

Distansfakta:

Vid varje distanstävling veterinärkontrolleras hästen noggrant minst tre gånger - före, efter samt under ritten. I tävlingsträckor 80 km och över blir det fler kontroller av ekipaget, som t ex på en 120 km ritt, där det hålls totalt fem veterinärkontroller.

Tävlingsträckor:

Clear round: 40-50 km ska ridas inom maximi- och minimitid.

När du klarat en godkänd CR så får du starta i **50-79 km tävlingsklass**.

Efter två godkända ritter på 50-79 km får du starta **80-90 km tävlingsklass**. Klarar du av två godkända ritter i detta km-intervall får du starta **100-120 km**.

Sista uppklassningen är för de som vill rida **121 km och över**. Då du skall ha genomfört minst två stycken godkända 120 km-ritter - här ska även hästen ha genomfört minst två godkända ritter på 100 km eller mer. **160 km** är den längsta klassen som även är EM- och VM-distansen.

Det finns även **tvådagarsstävlingar** som kan hållas över 2 x 80 eller 2 x 100 kilometer.

Information om distansritt

För mer information om distansritt kontakta ditt närmaste Ridsportdistrikt där din distriktsgrenledare kan förmedla fler uppgifter om de distansrittsaktiviteter som hålls där du bor.

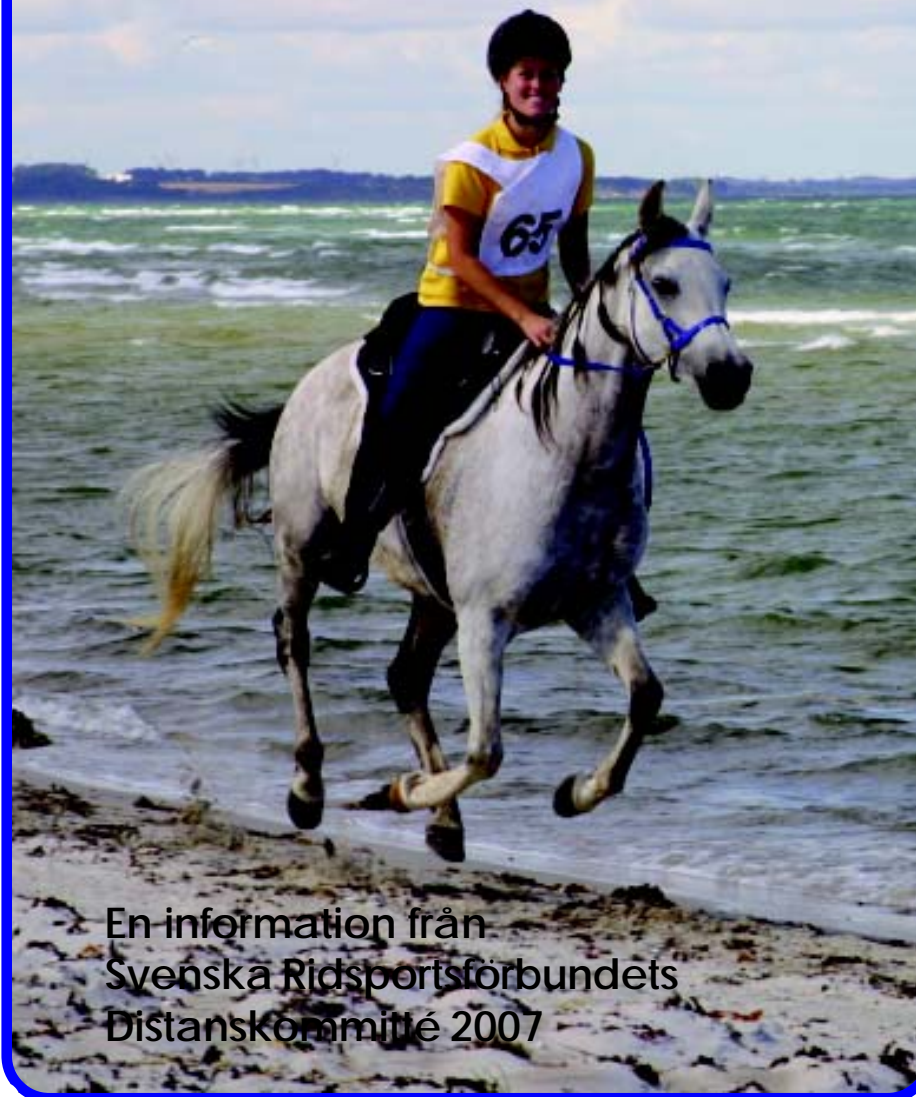
Se även Svenska Ridsportsförbundets hemsida: www.ridsport.se . Klicka på Distans i "Välj gren".

