

EDHE



# STEN



nr. 3, 2000  
årg. 2

Klubbavis for Volda Rideklubb

## Medlemsmøte på Bratteberg skule 24/2-00

Dei som møtte:

- \* Magne Holmin
- \* Liv Jorunn Nyhagen
- \* Janita Sporstøl
- \* Torill Gjeldsvik
- \* Silje Skuset
- \* Therese Mo Øye

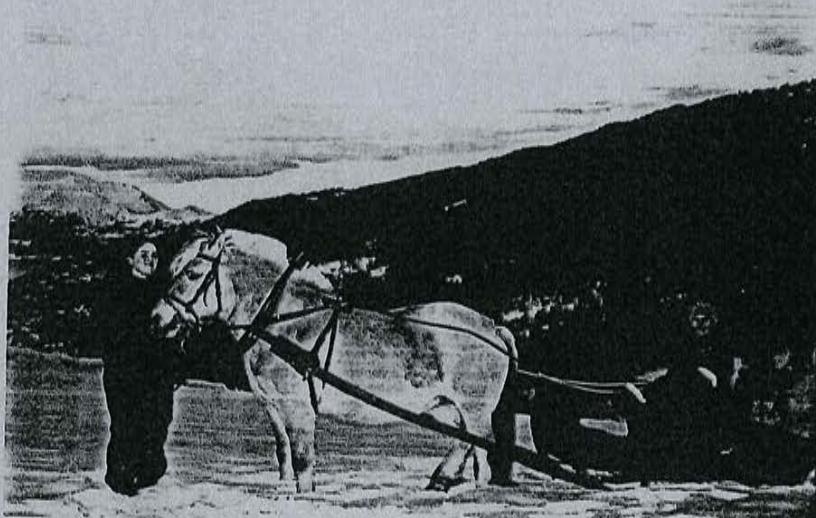
### Sak 1) Travbane

Magne informerte om travbana som skal kome på krøvelseidet

- \* truleg bygging til hausten
- \* travlaget skal ha møte snart, alle hesteinteresserte bør stille opp...
- \* travlaget får gratis sulky og travsele av Norges Ponnitrav Forening
- \* utbygging av "Markavegen" til trav- treningsbane
- \* kurs i travkøyring- og riding

### Sak 2) Klubbavis

Janita delte ut klubbaviser og dei som var på møtet tok med til dei som ikkje var der. Vi hadde litt for få avisar så vi trykte opp nokre til. Vi bestemte oss for å sende til ungane som var på ridekurset, og for å legge nokre eksemplar ut på butikkar.



MERETE, EDLE OG JUNE PÅ SLEDETUR  
VINTER 99

② FRAMSIDEBILDET ER ODIN.

Kommende stevner/kurs:

April

- \* 8-9 D sprang Ålesund Rideklubb
- \* 17-19 Spangtrenings m/ Ove Hansen Sula Rideklubb
- \* 29-30 D sprang Gloppe Køyre og Rideklubb

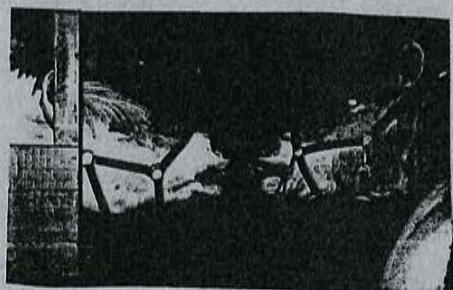
Mai

- \* 8-9 D sprang Sula Rideklubb
- \* 27-28 D sprang Molde Rideklubb

Juni

- \* 3-4 D sprang Sula Rideklubb
- \* 3-4 D dressur Gloppe Køyre og Rideklubb
- \* 16-18 D sprang Ålesund Rideklubb "Midtsommersprett"

Ellers: Silvia van Hesik Førde og Peter Ord har treningar i Ørsta ein gong i veka (dressur og sprang) nesten heile året i gjennom.



# SISTE SIDA!

- Det er bare idioter som er skräskire på noe!  
- Er du helt sikker?  
- Ja, absolutt!

Badejesten: - Det er vel ikke krokodiller i vannet?  
Badevaken: - Nei.  
Badejesten: - Helt sikkert?  
Badevaken: - Ja, haiene ville spist dem opp.

Hva skal du med all den gjæselen?  
- Ha den på jordbærene.  
- Pussig, jeg pleier å bruke flate, jeg.

- Hva hadde du gjort om du var med en venn i orkenen og dere ikke fant mat?  
- Jeg hadde begynt å ete den andre og spist erten etterpå.

- HA  
HA  
HAI- 

Har du hatt om han som var så hoy at han ikke torde gå inn til hestene...



KJENDOMSBORD:  
Hekkens følelser  
kom fra gykener.

