

TÖLT



DANSK
ISLANDSHESTEFORENING
NO. 4 | 2020

Tæt på Jón
Stenild mellem
mesterskaber

**SOMMERTID
ER TURTID**

Tema
FERIE MED
HESTE

[RID TURE I DANMARK I SOMMERFERIEN | METTE DAMM BAK SKRIVER BØGER OM HESTEPIGER OG SORG
GIFTIGE, GULE PLANTER – SÅDAN SKER EN FORGIFTNING | FÅR HESTE STRESS LIGESOM MENNESKER?]

Forsikring er en tillidssag

– både før og efter skaden er sket

Vores forsikringer giver dig tryghed – både før og efter skaden er sket. Vi behandler 90 % af alle skader inden for en uge. Læs mere på www.dansk-hesteforsikring.dk eller kontakt os på tlf. 63 57 11 22.

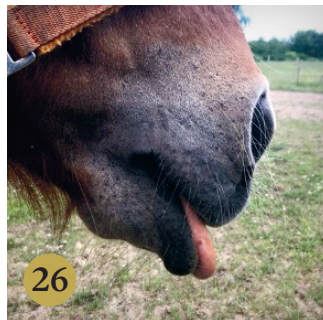




INDHOLD

08 Verdensmester i skridt

Hvordan er det at være regerende verdensmester i femgang? Jón Stenild fortæller om træning, sejr og nederlag.



Tema: Ferie med heste

SMÅSTOF

06 Muleposen

ARTIKLER

- 08 Historien om Jón og Eilifur
- 15 Tema intro: Når sommerferie rimer på hesteferie
- 16 Opdag nye skove og (grus)veje i sommerferien
- 18 Hvor må du egentlig ride?
- 20 Kom godt i gang med langture
- 22 Miniguide: Sådan kan du holde sommerferie med hest

- 24 Fra lejr til lejr i den danske vildmark
- 36 Her i vores klub: Fejring på Fyn forude!

FAGLIGT

- 26 Forskeren: Kan en hest få stress
- 30 Stafetten: Mettes hestedrømme
- 34 Kostvejlederen: De gule blomster på marken
- 38 Brevkassen



Hvad skal du og din hest lave i sommerferien?



Det spørgsmål får mange af os hyppigt lige nu. Selv har jeg lånt familiens sommerhus ved Vestkysten i et par uger. Der er plads til, at vi kan tage min og min 9-årige datters heste med, og det kommer helt sikkert til at ske. Engang. For også i år er der mange andre aktiviteter, som min familie gerne vil lave sammen, mens vi holder fri, og hestene slapper af derhjemme.

Sommerhuset overfor vores ejes til gengæld af en aktiv familie, der går all in på sommerhus-med-heste-løsningen. Far, mor og tre børn rider islandske heste og har alle sammen deres heste med. Her tølter de gennem Blaabjerg Plantage og langs området smukke strande i samlet flok.

Det er inspirerende at se, hvordan de indretter og bruger huset og mulighederne omkring det, for det giver familien mange fede, fælles oplevelser. Men det setup kræver også en hel del transport, logistik og planlægning. Man skal ville det, og så bliver det til en gavmild livsstil, der bliver ved med at give naturlæde, samvær og nærvær.

Det er juli, og TÖLT handler selvfølgelig om rideferie. Under arbejdet med temaet blev jeg ærligt talt overrasket over, hvor mange muligheder der er for at tage på eventyr på hesteryg i Danmark. Prøv bare at læse interviewene med Tove Urup Madsen og Helle Brønnum, der begge to elsker at opleve skove, stier, strande og landskaber fra hesteryg. Helles input giver lyst til at prøve nye turformer af. Hun åbner en – for mig – endnu uopdaget verden med langtursridning på egen hånd.

Erfaring kan du også hente hos Jon Stenild, der ikke er kommet sovende til sin titel som verdensmester i femgang. Han har kæmpet en lang og sej kamp med blod, sved og tårer for at nå til tops og for at honorere det talent, som hans hest indeholder. Det fortæller han åbent og ærligt om i Tæt På. Forskeren giver dig viden om heste og stress, mens Kostvejlederen skriver om, hvad indtagelse af giftige planter gør ved heste.

Der er masser af stof at gå i gang med. Bare start ferien med en god dosis TÖLT. 🐾

Rigtig god sommerferie til dig og din hest!



Pernille Engsig Eskildsen
Medredaktør

TÖLT

FAGMAGASIN UDGIVET AF
DANSK ISLANDSHESTEFORENING
52. årgang | NO. 4 | 2020



Dansk Islandshesteforening
Bedervej 101, 8320 Mårslet
Tlf. 8747 5075
sekretariat@islandshest.dk

Telefontid: mandag - torsdag kl. 9 - 13
Fredag kl. 9 - 12

ANSVARSHAVENDE REDAKTØR
Mie Trolle

MEDREDAKTØR
Pernille Engsig Eskildsen
toelt@islandshest.dk

REDAKTION
Medredaktør Kristina Christensen
kristina@islandshest.dk

TÖLT bestræber sig på at give indsigt og være samlingspunkt for folk med islandske heste i Danmark.

Genoptryk eller elektronisk gengivelse af bladets artikler er tilladt efter aftale med redaktøren. Redaktionen modtager gerne ideer og inspiration til TÖLT, men kan naturligvis ikke garantere, at alt bliver taget op. Ligesom redaktionen forbeholder sig ret til at redigere i på forhånd aftalte tekster samt afvise annoncer, som strider mod foreningens interesse. Artikler i TÖLT udtrykker ikke nødvendigvis foreningens eller redaktionens synspunkt.

ABONNEMENT
360 kr. DI-medlemmer
485 kr. klubmedlemmer
600 kr. alle andre + udland

FORSIDEFOTO
Pernille Engsig Eskildsen

ANNONCERING
Birthe Christiansen
Tlf. 51 46 61 99
annonce@islandshest.dk

DESIGN & PRODUKTION
Mediegruppen as

OPLAG
2.100

ISSN
0900-1263



Trykt på FSC® certificeret papir hos trykkeri, der er kvalitets- og miljøcertificeret iht. ISO 9001/14001. Papir: Amber Graphic

Vital

like nature™



Foto: ©Hippolyt - Slawik

Når leveren er på overarbejde

Ved forgiftninger er det nødvendigt at aflaste fordøjelsessystemet gennem lettilgængelige næringsstoffer. Understøt også leverens livsvigtige funktioner med de rigtige næringsstoffer.

