juba tehtud, söiduplaanid paika pandud ja äkitselt polnud enam hobust, kellega võistelda. Heigo oli üsna murtud. Kuid ta tegi kindla otsuse, et ostab endale uue, sobiva konditsiooni hobuse, hakkab harjutama ja jõuab kunagi ka maailmameistrivõistlustele. Põhjamaade meistrivõistlustel osalesime tol korral Katrin Aia ja Erkki Kuvaja hooldetiimis. Õige õppimine käib ikka ninapidi asja sees

olles.

Hooldetiimide töö on väga vaheldusrikas – ootamine vaheldub kiire tegutsemisega. Ootamise aega kasutasime teiste hooldemeeskondadega suhtlemiseks. Selgus, et Norra võistleja hooldetiim koosnes tema vanematest, isa tegeles Norras suusamäärete müügiga. Heigo, endine suusaspordlane, leidis temaga kohe ühise keele. Eks ta rääkis siis ka oma murest ja soovist uus hobune leida. Võistluse lõppedes võttis norrakas Heigol varrukast kinni ja viis ta ühe rootslanna juurde: “Näed see on Gitte ja tema müüb sulle hobuse!” Nii läkski. Kutsusime hobusekasvataja Ülle Palumetsa kaasa ja läksime Rootsi hobust valima. Silm jäi pidama kahel väga erineva välimusega araablasel. Sõitsime koju järele mõtlema. Lõpuks läkski nii, et kuigi olime kavandanud osta ühe, ostime hoopis kaks hobust.

Araabia tõugu hobuste hind ei ole Rootsis teab mis kõrge, hoopistükkis enam maksis transport. Sestap meile soovitati, et ostke kaks – treileris ju kaks kohta – müüge üks kodus maha ja saate transportikulud tasa. Aga raatsid sa jah oma väljavalitud hobust maha müüa! Ja peale selle – kahekesi on ju vahvam treenida. Nii saidki meist mõlemast pikamaaratsutajad.

Tellisime Ameerikast paar ratsarännaku alast raamatut. Neist näpuga järege ajades hakkasime tasapisi treenima. Algul tundus, et Heigo võiks hakata sõitma Jaduga – veidi suurema kondiga ruunaga – ja mina Galarinaga, kes Rootsis ka paariatud sai. (Tiine mära nõuab ju õrnemat



Joonistas Aivar Juhanson, Eesti Ekspress

ja naiselikumat ümberkäimist.) Aga hobustel olid teised plaanid.

Jadu nägi kohe algul murelik ja hirmunud välja. Ega's pikk reis ja elu uues kohas sisseseadmine naljaasi ole. Peale korduvaid kiir-pöörd-pukk-ei-tea-mis-liigutusi, mida Heigo ise hiljem kommenteerides ütles, et ei saanud aru, kus taevast, kus maa, otsustasime minna tagasi algusesse ning käekõrval hobuse usaldust võitma hakata. Väga pika aja vältel tegime üksnes kordetööd ning harrastasime käekõrval matkamist. Sadulasse minek toimus nii nagu esmakordselt noorele hobusele minnakse – aeglaselt ja rahulikult. Seda hakkasin Ülle abiga harjutama mina, sest Heigol ei jäänud töö kõrvalt piisavalt aega, et põhjalikult ja järjekindlalt toimetada. Nüüdseks oleme Jaduga juba üsna head sõbrad. Tunnen, et 80% ulatuses võin teda usaldada. Araabia tõugu hobuse puhul on see minu arvates väga hea saavutus.

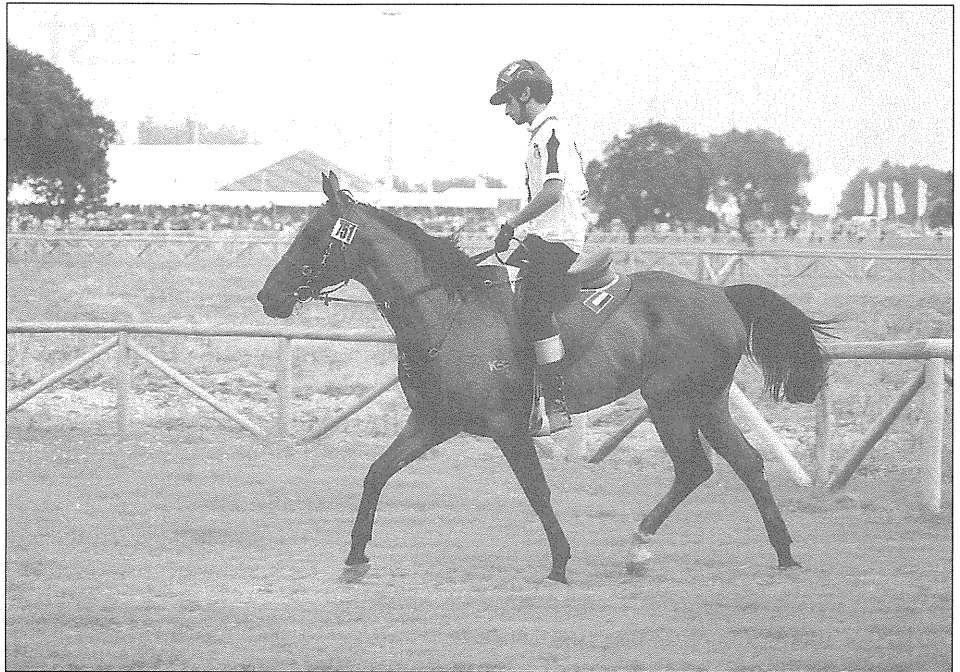
Heigole jäi niisiis Galarina. Kuna teda oli näidatud araabia tõugu hobuste showdel, oli algul probleemiks tema kaela väga püstine asend. Seljalihaseid ta liikumisel suurt ei kasutanud. Ka oli Galarina tahe tööd teha suhteliselt kesine. Keskendumisvõime suutis ta säilitada vaid väga lühikesel aja jooksul. Nüüdseks oleme Ülle õpetuse kaasabil probleemidest üle saamas.

