



Klubbavis for Volda Rideklubb

Nr. 01-05

Årg. 7

<http://groups.msn.com/voldarideklubb>

Godt nytt år alle hestefrelste! ☺

Så er 2005 her, og alle er (muligens?) klare til ny dyst! Forhåpentligvis kan alle starte med blanke ark, og gjøre sitt beste til at Volda Rideklubb skal bli ein velfungerande klubb der ulike menneske i alle aldre kan møtast og ha felles glede av vår beste venn, hesten.

Det trengst folk i alle gruppene og ein del nye styremedlemmar for å drive klubben vidare, så dei som har lyst må berre skrike ut. Kan kortfatta oppramse kva dei ulike gruppene går ut på, for nye medlemmar som ikkje har vore borti dei før:

- Avisgruppa: Lagar og trykker klubbavisa "Hesteskoen". Ca 6 nr i året. Der står ein fritt til å skrive kva ein vil, så lenge det er stoff om hest. Døme: stemnereportasjar, raseportrett, portrett av stallen/hesten sin, nytt frå NRYF, planlagde aktivitetar i klubben etc.
- Juniorgruppa: Planlegg og utførar aktivitetar spesielt tilrettelagt for juniormedlemmane i klubben som ikkje har eigne hestar. Døme: stalldagar, ridekurs, rideknappen, fjordhest-cupen, ordne stalljente-jobbar til dei som ynskjer det osv.
- Aktivitetsgruppa: Planlegg og organiserer aktivitetar innad i rideklubben. Døme: ridekurs med innleidige instruktørar, stemner, distanseritt, felles rideturar, turar til store hestearrangement ++.
- Banegruppa: Planlegg og innkallar til dugnader, søker sponsorstøtte til ridebana og ser til at bana alltid er i god stand. Manglar ved bana skal meldast til banegruppa eller styret snarast råd.

Det er ikkje spesielt mykje arbeid å sitte i dei ulike gruppene, og dess fleire ein er, dess mindre arbeid på kvar! No som vi har fått oss ridebane er det mykje kjekt vi kan få til, som før var umogleg. Det einaste som vert kravd er ei dose kreativitet og engasjement ☺

Utover våren må vi prøve å få sett opp lyktestolpar på ridebana, slik at det er råd å få trenre på kveldstid også. Døgnet har litt for få timer med dagslys på vinterstid til at alle kan nytte seg av det.

Rideklubben bestilte i 2004 20 ridejakker med trykk frå Eiksenteret. Dersom det er fleire som er interesserte kan vi muligens få til ei slik ordning seinare i år, men det krev at minst 10-15 personar vil ha.

2004 var eit godt år for hestesporten i Volda, med mange aktivitetar. La oss vidareføre dette i det nye året, og gjennomføre endå meir. 2005 er "Friluftslivets år" og dette bør rideklubben kunne dra nytte av i marknadsføringa, for kva er vel sunnare for kropp og sjel enn ein ridetur i det fri?

Redaksjonen:

- Ingvild: 95 92 51 28, ingvildrh@hotmail.com
- Liv Jorunn: 47 64 65 41, lynny@c2i.net

Send oss gjerne ein mail!



Aktivitetar i Volda Rideklubb 2004

Fjaråret var eit særskilt aktivt år for rideklubben, endelig kunne vi realisere draumen om eiga ridebane og arrangere kurs og stemner igjen.

- På begynnelsen av året, 28.03, vart det arrangert turritt rundt vatnet, og der var det mange av klubben sine medlemmar som stilte opp.
- 23.05 hadde to av klubben sine medlemmar oppvisning i sprang og dressur under unghestsjået i Ørsta.
- Ridebana vart "innvia" med ridekurs for Henriette Skjelbred 11.08
- 05.09 arrangerte klubben barneriding på bana, forhåpentligvis kan dette bli ein tradisjon framover. Ein gong pr månad el?
- Fram mot den offisielle opninga av bana heldt Liv Jorunn og Annika eit 5-vekers ridekurs i bana sine vegar og sprangridning, slik at flest mogleg skulle bli med på "Hestens Dag". Dette må seiast å ha vore vellukka, med tanke på mange påmeldte både på kurset og stemnet.
- Juniorgruppa arrangerte 2 kurs/treff for juniormedlemmane, det eine gjekk over to dagar (stell/riding) og det andre var juleavslutning med stallbesøk og riding.
- 15.10 kom Henriette Skjelbred tilbake og heldt kurs i sprang og dressur.
- 17.10 "Hestens Dag" og offisiell opning av ridebana vår "Solvollen"

I tillegg til desse aktivitetane klarte ein å finne plass til alle dei juniorane som ynskte det, i ulike stallar rundt om kring. Der kan dei vere med å mokke, ri og andre aktivitetar knytta til hest. Dette er ein god måte å integrere framtidige hesteeigarar i ryttarmiljøet.

No som bana er på plass og våren er på veg vil det forhåpentligvis bli endå fleire aktivitetar framover, både kurs og stemner. Er det nokon som har tips eller ynskje er det berre å ta kontakt med aktivitetsgruppa ☺

Nye reglar frå NRYF

På grunn av auka prisar på abonnementet på "Hestesport" (150,- pr pers) har styret sett seg nødt til å auke kontingenget for familiemedlemskap til kr 300,- pr år. Rideklubben har visst dette ei stund, og derfor vart enkeltmedlemskap auka til kr 200,- pr pers i fjar.

I tillegg har klubben no fått retningslinjer frå NRYF som seier at alle som skal vere registrerte medlemmar i ein rideklubb må ha "Hestesport" og vere registrerte som hovudmedlemmar. Difor fell dessverre juniorkontingent og støttemedlemskap vekk f.o.m 2005.

Men dei unge medlemmane som ikkje har tilgang på eigen hest skal fortsatt få eit tilbod frå juniorgruppa. Der vil det blir aktivitetar spesielt tilrettelagt for dei. Slik som stalldagar, ridekurs, rideknappen og "fyrsteretten" til å bli stalljenter. Dei vil dessuten motta "Hestesport," og der er det mykje spennande lesestoff både for liten og stor.