Læs mere på www.hippolyt.dk

St Hippolyt®

Tel. 7020 5344 · hippolyt@hippolyt.dk



Sikkerhed for hest og rytter i 70 forskellige situationer



Jan Ladewig er professor i hesteadfærd og har været hestemenneske og rytter i en menneskealder. Han har netop udgivet en vigtig bog:

Sikkerhed for hest og rytter – tryk i stalden, på folden og under ridning.

Forlaget INDBLIK skriver: Ridesporten har en stor andel af både store og små skader på samvittigheden. Ved at følge nogle helt enkle omgangsregler med hestene kan der gøres meget for at nedbringe antallet af skader.

Sikkerhed for hest og rytter er en samlet gennemgang af den vigtigste viden, som et godt og sikkert samarbejde med hesten kræver. Bogen fokuserer ikke kun på sikkerheden under ridning, men i lige så høj grad på sikkerhed i den øvrige omgang med hesten: når du henter den fra folden, strigler den eller sadler den op, læsser den i en trailer og mange flere potentielt farlige situationer.

Bogen kan læses af alle typer ryttere.



Flere heste er døde af ahornforgiftning

I 2020 er der set flere tilfælde af ahornforgiftning i Danmark, og flere heste er døde. Advarslen kommer fra Dyrenes Beskyttelse:

– Heste er sensitive, og de forkerte planter kan have dødelige konsekvenser. Ahorntræer er giftige for heste, og derfor er det vigtigt, at man sørger for, at der ikke vokser ahorntræer i nærheden af folden, siger Yvonne Johansen, dyrlæge og dyreværnschef ved Dyrenes Beskyttelse. Frøene fra ahorn spredes med vinden, så selv om ahorntræet står flere meter fra hestefolden, kan de små helikopterformede frø bevæge sig langt. Når hesten indtager blot en lille mængde ahorn, vil den hurtigt blive meget afkræftet og få symptomer, der minder om kolik og få stive bevægelser.

Dyrenes Beskyttelse anbefaler, at man som hesteejer er særligt opmærksom på at tjekke hestefolden, så man undgår de giftige ahorntræer og frø.



Tjek de giftige planter med apps

Naturligt forekommende giftige planter i naturen kan gøre dine heste syge eller ligefrem slå dem ihjel.

Det kan du forebygge med appen Giftige Planter i

lommen. Den indeholder botaniske og giftmæssige beskrivelser af 14 hyppigt forekommende giftige planter. Der er desuden et bibliotek med 80 billeder af de forskellige planter, så du på stedet kan tjekke, om planten er giftig. Udgives af SEGES. En anden smart plante-identifikations-app er PlantSnap, hvis database indeholder ca. 600.000 planter – omkring 90 procent af alle kendte plantearter på Jorden. Det fikse er, at du kan tage et billede af en plante, som du har fundet på marken, i skoven eller i haven. I løbet af et par sekunder fortæller appen dig, hvilken plante, du har fotograferet.



Aspirantkursus i efteråret

Efterårets Aspirantkursus finder sted 29. oktober til 1. november på Vilhelmsborg. Kurset er åbent for alle interesserede, der har gennemført Basiskursus eller Hestevel-færd og Gangartslære 1. Det er målrettet videre uddannelse i DI's og FEIF's uddannelsessystem, men det er relevant for alle, der har interesse for og erfaring med træning, ridning og undervisning af den islandske hest og dens ryttere. Kurset er både teoretisk og praktisk og egen hest skal medbringes. Gennemgående undervisere er Anne Sofie Nielsen og Astrid Skou.

Se mere: islandshest.dk/uddannelse/aspirantkursus/ og tilmeldingen på Sporti.dk



BLIV
ANNONCØR

Announce i TÖLT

TÖLT er et blad, som gemmes og genlæses fra ende til anden

Abonnenterne bidrager ofte og gerne med beretninger om deres oplevelser med de islandske heste, og de er meget loyale over for bladet.



Kontakt Birthe Christiansen, hvis du ønsker en annonce i TÖLT
Tlf. 51 46 61 99, annonce@islandshest.dk

NYE ANLÆG VEDLIGEHOLDELSE RENOVERING

AF OVALBANER OG RIDEBANER

KONTAKT OS:

*Gustavsen
& Anlæg*

- i grunden er vi bedst...

Gustavsen Anlæg ApS
Gummemarkvej 11 · 6740 Bramming · Tlf.: 75 170 111
www.gustavsen-anlaeg.dk



Historien om Jón og Eilífur

o.o. Det var Jón Stenilds karakter, da han red sin første konkurrence. Han var 14 år. Han elskede at ride, og han ville gerne vinde. Men han var ikke noget oplagt talent. Dette er historien om, hvordan det er at rejse sig fra det ene svidende nederlag efter det andet og kæmpe videre. For at blive en bedre rytter. For at finde sin egen vej til at blive en nærværende verdensmester i femgang.

[Tekst: Pernille Engsig Eskildsen
Foto: Pernille Engsig Eskildsen, Krijn Buijtelaar og privat]

Da vi laver en aftale om interviewet i telefonen, siger Jón:
– Eilifur bedækker for tiden og bliver ikke trænet ret meget. Hvis vi skal tage billeder, hvor jeg sidder på ham, bliver det helt stille og roligt, nok mest i skridt.

Det er ikke sagt skrappt eller afvisende. Men budskabet om at give Eilifur ro til at bruge sin energi på hopperne, går klart igennem.

Her er en hestemand, der er ekstremt bevidst om at værne om, passe på, respektere, give plads – ikke drive rovdrift på, ikke forcere eller presse det unikke og talentfulde væsen, der er i hans varetægt.

Begyndelsen

Hans Olaf Stenild, Jóns far, var oprindeligt military-rytter. Da han mødte Jóns mor, Mette, blev de store holstenere skiftet ud med islandske heste.

Hun ville gerne lære at ride, og de små islændere var mere oplagte som begynderheste, mente én af Hans Olafs kolleger, is-

lændingen Ari, der hjalp med at finde et par heste i starten af 1980'erne.

