



Novembri keskel peab enamik kestvushobuseid peale hooaega puhkust ja ka nende ratsutajatel on rohkem vaba aega. Seda kasutatakse sageli teadmiste-kogemuste omandamiseks.

Kogemusi ja nõuandeid

NORRA KOGENUD TEGIJATELT

TEKST: ANNE ROHTLA, FOTOD: AGO RUUS

Norra kogenud kestvusratsutaja Olaug Espeli Carstenseni ning tema abilisest, sepast ja autojuhust abikaasa Ole seminaril käsitleti palju erinevaid teemasid, nii palju kui viie tunni sisse mahtus. Tänu ladusale esitlusviisile ja -materjalidele said kõik seminaril viibinud hulga kasulikku informatsiooni.

Kõigepealt tutvustas Olaug mõningaid põhimõtteid, mida iga kestvusratsutaja arvestama peaks:

- Kui su tase sind rahuldab, ära muuda oma treeningprogrammi. Kui tahad muuta midagi tulemustes, pead muutma midagi treeningprogrammis, kuid siis hakkad tegutsema riski piiril.
- Mõtle alati, et see pole viimane võistlus. Ära lase oma egol reaalsusest üle sõita.

- Meeskond peab kokku hoidma ja tüksteisesse hästi suhtuma. Ärge laske probleeme riigist välja.

- Rooma viib palju teid. Kõigile ei sobi üks tee. Kuula teisi kestvusratsutajaid, võib-olla sinu vana tee ei ole su hobusele parim.

- Iga tõug võib olla kestvuses hea, aga mitte iga hobune, ka FEI võistlustel. Samas iga tõug ei jõua maailma tippu.

- Hobuse ostmine ei ole kallis, vaid tema pidamine. Veterinaarabi kindlustamine, reisimine, võistlemine on rahanõudvad tegevused.

- Hobusega peab olema side. Pole õiglane võtta loom ja sõita temaga pikka võistlust, ilma et oleksid teda tundma õppinud.

- Hobusel peab olema pikk karjäär. (Olaugil kulub kaks aastat, kuni hobune on valmis esimeseks tõeliseks võistluseks.)

- Teiste alade ratsutajad ei viida kindlasti nii palju tunde hobuse seljas kui kestvusratsutajad.

KUIDAS VALIDA HOBUST JA AIDATA NOOREL HOBUSEL UUES KODUS KOHANEDA? TEMA ETTEVALMISTUS NING TREENING.

Hobuse valimisel pööra tähelepanu järgmisele:

- Pea (mõistus), silmade väljendusrikkus, rahulikkus.
- Jalad, kabjad.
- Üldine välimik.

Olaug Espeli Carstensen >

Olaug ei osta hobust, kellega on sõidetud enne kolmeaastaseks saamist, sest neil saab ilmselt olema lühike karjäär. Ta on ostnud heade omadustega hobuste vendi ja õdesid. Ostes juba ettevalmistatud hobuse, vaatab ta tema tulemusi, et hinnata, kas tegemist on hea hobusega, kellega saab sõita palju võistlusi. Tuleb kalkuleerida, kumb on mõttekam, kas hobune ise üles kasvatada või osta ettevalmistatud hobune. Mõlemal võimalusel on riskid. Kas temast üldse tuleb midagi? Äkki on käes tema karjääri lõpp? Kui hobusel on olnud võistlustel elimineerimisi, siis tuleb uurida miks. Kui kordub kogu aeg sama probleem, siis pigem ära osta sellist hobust. Olaug ei osta hobust, kes on tagant kõrgem kui eest ja kellel on olnud luudega seotud vigastusi. Iial ei tea, ega lihas hakka suurel koormusel endise vigastuse piirkonda ärritama. Selline oht on väga pika distantsi puhul olemas. Samuti ei osta Olaug kunagi hobust, kes on teinud palju takistussõitu. Vahel küll hüppavad nad ise madalaid takistusi (60 cm), aga mitte kunagi tipp-hobustega.

