



Ridetur i betagende landskaber i alt slags vejr, et tæt bånd til hesten og en enorm viden om konditionstræning, puls og udholdenhed

Af Nina Marie Villadsen

Christine Pedersen og Shetan Shadwan, også kaldet "Fidusen", som hun vandt sølv sammen med ved DM 2011. (Foto: Ridehesten.com/Nina Marie Villadsen).

## OM DISTANCERIDNING

I distanceridning afprøves hestens og rytterens udholdenhed ved ridning over længere distancer, op til 160 km, inden for en fastlagt tid. Ofte må hest og rytter undervejs gennem varieret terræn og nogle ridt kan strække sig over flere dage. Særligt for distanceridning er, at ridtet skal gennemføres på hestens præmisser, hvorfor blandt andet dyrlægekontrollen har en central funktion under ridtet, hvor formålet er, at komme først i mål med en frisk hest. Læs mere om distanceridning på [www.distanceridning.dk](http://www.distanceridning.dk).



# Christine Pedersen

– distancerytter

Da Ridehestens udsendte en eftermiddag kører ind til en landejendom ved Kjellerup tæt ved Silkeborg er det uden forudgående kendskab til distanceridning, men hvad er der også at vide? De rider langt, nogle gange meget langt, de rider ofte med farverigt udstyr og på araberheste eller araberblandinger. Egentlig er det vel ryttere, der ikke er seriøse nok til dressur og springning, der har opfundet deres egen sport – en sport i turridning – eller er det? Det skal ikke være nogen hemmelighed, at Ridehestens udsendte inden mødet med Christine havde flere fordomme end egentlig viden, men det skulle hurtigt ændre sig.

### Mødet med Christine og shagyaaraberne

Christine Pedersen fortæller, at da hun og hendes mand flyttede på landet, fik hun lyst til at genoptage barndoms-hobbyen – heste – og da parret kendte en avler af shagyaarabere faldt valget på denne race. Hurtigt stod der tre araberheste, som senere er blevet til 11, på ejendommen ved Kjellerup og den omkringliggende natur opmuntrede til hyggelige rideture for parret. Indimellem mødte de også op til dressurundervisning på et nærliggende ridecenter, men denne disciplin har Christine dog aldrig rigtigt fået smag for. At turridningen skulle udvikle sig til distanceridning på internationalt plan skyldes shagyaaraber-avlsforeningen – her kunne de læse om sporten og hurtigt fik de lyst til at prøve kræfter med disciplinen ved et stævne – og så fik de blod på tanden.

Hun går i år ind i sin 12. sæson som aktiv distancerytter og selv om hun har stor succes inden for disciplinen, blandt andet med en andenplads ved DM 2011, så brugte hun efter eget udsagn de første seks til syv sæsoner på at finde ud af, hvad distanceridningen overhovedet går ud på: – De første år brugte vi på at ride benene af hestene i de små klasser – det tog tid at lære, hvordan man bedst træner en hest op til de helt lange distancer, forklarer Christine, for der er tilsyneladende meget mere i distanceridning end bare meget lange rideture i naturen.

Christine og hendes mand Jacob – træning, hyggeligt samvær og natur går op i en højere enhed. (Foto: Ridehesten.com/Mette Andersen).

### TIP

Christine bruger blandt andet svømmetræning til at træne hestens kondition og udholdenhed, da de her kan arbejde i kortere perioder med maksimalpuls og samtidig skåne benene.





Bastian og Christine under vesterhavsridtet tilbage i 2008. (Foto: Ridehesten.com/Stine Melin).



Christine og Bastian. (Foto: Ridehesten.com/Mette Andersen).

### Hvorfor distance?

Det er særligt sammenholdet med hesten, der motiverer Christine til at dyrke distanceridning. De fleste ryttere vil nok påstå, at de har et godt sammenhold med deres hest og kender den rigtig godt, men distancerytterens forhold til hesten er helt ud over det sædvanlige. Ud over at Christine kender hestens temperament, alder, køn, reaktionsmønster i forskellige situationer og alle de andre ting, som de fleste ryttere kender hos deres heste, så kender Christine også hestens puls i forskellige situationer, ved hvilken puls den enkelte hest begynder at danne mælkesyre i musklerne, andre hestes indflydelse på hestens puls, hun kan se og mærke, hvornår den er sulten, tørstig og så ved hun nøjagtigt, hvad der skal til, for at få den enkelte hests puls til at falde. Alle disse ting er stort set et krav til distancerytteren, hvis man vil klare sig godt på højt niveau.

Men det er ikke kun sammenholdet med hesten, der motiverer Christine. Naturen er også en af de vigtigste grunde til, at Christine har kastet sin kærlighed på distanceridningen: – Det er fedt at være ude at se noget, både naturen, dyrene og så kan man få sig en snak med dem man rider sammen med, fortæller Christine begejstret. At der er et stort socialt sammenhold mellem distancerytterne i både ind- og udland vidner Christines mange historier om distanceridt om, som de gange hun har redet store stævner i USA, hvor hun har lånt bekendtes heste, samt at snakken kommer omkring alt mellem himmel og jord, når hun og de andre ryttere befinder sig ude på ruten.