– Og så greb det jo om sig, siger Jón og nikker med et sigende blik fra frokoststuen på Stutteri Langtved ud mod solskinet, ridehallen, gårdens 100 grønne hektar omkring det kuperede terræn ved Jyske Ås. Her går 100 af hans og farens heste, fire hingste med hopper og 35 pensionsheste.

Det begyndte at gribe om sig, da Hans Olaf grundlagde Stutteri Gl. Essendrup ved Randers. Da pladsen på Gl. Essendrup blev for trang i slutningen af 1990'erne, flyttede familien og hele stuttriet til Jerslev nord for Ålborg, hvor det ligger i dag under navnet Langtved. Før flytningen sagde Hans Olaf sit job op som psykolog og helligede sig hestene.

Rideskole

Jón begyndte på rideskole, da han var 10. Af en eller anden grund fik han ikke lov før, selv om hans store søskende gik til ridning, men heste var alligevel en naturlig del af opvæksten. Han befandt sig godt i deres selskab.

– Hestene var tidligt en del af mit liv, og jeg har altid godt kunne lide at være sammen

med dem. Som en lidt usikker og genert fyr – det var jeg også som barn – giver hestenes umiddelbarhed, ærlighed og no bullshit-væsener en form for tryghed og ro. Det sætter jeg stadigvæk stor pris på.

Første rideskoleoplevelse var på en shetlandspony som krævede to hjælpere, før den ville flytte sig, én til at skubbe og én til at trække. Efterfølgende gik han til ridning på islandshestegården Skovfryd og begyndte hurtigt at opleve det som en sport, som han gerne ville dyrke intensivt og blive bedre til.

– Det sociale omkring ridning fyldte egentlig ikke så meget. Det var mest træningen og det, der foregik mellem mig og hestene, der trak, husker Jón.

Stævnedebut med nul point

På Langtveds facebookside har han for nylig delt dommersedlen fra sit første sportsstævne. Det var i 1996, og debuten på banerne vidner ikke ligefrem om, at der var en kommende verdensmester i spil.

– Jeg startede min stævnekarriere som 14-årig i T5 (let tøltkasse, red.) på Hrafn fra Gl. Essendrup. Jeg kan huske, at jeg tøltede

alene ind på banen – og så viste vi ikke ret meget mere tølt i det program. Det gav et rundt nul i gennemsnit. Én af dommerne gav mig karakteren to og skrev "godt forsøgt." Det tog jeg som en opmuntring, og det har været en slags drivkraft siden, for så var det jo ikke helt skidt. I dag tænker jeg, at den dommer, der gav mig to, gjorde noget unikt. Jeg burde jo have fået nul hele vejen rundt, ræsonnerer Jón.

Over 500 mennesker har reageret på billedet af den gamle dommerseddel med likes, hjerte-ikoner og kommentarer som "tak fordi, du deler" eller "inspirerende – så er der håb forude."

For sedlen er et håndgribeligt bevis på, hvordan en ung mand, der ikke umiddelbart var tildelt et blændende talent for den sport, han brændte for, indædt har kæmpet sig fra bunden til den absolutte top.

– Jeg er ikke nogen talentfuld rytter, ikke noget naturtalent, men jeg har arbejdet hårdt for det gennem mange år, og jeg kæmper stadigvæk hver eneste dag for at blive en bedre rytter. Når jeg deler sådan en dommerseddel, vil jeg vil gerne vise, at man jo ➡

Fokus på ro og afspændthed har været med til at bringe Jón og Eilífur til tops i femgang.



starter et sted. Det er muligt for alle at rykke sig med hårdt arbejde.

Hver hest lærer mig noget

Skimmer man den lange liste med Jóns meritter som konkurrencerytter gennem årene, er det tydeligt, at hans sportskarriere har accelereret voldsomt de seneste ti år. Her kommer der titler som danmarksmester i 150 meter pas, landsholdsdeltagelse, B-finaleplads i femgang til NM, danmarksmester i stilpas og mange andre begivenheder, der leder hen mod et gigantisk kvantespring opad til "nordisk mester i femgang 2018" og den ultimative: "verdensmester i femgang 2019."

Bag hver titel ligger gode oplevelser og sejre. Der ligger også svidende nederlag og



Jón Stenild

- Født 1982, student, arbejdede på Island i et år og besluttede sig for, at han ville arbejde med heste
- Søn af Hans Olaf og Mette Stenild, der grundlagde Stutteri Gl. Essendrup ved Randers i 1980'erne. Stutteriet flyttede til Nordjylland i 1999 og hedder nu Langtved Islandsheste
- Driver Langtved Islandsheste sammen med sin far
- Gift med Sidse, der er kommunikationskonsulent
- Far til Petrea på fem år
- Mangeårig landsholdsdeltager
- Regerende verdensmester i femgang

fiaskoer. Som dengang Jón konkurrerede på hingsten Hamur frá Blesastöðum i stilpas gennem fem år med ekstremt dårlige karakterer. Han blev stædigt ved. For han vidste, at Hamur havde et stort talent. At Hamur var god. At Hamur kunne vinde. Endelig til et stævne fik Jón en ahaoplevelse efter sparring med sin mentor og ven, Siggí Óli Kristinsson.

– Der var bare noget, som sagde pling. Og så var vi blandt de bedste fra den dag og fremover, forklarer Jón og uddyber:

– Det er i højere grad alle skuffelserne end titlerne, der har bragt mig videre, for jeg har altid prøvet at finde ud af, hvordan jeg kunne gøre det bedre næste gang. Og det er især hestene – den enkelte hest – der har lært mig en masse. Lettir fra Søtofte lærte mig at ride pas. Straumur frá Kirkjubæ lærte mig at vinde, da vi vandt DM i firgang i 2004, Hamur frá Blesastöðum lærte mig at blive god til pas og at specialisere mig i en svær disciplin som stilpas. Og så var der en rød-blak, bukkende vallak på Island, der lærte mig at blive siddende på næsten hvad som helst, griner han.

Mødet med Eilífur

I 2014 møder Jón en hest, hvis talent er så oplagt, så alsidigt, så komplet, at han får brug for alt det, som han har lært af sine tidligere heste og meritter. Og mere til. Hesten kommer til at forandre hele hans måde at træne, ride og tænke på.