Regnskap "Solvollen" 2004

Utgifter

Inntekt:

Baneleige

- Mariann Øye 150,-
- Liv Jorunn Nyhagen 150,-
- Fam Sporstøl 250,-
- Ingvild R.Hansen 150,-
- Fam. Halkjelsvik 250,-
- Mari S.Hagen 150,-
- Fam. Heltnæ 250,-
- Rigmor Hoggen 150,-
- Fam. Busengdal 250,-
- Maren Løken 150,-
- Marianne Siem 150,-
- Christine Rørvik 150,-
- Fam. Falkevik/Skuset 250,-
- Tiril Ramsdal 150,-
- Ann Kristin Sandvik 150,-
- Annika Brandal 100,-

Sponsing:

- Ragnar Hoggen 500,-
- Ørsta Stål 2000,-
- Tidl Volda Hestesportslag 5242,84,

Inntekter kurs/sternme:

- Overskudd kurs Henriette 125,-
- Barneriding 584,-
- Inntekt Hestens Dag 7220,-
- Stevnekont Ida Ør stavik 100,-
- Stevnekont Sunniva Osdal 100,-
- Stevnekont Sigurd Liavåg 50,-
- Stevnekont Olav Lynge 50,-

= 18 785,84,-

Differanse 27 562,66,-

Men også:

- Gratis leige av området i minst 5 år framover
- Gratis maling til gjerdet (sponsa av Felleskjøpet)
- Gratis grunnarbeid (sponsa av Volda Maskin)
- Mange dugnadstimar utført av klubben sine medlemmar

Dugnadstimar "Solvollen" 2004

Liv Jorunn Nyhagen 19,5t
Per Ove Mundal 14,5t
Nina Sporstøl 11t
Ingvild R.Hansen 8,5t
Anne Mari Falkevik 7t
Lena Mari Heltne 6,5t
Jon Arve Sporstøl 6,5t
Emma Halkjelsvik m/fam 6,5t
Lars Heltne 5t
Tiril Ramsdal 4t
Janita Sporstøl 3,5t
Annika Brandal 3t
Silje G.Hansen m/fam 3t
Farm Kalland 3t
Ida Ørstavik 3t
Johan Sætre 3t

Tore Breivik 2,5t
Bjørn Ottar Krøvel 2,5t
Pia Habostad 2,5t
Rigmor Hoggen 1,5t

Dette tilsvarer 116,5t ☺

18.07 Rulle ut duk
20.07 Fordeler grus
21.07 Fordeler grus (traktor)
27.07 Hente materiale, fordele grus
(traktor)
29.07 Sette ned staur
02.08 Spikre opp gjerdet
Div. Male hinderbommar

Premie for god dugnadsinnsats

På siste styremøtet før årsmøtet vart det bestemt at premien for mest dugnadsarbeid på "Solvollen" skulle vere gratis banelege for kommande år. Denne tradisjonen vil vere kvart år, og den kan forhåpentligvis fungere som ei "gulrot" til å få folk til å stille på dugnadar ☺
Premien sin verdi er 250kr (enkel banelege).

Årets vinnar vart Liv Jorunn Nyhagen!

Ny heimeside, ny adresse på nettet og e-postadresser

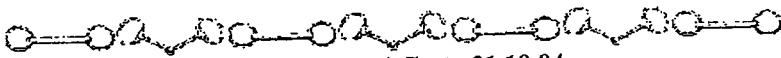
Det har vore drøfta i styret (mellan anna etter tilbakemelding frå kommunen) å lage ny heimeside. Annika har no laga eit forslag, men denne er ikkje endeleg, og heller ikkje ferdig, dersom den skal vere som den er. Uansett har vi i allfall fått ei adresse som er litt greiare enn den forrige, og adressa vert (truleg) beheldt, sjølv om sida evt. skal endrast. Adressa er home.no/voldarideklubb (home.no/vrk verkar også). Sida vert forsøkt presentert på årsmøte.

Har du synspunkt om websida, er det berre å sende ein e-post: voldarideklubb@home.no (vrk@home.no verkar også).

Det er (foreløpig i allfall) kun Annika som kan publisere noko på sida, men det er berre å sende ein e-post, så publiserer ho det ganske kjapt! Bruk e-postadressa til klubben.

Der er laga ei side om hestane i Volda og ei om stallane i Volda. Her er det lagt opp til at medlemmane kan skrive nokre ord sjølv. Send dette på ein e-post, så vert det publisert. Send også gjerne bilete som du vil legge ut! Er det nokon som har fleire bilete frå Hestens dag eller bygginga av bana? Send i veg!

Skal du publisere noko nytt til alle medlemmane, kan ein i allfall inntil vidare bruke «gamle-sida». Kanskje klarer vi å få til eit forum også på den nye sida, kun for medlemmar.



Klubbstemne i Ørsta 31.10.04

Det har lenge vore stille rundt stemne i Ørsta rideklubbs regi, men sondag 31.oktober arrangerte dei klubbstemne i sprangridning. Det heile gjekk av stabelen i ridehallen, og godt var det. Det regna nemleg tett heile formiddagen, så det var deilig å kunne konkurrere innandørs. Det gjorde også stemnet litt meir publikumsvennleg, sjølv om det var kaldt.

I fyrste klassen representerte Silje Skuset / Petruska og Liv Jorunn Nyhagen / Pokemann Volda Rideklubb. Det var 50 cm clear round, og begge voldingane var feilfrie og kunne ta med seg ei kvit sløyfe heim. Det var 6 startande i klassa, og 4 feilfrie.

Klasse nr 2 var 60/70 cm. Her deltok Silje, Liv Jorunn og i tillegg Ida Ørstavik frå Volda. Liv Jorunn glømte et hinder og fekk dermed 4 feil for vegring, Ida fekk 4 feil pga vegring, men Silje gjorde ein kjempeinnsats og kom til omhopping. Der vart det derimot eit riv for Volda-ekvipasjen, men det heldt likevel til ein andre plass i klassa. Det var 7 startande i klassa.