Uue hobuse kohanemine tallis toimub sammude kaupa:

- Hobune püsib tallis 24 tundi koos teise, kena hobusega, kes pole karja liider vaid liige – et nad sõbraks saaksid.
- 24 tunni pärast saab uus hobune mõneks päevaks välja, suurde koplisse, koos oma uue sõbraga.
- Edasi algab tutvustamine teiste hobustega ühe-, kahe- ja kolmekaupana. Kari püüab asetada uue hobuse viimasele kohale. Nii viisi saavad nad „ära nagistada“ ühekaupa, mis peaks vigastuste riski vähendama. Lõpuks peavad uued hobused karja sobituma. Meie alal peavad hobused olema sotsiaalsed. See on võistlustel oluline.
- Nüüd saab uus hobune karja keskele suurele karjamaale, kus ta saab vajadusel karjast eemalduda.



- Toimub sadula selgaproovimine, et teada saada, kuidas see sobib üles- ja allamäge sõites

- Kui algab treeningperiood, saab hobune nii palju heina, kui ta tahab. Suure treeninguga ei lähe hobune paksuks.

„Ratsutamisega alustan, kui hobune on nelja-aastane. See käib araablase kohta. Araablane areneb viieaastaseni. Arvan, et hilisem alustamine aitab tal kauem kesta. Tutvustan talle sadulat, valjaid, kordetan. Algul kõnnin käekõrval erinevates kohtades, ka külas, mägedes. Esimesel nädalal ratsutan aeglaselt 10 minutit, lõpetan, kui hobune on olnud tubli! Oleme üksi platsil, sest hobune peab olema keskendunud ratsutajale, mitte teistele hobustele. Vahel läheb kauem aega, sest lõpetan alati alles siis, kui hobune käitub hästi.“

- Paar nädalat käin sammu koos vähese traaviga, 30 minutit üle päeva. Senikaua, kuni kõik probleemid on lahendatud. Kui vaja, kestab periood paar kuud, vahel pool aastat.

- Järgmisena pannakse rauad alla.

- Nüüd minnakse välja mägedesse koos teise rahuliku hobusega. Hobune peab harjutama nii ees kui taga olemist. Treeningu kestvus on üks tund.

Reeglina hobustele meeldib üles- alla marssimine. See jätkub, kuni hobune on täiesti rahulik.

- Edasi minnakse ratsutama suurema rühmaga. Uus hobune võib karta olla ees või taga, hoiab end meelsasti keskele. Harjutatakse kõiki positsioone.

- Seejärel hakatakse lisama kiirust, hästi vähehaaval.

- Kui hobune on kõige eelnevaga harjunud, minnakse koos teiste hobustega teedele, kus on liiklus, lapsed. Seda võib teha alles kõige viimasena. Nii harjutatakse hobuseid autodega, traktoritega jms. Mõned hobused jäävadki veidi kartma, kuid muutuvad ikkagi julgemaks, kui nendega liikluses olemist harjutada. Hobune

MÖÖDAJOOKSU HARJUTUSED:

- Uus hobune jookseb karjast mööda ja 500 m ette.
- Kari jookseb uuest hobusest mööda.

PEITUSEMÄNG:

Ratsutaja pöörab uue hobusega teisele teele, tagasi minnes ei ole seal teisi hobuseid. Seejärel püütakse kari kinni. See on mentaalne harjutus, mida võib võistlustel vaja minna. Hea on sellist olukorda kodus harjutada, kuigi see on raske.

peab end ratsutajaga hästi tundma. See periood kestab kaks kuud järjest üks tund korraga.

Kui Olaug arvab, et hobune tunneb end kindlalt, on juba piisavalt treenitud ka platsil sõites, alles siis hakkab ta rohkem traavima. Nüüd lähevad ka distantsid pikemaks. Treening toimub ikka üle päeva. Puhkepäeval toimub treeningu mõju ja organismi taasülesehitus. Mõne aja pärast alustatakse veidi galopiga, see on kestvusratsutamises oluline. Paljud ütlevad, et kõige olulisem. Olaugi meelest sõltub see hobusest. Galopp algab saja meetri kaupa. Seda tehakse paar kuud.