Den knap 4-årige hingst Eilífur fra Teglborg skal i tilridning på Langtved. Eilífur er resultatet af, at Langtved solgte hoppen Pen fra Langtved til Henriette Teglborg. Hoppen var bedækket med Hamur frá Blesastöðum. Ud kom Eilífur.

Jón husker tydeligt synet af den unge hingst i en boks.

– Han udstrålede noget helt særligt. Fra jeg mødte ham første gang, har jeg været meget spændt på ham. Jeg syntes, han var sindssygt flot. Stor, veludviklet, velrejst, flot, lang man, kraftig – imponerende. Jeg kan godt huske de første gange, jeg longerede ham. Han virkede utrolig smidig og tog nogle meget store og meget lange trin i trav.

Eilífur bliver ved med at gøre indtryk på Jón, der beskriver ham som en rolig, venlig og meget blid hest, der går lige i hjertet og som altid gerne vil arbejde og præstere. Samtidig har han fem ekstremt gode gang-



arter, der er lige stærke og kendetegnet ved lange, smidige skridt.

Jón får mulighed for at købe Eilífur og slår til.

– Da Eilífur er seks år, kan jeg godt se, at han er stjerne god. Det står klart for mig, at jeg har en usædvanlig komplet hest. For ham er der kun den begrænsning, jeg selv sætter som rytter. Hvis jeg præsterer maksimalt som rytter, har jeg hesten, der kan gå hele vejen. Det bliver et mantra for mig, som kommer til at gennemsyre hver eneste træning.

Som blot 6-årig går Eilífur to stævner med høje udtagelseskarakterer i femgang og udtages til Nordisk Mesterskab. Men Jón får hjernerystelse, da en hest rykker sit



| | | | | |
|--------------------|---------------------------|--|------------|-----|
| Nr: | Rytter: Jón Stenild | Hest: Drafn f. Gl. Essendur | Dommer: BK | T.5 |
| 67 | Karakter: | Kommentar: | | |
| Tølt valgfrit 0-10 | <input type="radio"/> | Faldet ud af takt - ikke vist hel kropside | | |
| Tølt valgfrit 0-10 | <input type="radio"/> | | | |
| Ialt | <input type="radio"/> : 2 | <input type="radio"/> | | |

hoved, der rammer Jóns hoved uheldigt. Han må melde fra.

Frem og ned

Måske er det meget godt, at parret får lidt ekstra tid, inden de igen skal præstere på højeste plan. For Jón fortsætter med at træne med den målrettede disciplin, der ligger bag ekvipagens udvikling.

– Mine træningsmetoder har ændret sig meget, siden jeg begyndte at ride Eilífur, for jeg vil ikke lave de samme fejl med ham, som jeg måske har lavet før ved at bede om for meget samling og for meget tempo for tidligt. Når en hest tilbyder så meget som han gør, er det udelukkende rytterens ansvar at

sige stop og fokusere på grundridning og fysisk og psykisk balance frem for wow-faktor.

Jón havde stiftet bekendtskab med træning i "frem og ned," nogle år forinden, men på det tidspunkt gav det ikke helt mening for ham. Da en dommer nævner, at en moderne bygget hest som Eilífur, der er har en høj front og som træder meget langt ind under sig med bagbenene, vil have godt at styrke

sin ovelinje ved at søge frem og ned, sætter det noget i gang.

– Tidligt begyndte jeg at ride "frem og ned" for at styrke Eilífurs overlinje på halsen og hæve og styrke hans ryg. Det betyder, at jeg har brugt og stadig bruger enormt meget tid på at ride skridt og trav, hvor hesten får plads til at strække hovedet langt frem og ned. Det er grundstenen i min træ-

Dommersedlen fra stævnedebut. En let tøltklasse, hvor Jón og hans hest stort set ikke viste tølt.

[TÆT PÅ]

Skridt, skridt, skridt og dyb koncentration. Meget af træningen foregår på banen eller i ridehuset, men naturen omkring Langtved bliver også brugt flittigt.



ning: Lang og afspændt overlinje, mental og fysisk afspændthed, ikke stille de voldsomt store krav ud over "frem og ned."

Disciplin, konsekvens og tålmodighed

Jón fortæller, at han bruger timer og atter timer på at researche sig frem til inspiration og teknikker, bl.a. gennem videoer på YouTube. Efterhånden har han fundet sin egen vej og udbygger hele tiden sine metoder. Når han fortæller om sit arbejde mod toppræstationerne, står det lysende klart: For ham findes der ikke nogen genvej. Det her med Eillifur skal gøres ordentligt. Det kræver en plan. Det kræver enorm tålmodighed. Det kræver disciplin og konsekvens. Det er sejt, og det er hårdt, men det giver mening. For Jón oplever at have en højtydende hest, der trives godt, og som er i mental og fysisk balance i det miljø og de opgaver, som hans rytter vælger at sætte ham ind i.

– Under hver eneste træning har jeg fokus på at slappe af, følge min egen spænding og være bevidst om mit åndedræt, så jeg nærmest kan styre hestens åndedræt. Jeg har dyrket det i næsten ekstrem grad og har redet mere roligt og afspændt skridt

end alt muligt andet. Det er grundstenen i, at jeg kan kontrollere hestens spændingsniveau og overlinje. Det betyder også, at jeg fra starten skulle lære at blive bevidst om mit eget spændingsniveau, vejtrækning og tankeflow.

Den øgede bevidsthed omkring mentalt og fysisk nærvær giver mulighed for at dyrke et særligt rum sammen med hesten. Her er der altid "fuld tilstedeværelse," som Jón kalder det.

Nærværende ridning

– Hvis jeg er stresset, fraværende eller ikke fokuseret, stopper jeg ridturen, for så rider jeg ikke med min fulde tilstedeværelse, og det er min indsats, der sætter en begrænsning for Eillifur. Det har været med til

at skabe ro omkring træningen, når jeg går ind i mig selv og udelukkende koncentrerer mig om ridningen og ham. Det giver større

nærvær og ro for os under stævner. Jeg er fx ikke nervøs, før jeg skal ride ind på ovalbanen til et mesterskab, for hesten og jeg formår at slappe af på banen, endda under et ekstremt pres som en VM-finale.