Silje og Ida reid også klasse 3, 80 cm. Her fekk Silje ein ny 2 plass og Ida fekk ein ny 4.plass. Flott gjort av ryttarar frå Volda Rideklubb! ☺

Dei øvrige ekvipasjene kom frå arrangørklubben, ØRKK. Det var kiosksalg under heile stemnet.



Volda Rideklubb

Medlemsfordeler:

- Klubbavis "Hesteskoen" 5-6 gongar pr. år

Inneheld:

- info om hestane i klubben,
- kurs/ stevner som medlemmene har vore med på,
- referat frå medlemsmøte
- invitasjonar til kurs/ stevner og morrosider/ faktasider

- Avisa til Norges Rytterforbund: Hestesport
- Billigare avgift på kurs/ stevner i regi av VRK

- Mulighet til å kjøpe klubbgensar og jakke (marineblå)
- Sosialt og godt miljø i klubben
- Medlemsmøte ca. 1 gong i månaden

Kontingenter:

- Vanlig medlem: 200,-
- Familiemedlem: 300,-
- Baneleige:
- 250,- enkel
- 350,- familie
- 100,- forryttar

Kontonr. til rideklubben: 3991.40.30319

Ri i shorts utan gnag

Ja, det er endå ei stund att til sommaren er her, men vi kan no vere optimistiske å håpe på ein tidleg sommar:p Dessutan kan det vere greit å forberede seg;)

Dei fleste av oss rir vel i ridebukser for å sleppe gnag og sår. Og då forblir ofte leggane bleike også... Men har du ein sal der du kan ta stigbøylane under salkappene så er du allereie eit godt stykke på vei til å kunne ri i shorts. Stigbøylereimar klyp bare leggar, så dei må gjøymast vekk.

Men fortsatt sete ein ganske klistra i salen, og lettriding kan vere ei ubehageleg oppleving. Saltrekk i stoff! Har du det, så er ikkje det lenger noko problem. Veit at Passier og KN har saltrekk i stoff, sikkert fleire også, lurer på om dei har i Hööks også. Trur Passier-trekket kostar i underkant av 150 kroner, så det er no ikkje så ille.

Tips lånt av Anne Kristin Strand/forumet til Ellen Ofstad.

Ting som er kjekke å ha i stallen

Det fins mange kjekke ting å ha i «stallapoteket», så ein slepp å springe på butikken når noko uforutsett skjer...

Ikkje alt er like enkelt å tenke over. Her er nokre tips:

- as Aloe vera (til både hest og folk). Sår, og spesielt brannsår har godt av aloe vera.
- as Biotex/lotagen, veldig kjekk sak til å få vekk daukjett.
- as Våtserviettar, om vatnet har fryst, eller det er for langt å gå til vasken (lat?).
- as Tampongar til sårrens.
- as Animalintex, bomull med gassbind på rull
- as Gladpack/plastfolie, over animalintex'en når du legg omslag
- as Coflex bandasjer
- as Saltvatn til sårrens
- as Saks og pinsett, har alltid bruk for det
- as Parafin eller anna olje
- as Plaster, gjerne med Ole Brum på;)
- as Smertestillande tabletter
- as Truseinnlegg, i staden for kompressar
- as Gaffatape, til å feste truseinnlegg f.eks.
- as Hibitane, på gamle og nye sår, mugg og andre ulumskheiter.

Tips lånt frå forumvennar på Ellen Ofstad sitt forum.

Lodne dekken og småfuglane

Dei fleste har vel dekken, med ei god lodden innside?

La fuglane få jobben med å tenske dei. Heng dei med innsiden ut, la fuglane forsyne seg, og fuglebabyane blir varme og lykkelige.

Tips lånt frå Siv/forumet til Ellen Ofstad.

Saltbehov hos hester

av Anne Kristin Strand – www.raastallen.com

Hester har saltere svette enn hva en skulle tro var smart for dem. En hest kan tape 6-13 liter vann (svette+åndedrett) under et travløp, i tillegg kommer oppvarming, og kanskje en lang transport der hesten ikke vil drikke.

Blir væskenvåt for lavt, vil hesten fungere dårligere, bare tenk på idrettsutøvere som heller i seg vann under forskjellige sportsaktiviteter. Det er ikke uten grunn!

Siden hestens svette er så salt vil hesten få et underskudd på salter (også kalt elektolytter - det er det samme!) i blodet. Lite salt i blodet forteller hestens hjerne at 'nå er det lite salt her, da har du nok drukket mye'. Derfor vil ikke hesten drikke, fordi kroppen forteller at det er lite salt i kroppen.

For å få hesten til å drikke kan det være nødvendig å gi den salt først. Det høres jo helt ulogisk ut, hesten har jo tapt masse væske, så da gir vi den salt... Men når hesten får i seg salt så vil kroppen si at 'hey, nå ble det mye salt her, best jeg drikker litt!' og så føler hesten seg tørst.

Jeg skriver 'salt' fordi det først og fremst dreier seg om natrium, som man finner i vanlig bordsalt/kjøkkensalt/havsalt.

Man kan lære hesten opp til å drikke vann med et visst innhold av salt, rundt 5 g NaCl/liter, altså 50 g salt pr bøtte. Dette skal ikke være det vannet hesten drikker til daglig, men hvis den er vant til det vil man få den til å drikke det etter harde anstrengelser, og det vil stimulere hesten til å drikke. Har man masse melasse oppi smaker det bedre, og man får tilført hesten ekstra kalium, som kan være nødvendig. Kalium utløser også tørste mekanismen hos hesten.

Natrium, og til en viss grad kalium (heter sodium og potassium på engelsk!) er de saltene som hesten trenger i en sånn situasjon. En bøtte med en slik saltvannløsning med melasse vil gjøre akkurat samme nytten som rådyre elektroytter man kan kjøpe i hestesjapper. Bør gis til hester etter harde anstrengelser, særlig hvis de skal anstrenges igjen de nærmeste dagene (f.eks fleire dagers konkuranser). Og når jeg er inne på det, et LC-dressurprogram er ingen hard anstrengelse. Her snakker vi om trav-/galoppløp, distanseritt, feltritt på høyt nivå etc.