- Nüüd algab päris treening. „Kasutan alati pulsimõõtjat ning lõpetan treeningu käekõrval traaviga. Siis näeb kohe hobuse olukorda. Siin alustan kohe ka hobuse õpetamist, et ta teaks, mida temalt oodatakse veterinaarkontrollis, rääkis Olaug.

Kui hobune vastab treeningutele ootuspäraselt, kulub kuus kuud, enne kui ta on valmis oma esimeseks 20 km-ks. Tegelikult suudaks hobune läbida ka pikema võistluse, kuid liiga varane pikk distants võib viia vigastuseni. Hobuse lihased arenevad palju kiiremini, kui tema luud. Isegi kui tundub, et hobune on valmis, ei ole tema luud seda.

Esimene 20 km võistlus ei ole veel õige võistlus, vaid *clear round* (meie vastav võistlus oleks kvalifikatsiooni-sõit). See on hobusele õppimiseks ja selle teeb Olaug väga aeglaselt. Kui vaja, näiteks kui teised hobused mööda kihutavad, pööran kasvõi kõrvalteele või tulen seljast maha.

Kestvusratsutamise jaoks on väga hea, kui on olemas sellised lühikesed ja aeglased sõidud, kus saab hobust treenida just nimelt vaimselt. Noorte ratsutajatega tehakse ka võistluse simulatsioone. Keegi mängib arsti, keegi abilist, keegi on rajal jootmas, valab hobusele vett, paneb peale tekke, näitab hobustele, millal võib juua, millal süüa. Sõidetakse aeglaselt.

- Kui hobune on nelja-aastane, alustatakse võistlemist 40 km madala kiirusega. Treeningud toimuvad 5-7 tundi nädalas. Esimene hooaeg lõpeb septembris.

- Kui hobune on viie-aastane, alustatakse tasemelt, kus eelmine hooaeg lõppes. Kui mõne hobusega mingil põhjusel ei jõutud kaugemale kui 20 km võistlus, alustatakse uuesti sealt. Hooaeg algab jaanuaris aeglaselt ja peale 1-2 kuud ootab Olaug, et hobune oleks jõudnud tasemele, milleni ta oli jõudnud eelmisel aastal. „Teeme esimese *clear round* võistluse ja hindame hobuse taset ja treenitust. Vaatame, kas ta areneb nagu eelmisel aastal. Kui hobuse areng vastab ootustele, läheme järgmisele võistlusele 50-60 km. Alustame *novice* kvalifikatsiooni tegemist. (Norras tuleb selleks teha kaks 50-60 km võistlust ja kaks 80 km võistlust, 40 km võistlused on ainult 8-15 km/h *clear round* – autor). Sel aastal ei võistle sellel tasemel rohkem kui 3-4 võistlust. Norras ei ole lubatud viieaastasel hobusel võistelda pikemal distantsil kui 60 km. Seega saab sooritada *novice* kvalifikatsiooni esimese etapi. See on hea, sest nii ei



Ole, Olaug ja William Carstensen Kurgjärvel aastal 2010.

ole vaja hobuse arengut liialt kiirustada. Clear rounde võib teha nii palju, kui tahetakse. See on hobustele hea treening. Võistlustel on hea võtta kõrvale ka noor kogenematu ratsutaja ja temaga koos sõita.

- Edaspidi treenib hobune juba 8 -11 tundi nädalas. Viieaastase hobuse hooaja lõpuks hakkab Olaug hobust tasapisi harjutama FEI taseme treeningutega.