– Jeg er konsekvent omkring ridningen og giver staldpigerne besked, når jeg skal træne Eillifur. Det gør jeg fem gange om ugen, og de ved godt, at de ikke må forstyrre mig i løbet af

den time. Som sagt rider jeg roligt det meste af tiden. Jeg rider mest på banen og i ridehuset, men også i ud i naturen cirka en gang om ugen. Jeg sørger for, at han altid er



Hvis jeg er stresset, fraværende eller ikke fokuseret, stopper jeg ridturen, for så rider jeg ikke med min fulde tilstedeværelse..."

afspændt, inden jeg beder om mere. Det betyder, at når jeg har redet tølt og måske bedt om samling og tempo i tølt, får jeg ham til at spænde af i trav og skridt ved at bøje ham af og give ham plads til at strække hovedet og halsen frem og ned, før jeg stiller en ny opgave. Jeg er bevidst om selv at spænde af og trække vejret roligt. Når jeg er færdig med en opgave, trækker jeg vejret dybt ind, puster langsomt ud og slapper af i hele kroppen, så jeg ikke spænder omkring hesten med sædet eller andre muskler. Så kan vi gå videre.

Hvor Jón tidligere lagde vægt på en meget varieret træning, er den røde tråd nu, at træningen er regelmæssig og vedvarende med fokus på gode sekvenser.

– Hellere én god runde i tølt frem for fem runder, hvor kun den første var god. Kontrollerede, korte stræk. Det er mit ansvar at stoppe, når det går godt, understreger han.

Jeg vil være verdensmester

Alle de timer. Alle de kilometer i skridt. Alle de kilometer i trav for lange tøjler bærer frugt. I 2017 blev Jón og Eilífur danske mestre i femgang med hele 7,74 point i finalen og udtaget til VM i Holland. Det mesterskab gik dog ikke helt som forventet.

– Jeg blev bukket af en hest og fik igen hjernerystelse inden VM, men jeg valgte at tage med alligevel. Det skulle jeg ikke have gjort, for jeg red rigtig dårligt i udtagelsen. Jeg kan huske, at jeg senere sad alene på lægterne og så finalen i femgang. Jeg græd over min dårlige præstation. Jeg kunne jo se, at vi var på niveau og godt kunne være med i den finale.

Lige dér på lægterne under finalen formulerer Jón for første gang sit store mål.

– Jeg siger højt for mig selv: Jeg vil være verdensmester i femgang. Det var stort at sige det, og det blev drivkraften for de næste to års træning.

Jón bider sig fast i sit mål og fortsætter med sine træningsmetoder, selv om det er svært at blive ved med at fokusere på "frem og ned," som de to efterhånden er blevet ret rutinerede i.

– Jeg troede på planen og holdt fast i den. I 2018 blev jeg nordisk mester i femgang. I 2019 nåede jeg mit mål og blev verdensmester. Det er stort.

Verdensmester. Hvad så nu?

– Jeg tror meget på Eilífur som avlshingst, for hans afkom ser lovende ud. Og så skal jeg se, om jeg kan forsvare verdensmestertitlen i 2021. Det bliver en ny udfordring at skulle

styre det pres, man sætter sig selv under. I mellemtiden har corona-krisen givet mig tid til at slappe af på konkurrencefronten, for der er ingen stævner. Jeg har tilbragt meget tid med min datter på fem år, der har været hjemme hos mig. Vi har redet mange ture sammen, mig og hende, men

der har været mindre tid til at fokusere på træning og de næste konkurrencer. Det har jeg helt ærligt nydt.

Selv hos verdens bedste ekvipage i femgang er der plads til forbedringer, afslører Jón. Hans tætteste sparringspartner, hustruen Sidse, er uddannet sportsdommer. Sammen lægger de strategier og planer. Ud over det

finder han stor inspiration i andre ryttere, fx ved at se og analysere deres stævneprogrammer igen og igen.

– Eilífur har ikke toppet endnu, og vores præstation kan gøres bedre end til VM 2019. Jeg tænker meget på, hvordan jeg gerne vil præsentere ham på banen. Hvad er det for et udtryk, jeg gerne vil vise. Hvad er der for en ridestil, jeg gerne vil repræsentere. For mig handler det stadigvæk om at vise en hest, der har en lang overlinje og stor afspændthed. Jeg vil også gerne ride harmonisk med usynlige hjælpere, for jeg synes stadigvæk ikke, at jeg sidder helt pænt nok, siger Jón beskedent.

Hvad vil du gerne give videre til andre ryttere?

– Jeg er meget optaget af at prøve at være sig selv bevidst under ridningen. At cleare tankerne inden du lander i sadlen. Hvad er din sindsstemning? Er du stresset eller bange, har du haft en dårlig dag? Hvis det er tilfældet, så prøv at ride derefter og lad være med at bede hesten om svære ting. Luk øjnene, mærk hesten under dig og lad den fylde dig med energi. Den er dit spejl, og det er helt fantastisk.

– Til den unge konkurrencerytter: Bliv ved med at træne og ride. Vær ydmyg. Med det mener jeg, at man ikke tænker, at man ved bedst. Vær åben for, at du altid kan lære mere. 🐾

“
Hellere én god
runde i tølt frem
for fem runder,
hvor kun den
første var god.”





Divar från Lindnäs

...og Stutteri Agerholm i Helsing-Nordsjælland byder velkommen til bedækningssæsonen 2020!

Divar er hingsten lidt ud over det sædvanlige – imponerende udstråling, ekstraordinære og klart adskilte gangarter, stærke ben og hove, et vidunderligt og samarbejdsvilligt sind og charme der kan score os alle...

indehaver af verdens højeste kåring i 2015, fortsat blandt verdens absolut højest kårede hingste, unik og stærk afstamning med masser af flotte afkomskåringer!

Divars afkom er virkelig smukke og elegante, meget velrejste og langbenede med flotte og adskilte gangarter og så tilmed med et elskeligt og samarbejdsvilligt sind! Tilbagemeldingerne på Divars afkom

er virkelig positive, og flere ventes kåret i år ud af de relativt få afkom der er gamle nok!

Vi tilbyder enefolde med læskur til hopperne og har en meget erfaren og dygtig reproduktionslæge til rådighed. Divar vil håndbedække i sæsonen 2020.

Læs mere om Divar på www.divar.dk og følg Divar og alle hans vidunderlige afkom på facebook.