Å få hesten til å drikke er svært viktig, alle har vel hørt om hester som går løp og som er helt 'uttafor' i flere dager etterpå. Væskemangel er grunnen!

Nå tenker dere kanskje 'Hvorfor mase med dette til oss som bare har hobbyhester?' Fordi vanlige hobbyhestar får for lite salt!

De aller fleste hester (ikke unntakene som mange tror) klarer ikke å bruke saltsteinen slik de skal. De tar ikke opp nok salt. Kun 10 % av vanlige hester klarer å dekke sitt saltbehov gjennom en saltstein - de andre har et stort problem. Saltsteiner er jo flott for eierne, de tror alt er bra når hesten bare har tilgang på salt. Så enkelt er det nok ikke!

En 500 kg hest i vanlig treningsomfang trenger 30-50 g salt daglig om vinteren og 50-70 g daglig om sommeren. Om sommeren svetter de mer, altså blir saltbehovet større. Hester i hard treningsomfang trenger over 100 g salt pr dag, dvs at de må spise opp en saltstein på 9 dager. For det første vil så mye saltstein kunne gi selen-forgiftning, og for det andre; hva gjør vi med hester som spiser så mye saltstein? Vi sier 'herregud, han spiser opp saltsteinen sin så fort at vi må ta den bort'. Kanskje vi husker på å gi litt salt i føret hvis hesten er heldig!

Poenget mitt er at hester spiser ikke så mye saltstein som de faktisk trenger. Salt er ikke så himla godt!

Gi hestene salt i føret, ligger man rundt 50 g gjør man ikke så mye galt. Får hestene for mye drikker de mer vann, og saltet skiller ut i urinen. Men vær obs på at det er tilsatt salt i vanlige kraftførblandinger. Ikke så mye at det dekker hele behovet, men gir man mye pellets holder det kanskje med 20 g ekstra salt pr. dag.

Betyr dette at man må løpe etter hesten på beitet hele sommeren? Nei! Hester på beite svetter så og si ikke. Da klarer de seg med en saltstein, men ikke når de blir brukt!

Husk ormekur

Dei gamle bestekarane seier at hestane bør få ein ormekur no når sola dukkar opp, gjerne allereie i januar. I allfall bør hesten ha ormekur 3-4 ganger pr år: tidleg vår (når sola kjem), før beite, etter beite og helst seinhaustes.

Ein kan bytte mellom fleire typer ormekur; panacur, ivomec, banmith og cydectin. Der har no kome ei ny type, equimax, som innhold dei same verkestoffa som dobbel banmith og ivomec. Dobbelt dose banmith/equimax vert gitt for å ta knekken på bendelorm, gjerne før beitesesong.
Det er berre å ringe til veterinær, å få, hente på apoteket. Men det kan lønne seg å bestille fleire i ein gong, då slepp ein unna med mindre veterinærhonorar.)

Nett-tips – off topic;)

Alle har vel opplevd å gløyme ein bursdag, enten det er nær eller fjern. På nettsida <http://www.bursdager.no/lastned/> finn du eit supert program, endå til på norsk. Dette kjører i bakgrunnen, og poppar opp som påminnar dagen før dagen og dagen! Då gjeld det berre å legge inn dei rette datoane;)

Søknad til kommunen ang. støtte

I høve "Friluftslivets år 2005" har Volda Rideklubb søkt på midlar til å integrere barn og ungdom i hestemiljøet. Rideklubben har så langt gjort ein kjempeinnsats for å få bla. ungdom utan eigen hest med i stallen, og dette er det ynskje om å bygge vidare på.

Pengane vil først og fremst bli brukt til å utdanne 2 personar innan handikapridning, slik at vi på sikt kan gi eit tilbod til dei handikappa som ynskjer å lære å ri. Ridning er ein flott aktivitet som styrker koordinasjon og balanse, og gjer nytte av andre musklar enn dei ein brukar til vanleg. Dei som kan tenke seg å delta i dette prosjektet kan kontakte Nina Sporstøl. Utannanna er tenkt å gå føre seg i løpet av 2005, slik at ein vil vere ferdig utdanna til våren 2006.

Den summen som blir til overs etter dette er tenkt å gå til dei som stiller opp frivillig med hestar og stall til juniorkurs, eller andre aktivitetar som fremjar rekrutteringa til hestesporten og rideklubben. Mange har lagt ned mykje tid og krefter i dette arbeidet, og det kan vere greitt å få litt att for strevet ☺

Referat frå orienteringsmøte "Møre og Romsdal Hest"

"Møre og Romsdal Hest" er tenkt å bli ein paraplyorganisasjon for hesteinteressene i Møre og Romsdal. Volda Rideklubb fekk på linje med andre hestelag og -klubbar i fylket tilbud om å delta på orienteringsmøte på Gjermundnes 13.11.04. Dessverre var det svært kort frist og vi greidde ikkje å finne nokon so hadde anledning å delta der.

Vi fekk referat i posten i begynnelsen av januar 2005. Det var ikkje så veldig mange som hadde møtt opp kan ein sjå av lista, berre 8 av 45 lag var representerte.

På møtet vart det gjennomgått erfaringar frå liknande organisasjonar i Rogaland og Hordaland.

Det er tenkt at ein slik organisasjon skal drive med: (Rogaland-modellen)

- ansvar for utstillingar
- aktivitetar på lokallagnivå
- raselaga har ansvar for annonsering
- årleg omsetning på ca 50.000,-
- følmønstring om hausten
- årsmøte

Moment som er viktige å ta med i det vidare arbeidet:

- få breiare oppslutning frå dei store hestemiljøa i fylket
- få med ridehesten på utstillingar
- aktivitetar på utstillingane, ev. andre dyr
- informasjonsarbeid, avis, blad, heimeside
- marknadsføring
- lokale møte i hestemiljøa

På møtet var det semje om at ein planlegg eit skipingsmøte innan utgangen av mars 2005. Før dette bør det vere arrangert informasjonsmøte i dei ulike regionane.