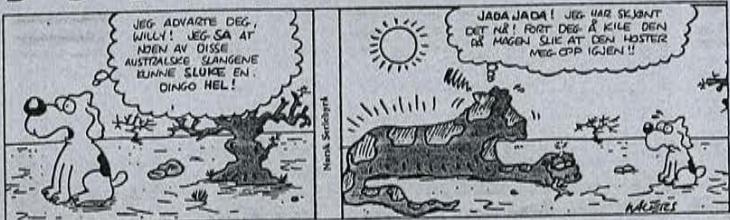
## TIPS:

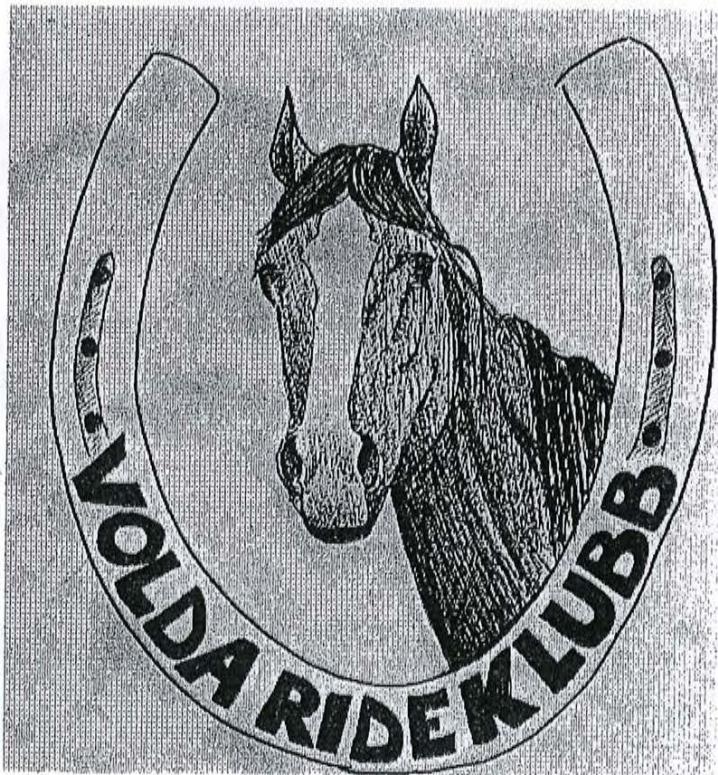
• Er salten din sprutten og tørr, og du har ingenting å gjøre den myk med? Bruk vanleg spensi på, så blir den myk igjen!

• Hjørn din østhesten din hørre blir mørk når støvete, til mørke hørstørre? Når du børstau ikke det meste støvet fra støv, tek ein liten klut og ette på, så blir alt støvet hvitt!

• Har hesten din skittne hovar? Ta ei gammal plastflaske, fyll opp med smørmeddel. Reingjør den og ha vatn i den. Så sprutar du på hovan. Mykke bedre enn "skumle" hageslangar!

• Er strikkene dine skittne? Legg dei i saltvatn, så blir dei som nye.





Velkommen til  
**HESTENS DAG**

søndag 17. oktober 2004

Offisiell opning av ridebana

"Solvollen"

### **Volda rideklubb**

Volda rideklubb vart skipa i 1996, og hadde i tida 1996 til 2001 ridebane ved stadion. I dei tre siste åra har klubben våre utan eiga bane, og det har vore lagt ned stort arbeid i å få bygge ny.

Gleda er difor stor når vi no igjen kan invitere til stemne på den flotte bana vår, som stod ferdig for eit par månadar sidan.

Bana har fått namnet "Solvollen", etter namnet til garden her, Solbu.

Det har vore lagt ned ein del trening i desse to månadane, for at vi skal kunne ha eit variert program å syne til publikum på opningsdagen. Vonar dette fell i smak.

Volda rideklubb har pr i dag 45 aktive medlemmar, dette tala har auka sidan bana kom. Nye medlemmar er hjartans velkomne. Det er berre å ta kontakt med ein av oss du ser "virrar" rundt her på området. De kan også vitje heimesida til klubben: <http://groups.msn.com/voldarideklubb> eller kontakte leiari Nina Sporstøl på telefon 99 32 89 94.

**Program (tidene er omtrentlige):**

12.00 Offisiell opning av bana v/ ordføraren

12.15 Oppvarming og klasse 1 LD:1, dressur

13.25 Oppvarming og klasse 2 LC:1, dressur

14.30 Pauseinnslag. Kvadrilje. Tid: ca 5 minutt.  
Bygging av sprangbane.

14.40 Oppvarming og klasse 3, 50 cm, sprang

15.25 Oppvarming og klasse 4, 70 cm, sprang

15.45 Pauseinnslag. Køyring. Tid: ca 5 minutt.  
Bygging av gymkhana bane

15.55 Gymkhana og juniorgymkhana

Lukke til alle som skal starte!

