

# STESKOV

nr. 4, 2000, mai  
årg. 2



Klubbavis for Volda Rideklub

## Styremøte 5/4-00 hos Edle Holmin

### Sak 1: Kommande møter

Neste medlemsmøte: Fredag 5. mai på Bratteberg skule kl. 1900  
Neste styremøte: Onsdag 10. mai hos Liv Jorunn

### Saker på neste medl. møte:

- \* besøk av O. M. Vinjevoll fra ØRKK
- \* hiderstøtter
- \* stor dugnad 29. april
- \* stevne (stevnegruppa møtest for medl. møtet)
- \* utdeling av klubbavis
- \* nytt barnekurs
- \* felles turar/aktivitetar

### Sak 2: Hiderstøtter

Syret gir Marte Hildre i oppgåve å ringe på hiderstøtte annonser for å finne ut kor mykje det kostar å kjøpe 8-10 stk, og kva frakta kostar.

### Sak 3: Mini-dugnad på Bratteberg skule

Fredag den 14. april kl. 1900 arrangerer rideklubben dugnad. Der skal vi male hiderbommene og lage nye "bokstavar" til ridebana.

### Sak 4: Sprangkurs med Caitrin Andersen

- Liv Jorunn ringjer til henne for å avtale eit ridekurs. Det som må avtalast er
- \* boplass til instruktør
  - \* pris: 400/450 kr (medl. VRK/ ikkje medl.) for ca. 3 t riding
  - \* dato: 6/7 mai, 13/14 mai, 20/21 mai?
  - \* 4 pers. per gruppe (skal vi eller ho lage gruppene?)
  - \* invitere ØRKK til å vere med på kurset så vi er sikre på at det blir fullt.
  - \* hiderstøtter må vere innkjøpt og bana filksa før kurset!

Notis: Rideklubben fekk 3000 kr. frå Næringslivet's Kulturfond. Desse pengane vert brukt til kjøp av hiderstøtter.

## Medlemsmøte på Bratteberg skule 30/3-00

Til stades: Ingvild, Edle, Liv Jorunn, Lena Mari, Silje, Magne og Nina.  
( Dette er alt for full! Skal vi få i gang aktivitetar o.l., er vi avhengige av at folk stiller opp på mata og kjøper litt!!!)

### Sak 1: Fjerning av ridebana?

Magne leste opp brevet frå VTI og vi snakka litt rundt dette. Klubben har papir på at dei ikkje kan kaste oss ut sånn uten vidare. Kommuna eig arealet og dei bestemmer om vi må fjerne den eller ikkje.

### Sak 2: Travbana

Stiftingsmøte 13/4-00, Volda og Ørsta Travlag.

### Sak 3: Yaren kjem, planlegging

Magne har prata med ØRKK om kjøp av hiderstøtter, dei kunne hjelpe oss med å komme i kontakt med nokon som selger slikt. Odd Magne Vinjevoll vil kome på neste styremøte og snakke litt om ØRKK.  
Magne og Nina vil prøve å få til ein dugnad på ridebana og ein "hidermaledag" no snart. Til dette trengst det folk, så medlemmane bør stille opp!

Forslag til aktivitetar vi kan ha utover våren/sommaren:

- \* Fellestur for medlemmane i VRK, f. eks. til Dinglavatnet, Melssetra, Høgedalen e.l.
- \* Langtur m/overnattig
- \* Distanseritt (20 km/ 40 km)
- \* Sprangkurs m/ innleigd instruktør
- \* Stevne/ Gymkhana/ Kostymehopping (invitere ØRKK)
- \* Ridekurs for ungar/ privatimar.

### Sak 4: Ynse

Vi vil oppmøde folk om å sende inn stoff til "hesteskoen".  
Lene skriv hesteporrettet i neste avis.  
D- stevne i Ålesund 8/9-April.  
Referat frå medlemsmøter i ØRKK.  
Neste styremøte: 6/4-00

## Grunntrening med kavaletter

Det spelar liten rolle om ein er på olympisk nivå eller heilt nybegynnar- ein vert aldri betre enn hesten ein rir på. Sjølv sagt er det forskjell på kva ein flink rytta kan ut av ein hest i forhold til ein som er heilt "fersk", men sjølv dei beste av dei beste må tilbake til ABC i riding når dei begynner med ein ny eller vanskelig hest.