Hestebøker

Mammutsalet (bøker) startar 14. februar. Allereie no kan du forhandsbestille, mellom anna hjå haugenbok.no. Der er mange gode bøker med opptil 85 % rabatt, blant anna to gode hestebøker.

« Føll

Forfattere: Monika Magnusson Falk,
Margaretha Peterson-Brodda,
Stig Holmstedt
Før kr. 278. Nå kr. 99

« Sprangridning

Forfattere: Sylve Söderstrand, Lars Bilock, Lotta Björe, Erik Berggren, Linda Kjellberg, Mari Zetterqvist, Helena Lundström
Før kr. 372. Nå kr. 149

Løp og kjøp!;)

Turveg-saka

Dei fleste kjenner vel til den etterkvart så mykje omtala turvegsaka rundt Rotevatnet. Det siste (november 04) i saka no, er eit brev frå Jacob Heltne til alle dei politiske partia, der han foreslår eit nytt alternativ. Her har han også tenkt på rideklubben, noko som sjølv sagt er kjekt!

Forslaget går på å la turvegen/ridevegen i strekninga frå krysset inn til Vassbotnen og ned til Vassbotnen gå langs allereie eksisterande vei. I den forbindelse, trengs det parkeringsplass for vegen, og det er i Heltne sine planar foreslått ein parkeringsplass ved «Markavegen», kombinert til ridebana og for turfolk.

Det er foreslått ei vegbreidd på 2-2,5 meter på turvegen, der halvparten er grus og den andre halva er asfalt, slik at den kan kombinerast til ulike aktivitetar (sykling, jogging, turgåing, riding, rullestol etc.) Dette var diskutert på eit medlemsmøte før jul, og alle var positive til utspelet frå Heltne. I den forbindelse har Nina skrevet eit brev til kommunen med klubben sine synspunkt.

Saka skulle til handsaming 25. november, men vi har ikkje hørt noko meir om saka. Det er mogleg dokke er meir orientert enn underteknna om framgangen i saka;)?

-Annika-

Å begynne å ri

Det er så mykje ein som ukynlige foreldre lurer på når ens son eller dotter ein dag kjem og seier at han eller ho vil begynne å ri. Kva skal ein tenke på? Kor skal ein henvende seg? Er det farlig å ri? Kva slags utstyr treng ein? Spørsmåla er mange, og iblant kan det vere vanskelig å finne nokon i nærheten som kan svare på alle.

Det første ein bør gjøre, er å kontakte ein rideskule/rideklubb og forhøre seg om korleis det er hos dei. Ein del rideskular har venteliste til timane, og for ein ivrig unge kan det vere vanskelig å forklare at den må vente. Det kan derfor vere lurt å ta kontakt med ulike rideskuler i nærlieken av dere, og dra gjerne på besøk til dei. Det er viktig at ein får ein god magefølelse alt ved det første besøket.

Spør også om det inngår teoritimar før ein får begynne å ri. Det trengs for å auke sikkerheten i stallen og for at ein skal lære seg å omgås og behandle ein hest på riktig måte. Det aller beste er om også foreldra får vere med på timane, slik at ein lærer sammen med barna. I teoritiman bør ein lære alt frå å strigle, sale og legge på hodelag til korleis ein møkker ut. Ein må også lære seg kva hesten et, og kor ofte og kor mykje ein skal gi den. Dette er det veldig viktig å ha kunnskap om viss det ein gang skulle bli nødvendig å rykke inn og hjelpe til med å føre hestane.

Sikkerheten i stallen er vel den delen av hestehandteringa som er absolutt viktigast – alt for å unngå ulykker. Ein må lære seg korleis ein omgås med hesten. Korleis hestar tenker og fungerer sammen med andre hestar og med oss menneske. Alt dette er minst like viktig som å kunne ri. Viss ein dessutan veit korleis ein hest fungerer i alle situasjoner, så kjem ridinga til å gå mye betre.

Det fins massevis av dyktige hestemenneske i ein rideklubb, og ein må ikke vere redd for å spørre. Noko som virker selvfølgelig for ein som har holdt på med hest i flere år, kan virke helt merkelig for ein som nettopp har begynt å ri.

Viss dere nå har bestemt dere for å begynne med hest, og dét er tid for den første timen, kan det vere godt å vite kva slags utstyr ein må skaffe seg.

Det viktigaste av alt er ridehjelm (og gjerne ein sikkerhetsvest.) Det fins ei mengde forskjellige merker og utseender, og om du er usikker på kva som passer best, så fins kunnskapen hos butikkpersonalet, ev. andre kyndige hestefolk.

Ridebukser er meir behagelige å ri med enn vanlige olabukser, og ein får ikke gnagsår. Her handlar det mykje om mote, og ridebukser fins av mange forskjellige merker, farger og prisklasser. Ein ridebukse av god kvalitet behøver ikke å vere dyr. Det er berre å velge etter smak og lommebok.

Når det gjelder skoa eller ridestøvlane, så er det viktigaste at skoen har ein hæl som hindrer foten i å gli inn i stigbøylen og sette seg fast. Elles kan ein velge fritt mellom ridestøvler, ridesko eller jodhpurs. Husk også på at det blir kaldt om vinteren og at du kan trenge ekstra sokkar i skoa. Elles kan det vere lurt å kjøpe et par vinterfør sko.

Et anna bra tilbehør er ridehandskar, særleg i vinterhalvåret når det blir kaldt på hendene mens ein rijr. Her finns det også ei mengde forskjellige varianter, alt frå tynne dressurhandskar til tjukke ullvottar.

Ei deilig jakke som ikke er klumpete å ha på seg, men som likevel held varmen, er eit godt val. Husk å prøve jakka, så du vet at den passer og at det er behagelig.

Vi bur i eit land der det fort blir mørkt, og då må ein ha refleks slik at ein viser godt. Ein refleksvest er ei god investering. Den kan ein dessutan bruke når ein sykler til og frå stallen og i andre samanhenger der ein vil synes godt.