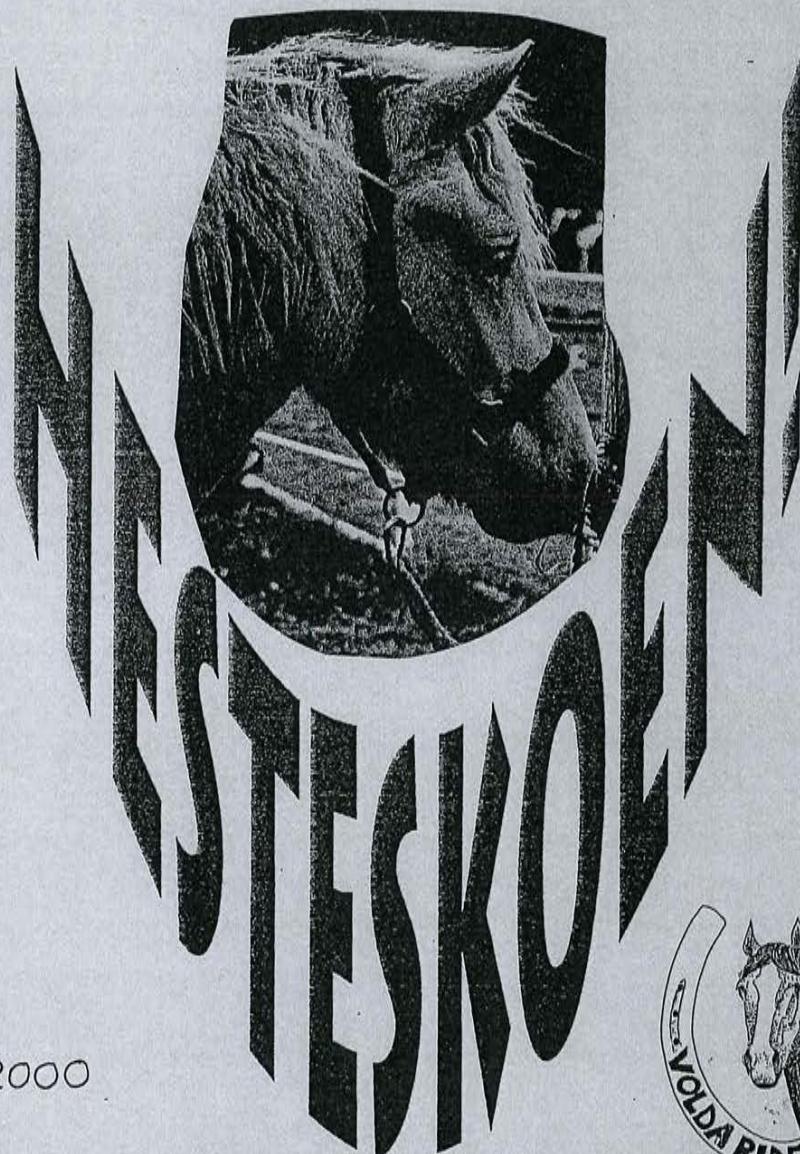
Kontinuerleg barneriding ved "Markavegen" og  
kiosksal i bobilen.

Kos dokke!

## Vi ynskjer å rette ei stor takk til

- Grunneigar Svein Arnesen
- Entreprenør Volda maskin as
- *Våre sponsrarar:*
  - Det gamle hestesportlaget
  - Ørsta Stål
  - Møre konfeksjon
  - Felleskjøpet
  - Palè frisør, Volda
  - I saksa as, Volda
  - Nille, Volda
  - Malar Olav, Ørsta
  - Volda jarn & farge
  - Ringo, Ørsta
  - Foto Lystad
  - Notabene, Volda
  - Rema 1000, Volda
  - Mega, Volda

Tusen takk for at du tok turen hit!



nr. 7, 2000  
årg. 2



Klubbavis for Volda Rideklubb

## Medlemsmote VRK 28/9-00 på Bratteberg

Mette: Liv Jorunn Nyhagen, Silje Skuset, Janita Sporstøl, ingvild Rygjord, Yvonne Eliassen, Hilde Kalland, Kathrine Eliassen, Lena Mari Heltne, Edie Holmin, Magne Holmin, Marthe Hildre (og Lene Telset)

### Sak 1: Hestens Dag

- Juniormediemmane møter opp og hjelper til å sette opp hinder og lignende.
- Vi har skaffa dommarar frå Ørsta Ride- og keyrekubb, Ingrid Kristiansen.
- Vi har og skaffa gevinstar til utloddinga.
- Janita, Lena Mari ,Marte og Solveig lagar kvadrilje?

### Sak 2: Nøkler til brakka

Alle i styret får gratis nøkkel, andre som vil ha må bet. et depositum på kr. 20,- som dei får att når dei leverer inn nøkkelen igjen.

### Sak 3: Oslo Horse Show

Bliar dessverre ikkje noko av i år, men vi oppmodar alle til å tenke på biliege reisemåtar og lignande så vi kan ta oss ein tur neste år.

### Sak 4: Dugnader

Det som enda ikkje har blitt gjort: trapp til brakka, dommartribune, litt hakking av gras, puter til brakka og oppslagstavle. Dette bør vere ferdig til stevnet!

### Sak 5: Weekendkurs for jr. mediemmar

27-29 Okt. Ta imot påmeidinger og informere jr. mediemmane om kurset.

Skaffe hestar.

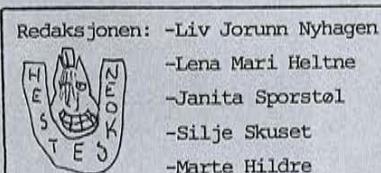
### Sak 6: Kommande kurs

Silvia trening 21-22 okt. 3 grupper a la 4 ekvipager. Påmelding til Marthe Hildre 700 78384  
Rideknappen- om interesse.