### Distancehesten

Ifølge Christine er den perfekte distancehest af racen araber eller

en araberblanding, som skal være let på benene og have let ved at komme af med varmen. Men alle kan deltage i distanceridning, også selv om man har en helt traditionel dressurhest hjemme i stalden og udbyttet er det samme – samværet med hesten og fantastiske naturoplevelser. Hvor lidt det kræver at komme i gang illustreres meget godt af, hvordan en rå hest hjemme hos Christine rides til som 4-5-års og ofte kan deltage i dens første distancestævne allerede en til to måneder senere – ikke fordi den presses hårdt, men fordi kravene til at starte med ikke er større, end at den sagtens kan være med på dette tidlige tidspunkt.

### TIP

Heste danner mælkesyre i musklerne ved et bestemt pulsniveau, der varierer fra hest til hest, men oftest ligger omkring 140-160 slag i minuttet. Ved at kende hestens puls, fx vha. et pulsur til heste, i de forskellige gangarter, i de forskellige øvelser man rider, når man springer mv., kan man bedre selv være med til at kontrollere, om og hvor meget mælkesyre der dannes i hestens muskler.

### Puls og konditionstræning

Distanceridtene på internationalt plan kan sagtens række over afstande af 120 – 160 km, men selv om det lyder imponerende, så forsikrer Christine om, at det vigtigste stadigvæk er, at farten ikke er for høj, samt at den er tilpasset hestens træning mv.

Blandt andet derfor er der et stort fokus på pulstræning, korrekt fodring mv. og distancehestene tjekkes af dyrlæge både før og under ridtet (for hver 40 km og skal her vise sig sund og i stand til at fortsætte ridtet, for at



Så kom sølvet i hus – Christine og "Fidusen" ved DM 2011. (Foto: Malou Bach Lund).

### TIP

Christine bruger babypudder til at forebygge gnavesår under de lange ridt. Både under sadlen, ved gjorden og under gamacher.

### TIP

Man kan forbedre hestens kondition lidt ad gangen med intervaltræning, hvor hesten i korte intervaller når op på maksipuls, som er ca. 200 slag pr. minut (varierer fra hest til hest). Man kan købe et særligt pulsur, som er beregnet til heste.

ekvipagen kan få lov til at fortsætte). Fx skal hestens puls ved hvert tjek ned på 60 slag i minuttet (64 ved FEI-stævner) inden for 20 minutter, hvilket kræver at hestens kondition er god, samt at rytteren er god til at administrere hestens energi over hele ridtet. Det er også derfor man ofte kan se distancerytterne og deres hjælperteam afkøle hestene med køligt vand, for at få hestens puls til at falde hurtigere, så ekvipagen hurtigt kan komme videre ud på ruten.

Som mange andre distanceryttere rider Christine også med pulsur på den ene arm, for at kunne holde nøje øje med hestens puls, samt en gps på den anden arm, for at kunne holde øje med hastigheden. På den måde kan hun opnå den maksimale ydelse af hesten uden at presse den for meget.

### Bedste oplevelser

Christines bedste oplevelse med distanceridningen var ved DM i år: – Det hele spillede bare. Han (Shetan Shadwan, red.) var så god og det hele kørte derudad, fortæller Christine, som sammen med Shetan Shadwan opnåede en 2. plads ved årets DM i distance, som blev afholdt ved vesterhavsridtet med Vrensted og Omegns Rideklub som arrangør. Derudover var et pre-ride forud for WEG i Kentucky også en af de helt store oplevelser – faktisk har Christine haft nogle af sine største oplevelser på hesteryg i USA, hvor hun ofte har været på ridt i uvejsomt terræn, i storslået natur og så er hun en stor tilhænger af den amerikanske mentalitet: – Janteloven eksisterer slet ikke derovre, der glædes man oprigtigt på hinandens vegne og så synes folk bare det er fedt, når nogle er gode til noget eller hvis man har ambitiøse mål, fortæller Christine, som bestemt ikke har redet distanceridt i USA for sidste gang.

Læs meget mere om Christine, distanceridning, hendes heste og trofaste hjælperteam på [www.teamshagya.dk](http://www.teamshagya.dk).

[nm@wiegaarden.dk](mailto:nm@wiegaarden.dk)



Som nummer to ses Christine på en lånt hest på vej gennem en flod i Missouris til tider uvejsomme landskab. (Foto: John Nowell, Remuda photography).



Her ses Christine og hendes hjælperteam i fuld gang med at få hestens puls til at falde, i forbindelse med dyrlægetjek, ved at køle den med vand. (Foto: Malou Bach Lund).



# ELITE

Elite er Mustangs limousinemodel – større end de øvrige modeller. Mere plads til heste og sadelskab. Mulighed for at forskyde skillevæggen til den pladskrævende hest, og for at tilvælge integreret tagudluftning. Bunden er beklædt med en kraftig, skridsikker gummibelægning – ligesom læsserampen, der desuden har integrerede skridlister. Tilpassede hjælpefjedre gør læsserampen nem at lukke. Stort sadelrum: 10 cm dybere end i Allround-modellen og med justerbare sadelholdere, der kan trækkes ud samt belysning. Både Elite og Allround har indvendig garderobe.

## MUSTANG® – et dansk kvalitetsprodukt

MUSTANG-trailers A/S • Industrivej 15 • 6510 Gram • [www.mustang-trailers.dk](http://www.mustang-trailers.dk)

KONGEAA TRAILERCENTER Stenbrøllé 1-2 • 6650 Brørup N Tlf. 7538 2600 • Fax. 7538 3400  
Gribskov Trailer & Marine Svendebuen 1 • 3230 Græsted Tlf. 4839 1420 • Fax. 4839 1684  
Campinggården Slagelse A/S Sorøvej 97 • 4200 Slagelse Tlf. 5854 4003 • Fax. 5854 4064