Det finns mange gode bøker som ein kan lese for å lære seg meir om hest og korleis dei fungerer. Ta ein kikk i hestebokhyllene og sjå om du finn noko som passer det du er interessert i. Dessutan finns det ei mengde morosame og lærerike videofilmar som bør ha ein selvfølgelig plass i hyllen heime!

Litt hjelp på vegen når du skal kjøpe sal...

Å velge sal til deg sjølv og hesten din er ein vanskelig og svært viktig oppgåve. Salen er jo din og hestens arbeidsredskap. For at dere begge skal trives og kunne kommunisere på riktig måte, er det viktig at du finner ein sal som passer til begge to.

Det første du må spørre deg sjølv om, er kva du skal gjøre med hesten din, altså kva type sal du trenger. Salane er laget for forskjellige formål og skal gjøre det lettare å bruke dei hjelpemidia som krevast til den typen riding som salen er tilpassa til. I f.eks. ein dressursal er det vanskelig å få det riktige sprangsetet, ja salen motverkar det til og med, og vice versa.

Ein allround-sal er eit kompromiss for dei ryttarane som ikkje vil rette seg så strikt inn mot ei spesiell gren av ridinga, men vil gjøre litt av kvar innan den klassiske ridinga. Western-, islands- og handicap-saler er andre typer spesialiserte saler som tilpasset sin type riding.

Salens størrelse: I tillegg til at du skal finne ein sal som du trives i, må det vere riktig størrelse på setet. Setestørrelsen vert målt i tommer, der ein går ut frå ryttaren sene sete. Heile salen sin størrelse blir påverka av tommestørrelsen; ein 14-tommers sal er betydelig mindre over det helle enn ein 18,5-tommers sal. "Normal" damestørrelse brukar å ligge på 17-17,5 tommer, men det varierer selvfølgelig. Jo større bakende, jo større setestørrelse - flere tommer. Det er vanskeleg å seie nøyaktig kor mykje plass ein skal i salen, ettersom det er veldig individuelt korleis ein vil ha salen sin. Det ein kan seie, er at når ein setter seg i salen, skal ein automatisk komme ned i riktig posisjon. Viss salen er for stor, kjem du ikke til å kunne sitte stille, men vil skli rundt i salen når hesten beveger seg. Dersom salen er for liten, blir ein lett fastlåst i den eller får problem med å finne riktig posisjon, sida ein ikke kjem ordentlig ned med setet. Tommestørrelsen kan du for det meste kjenne direkte når du prøvesitter ein ny sal. For at du skal kunne slappe av og kunne koncentrere deg om ridinga, er det viktig å finne riktig størrelse på salen, dvs. riktig tommestørrelse.

Salens posisjon: Salen skal ligge jevnt og stødig mot hesteryggen utan at det blir luft mellom sal og hest. Derimot skal salkammeret og hestens ryggrad. Ryggraden må nemlig ikkje utsettast for belastning frå salen. Mellomrommet som er mellom dei to stoppa putene på undersida av salen, er ein anna viktig ting når det gjeld ryggrada sitt behov for å unngå belastning. Disse to putene skal kville på dei to muskelstrengene som går på kvar side av ryggraden. Et det for tett (mindre enn tre fingerbredder) kjem dei til å klemme mot hestens ryggrad. Viss vi så går vidare, skal salen ligge relativt rett og ikkje vippe verken framover eller bakover. Salens djupaste punkt bør ikke ligge bak midten av setet, dette for at ryttaren skal komme i balanse med setet sitt og på den måten ha mulighet til å kunne ri hesten i balanse. Salar som er for lange, blir liggande for langt bak på hestens lender og trykke på det følsomme nyrebeltet.

Bomvidde: Bomvidda er eit viktig punkt å tenke på når ein skal velge sal. Dersom forsvisselen kjem for lavt, er bomvidda sannsynligvis for stor. Salens belastning blir fel og forsvisselen trykker mot manken, noko som kan føre til ubehagelige trykkskadar. Hesten må kunne løfte nakken opp utan at forsvisselen går mot manken. Dersom forsvisselen er for høg, kjem salen aldri riktig ned på hesteryggen, den ligger ikkje stødig og dessutan klyper dei mot ryggraden og musklane. Dette vil gjøre vondt og hindre hestens bevegelser. Bomvidda er for liten.

Det kan vere ein vanskelig oppgåve å finne den riktige salen til både deg og hesten din. Her har du fått ein liten peikepinn om kva du bør tenke på, men viss du føler deg usikker, bør du be ein kyndig person, f.eks. ridelæraren din, om hjelp. Iblast må ein prøve ein hel del forskjellige salar før ein finn den riktige. Det lønner seg i lengda å bruke litt på dette.



"Hestens Dag" 2004

- Eit vellukka arrangement

Åpning av ridebana "Solvollen"

Etter hektisk aktivitet i vekene før 17 oktober, var det endelig ålt klart til den store dagen. Alle papir var i orden, kiosken på plass og mange deltakarar til start. Den offisielle opninga av bana var det ordførar Ragnhild Aarflot Kalland som stod for. Ho skar snora med hovkniv, godt hjelpt av Svein Arnesen. Leiar Nina Sporstøl heldt og opningstale, der ho retta særskild takk til grunneigar Svein Arnesen og entreprenør Jon Grebstad. Klubben hadde for anledninga kjøpt inn kvar sin blomsteroppsats til dei to, og dei vart høgtidelig overrekt. Jon Grebstad hadde dessverre ikkje høve til å møte denne dagen, men han fekk sin bukett dagen der på.

Utvila klubbstemne i dressur og sprang

Etter at talene var ferdige og snora klipt, var det klart for første klasse i det utvida klubbstemnet. Det var dressur LD:1. Her stilte eigentleg 8 ekvipasjer til start, men ein måtte melde avbuds. Både denne og neste klasse var delt i to med oppvarming, slik at det ikkje skulle vere for mange hestar på bana samtidig. Vinnarane i denne klassa vart: 1.Rigmor Hoggen og 2. Annika Brandal og Jeanette Nakken.