Samaaegselt koduse tööga oleme käinud vaatamas, kuidas toimetavad *endurance*'i kõvemad tegijad maailmas. 2002. aasta suvel lõime Vasarittenil kaasa rootslase Ingrid Boströmi ja tema hobuse Kapudani hooldetiimis ning käisime vaatamas ratsaspordialade maailmamänge Jerezis.

Sealt ostisime endale ka hulga spetsiaalset rännakuvarustust, mida kohapeal müüs ja valmistas üks šoti perefirma. Nende äri õitses hoogsalt, valjaste õmblemise masin muudkui vurises – nad tegid neid nimelt mõõdu järgi kohapeal. Materjaliks neopreen: kerge, vastupidav ja lihtne hooldada. Jerez'is võitis rännaku 16-aastane Araabia Ühendemiraatide šeik, teisele kohale tuli oli 61-aastane Itaalia härrasmees, kolmas oli 37-ne prantslanna ja neljas 43-ne austraallanna. Nii et, eestlased, hakakem harjutama! Vanus pole oluline!

Tänaseks on meie perel selja taga kaks täispikka võistlushooaega. Eelmisel aastal põdesid hobused pikalt „hobugrippi“, käesolev hooaeg on õnneks ladusamalt kulgenud. Vaid Jadu sõrgatsid kipuvad vahel muret tegema. Oleme sel aastal teinud viis starti. Võistlustel on läinud ühtlaselt hästi, keskmine kiirus 17 km/h kanti, hobuste sportlik areng on olnud silmaga nähtav (ja tuntav).

Loomulikult poleks meilgi võimalik midagi teha ilma tugimeeskonnata, mille alustoeks on minu ema, kes laste kantseldamise võistlusreiside ajaks enda peale võtab. Meil on ka väga hästi toimiv hooldetiim, kuhu kuuluvad Ülle, kel alati meie jaoks aega jagub, tragi Ruila talli hobuse-



2002. aastal Jerezis, Hispaanias võitis 16aastane araabia šeik Ahmed Bin Mohd Al Maktoum.



Samal võistlusel tuli teisele kohale 61 aastane Itaalia härrasmees Antonio Rosi. Fotod Anne Rohtla

tüdruk Grete Märtsen ning vahel ka meie tütar Hanna, kellele ratsutamisest rohkem meeldib siiski koos vennaga ujumistrennis käia. Väärtsulik liige meeskonnas on Andres, kes lisaks minu vennaks olemisele ka hea autoorienteeruja, abiline ja tuju üleval hoidja on. Siinkohal suur tänu neile kõigile! Ja kui juba tänamiseks läks, ei saa unustada sepp Veiko Lehtsaart, kes kannatlikult meie muretsemisi kuulab ja uuendustepanekuid ellu viib, ning loomatohter Andres Tuvi, kes lisaks sellele, et on asendamatu pikamaaratsutamise patroon, alati ka hobuste tervisemurede lahendamisel abiks on.

Kui küsite, mida pikamaaratsutamine lisaks sellele, et ta kõvasti aega ja raha

välja viib, meile annab, vastame julgelt: meeldiv tegevus on tänu võistlustel osalemisele eesmärgipäraseks muudetud.

Kui arvate, et hobusega looduses liikumine on just see, mida vajate, olete tere tulnud pikamaaratsutajate ridadesse. Hakake harjutama ning kevadel, kui tunnete, et võiks juba võistlusele hakata, lööge lahti ratsaspordi liidu kodulehekülge www.ratsaliit.ee, vaadake kalenderplaani rännakuvõistluste toimumisaegade ning tulge kohale. Igal võistlusel on lisaks põhidistantsile ka harrastajate distantsid, kus end algatuseks proovile panna.

Kohtumiseni võistlusradadel!