- A= Arbeid
- B= Bakkejobbing
- C= Cavaletter ( på engelsk)

Det fins ingen grunn til ikkje å bruke *kavaletter* når ein trenar med hesten sin- enten du rir sprang, dressur, driv med lydigheits trening eller berre rir for treningas skuld. *Kavaletter* skaper variasjon og krever meir konsentrasjon- dei kan og brukast til å lede deg i rette linjer eller korrekte sirkler. Dei kan og brukast til trening på holdt, fordelsvendingar, rytme og stegavstander. Sjølv den mest trena hest kan ha godt av eit par leksjonar med *kavaletter*. No er det ikkje slik at ein skal bruke dei heile tida, men dei er eit godt redskap for mange forskjellige mål, og du kan vurdere korleis du vil bruke dei i forskjellige øvingar med din hest.

Her er nokre forslag- disse er få med tanke på kor mykje dei eigentleg kan brukast til:

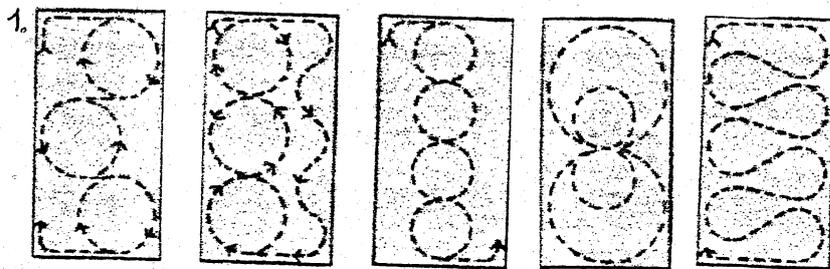


Fig 1: Dette er dei mest kjende øvingane. Dei fleste som har ridd på eit ridesenter har ein ide om korleis disse fungerer, men har ein virkelig fått med seg alle dei gode sidene av å ri disse øvingane av og til?

- 1: Gode oppvarmingsøvingar- varmar opp hestens musklar og gjer han mjukare i ryggen
- 2: Konsentrasjon- både du og hesten må konsentrere dere meir, og det er ei forandring frå å berre følge sporet

3: Du vert kjend med bana, og må heile tida vite kvar du er for å utføre desse øvingane riktig- kjempebra trening til å ri dressurprogram

4: Bøyer hesten riktig på begge sider, løyser opp stivheiter du kanskje ikkje var klar over

5: God trening for spranriding, for då må ein kunne ri bra mellom hindera

6: Gode øvingar for deg som rytter, då du må vere ganske bevisst på kva teikn du gir hesten din for at han skal utføre øvingane riktig

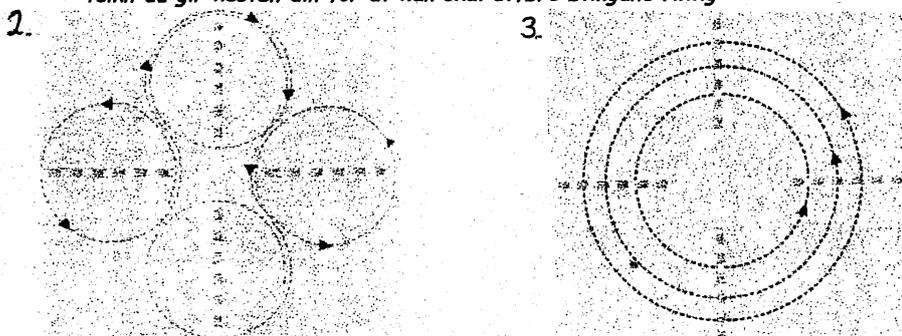


Fig 2: Dette er ein meir ukjent form for bruk av kavaletter. Dei formar eit kryss og du vel sjølv kor stor avstanden skal vere- altså kor store sirkelar du rir. Det er lurt å begynne med store sirkelar og avstandar som du minskar etter kvart som du vert kjend med øvinga.