Kårings-
resultater
for Divar

Total: **8,78**
Byg: **8,69**
Rid: **8,83**
9 for Tölt, Pas, Vilje&Sind,
Form, Proportioner og Hårpragt
9,5 for Hove og Benkvalitet

Mildt og samarbejdsvilligt sind. Glóbrunn
– avler ofte cremegenet videre.

Kontakt Henriette på tlf.: 51702874 eller post@divar.dk



Afkom efter Divar:
Hrönn från
Gröna Gången
Kåret som 6 års med
Total: **8,44** Rid: **8,67**
Byg: **8,11** – bl.a. 9,5
for pas!



Når sommerferie rimer på hesteferie

Corona-frygten er lige nu aftagende. Men udvalget af destinationer til udlandet er begrænset, og måske er du én af de mange ryttere, der vælger at holde sommerferien i Danmark. Et udsøgt valg. For vores lille kongerige er et rent slaraffenland for hestefolk og turryttere. Her er overskuelige afstande, behagelige temperaturer, lettilgængelige skove, minimal corona-smitte, gode overnatningssteder for folk og fæ og ikke mindst masser af islandske heste.

[Tekst: Pernille Engsig Eskildsen Foto: Henrik Bjerregrav]



TØLT har tjekket nogle af mulighederne for rideferier, rideture og ferie med heste i Danmark. I dette tema præsenterer vi blot en brøkdal i vores miniguide. Vi taler også med nogle af hverdagens tur-eksperter, der inspirerer og deler ud af gode råd til ruter, og hvordan du kommer godt i gang med at ride længere stræk.

Vores forslag til sommeren 2020?

– Klik ridespor-danmark.dk, luk øjnene, peg et tilfældigt sted på Danmarks-kortet. Pak hesten og familien og sæt kursen mod det rideterræn, der ligger tættest på, hvor din finger landede. Det kan kun blive en fantastisk sommer.

Rigtig god hesteferie!

Tema
FERIE MED
HESTE

Ferietid er tur-tid:

OPDAG NYE SKOVE OG (GRUS)VEJE I SOMMERFERIEN

Tema
FERIE MED
HESTE

Grønne Danmark venter med oplevelser til hesteryg, og mange af dem kan du finde inspiration til på nettet. For der er sandsynligvis langt flere muligheder for rideture end du aner, fortæller Tove Urup Madsen. Som projektleder i Ridespor-Danmark arbejder hun for at kortlægge rideruter. Selv bruger hun sommerferien på at tage på dagsture i forskellige statsskove.

[Tekst: Pernille Engsig Eskildsen Foto: Privat]

Ridespor-danmark.dk er et oplagt sted at starte planlægningen af sommerens rideture. På sidens interaktive kort er der afsat adskillige ruter, som er registreret med info om P-pladser, rasteplasser, hestestrænder og høhoteller med hjælp fra frivillige landet over.

Tove Urup Madsen leder projektet, hvis overordnede formål er at forbedre natur- og motionsrytteres adgang til naturen. Hun er selv ivrig dressur- og turrytter og fortæller for at komme ud og teste nye områder af på hesteryg. Det kræver, at mulighederne er tilgængelige og synlige:

– Vi arbejder på at sprede ridesporene over flere skove, for der er ingen grund til, at vi klumper sammen på de steder, hvor der er afmærkede spor. Men vi skal kende de andre muligheder for at kunne bruge dem. Derfor opfordrer jeg ryttere fra hele landet til at kontakte mig og få kortlagt flere, lovlig rideruter.

Tove Urup Madsen pointerer, at en lovlig riderute ikke behøver at være eksisterende ridestier, der allerede er opmærket med pæle og piktogrammer. I statsskove er det fx lovligt at ride på alle veje og stier, der er bredere end 2,5 meter (det er de fleste grusveje, hvor der kan køre en bil). Ture ad grusveje i statsskov kan derfor også registreres som lovlig rideruter.

– Mange er ikke klar over det, men man kan frit ride på grusvejene i statens skove. Jeg forventer ikke, at vi får Naturstyrelsen til at afsætte ruterne med markeringspæle, men det kan vi godt undvære, når vi samler dem i vores interaktive kort, der også fungerer som vejvisnings-app.

Hvilke ruter vil du foreslå til denne sommerferie?

– Der er mange oplagte ture, og de er desværre ikke alle med på vores kort endnu. Den 75 kilometer lange Riderute Sydlyn har vi med inden ferien. Det er et smukt



Mange er ikke klar over det, men man kan frit ride på grusvejene i statens skove. Jeg forventer ikke, at vi får Naturstyrelsen til at afsætte ruterne med markeringspæle, men det kan vi godt undvære...”



område, som også har en hjemmeside med info om høhoteller, forslag til rundture og miniferie. Riderute Als fremhæves af mange turryttere. Den kan findes på Facebook, og vi håber, at vi snart kan få den med på kortet. Her kan du ride hele øen rundt via marker, grusveje og asfalterede biveje, 100 km, eller nøjes med en dagstur.

– Ellers hører jeg godt om "Hestene i lysets land," hvis 200 km sammenhængende rideruter i toppen af Danmark findes på vores kort. Parforce i Nordsjælland omtales som helt fantastisk, mens Thy bestemt også er et besøg værd.

Hvor skal du selv ride?

– I år har jeg afsat fire dage til rideture sammen med min datter på 25 år. Vi har base ved vores hjem i Vestjylland og kører maks. en time ud til forskellige skove. Jeg kan bedst lide at ride i statsskov, hvor jeg ikke behøver at være bekymret for at møde en skovejager et sted, hvor jeg måske ikke må være. Vi skal

ride i Frederikshåb Plantage ved Billund, hvor der skulle være en fantastisk TREC-bane, Hoverdal Plantage, der ikke har opmærkede ridestier men meget fine muligheder på grusvejene og Blaabjerg Plantage, hvor der er 70 km opmærkede ridestier.

Hvordan foregår en dagstur for dig?

– Vi spiser morgenmad, før vi lægger hestene og kører. Jeg har lagt en rute på ca. 15 km og højst tre timer inden. Jeg har altid forberedt, hvor vi skal parkere – det kan godt være en udfordring at lokalisere en parkeringsplads, hvis man ikke kender området eller har lokale kontakter. Vi har madpakke med i en lille rygsæk, ingen lommelærke – rosévinen må vente til senere – og vand til hestene i traileren. Der er altid plads til en afstikker i forhold til ruten, og vi tager det generelt stille og roligt. Jeg glæder mig meget til turene i denne ferie. 🐾

Gode links og grupper fra Tove Urup Madsen

www.ridespor-danmark.dk
(her kan du også kontakte Tove, hvis du har rideruter til kortet)

www.riderutesydlyn.dk

www.visitsounderborg.dk
(Riderute Als)

www.parforce.dk

Facebook-grupper

Rideture uden klub, Rideruter i DK
– inspiration og hjælp til naturrytter

Tema
FERIE MED
HESTE

Hvor må du egentlig ride?

Inden du begiver dig på sommereventyr kan det være en god idé lige at læse op på, hvor du egentlig må ride, og hvor du ikke må. Tag eventuelt et foto af denne side med din telefon. Så har du reglerne lige ved hånden.

[Tekst: Pernille Engsig Eskildsen Foto: Adobe Stock, parforce.dk, Pernille Engsig Eskildsen, Helle Rohde & Susanne Linnet Aagaard]

MARKVEJE OG STIER

Ridning er tilladt på alle veje og stier i det åbne land med mindre, der er skiltet mod ridning. En sti er efter naturbeskyttelsesloven en "permanent, menneskeskabt færdselsbane."

I TRAFIKKEN

Ridning er tilladt på offentlige veje, undtagen på motor- og motortrafikveje. I færdselsloven betragtes en ekvipage som et motor-køretøj, derfor er ridning på cykel- og gangstier som udgangspunkt forbudt. På private veje og private fællesveje kan ridning være forbudt, hvis ejerne er enige om forbuddet, og der er skiltet lovligt. Du skal ride i højre side.



STATSEJEDE SKOVE

I mange skove er der ridespor og ridestier. Her er ridning tilladt på asfalterede veje, stenbelagte veje og grusveje over 2,5 meter i bredden. Ridning er tilladt i skovbunden, dog ikke i nyplantninger og på fortidsminder. Skilte fortæller, når dele af skoven er lukket for ridning. Find Naturstyrelsens arealer: www.ridespor-danmark.dk



ØVELSESTERRÆN

Offentlighedens adgang til de militære øvelsesområder tilgodeses, når sikkerhed og andre forhold tillader det. Bestemmelser om øvelsesområdet fremgår af drifts- og plejeplaner, skilte, afspærringer og ordensreglementet.



PRIVATE SKOVE

I private skove er ridning tilladt på gennemgående, private fællesveje. Ridning på disse veje kan være forbudt, hvis alle ejere af vejen er enige om forbuddet, og der er skiltet. Kommunen kan i visse tilfælde tilsidesætte forbuddet. Skovejeren kan tillade ridning, evt. mod betaling.



DYRKEDE OG UDYRKEDE AREALER

Ridning på dyrkede arealer, stubmarker, brakmarker og i sprøjtespor kræver ejerens tilladelse. Kontakt lodsejeren for en aftale. Ridning på dyrkningsfrie bræmmer langs åer og vandløb kræver også ejerens tilladelse. Man må kun ride på offentligt ejede udyrkede arealer, hvis ejeren (staten/kommunen) specifikt har givet tilladelse som fx i nogle af de militære øvelsesterræner.

Kilde: www.ridespor-danmark.dk



STRANDE OG KLITTER

Du må ride på stranden fra 1. september til 31. maj ved adgang ad lovlige veje eller stier. På strande, hvor bilkørsel er tilladt, må du ride hele året. Ejeren af stranden (ofte staten eller kommunen) kan give tilladelse til ridning i sommermånederne. Klitter og fredede arealer er sårbare naturtyper, derfor må du kun ride på veje og stier, hvor det er tilladt.



Kom godt i gang med langture

Drømmer du om at ride længere ture, men ved du ikke helt, hvordan du kommer i gang? Helle Brønnum har sort bælte i at planlægge og ride en hel dag eller flere. Her giver hun inspiration og gode råd til uforglemmelige turoplevelser.

[Tekst: Pernille Engsig Eskildsen Foto: Helle Brønnum]

2020 er et godt rideår for Helle Brønnum, 60, der bor på Ledøjegård ved Smørum. Hun ser især frem til august, hvor hun sammen med tre veninder drager på langtur i det nordsjællandske. Planen er 75 kilometer fra Esrum

Kloster til Fortunen ved Dyrehaven. Sidste år red de også strækningen, bare omvendt.

– Vi tager turen med tre ridedage og tre overnatninger, og vi rider med oppakning uden følgebil. Min mand kører os til start og sætter traileren ved målet, så vi selv kan køre hjem, fortæller hun.

Gruppen rider ad Parforce Rideruterne i det historiske, kongelige jagtlandskab. Ud over smuk natur og gode stier er det nemt at finde logi på forskellige niveauer. Der er fine pausesteder med folde, oplyser Helle, der foretrækker den magelige udgave med en ordentlig seng, bad og morgenmad fremfor shelterversionen. Hun søger overnatning via Parforce hjemmesiden og sit hestenetværk og finder vej med en app tilknyttet ruten (findes på hjemmesiden). Ellers tracker hun ture med appen Relive. Nogle gange entrerer hun med lokale folk for at finde stier og ruter.

– App-vejvisning fungerer som regel godt. Husk, at den tager meget strøm, så du skal have en powerbank med, lyder det konstruktive råd.

Hesten er i god form

I Helles foretrukne, rolige tempo med pauser tager 25 kilometer helst det meste af en dag. Typisk rider gruppen to timer formiddag, holder frokostpause og fortsætter fire timer over middag til overnatningsstedet. Det kræver noget af ekvipagerens fysik.

– Din turhest skal være i rimelig form, og du skal være vant til at sidde i sadlen en hel dag, ellers er det hverken sjovt for hesten eller

dig. Jeg rider kortere ture to aftener i ugens løb og en længere tur på 20-30 km i weekenden. Jeg har fuldtidsarbejde, så i hverdagens har jeg kun aftenerne at trække på.



Du kan ride alene, men det giver meget at være et par stykker. Find en at ride med, hvor mennesker og heste harmonerer...”