Neste klasse var hakket vanskeligare, LC:1 dressur. Medan den forrige klassa var for urutinerte ryttarar og hestar (kun skritt og trav), var det i denne klassa og ein galoppdel. Her var det 7 ekvipasjer til start, men ei måtte trekke seg grunna halt hest. Dei plasserte var: 1. Liv Jorunn Nyhagen og 2. Mariann Øye.

I pausen før premieutdelinga i LC vart det gjennomført loddtrekning. Premiane er sponsa av ulike bedrifter og butikkar i Volda, og det var mange glade fjes å sjå ettersom nummera vart ropt opp. Ein kunne vinne både gåvekort på hårlipp, fruktkorger, gåvekort på Zoo butikken og andre fine premiar.

Etter dressuren hadde 6 jenter frå klubben sett saman ei kvadriljeoppvisning som pauseinnslag. Kvadrilja var laga av Liv Jorunn Nyhagen, og dei som deltok var: Janita Sporstøl / Rola, Ingvild R.Hansen / Trandal Karisma, Mariann Øye / Nikita, Liv Jorunn Nyhagen / Pokemann, Stine Risahagen / Charlott Wiking og Lena Mari Heltne / Virm.

Då pauseinnslaget var ferdig var det klart for første sprangklass, 50 cm clear round. I denne klassa var det om å gjere å kome seg feilfritt gjennom bana, utan riv eller stopp. Dersom du pådrog deg feilpoeng hadde du høve til eit forsøk til. Godt over halvparten av dei startande var feilfrie og kunne ta imot velfortjente sløyfer for innsatsen.

Neste klasse var 70 cm stil / feil. Dette er og ei utdanningsklasse der det er viktigare å tenke på sitsen sin og gode ridevegar framfor å ri på tid. Dommaren gav poeng a la ei dressurkonkurranse, og det var den som fekk best stilpoeng som vann klassa. Dei plassere her var: 1.Irene Lie og 2.Liv Jorunn Nyhagen. Det stilte 8 ekvipasjer til start også i denne klassa, men ei måtte trekke seg. Kjekt at det var ein del som etter å ha hoppa 50cm også torde å melde seg på i 70cm.

Siste klasse for dagen var morroklassa gymkhana. Har var det 4 påmeldte seniorar og 2 juniorar. Alle Reid same bana, men juniorane fekk eiga premierung. Banebyggjar i gymkhana var Annika Brandal, og ho hadde laga spennande oppgåver både for hest og ryttar. For eksempel: ri sikk-sakk gjennom kjegler, klatre over-under hinder, balansere over bom, ri baklengs et visst stykke og ri travbommar. Juniorane Reid på lånte hestar og hadde høve til å ha ein medhjelpar med til å passe på hesten.

God mat og god mediedekning

I kiosken vart det selt mykje god mat, både polser, brus, kaffi, sjokoladekake og vaflar. I tillegg var det som tidligare nemnt høve til å ta lodd for å vinne fine premiar. Dessutan var det barneriding nede på "Markavegen" for dei som ville prøve sine ferdigheter på hesteryggen. Det kom journalistar frå Sunnmarsposten, Møre og Møre Nytt for å skrive om bana, så det var god mediedekning på arrangementet. Dommar i sprang og dressur var Henriette Skjelbred, for tida busett på Nordfjordeid, og dommar i gymkhana var Marie Halkjelsvik frå Volda.

Hestens Dag 17. oktober

Resultatliste

Kl.1 LD:1 (1999) Max poeng 210 Sløyfepremiar

Plassering	Rytter	Hest	Klubb	Poeng	%
1	Rigmor Hoggen	Håskjold Stjerna	VRK	124	59,04
2	Annika Brandal	Rola	VRK	117	55,71
2	Jeanette Nakken	Zelda	Hareid	117	55,71
4	Ingvild R. Hansen	Trandal karisma	VRK	116	55,24
4	Isabelle Holten	Snøqudlur	Brattvåg	116	55,24
6	Rebecca Brenne	Villrose	VRK	102	48,57
7	Jenny Venås	Pernille	VRK	78	37,14
8	Sigurd Liavåg	Spotless	Hareid	0	TR

Kl.2 LC:1 (1999) Max poeng 240 Sløyfer og pokalar

Plassering	Rytter	Hest	Klubb	Poeng	%
1	Liv Jorunn Nyhagen	Pokemann	VRK	147	61,25
2	Mariann Øye	Nikita	VRK	136	56,62
3	Lena Mari Heltne	Virm	VRK	132	55,00
4	Janita Sporstøl	Rola	VRK	128	53,33
4	Liv Jorunn Nyhagen	Charlott Wiking	VRK	128	53,33
6	Sigurd Liavåg	Spotless	Hareid	127	52,92
7	Jeanette Nakken	Zelda	Hareid	0	TR
8					

Kl.3 50 cm Clear round Sløyfer til alle feilfrie

Plassering	Rytter	Hest	Klubb	Feil
1	Lena Mari Heltne	Welly	VRK	0
1	Ann Kristin Sandvik	Julius	VRK	0
1	Rebecca Brenne	Villrose	VRK	0
1	Mariann Øye	Nikita	VRK	0
1	Lena Mari Heltne	Virm	VRK	0
1	Isabelle Holten	Snøqudlur	Brattvåg	0
1	Olav Lynge	Balder	Hareid	0
1	Irene Lie	Strandmin	Molde	0
1	Ida Therese Ørstavik	Hovdemøy	?	0
	Liv Jorunn Nyhagen	Pokemann	VRK	4
	Anabelle Pedersen	Saga	Brattvåg	8
	Hilde Kalland	Embla	VRK	8
	Sunniva Osdal	Minda	?	16
	Jenny Venås	Pernille	VRK	EL
	Silje Skuset	Petruska	VRK	EL
	Tiril Ramsdal	Knerten	VRK	EL