1: Denne øvinga skaper ein mjuk hest viss den vert brukt riktig. Start i skritt og jobb deg oppover. Viss hesten jobbar riktig på bittet med bakbeina godt under seg, er dette ei kjempegod øving for muskelbygging og.

2: God for bruk på hestar som stressar. Det gir hesten noko å fokusere på, samtidig som du ikkje berre prøvar å roe den ned, men faktisk får noko ut av det. Ein hest som svingar er nædt til å roe ned tempo for å halde balansen.

3: Når sirklane blir mindre er denne øvinga kjempegod til å trene opp balansen.

Fig 3: Denne øvinga brukast ofte saman med fig 2- då kavalettane ligg i same stilling. Denne figuren er og ypperleg til longering, sidan hesten må "plukke opp" beina meir. Du kan og bruke fleire kavaletter i vifteform.

1: Bra for korrekte sirkelar- trening for dressur. Du brukar stripene i kavalettane som mål for det punktet du vil krysse, altså kor stor sirkelen din skal vere. Dette rettar opp hesten automatisk.

2: God trening for longering- du kan trene på overgangar mellom kavalettane. F. eks. kan du ha som mål å få hesten til å stoppe mellom to, eller med frambeina og bakbeina på kvar si side av ein.

4

4.

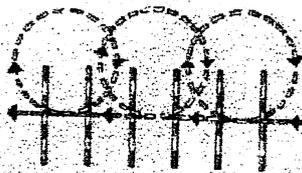


Fig 4: Denne måten å sette opp kavaletter på er nok den mest vanlege. Viss ein rir i trav bør det vere ca. 1 m mellom dei. (sjå under *avstandar*) Disse kan brukast til å ri ei rett linje, eller som vist på teikninga, både til rette linjer og sirklar.

- 1: Det å ri over kavaletter gir hesten både løft og rytme.
- 2: Er stabiliserande for takta og rytma i trav og skritt- kan og brukast i galopp, men då med større avstand mellom bommane.
- 3: God til oppvarming til sprang- særleg dersom du ikkje er vant med hesten.

5.

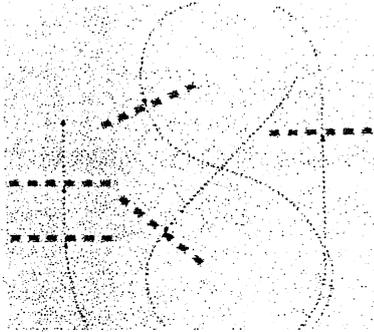


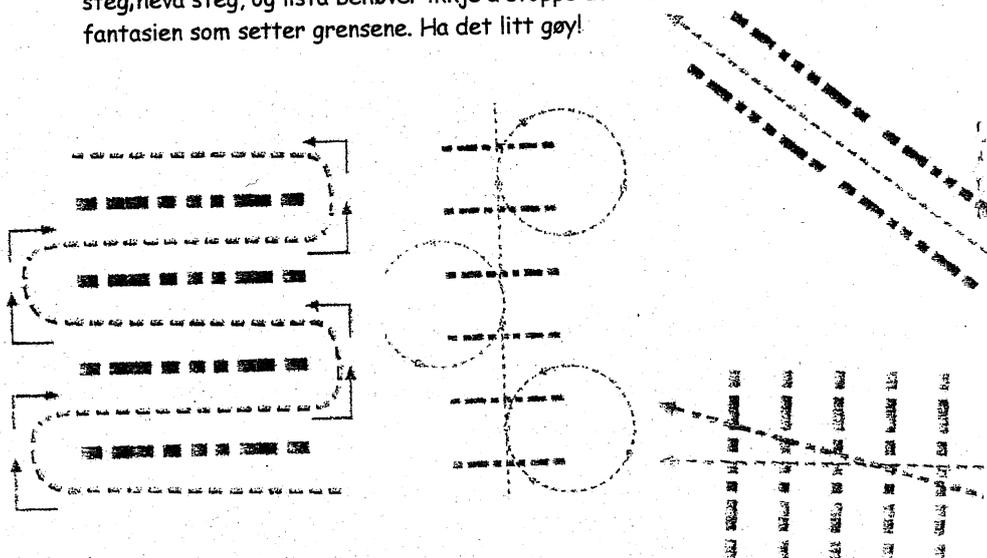
Fig 5: Her ser du eit godt forslag til ei bane- berre uten høgde på hindera. Denne øvinga er spesielt bra for å trene rytteren like mykje som hesten.