### Sak 7: Eventuelt

- Vær forsiktig når ein møter folk rundt vatnet- mange har blitt skremt.
- Husk å fjerne mokka dersom hesten drif på tur. (gjeld og inne på banar!)
- Trond Lefdal skal ha dressurtreiningar utover vinteren i Ørsta, pâm. til Odd Magne Vinjevoil. (snarast)
- Stevne i Ørsta i slutten av Okt.

På framsida: Virm, Lena Mari Heltne sin hest.



## AK 2000 MED KIDEKLUBBEN

Dette året har vore eit aktivt år med heile 27 medlemmer (mot 22 medlemmer i fjor). Sidan september i 1998 har vi arbeidd med å få klubben til å fungere att. Dette året har vi verkeleg fått igjen for strevet. Rutiner har kome i orden, vi har hatt jamlege styre -og medlemsmøter. Styret har fungert veldig godt sammen. På medlemsmøtene har det vore rundt 10 faste oppmøtere. Ser gjerne at dei andre medlemmene møter også! Klubbavisen "Hesteskoen" har kome ut heile seks gonger, medrekna dette nummeret. Mykje godt og interessant stoff har redaksjonen kome med.

### DUGNAD

Rundt september/oktober fann vi ei løysing på dugnadsproblemet. Etter at vi hadde arrangert tre-fire dugnader på ridebana, og oppmøtet var heller dårlig, måtte vi finne på noko nytt. Vi sette opp ei oppgåve til kvart medlem som skulle utførast innan to-tre veker. Dette vart svært vellyukka og omrent alle fekk gjort jobben sin. Fristen for dugnadsarbeidet var sett for "Hestens dag". Slik fekk vi det fint og i orden rundt ridebana til arrangementet.

### "HESTENS DAG"

"Hestens dag" vart arrangert i oktober. Det vart ein flott og vellyukka dag. I motsettning til fjordårets dag vart dagen denne gongen mykje betre arrangert. Medlemmene hadde fått tildelt oppgåver og var flinke og stilte opp. Men vi kan endå arbeide meir med dette. Noko vi ber hugse på til neste gong, er at medlemmene også har faste oppgåver på sjølv dagen. Vi merker at det ofte mangla folk som kunne gjøre forskjellige ting. Juniormedlemmene våre redda oss der. Dei stilte opp spontant og utførte oppgåvene raskt og flott! "Hestens dag" arrangerer vi for å vise kva rideklubben står for. Vi går ut i media og satsar på at det kjem publikum. Neste år blir programmet verte meir variert, der vi viser kor allsidig hesten er. Vi fekk eit godt overskot etter dagen, ca 3000 kr.

### KURS

To kurs, dressur og sprang, har vi arrangert mot slutten av året. Det vart vellyukka med godt oppmøte og fornøye deltagarar.

Banneridingskurs har vi arrangert to gonger i år. Dette er noko vi kan satse meir på til neste år. Rekrutteringa er veldig viktig for at klubben skal vekse.

### VAFLAR OG LUCIA

Framover mot jul vil vi selje vafler, kakao og gløgg utanfor ICA Sparmat. Vi vil også arrangere ein kanefart rundt vatnet der folk kan betale for å sitje på eit stykke. Dette får alle i god julestemning...

På St.Lucia vil vi oppførde alle til å stilte i luciatog med hest. Vi vil ta turen innom syke -og aldersheimar slik at dei innlagte kan glede seg over toget. Eg vil seie at det har vore eit flott år og rideklubben er på god veg oppover. Stå på!

Helsing Edle Holmin, kasserar.

### Stalknekke

2 dl fløte  
2 dl sirup  
2 dl sukker  
3/4 skålde, hakka mandler

Bland sukker, sirup og fløte i en tykkbunnet kasserolle. Kok massen til den blir seig (ca. 25 min.). Rør om med jevne mellomrom, slik at det ikke brenner seg i bunnen. For å være sikker på at knekkene er ferdigkokt, kan du gjøre kuleprøven. Hell litt knekk i et glass kaldt vann. Ta opp knekken. Hvis det går an å trille den til en liten kule er knekken ferdig kokt. Tilsatt mandler og rør om. Hell knekken i små papirformer og la den stivne.

## RYTTER-SNÄDDER

### Karamellkaker

100 g margarin  
ca. 1/2 dl sukker  
1/2 ss vanillesukker  
1/2 ss sirup  
2 1/2 dl hvetemel  
1 ts bokepulver

Arbeid alt sammen til en smidig deig. Del deigen i tre. Rull hver del like lang som bakeplaten. Stek på 175° i 15 minutter. Skjer lengdene i biter som er ca. 2-3 cm brede.

### JULEGODT

2 loffskiver  
1 eple  
1 appelsin eller klementin  
2 dl hvetekål  
1 pepperkake

Rør ut klet i vann og smør det på en loffskive. Skrell appelsinen/klementinen og legg båndene levnt fordelt over klet sammen med loffskiven. Legg den andre loffskiven over og pynt med pepperkaken. God jul, lille venn!

### "GRATULERER, BLAKKEN!"

2 runde knekkebrød  
2 epler  
2 gulrøtter  
melis og vann til glasur  
Riv epler og gulrøtter, bland sammen og legg det på et knekkebrød. Legg det andre knekkebrødet over. Bland melis og vann slik at det blir en tykkytende masse. Hell det i ein liten plastpose og klippe et hull i det øvre hjørnet. Skriv føks, "Gratulerer, Blakken" på det øverste knekkebrødet. Men pass på ikke skrem livet av hesten når du begynner å syngе bursdags-sangen!