Aktuell tävlingstermin kan du få från din grenledare eller via propositionshäftet som distribueras av *Tidningen Distansryttaren*, www.distansryttaren.se

Text & Layout: Adriana Graucob
Omslagsfoto: Ulf Nordström

Distansritt

"Att fullfölja är att segra"



En information från
Svenska Ridsportsförbundets
Distanskommitté 2007

Föreställ dig att du galopperar utmed en strand på Gotland - du ser raukarna vid horisonten och den doftande, fuktiga havsluften får manen att fladdra på din häst. En annan gång travar du på en liten sviktande stig i en mossbelupen granskog i Småland. Solen silar ner genom träden och fåglarna kvittrar. Under en ritt i Dalarna kommer du till en mycket brant stigning då du kliver ur sadeln. Du hjälper din häst genom att han slipper tyngden på ryggen - han hjälper dig genom att låta dig hålla fast i honom och drar dig så upp för backen. Utsikten över skogar och sjöar är hänförande!

I nästan ingen annan ridgren utvecklar man partnerskapet, vänskapen och teamkänslan med sin häst på det sätt som man gör när man tränar och tävlar distansritt. Tävlingarna går genom all sorts terräng i olika delar av landet, en distansryttare får verkligen tillfälle att uppleva Sveriges varierande natur. För den som har tävlingsinstinkt

finns också godbitar: att vinna en distans kräver taktik och planering. I målspurten gäller det att ha en fräsch och alert häst och så kommer hästen att vara, om man tränat och ridit med förstånd! Det är en fröjd att se de hästar som tilltryggalagt över 100 tävlingskilometer under en enda dag komma galopperandes in i mål med spetsade öron...



Foto: Berthly Appelqvist

Vilka hästar passar för distansritt?

De flesta sorters hästar klarar distansritter upp till 80 km. Fullblodsaraber och arabkorsningar dominerar bland de placerade hästarna i högre klasser. Det bör dock poängteras att det givetvis finns stora individuella skillnader hästar emellan.

Hur tränar man distans?

En av de vanligaste frågorna från nya distansryttare brukar handla om hur man ska träna upp sin distanshäst. Att starta en Clear Round eller rida upp till 80 km i lugnt tempo kan du göra på en normalt allroundtränad ridhäst. Det viktigaste att lägga på minne inför längre eller snabbare distanser, är att skynda långsamt och att det är farten - inte sträckan - som är farlig.



Du måste inte ha en arabhäst för att tävla. Liselotte Friederich, här på connemarasstoet Fazette, är en av våra lovande unga ryttare! Foto: Irene Friederich



Gun Carlsson, en av Sveriges mest rutinerade distansryttare. Foto: Bruno de Lorenzo

Hästen ska tränas för hållbarhet vilket tar år av systematiskt träning på varierande underlag. Konditionen går däremot fort att träna upp vilket kan lura nybörjaren att kräva för mycket av sin häst för tidigt.

I och med det omsorgsfulla och långsiktiga träningsarbetet som måste läggas ner på en distanshäst, så anger tävlingsreglementet (TR) att hästen inte får startas i en Clear Round förrän den är fem år gammal och inte tävlas förrän den är sex år gammal. En sju- eller åttaårig häst är en "ung-häst" i distanssammanhang. Precis som inom dressyren så är det inte förrän i de yngre tonåren som distanshästen har styrka och erfarenhet nog att prestera på sin topp. I gengäld kan man tävla länge och väl med sin distanshäst förutsatt att man tagit sig tid att träna den långsamt och omsorgsfullt i början av dess karriär.