- 1: Lett å trene på å svinge, ri opp mot hinderet, ri etter hinderet- alt uten å måtte konsentrere seg om å hoppe.
- 2: Bra for konsentrasjonen til både hest og rytter- lærerik for å vurdere avstandar, galoppsprang o.l.
- 3: Særleg brukbar til hestar som vert veldig ivrige når dei hoppar.

Her kjem fleire døme på korleis du kan bruke kavalettar i treninga av

5

hesten din. Her finn du noko for alle- rette linjer, diagonaler for lengre steg, heva steg, og lista behøver ikkje å stoppe der. Her er det berre fantasien som setter grensene. Ha det litt gøy!



### Avstander

Travkavaletter:

Ponni- ca 1.2 m, hest- ca 1.3 m mellom kvar kavalett (hestar er forskjellige, bruk sunn fornuft)

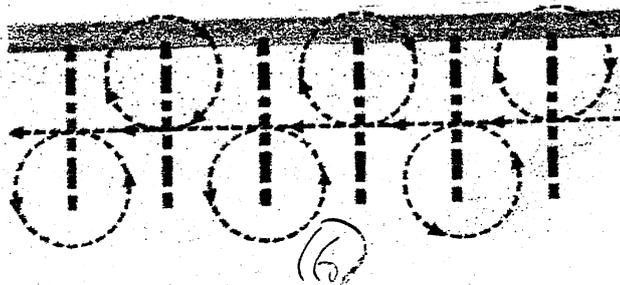
Kavaletter framfor hinder:

- Trav: ponni- 2.4 m, hest- 2.7 m
- Galopp: ponni- 4.8 m, hest 5.4 m

Dobbelthinder med eitt galoppsprang i mellom:

- Trav: ponni- 4.8 m, hest 5.4 m
- Galopp: ponni- 6.4 m, hest- 7.3 m

Artikkelen er henta frå internett ([www.andersson.karoo.net/Artikler/grunntrening.htm](http://www.andersson.karoo.net/Artikler/grunntrening.htm))