### ARTIG HESTEKAKE

1 mandi med hestekrem  
1 dl hvetekål  
1 dl sukker  
1 ts bokepulver  
Stel hestekrem og reiskrem i en blanding. Då skal du ha en hestekake med oppa og synlig med spissete hestekrem. Då skal du ha en stor hestekake. Hell pølede to knekkebrøder i

### EPLESKIVER

1 eple  
10 ts sukker  
Skjær eplet i små, tynne biter og strø sukker over dem. Legg dem på et fat og sett dei ut i solen. La dem torke noen timer, så blir de knasende gode!



# SISTESIDA!



- I desember skal det vere kanefart!! Vi anbefaler ALLE saman til å vere med der! ☺ Folk som vil skal få sitte på til ein liten penge, vi køyrer rundt vatnet...
- Desember er det langfredag! Da skal klubben stå utanfor ICA-sparmat å selje kakao, gløgg og andre varme forfriskingar. Dei som står og sel skal ha på seg nisseluer, for å få litt meir jule-stemning. Der skal vere ein plakat om kanefarten, så folk får vite om den.
- Til våren vil vi prøve å få til eit Distanseritt, der vi inviterer andre klubbar.
- Vi vil også prøve å få til dressur og sprangkurs, som viste seg å vere populært i haust.

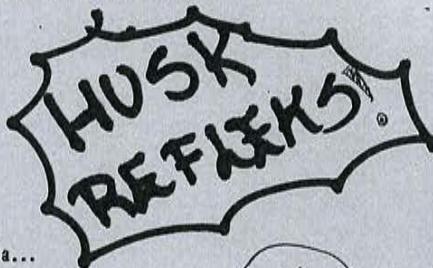
## JULETIPS

- Sett dokke saman i stallen og lag julepynt! ☺ Det går an å binde gran- greiner saman med streng, og henge dei opp. Mens dokke gjer det kan dokke f. eks. drikke kakao, gløgg og eta julekaker.
- Når dokke sir, kan dokke ha på hestane bjellesett og nisseluer! Kjempeskoseleg! ☺
- Pynt stallen med glitter o.l.
- Ha julekaker ståande i stallen. NamNam!!

Ven hesten din til dombjeller!! Då slepp du at den blir redd viss dokke møter nokon med det!!

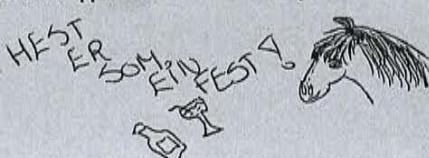
### ØNSKELISTE FOR RYTTRAR:

- Rumpevarmar
- Thermoridebukser/-støvlar/vottar
- Muckers (varme ridesko)
- Ridelampe og refleks
- Trestigbøylar
- Ridehall, så du slepp å ri ute i kulda...



### ØNSKELISTE FOR HESTAR:

- Vinterdekken (gjerne "de luxe")
- Nye broddar (gjerne av gull)
- Mykje godteri (gulrøter og eple heilt ok), så får dei meir energi til å halde varmen.
- Lendedekken til rideturane - viss dei tobeinte har klippet bort den fine vinterpelsen!





- \* ca. pris pr. par: 60-200 kr
- \* farger: dei fleste.
- i stallen bruker ein stallbandasjer, dei er lengre, breiare og mjukare (fleece) enn dei elastiske bandasjene og skal beskytte og varme hestebæina .
- \* ca. pris pr. 4 stk: 100-200 kr
- \* farger: dei fleste.
- \* minuset med bandasjer er at det er vanskeleg å bandasjere riktig og det kan vere farleg dersom dei løsnar når du er ute og nr.
- \* det er lurt å bruke bandasjeunderlag under, dei er laga i filt e.l. og kostar ca. 50-200 kr pr. 4 stk.

#### Transportsokkar:



- \* det er det beste når hesten skal transporterast
- \* er tjukke, høge og stive for å beskytte mot tramp e.l. ved f.eks. bråbremsing
- \* fins i fleire material , ofte fora med "teddystoff" eller filt
- \* beskytter frå hase/kne og ned over hoven
- \* ca pris pr. 4 stk: 200-1000 kr.
- \* farger: svart ,blå, grøn.

#### Andre beskytterar:

5

- \* det fins kne- og hasebeskytterar og, men det er ikkje så vanleg som dei som er nevnt over.
- \* varierande pris og farge.



Kjelder: Heeks og RIDER

---

#### LÉS I NESTE NUMMER AV HESTESKOEN:

- \* 2 NYE "HESTEPORTRITT"
- \* STRESSAR HESTEN?
- \* GRUNNTRENING M/KAVA LETTER
- \* NYE MØTEREFERAT
- \* MEDLEMENSHISTA I VRK.

## Styremøte VRK hos Janita Sporstøl 8/3-00

Møtte: Liv Jorunn, Edle og Janita.