Kl.4 70 cm Stil / sits

Sløyfer og pokalar

Plassering	Rytter	Hest	Klubb	Poeng
1	Irene Lie	Strandmin	Molde	89
2	Liv Jorunn Nyhagen	Pokemann	VRK	81
3	Tonje Eikrem	Nikita	Ørsta	80
4	Lena Mari Heltne	Welly	VRK	73
4	Anabelle Pedersen	Saga	Brattvåg	73
6	Olav Lynge	Balder	Hareid	70
7	Silje Skuset	Petruska	VRK	EL
8	Jeanette Nakken	Zelda	Hareid	TR
9				
10				
11				

Kl.5 Gymkhana

Sløyfer

Plassering	Rytter	Hest	Tid	Klubb
1	Mari S. Hagen	Råka		VRK
2	Ingvild R. Hansen	Trandal Karisma		VRK
3	Rebecca Brenne	Villrose		VRK
4	Jenny Venås	Pernille		VRK
5				

Kl.5 Junior gymkhana(eiga premierung innan klasse 5) Sløyfer

Plassering	Rytter	Hest	Tid	Klubb
1	Rakel Sætre	Trandal Karisma		?
2	Andrea Osvoll	Håskjold Stjerna		VRK
3				

Eit år med hest?

Det fins fleire alternativ om du ynskjer eit år (eller fleire) med hesten i fokus. På nettet «fløymer» det gjerer over med informasjon i alle retningar, og det kan kanskje vere vanskeleg å orientere seg, å klare å luke ut kva som er relevant og ikkje. Eit anna problem kan vere å klare å bestemme seg, når det etterkvart vert så mange alternativ. Eit godt tips då er å forhøyre seg med nokon som har gått på skulen tidlegare, for å få litt informasjon om deira erfaringar...

Folkehøgskule – eit annleis år og eit minne for livet

Å gå på folkehøgskule er eit minnerikt år, du får vennar for livet, får prøve å bu tett på mange ulike menneske, lærer å kjenne deg sjølv på ein annan måte, og du får holde på med noko av det kjekkaste du veit, om lag heile tida. Når ein då likar hest, kva er vel meir naturleg enn eit år på hestelinje?

Mange av skulane har 18-19 års aldersgrense, men likevel tek dei inn nokre 16 og 17åringar, så ikkje la det stoppe deg frå å søkje!

Kvaliteten på undervisninga på hestelinjene vil nok variere noko frå skule til skule, på enkelte skular har eg hørt at dei som kunne lite frå før, lært mykje, dei som kunne mykje frå før, fikk kanskje lite utfordring. Einaste måten å finne ut om dette kan vere tilfelle, er å snakke med nokon som har gått der tidlegare. Men trur dette har komt seg no dei seinare år også. Kravet til kvalitet har auka.

På Fjordane fhs, som eg gikk, var det i allfall tilrettelagt undervisning til alle nivå!

Folkehøgskular med hest:	
Fjordane folkehøgskule, Nordfjordeid - 1. års hestelinje - 2. års hestelinje	Lundheim folkehøgskole, Moi (midt mellom Stavanger og Kristiansand) - All round
Folkehøgskolen 69 grader nord, Mortenhals (fem kvarter frå Tromsø) - Hest og friluftsliv	Peder Mørset folkehøgskole, Selbustrand (nært Trondheim) - Hest-riding
Fosen folkehøgskole, Rissa (1 time frå Trondheim) - Økologisk jordbruk med arbeidshest - Hestekunnskap	Soltun folkehøgskole, Evenskjer (Harstad/Narvik) - Ridning og hestestell – litt øvet - Ridning og hestestell – viderekommen
Hardanger folkehøgskule, Lofthus (i nærleiken av Hardangervidda, Bergen og Voss) - Stell og bruk av hest	Svanvik folkehøgskole, 4 mil frå Kirkenes - Hestesport
Hurdal verk folkehøgskule, Hurdal (4 mil frå Gardermoen, 2 mil frå Eidsvoll, 8 mil frå Oslo) - Ridning	Torshus folkehøgskole, 5 mil frå Trondheim - Hestefag
Kvåz folkehøgskole, Lyngdal - Hest-Ridning	

Vidaregåande utdanning med hest

Det har kome fleire linjer med ulike tilbod no i dei seinare år, først og fremst på jordbrukskulane. Dette er eit veldig spennande alternativ til vidaregåande utdanning, og ein kan då til dømes gå to år skule og jobbe to år som lærling i ei bedrift med hest. Markedet for dette er kanskje ikkje på topp for det på desse kantar, men ein må likevel ha høve til å fylgje draumen sin. Vi håper at Ingvild kan skrive oss nokre ord i eit seinare nummer etter sitt besøk på Gjermundnes.

A vere utan hest er farleg – for omgivelsane mine...

Ny «sjukdom» oppdaga hjå hestefolk;)

Symptom:

- lat
- kort lunde
- vaskar frivillig leilighet
- stressa
- søvnproblem
- tv-slave
- datanerd
- kanskje overdreven omsorg for dyr/menneske
- +++

Arsak:

- mangel på frisk luft saman med hesten
- mangel på utløp for omsorg
- god tid, så ein har tid å sitte foran dataen
- får ikkje nyttja energien sin
- då blir ein lat, manglar påfyllskonto

Medisin:

Det fins kun ei løysing på problemet, HEST!

Eg har lenge tenkt over det, men trudde det var berre meg det var noko «gale» med – eg har blitt lat;) Men så las eg eit innlegg frå ei hestetaus i Oslo, ho hadde det sameleis, og svara strøyma på, fleire har det slik!

Eg har kanskje ikkje kome på det «verste nivå» endå, men nokre av symptomata melder seg.

Vi hestefolk er rare, til meir vi har å gjere, til meir får vi tid til. Vi synes det er deilig å fryse, mørke, koste etc.

Til slutt vil eg berre presisere at denne «sjukdommen» er foreløpig kun oppdaga i mi vesle leilighet, og blant nokre få hestetauser til som er utan hest. Den er nok verken farleg, reell eller medisinsk stadfesta;)

CHAMPION
med urtekrydder
-föret med den
unika smaken



Felleskjøpet

www.fk.no

NAVN: