



Hei te innokkaat, tulevat matkaratsastuksen harrastajat!

Ohessa tärkeää tietoa liittyen valmentautumiseen toukokuun kisoja ajatellen sekä kuvaus, miten kisoissa toimitaan ja mitä asioita tulee huomioida, kun tahtoo lähteä kisaamaan.

Mitä on matkaratsastus?

Matkaratsastus on hevosen/ponin nopeus- ja kestävyyskilpailu, joka samalla testaa ratsastajan maastoratsastustaitoa. Aloittelevalle harrastajalle ratsastustaidoille ei aseteta erityisvaatimuksia, vaan perustaidoilla päästään alkuun - ratsastajan tulee hallita ratsunsa liikenteessä ja erilaisissa maastoissa. Myöskään ratsun rodulle, iälle tai sukupuolelle ei ole rajoituksia: kaikki yli 4-vuotiaat kavioläimet ovat tervetulleita mukaan! Yläikärajaa ei ole, jos hevonen/poni on terve ja hyväkuntoinen.

Matkaratsastuskilpailuissa ratsastajan ja ratsun varusteet ovat varsin vapaat. Tärkeintä on välineiden mukavuus molemmille. Ylimääräisiä varusteita, kuten suojia, ei kannata käyttää, jos sen voi välttää. Kuolaimet eivät ole pakolliset, joten esim. sidepulleilla voi osallistua. Raippa saa olla max 75cm pitkä. Turvakypärä on pakollinen, ja kengissä tulee olla kantakorko tai tulee käyttää turvajalustimia. Ratsastajan varusteiden tulee olla siistit eli hihattomassa topissa ei ratsasteta vaan suositeltava vaate on kauluksellinen paita tai siisti takki. Valkoisia ratsastushousuja tms. ei kuitenkaan vaadita.

Rokotukset

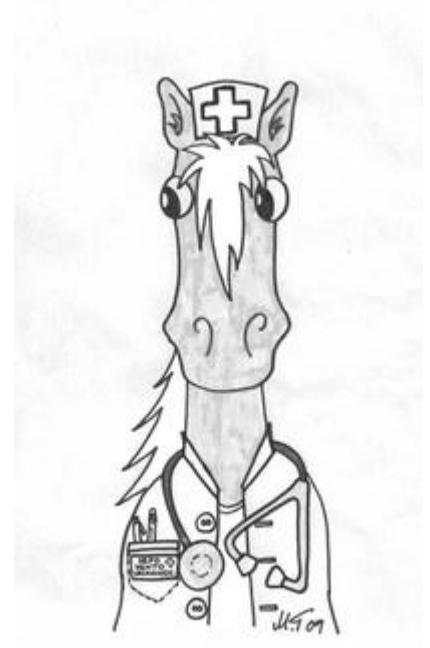
Jotta ratsumies voi osallistua matkaratsastuskilpailuihin, sillä tulee olla voimassa oleva influenssrokotus. Kilpailupaikalla rokotuksista on aina vastuussa ratsastaja eli ei esim. eläinlääkäri, omistaja, hoitaja tai huoltaja. Päivitetyt rokotusohjeet löydät SRL:n sivuilta osoitteesta: <http://www.ratsastus.fi/asp/system/empty.asp?P=221&VID=default&SID=461033937459562&S=1&C=24079>

Miten valmennan ratsuani

Ratsun valmentamisessa on tärkeää säädellä vauhtia ja matkaa olosuhteiden ja ratsun kunnon mukaan. Säännöllinen ja asteittain lisääntyvä harjoittelu parantaa ratsun kestävyyttä. Aluksi harjoitukset voivat olla esimerkiksi normaaliliikituksen lisäksi tai ohella 1-2 kertaa viikossa rauhallisia maastolenkkejä käynnissä ja ravissa.

Rasitustasoa nostetaan vähitellen pidentämällä lenkkejä asteittain 2-3 tuntiin ja ottamalla mukaan hiljalleen rauhallisia laukka- ja käppäilyjä. Oleellista on myös oppia ymmärtämään ratsun kulkemaa vauhtia: tätä varten on hyvä hankkia esim. sekuntikello sekä mitata kartalta jokin tietty matka. Hyvä apu matkan mittaukseen on esim. Retkikartta, joka löytyy osoitteesta www.retkikartta.fi.

Nopeuden (v) saa selville, kun jakaa kuljetun matkan (s) siihen kulutetulla ajalla (t, minuutteina) ja kertoo lopputuloksella 60:llä (koska tunnissa on 60 minuuttia).



Esim. Hevonen kulki 10 km:n matkan 1,5 tunnissa (=90 min.)

$$v = s/t \times 60 = 10/90 \times 60 = 6,7 \text{ km/h}$$

Nopeuden lisäksi oleellista on seurata hevosen/ponin sykettä heti suorituksen jälkeen joko stetoskoopilla tai sykemittarilla. Oheiset sykeraajat auttavat muokkaamaan harjoitusta sopivaksi:

Harjoitusrytmi alle 52 = Harjoitus ollut helppo

Harjoitusrytmi 56-64 = Kohtuullinen harjoitus = Kunto nousee

Harjoitusrytmi yli 72 = Harjoitus rankka = Liian kova vauhti tms.

Valmentautumisessa on rasiitustason sopivuuden löytämisen lisäksi olennaista muistaa myös se, että hevosen kunto kasvaa levossa. Joka päivä pari tuntia ratsuaan treenaamalla saa sen vain kyllästymään koko touhuun ja mahdollisesti myös ylikuntoon tai kipeäksi. Ratsua ei kuitenkaan saa jättää lepoon heti kovaa rasiitusta seuraavana päivänä, vaan sille tulee tarjota verryttelylenkki esim. maasta käsin. Sen jälkeen on hyvä antaa vapaapäivä tai parikin. Eli nyrkkisääntönä: ratsasta hevostasi 3-4 kertaa viikossa kaikissa askellajeissa niin, että eteneminen on hitaan rentoa, ei kaahottavaa eikä sahaavaa vaan enemmän pitkään hidasta ravia. Hiki pintaan on hyvä juttu, mutta kerran viikossa myös taluttelulenkki kävellen/hölkäten tekee hevoselle/ponille hyvää. Ja ensiarvoista on muistaa, että hevosen/ponin kunto kasvaa levossa, ei rasiituksessa, eli vapaapäiviä pitää tarjota tarpeeksi.

Yleisesti ottaen normaaliliikutyksessä (4-6 krt/vko 1-2 h/krt) olevat ratsut suoriutuvat helposti 15 km matkasta, useimmat jopa 30 km matkasta, kunhan ratsastaja malttaa pitää vauhdin rauhallisena ja välttää esim. ylämäkien laukkaamista. Huomion arvoisen seikka on myös se, että kilpailusuorituksen tulisi oikeastaan olla kevyempi kuin varsinaisten treenilenkkien eli että kilpailuissa ei puristeta ratsusta viimeisiä mehuja.

Ruokinta ja juottaminen

Ratsun opettaminen juomaan reitillä on tärkeää: esimerkiksi ämpäriin voi viedä etukäteen maastoon. Ratsu saa kisoissa juoda niin paljon kuin haluaa, sillä se kuluttaa nesteen hikoilemalla.

Kisareitillä ja treenilenkeillä voi juottaa esim. 10 litran vesi-elektrolyyttivesiseosta, jossa on melassisiirappia (max 50g/l) ja merisuolaa tai elektrolyyttejä (max 9g/l) ja loput vettä. Koska melassi, suola ja sokeri väkevöittävät kaikki nestettä, käytännössä maksimimääriä ei saa käyttää yhtä aikaa. Jos neste on liian väkevää, neste ei imeydy, vaan päinvastoin neste poistuu kehosta suoleen ja pahentaa merkittävästi nestehukkaa.