### *Sak 1: Fjerning av ridebane?*

Rideklubben har fått brev fra VTI der dei ber oss fjerne ridebane innan Juni 2000. Dette fordi dei vil ha arealet til "fotballføremål". Magne skriv brev tilbake. Bana er verdt ganske mykje og der er tungvindt og vanskeleg å flytte henne. Dessutan har vi ingen plass å sette henne (evt. på travbane området, men det er ikkje ferdig før neste sommar eller noko sånn)

### *Sak 2: Travbane*

Edle repiterte det som Trond Klepp hadde sagt til Magne før forrige medlemsmøte.

### *Sak 3: Eventuelt*

- \* Vi leste gjennom brevet fra VTI og ein invitasjon til eit horsemanship-kurs. Påmeldingsfrista til kurset var dessverre nesten gått ut.
- \* Vi bestemte oss for å avlyse trav- og galoppløpet dersom det ikkje vart fleire påmeldte innan neste dag.
- \* Neste medlemsmøte: 23/3-00
- \* Neste styremøte: 5/4-00
- ( har du saker du vil vi skal ta opp kan du sende en mail til Liv Jorunn, lynnny@frisurf.no )
- \* Klubben skal kanskje få seg heimeside på internett, og vil vil be alle medlemmane om å tenke på korleis vi kan utforme den.

annonse

### TIL SALGS : (ring 700 77713)

2 trinsebitt (massiv/hul)  
Str. 125 - 135 mm kr. 50 pr. Stk.

Grime (svart terylene m/kuitt skinnfør)  
Str. COB (brukt 2 ganger) kr. 150

"Travbitt" str. 135 mm kr. 75

Marine blå konkurranseridejakke  
Str. 15 år kr. 600 (nypris 700, brukt 3 ganger)

# TROND KLEPP: KOM PÅ STIFTINGSMOTE FOR TRAVLAG I VOLDA!

No er det like før at Volda Travlag står på papiret! Trond Klepp seier til "Hesteskøn" at stiftingsmøtet blir ~~30.03.2002~~ møtesalen til Volda gymnas. Alle hesteinteresserte er oppmøda om å møte.

Det som skjer er viktig for rideklubben også. Med travbane på Krøvelseidet blir det meir hestelukt i Volda! Og deretter dryp det på klokka. Til dømes har vi sett at mange travbaner brukast til ridning, montéridning. Området inni travbana ligg ofte til rette for ridebaner.

Trond Klepp fortel at Volda har fått 100 tusen til travbana fra Bygdeutviklingsmidlane. God start.

Sær gledeleg også med 50 tusen til opprusting av vegen til Rotevasssetra og avtale med grunneigarane om nøkkelordning for køyring med hest. Her kan rideklubben også få bli med. Dei avtalene som travlaget har oppnådd kan ridefolket, som også køyer litt, gjøre seg nytte av ved avtaler med travlaget.

Andre planar for travlaget (var det Volda og Ørsta travlag?) har vi også fått nyss om frå Trond Klepp:

Køyrekurs og kurs i montéridning, travridning.

Kurs i påseling og skoing for trav.

Travelskapet har slike kurs, og vi vil få støtte av Ponnyutvalet i Rikstoto til innkjøp av vogn og seletøy, for opplæring og utlån, seier Trond Klepp.

Han vonar på deltaking frå Volda Rideklubb. Optemisme og visionar manglar det ikkje på der i garden.

Vi i rideklubben har ikkje noko imot at det dryp litt på klokka, og at spelegale nordmenn satsar på hest.

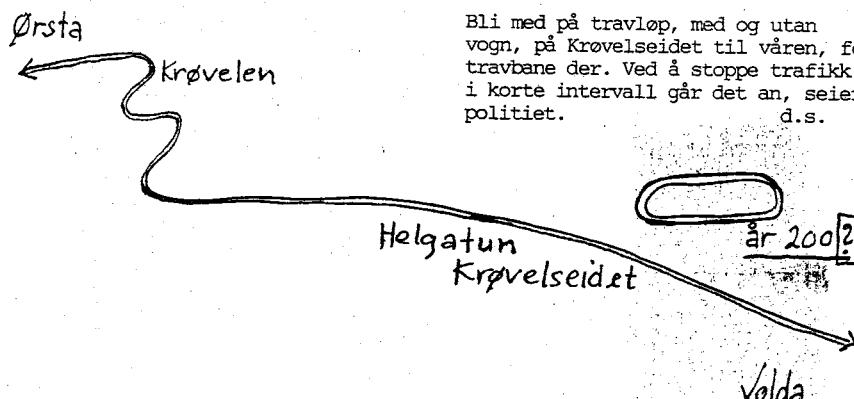
for "Hesteskøn"

Magne Holmin

p.s.

Vi har denne oppmodinga til medlemene i Volda Rideklubb:

Bli med på travløp, med og utan vogn, på Krøvelseidet til våren, før travbane der. Ved å stoppe trafikk i korte intervall går det an, seier politiet. d.s.