Kuueaastane hobune

- Jätkab novice kvalifikatsiooniga. Võistleb oma esimesel 80 km võistlusel. Nende võistluste vahe peab olema 1-2 kuud. Kui hobune on peale oma esimest 80 km võistlust väsinud, tasub jääda selle pikkusega distantsil võistlemise juurde.

TRENINGPROGRAMM

NB! Selle programmi joutakse järkjärgult. Alustatakse aeglasemalt ja lühemate perioodidega.

- (E) Puhkus
- (T) 1 tund koolisõitu – selle abil saab aru, kas hobune on hea ja korras. Erinevate harjutuste abil (n: õlad sees) leiab üles kanged kohad.

- (K) 2 tundi kestvust pulsiga kuni 160 l/min. Sõidetakse erineva pulsiga. Noortele ratsutajatele on lihtsam juhtnõude anda pulsimõõtja abil.

- (N) 2 tundi sammu, hea oleks mägedes (kui käiakse siledal maal, tuleb nõuda väga aktiivset sammu, et hobune ei magaks käies).

- (R) 20 min kordel, vabalt, ilma külgratsmeteta. Algul samm, siis 15 ringi traavi kummaski suunas ja 15 ringi galoppi kummaski suunas. Lõppu lödvestav traav ja samm. Algul võiks korde olla pikk, lõpupoole läheb ring veidi väiksemaks.

- (L) 2 tundi kestvust, pulsiga kuni 160 l/min. See on umbes 15-20 km, traav/galopp, sammu ei ole.

- (P) 3-4 tundi pikk matk pulsiga kuni 130 l/min, siin võib vahepeal käia energilist sammu.

Olaug ei kiirusta treeningutega kunagi. Peab teadma, millal hobune on tüdinud, millal väsinud.

Erinevad lisa-treeningmeetodid:

Galopitrening. Üks kord kuus. Alustatakse selle hooaja lõpus, mil

hobune on kuueaastane. Galoppi sõidetakse 1-2 tundi. Selleks viiakse hobused treileriga traavirajale (hipodroomile). See treening on väga igav, aga vajalik, sest galopp õpetab hobust rütmis hingama. Galopitreningu ajal on hobustel võimalik juua, kui nad tahavad. Vesi on raja ääres vabalt saadaval. Tavaliselt on nii, et kui üks hobune jooksa läheb, lähevad ka teised. Algul tehakse 2-3 ringi sammu, 3-4 ringi traavi. Galopis on iga kümne ringi järel ümberpöörd. Lõpus jälle lödvestav traav ja samm. Kui treening läheb väga igavaks, teevad ratsanikud vahepeal võidusõitu, et lisada mängulisust.

Mäkkejooks (intervalltreening)

– kiirelt üles, jalutades alla. Sellel harjutuse korral on vigastuste oht suur, sellepärast ei tohi hobust sundida! Treeningut tasub teha põnevalt – võiks ümber pöörata ootamatutel hetkedel. Mäkkejooksu treeningut ei tehta rohkem kui üks kord kuus.

Võistlushooajal Olaug galopitreningut ega intervalltreeningut ei tee – selle koormuse saab hobune võistlustel.

Paljud seminaril olnud kestvusratsutajad leidsid, et Olaugi treeningkavad FEI tasemel võistlevale täiskasvanud hobusele on raskemad, kui teised kestvusratsutajad on oma koolitustel välja pakkunud. Samas on väga sümpaatne, et noort hobust ette valmistades on ta ettevaatlik ja rõhub hobuse karjääri pikaajalisusele. Hea on teada hästi kindlaid põhimõtteid, millele on arusaadavad seletused.

Teame juba ammu, et Olaug on suurepärase kestvusratsutaja, seda näitavad tema tulemused. Seminaril sai selgeks, et tema näol on tegemist ka väga hea hobuste käitumise tundja ning kogemustega noorte hobuste ja ratsutajate õpetajaga.

Järgmises ajakirjanumbris jätkame seminaril kuulduga. Teemadeks on võistlemine, hobuse söötmine, rautus ja hooldetiimi töö. **H**