# DI EIVNE I ØKSDIA 1.5.2000

## ØRSTINGANE HÅPER AT FLEIRE VOLDINGAR TEK TUREN BORTOVER PÅ DEI KOMMANDE STEVNA.

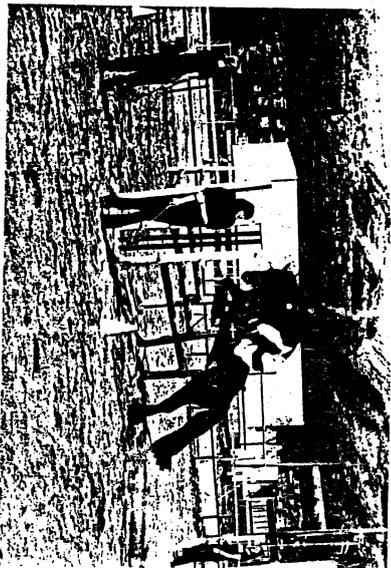
MEDLEMMER I VOLDA RIDESKULEN 2000



1. Edle Holmfinn	Nymarkv. 1, 6100 Volda	70077407/97535768
2. Magne Holmfinn	Nymarkv. 1, 6100 Volda	70077407
3. Bjørge Holmfinn	Nymarkv. 1, 6100 Volda	70077407
4. Liv Jorunn Nyhagen	Vikedygda, 6100 Volda	70077113/9843280
5. Eilene Ardal	Røysslekken, 6100 Volda	70076985/91329834
6. Janita Sporetal	Nymarkv. 11, 6100 Volda	70078174/95713130
7. Nina Sporetal	Nymarkv. 11, 6100 Volda	70078174
8. Caroline Råsnesen	Røyssmyr, 16, 6100 Volda	70078200/90676458
9. Torill Gjelsavik	Bøkeiv, 5, 6100 Volda	70076074
10. Lene Tølstet	Heltnø, 6100 Volda	70077085
11. Marianne Slem	Storhegen 14, 6100 Volda	70079793
12. Silje Skuset	Mosev, 22, 6100 Volda	70076918/9058546
13. Marja Busenqdal	Bogardsv, 37, 6100 Volda	70077487
14. Lena Mari Heltnø	Vikedygda, 6100 Volda	70077235
15. Marte Hildre	Elvav, 2, 6100 Volda	70078384
16. Solveig Hildre	Elvav, 2, 6100 Volda	70078384
17. Ingrid Hildre	Elvav, 2, 6100 Volda	70078384
18. Ingrid R. Hansen	Storhegen 23, 6100 Volda	70077696
19. Silje Stevdal	Lagdølv, 26, 6100 Volda	70079811
20. Torje Stevdal	Lagdølv, 26, 6100 Volda	70079811
21. Sofie Setre	Klepp, 6100 Volda	70077959
22. Kamilla Bjørnset	Hauane, 6100 Volda	70078582

Junior

(7)



Silje & Løverbo

## Fam. Holmin

Hestane Ragnhild & Bakke Bruna

### Ragnhild :

Født : 22/6 1973

Mor & far : Nora & Rollo

Rase : Fjording, raudblakk

Høgð : 142 cm.

Eigar : Cecilie Dahle Torbjørnson

"Sjef" : Lene Tøsteth Heltne

Elskar : mat ! Køyre med vogn og slade, ha barn rundt seg og på ryggen.

Unotar : Har faste plassar der ho tek seg avstikkerar (så folk som ikkje kjenner henne, har fått seg mang ei overrasking). Også det at ho er så godte-sjuk påverkar oppførselen hennar på diverse irriterande måtar.

Bakgrunn : Ragnhild kom til Dahlegarden på Rotsøet då ho var falfra Eid og her har ho vore sida. Alle hestane på denne garden har hatt namnet Ragnhild, så då var ikkje namnet vanskeleg å velje.

I sine yngre dagar var ho aktivt med på utstillingar, der ho oppnådde 2. premie. Ragnhild elsker å køyre, så sommaren -94 "jobba" vi på Koldås skystasjon. Eg, Lene, starta å stelle Ragnhild frå eg var ca. 10 år (det blir til saman ca. 17 år), så eg føler at eg har eit eigarforhold til henne og at vi kjenner kvarandre svært godt. Eg greier meg liksom ikkje utan henne. Til saman har Ragnhild fått 5-0 føl. På tross av sin høge alder er Ragnhild enno ganske spreke.

### Bakke Bruna :

Født : 29/5 1973

Mor & far : Silvermey & Vikarauen

Rase : Dølahest

Høgð : ca. 165 cm.

Eigar : Cecilie D Torbjørnson

"Sjef" : Lene T. Heltne

Elskar : mat !!!!! Gå på tur.

Unotar : Lagar ein svært irriterande lyd med kroeken til dera. Det at ho og er godte - sjuk påverkar oppførselen hennar på ulike måtar (du kan sikkert tenkje deg kva..), kan finne på å sparke.

Bakgrunn : Bruna kom også til Dahlegarden som lita (frå Sledalen i Ørsta), så desse to har holdt saman og blitt svært avhengige av kvarandre.

Bruna har og hatt ein del føl, som bl.a har gjort det svært godt innan nasjonal travsport. Det lengste desse to merrene har vore ifrå kvarandre, er i eitt år. Dette året var Bruna på Austlandet for å bli bedekt, fullføre svangerskapet og få følet, som skulle bli travhest. Dette var det siste følet ho fekk.

Etter dette fekk Bruna seg ein alvorleg "knekk", ho vart svært salrygga og beina vart dårlege. Så Bruna berer preg av sin høge alder. Å slakte ein hest du har vore venn med i nesten 27 år, er ikkje lett...



8