## HESTANE JUNE OG FINNMØY

### Fakta om June:

Født: 5.juni 1989, altså 11 år

Foreldre: Adoptert

Rase: Fjording, lysbrunblakk

Eigar: Roger Nedreklepp

Herskar: Merete Røtevatn

### Fakta om Finnmøy:

Født: 3.august 1986, altså fjortiss

Foreldre: Dimlar og Bella

Rase: Fjording, Rosabrunblakk

Eigar: Familien Holmin

Herskar: Edie Holmin

Bustad om vinteren: Stall på Driveklepp

Livanar: Våre sine hestar e perfekte

Yndlingssnop: Julekake som dei fekk med familien Meek



June og Finnmøy på beite ilag sommaren 1999

## Hjelpetøylar og skadetøylar

Artikkelen er henta fra Rider 2/94

Det er grunn til å vere mistensom mot hjelpetøylar. Feil tøyle på feil hest, for mange tøylar... hjelpe kan verte skade dersom ein ikkje gjer det skikkelig.

### MARTINGAL

Den vanlegaste hjelpetøylen  
Vert festa i salgjorda, går mellom frambeina og vert avslutta med ringar som tøylane går gjennom.

#### *Positivt:*

Om hesten løftar hovudet over normalt leie, strammar martingalen seg og dreg i tøylen. Det aukar trykket i hestens munn. Derfor hindrar den hesten i å gå med hovudet for høgt, eller å slå opp med hovudet. I hopping kan den vere til stor hjelpe fordi hesten ikkje ser hinderet dersom den går med hovudet for høgt. Martingalen kan og vere til hjelpe dersom ein rir ein "heit" hest fordi hesten ikkje kan sleppe unna bittet. Martingalen lengde skal tilpassast slik at ringane er like høgt oppe som manens høgaste punkt. Når tøylane er stramme skal martingalen henge laust. Det er viktig at tøylane har tøylestopparar som hindrar ringane i å sette seg fast i tøylespennene.

#### *Negativt:*

Ofta ser ein martingalar som er forkorta så mykje at tøylane vert vinkla nedover. Der gjer det vanskeleg å gi rette tøylehjelparar og aukar trykket på ladene, noko som kan føre til at hesten vert "hard i munnen". For kort martingal kan og forårsake steiling og andre protester - hesten vil dra seg bort frå smerten i munnen. Andre problem ein kan møte på er utbrytingar i vendingar og det er vanskeleg å gi ledande tøyletak. Dessutan hindrer ein kort martingal hesten i å strekke på halsen for å taksera hinder. Kort martingal er ikkje eit hjelpermiddel for å få hesten til å gå på tøylen!!

### HALSFORLENGAR ("GUMMISTRIKK")

Er ein lang gummistrikk som går rundt nakken på hesten, ned gjennom bittringane og vert festa i salgjorda, enten mellom hestens frambein eller på kvar side av salkappene.

#### *Positivt:*

"Strikken" hindrar, akkurat som martingalen, hesten i å gå for høgt med hovudet. Når hesten går på tøylen skal strikkens effekt forsvinne. Strikken og grammanen (som du kan lese om på neste side) har i prinsippet same effekt, men strikken er mildare sidan ryteren aldri kan "dra saman" hesten på same måte med den.

#### *Negativt:*

Strikken er skarpere enn martingalen ettersom den utever eit visst trykk på nakken og får hesten til å senke hovudet på denne måten. Kjenn på strikken iblandt, med tida kan den miste spensten og bli som eit spent snøre.

### GRAMANTØYLE

Består av to lange tøylar som sit saman som vanlege tøylar, med ei lokke i enden på kvar tøyle.  
Lokken vert festa i salgjorda og tøylane går gjennom bittet til ryttarenes hand.

**Positivt:**  
Gramanen kan vere ein hjelp til å få "uvillige" hestar til å gå på tøylen. For ein følsom og erfaren ryttar er gramanen bra hjelp. Gramanen er lett å gi etter på, ein slepper å stige av hesten og fumle med spenner.

**Negativt:**  
Hjelp eller tvang? Gramanen aukar presset på ladene og det er for å minske smerten at hesten bøyer nakken. Man vil at hesten skal løfte ryggen og gå med bakbeina under seg, men i staden kan hesten gå i "falsk form" med oppreist hals og inndratt hovud, og den har framleis senka rygg og slepende bakbein. Feiaktig bruk av graman kan gi hesten ryggproblem, dårlig gange og spenningar i nakken.

### INNSPENNINGSTØYLAR

Består av to tøylar. Dei har ein liten krok i den eine enden som vert festa i bitringane, og lokker eller spenner i den andre enden, som vert festa i salgjorda. Mellom der er det enten strikktøyle eller lærtnøyle med sviktande gummiring.

**Positivt:**  
Når ein longerer vil ein aktivere musklane, og då er "muskeistyrkarar" eit bra hjelpemiddel. Slik fungerer innspenningstøylane og chambon (sjå under). Innspenningstøylane skal hjelpe hesten i rett form; det vil seie at den bøyer nakken, løftar ryggen og trumper under seg. Innspenningstøylane held og hesten rett i halsen.

**Negativt:**  
Pass deg for å spenne inn for mykje, slik at hesten heile tida vert tvinga til å gå med bøyd nakke som i ei skrustikke. Sjå opp for enkelte innspenningstøylar. Sjekk gummiringane som kan vere forskjellige i elastitet og gjøre hesten skeiv.

### CHAMBON

Består av ein lærbit som vert festa rundt hodelagets nakkestykke. Gjennom ein metallring på kvar side av hestens hovud går sjølv hjelptøylen, frå bittet, gjennom ringane og ned mellom hestens frambein der den vert festa i sal- eller longeringsgjorda.