Kisoihin valmistautuminen

Jäsenyydet ja kilpailuluvat tulee hoitaa ajoissa kuntoon, samoin ratsun rokotukset: luvat, rokotustodistukset ja maksukuitit tulee olla kisoissa mukana. Ratsastaja vastaa aina ratsun kilpailukelpoisuudesta! Tarkasta itse ratsun rokotukset ja sen saamat lääkkeet ja niiden varoajat. Nyrkkisääntönä, että ratsumies ei saa olla millään tavalla lääkitty 5 vrk ennen kilpailuja.

Huolto vastaa siitä, että mukaan kisoihin pakataan mm. vesikanisterit, huopia, loimia, riimunnaruja, linimentit jos käyttää, vesisaavi ja ruuat. Huoltoauton tankkaus ja pakkaus kannattaa tehdä jo edellisenä päivänä.



Eläinlääkärin tarkastus

Eläinlääkärin tarkastus on ennen ja jälkeen kisamatkan, sekä vähintään 40 kilometrin välein. Ratsu tulee esitellä eläinlääkärintarkastuksessa suitsittuna ja ilman raippaa. Esittelijän ei tarvitse olla ratsastaja. Ratsun kanssa tarkastuksessa on vain yksi henkilö.

Tarkastusta kannattaa harjoitella etukäteen kotitalilla siten, että joku vieras henkilö (ei hevoselle tuttu) tulee käymään, painelee hevosen ikeniä, selkähaksia, nostelee jalkoja, kurkkaa silmäluomen alle, nipistelee kaulan ihoa jne., sillä kisoissa eläinlääkäri arvioi mm. hevosen hengitysnopeuden ja pulssin, ihon kimmoisuuden, liikkeitä, mielialan ja yleistilan. Juoksetus on kovalla alustalla ja sitäkin kannattaa harjoitella kotona. Alkutarkastuksessa kysytään myös ratsun aamulämpöä, joten muista mitata se kotona ennen kisoihin lähtöä ja mahdollisesti harjoitella tätäkin ennen kisapäivää.



Kun syke laskee 4 alle määrärajan (15 ja 30 km luokissa 56 lyöntiä/min), ratsun voi ilmoittaa ja viedä tarkastukseen. Tarkastukseen tulee kuitenkin ilmoittautua ennen kuin palautumisaikaraja on umpeutunut tai ratsukko hylätään.

Huolto reitillä

Huoltoväli kisoissa pidemmällä matkoilla on 3-5 kilometrin välein. Huoltoaika on kuitenkin pois ratsastusajasta, joten huollon täytyy olla ripeä ja suunnitelmallinen. Huoltajan tulee olla monitoimi-ihme: tulee osata mitata pulssi, jäähdyttää ja esittää tarvittaessa ratsumiehille eläinlääkärille.

Huollon tärkein tehtävä on nesteyttää hevosta sekä tarvittaessa jäähdyttää sitä reitillä ratsua kastelupulloilla. Nopein tapa on ojentaa pullo ratsastajalle selkään ilman korkkia ja kahva edellä, jolloin ratsastaja kaataa veden ratsun kaulalle ja heittää tyhjän pullon pois. Huoltaja kerää pullot talteen.

Muuta huomioitavaa

Vaikka kisoja edeltävä päivänä käydään starttikurssilla käydään läpi Yleisen osan säännöt, matkaratsastuksen lajisäännöt ja opastetaan matkaratsastuksen perusasioihin, on hyvä tutustua lajiin ja kilpailumiseen jo etukäteen. Sääntöjen Yleinen osa ja matkaratsastuskilpailusäännöt on linkitetty SuMaRa:n kotisivulle (www.matkaratsastus.fi). Sieltä löytyy myös lisätietoja kilpailuihin valmistautumisesta ym.

GPS- ja muut laitteet ovat hyvä apu treenaamiseen, mutta eivät mikään välttämättömyys.

Matkaratsastuksessa tärkeitä stetoskooppeja ja kuumemittareita voi ostaa esim. SuMaRa:n nettisivujen kautta: http://www.matkaratsastus.fi/myytavat_tuotteet/

Lisätietoja voit kysellä Liisalta (liisa.siitonen(ät)matkaratsastus.fi) tai Tiinalta (tiina.vesterinen(ät)matkaratsastus.fi)