**Positivt:**  
Akkurat som innspenningstøylane er chambonen til for longering. Den fungerer på same vis som strikken: hesten vert tvinga til å søke seg framover- nedover på grunn av trykk på nakken og munnvikane. Denne stillinga aktiverer musklane på halsens overside, ruggmusklane og lendmuskulaturen.

**Negativt:**  
Akkurat som med innspenningstøylane (sjå over) er regelen å bruke chambon med kunnskap og forsiktighet...

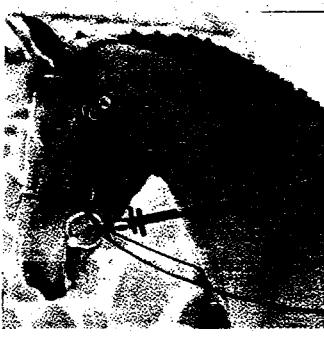
SÅ EFFEKTIVT ER DET Å RI!

10-best  
0-lavast

	KONDIS	STYRKE	KOORDI-NASJON	SMIDIG-HET
SYKLING	10	9	6	3
FOTBALL	6	9	8	6
JOGGING	10	9	3	3
RIDING	4	7	10	4
SLALOM	5	8	9	8
SYMING	10	10	9	9



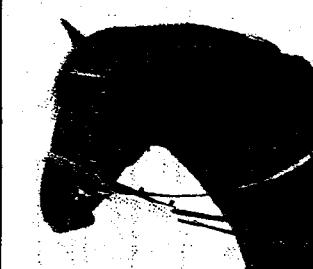
GRAMANTOYLE



HALSFORLENGAR



MARTINGAL

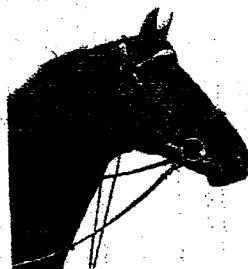


INNSPENNINGSTØYLER

Å tenke på  
Grunnen til at hesten ikke går i rett form fra begynnelsen av, kan mange ganger være en utviklet rygg. Hesten er utrent og senker ryggen for å dra seg unna det som er smertefullt. Selv om du har fått rett effekt med hjelptøylen, må du ikke tvinge hesten til å overanstrengte utrente muskler.

Du tenk på at det også kan være en skade som får hesten til å senke ryggen!

- Hold til på jevnt underlag om du rir eller longerer med faste hjelptøyler. Hesten bruker jo halsen til å holde balansen, og om den sitter fast kan den gå overende. Selv om du har festet hjelptøyler med rett lengde og selv om den har elastiske ringer. Omrent som du selv ville snuble med fastbundne hender.



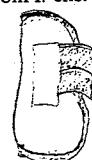
CHAMBON

## Beinbeskyttarar!

*Alle former for beinbeskyttarar skal hindre at hesten skadar beina sine.  
På hestar som normalt ikkje treng beinbeskyttarar, kan det vere lurt å  
bruke det i vanskeleg terrenget, ved hard trening eller ved f. eks. longinging*

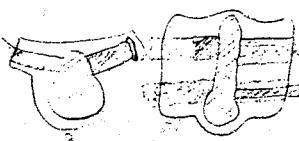
### Senebeskyttarar:

- \* pute på innsida som støttar senene i pipa ved anstrengande arbeid som f. eks. sprangriding.
- \* laga i forskjellige material, som f. eks. neopren eller lær.
- \* åpne framme på pipa, festast med borrelås eller lærreimer.
- \* ca. pris pr. par: 300-1000 kr (alt etter material)
- \* farger: svart, brun, grønn, blå.



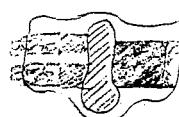
### Stryksokkar/Gamasjer:

- \* blir brukt dersom hesten går trontg med beina (stryker seg).
- \* fins i to variantar:
  - nokon som berre beskytter mot strykning
  - nokon som held hestens bein litt frå kvarandre
- \* enkelte har senebeskyttelse inni.
- \* fins både til frambein (høge) og bakbein (både lave og høge)
- \* laga i ulike material som f. eks lær eller neopren, festa med borrelås eller lærreimer.
- \* hard støtdempande plate på utsida
- \* ca. pris pr. par: 200- 1000 kr (alt etter material og merke)
- \* farger: svart, brun, grøn



### Bandasjettar:

- \* mjuke stryksokkar som kan brukast ved mild strykning, men gir mindre beskyttelse enn stryksokkar med hard plate.
- \* ca pris pr. par: 300-400 kr
- \* farger: kvit, svart



### Klokker/Koppar/Boots:

- \* laga for å beskytte mot balletramp, tramp eller strykningar i kronrand og slag frå hinderbommar.
- \* fins i fleire ulike material f.eks. gummi eller lær, med ulike låsemekanismer.
- \* ca. pris pr. par: 50-300 kr
- \* farger: svart, kvit, blå



### Bandasjer:

- \* under riding og i stallen kan ein og beskytte hestebæna med bandasjer.
- \* til riding bruker ein elastiske bandasjer, dei er smale og fins både med borrelåslukking og med taulukking.