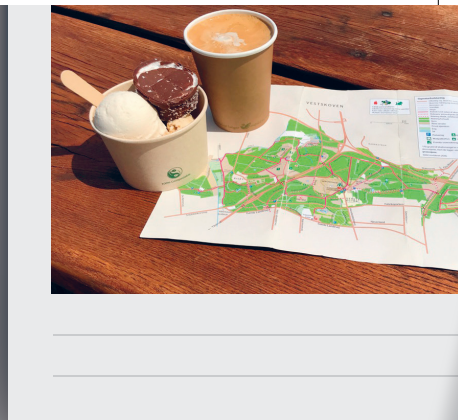
På en rolig naturtølt

Helle har 15 heste men rider selv kun på Sía, en 11-års hoppe efter Hamur frá Blesastöðum. Hun er en mild hest med en god, rolig skridt, blød naturtølt, middel vilje og bevægelse (det mest behagelige, siger Helle) og dejlig gyngheste galop. Hun er trafiksikker og ikke bange for noget. Sía reagerer hverken på at bære sadeltasker eller at have en vandbalje hængende på sadlen. Hun er rolig under rytterens trøjeskift i sadlen og står stille under fx foto-stop. Det er ifølge Helle den perfekte turhest.

Tema
FERIE MED
HESTE

Helles pakkeliste til langturen – overlevelsesgrejet

- God sadel med ringe for og bag til at surre ting og sadeltasker fast i
- God, rummelig sadeltaske (Helles sidder bag sadlen)
- Lynlåsplastposer til at holde tøj/ting tørt
- Lang regnfrakke
- Myslibarer til både hurtigt og langsomt sukkeroptag
- Vand/væske (kaffe, øl, vin...) til rytteren
- Lidt hegnstråd til en rejsefold
- Ridetøj, aftentøj, nattøj + alt det andet





Både Sía og lejede heste indgår i Helles mange og vidt forskellige rideferier. Parforce er bare én oplevelse ud af adskillige gennem de sidste 15 år, hvor Helle i syv år også har været turplanlægger i lokalklubben Hrimnir i Vestskoven. Her har hun i øvrigt haft stor succes med at arrangere ture til overnattingsdestinationer, hvor mændene kan cykle MTB, mens kvinderne rider.

– Jeg elsker at planlægge og arrangere, men jeg tager også gerne på ture og ferier arrangeret af andre, hvor jeg bare kan slappe af og nyde det. Der er mange turudbydere, så det gælder om at være grundig i din research. For mig er det vigtigt at sikre, at tempoet ikke er for højt og at grupperne er fodholdsvis små, så der er tid til både at nyde naturen og tale med de andre deltagere. De ture, der har gjort størst indtryk, er fåreindsamling på Island med Oddsstaðir, vinmarkerne i Alsace med Luksusrideferie, Parforce og de forlængede weekender til Møn.

Og det er bare med at komme i gang, opfordrer hun:

– Du kan ride alene, men det giver meget at være et par stykker. Find en at ride med, hvor mennesker og heste harmonerer, for det er nemmere, når man kan lukke hestene på én fold. Så venter der mange gode natur- og rideoplevelser i et berigende selskab. 🐾

Se Helles sommerferietur fra Esrum Kloster til Fortunen her: www.parforce.dk

Helles langture i 2020

Maj: Møn med tre ridedage på egen hest, to overnatninger, 40 km. Bo på Møn Camping, hvor der er folde og hytter, og du kan ride direkte ud i skoven.

Juni: Hindsgavl Slot, to ridedage, egen hest, manden er med på MTB, overnatning på slottet.

August: Parforce, 75 km, tre ridedage, egen hest, luksus overnatning langs ruten.

August: Langsøgård i Bryrup, egen hest, tre ridedage

September: Hesteindsamling i Viðidal, Island, tre ridedage, fire overnatninger.

Tips og tricks

- Rid lange, rolige ture med tid til at nyde og rumme indtryk.
- Afstemning af forventninger og tempo, inden I rider.
- Planlægning og uddelegering. Hvem sørger for rute, pause, overnatning osv.
- Sørg for, at hesten ikke skal have skiftet sko lige op til langturen. Så risikerer du, at den taber en sko undervejs.
- Prøv et distanceridt under Dansk Distancerytterforening. Det giver nye naturoplevelser og kan være en god måde at komme i gang på.
- Planlæg gruppeture med overnatning, så der er noget til alle, fx at der er mulighed for MTB-ture i området til de mænd og kvinder, der ikke rider.

Miniguide:

SÅDAN KAN DU HOLDE SOMMERFERIE MED HEST

Der er et utal af muligheder for at holde ferie med heste i Danmark. Foretrækker du at ride på din egen ganger? Så kan du tage den med på ferie eller tur. Hvis du er klar på at prøve nyt, findes der ugelange rideferier og udbydere af timeture på lejede heste. Her er vores idébank til ferieeventyr med egen eller andres hest.

[Tekst: Pernille Engsig Eskildsen & Kristina Christensen Foto: Susanne Linnet Aagaard]

Den hyggelige:

► **Ta' hesten med i sommerhus**

Formange familier er det rutine at tage hunden med i sommerhus. Hvorfor ikke også pakke én eller flere heste? TÖLT erfarer efter at have googlet i vildskab, at det er lidt af et research-arbejde at finde det helt rigtige hus, hvis du vil have plads til en familie eller to, hestefold og beliggenhed ved ridestier i naturområder. Men det kan lade sig gøre, især langs Vestkysten, og det er ren luksus at opdage nyt rideterræn på egen hest. Flere huse udlejes kun privat. Søg og hold øje på sociale medier eller tag kontakt til lokalklubben i det område, hvor du vil i sommerhus. De kan muligvis hjælpe dig videre.

Den støvede:

► **Ryk på høhotel**

Høhoteller drives typisk af private. Her overnatter du mere eller mindre primitivt med din hest. Det er oplagt som et stop på en

flerdagstur, men det er også muligt at bruge det som base for ture i terrænet. Høhoteller ligger ofte ved gode ridestier. Nogle har fuld forplejning til hesten, som fold og/eller boks og shelter eller teltplads til rytteren. Der kan også være mere luksuriøse faciliteter som hytte, lejlighed eller B&B. Book på forhånd og tal med værten om, og hvad du selv skal have med til dig og hesten.

Find dit næste høhotel her: islandshest.dk

Den hurtige:

► **Turridning – korte ture**

Uden din egen hest i sommerhuset, kan abstinenserne efter en ridetur hurtigt melde sig. Det findes der råd for. De fleste turistområder har udbydere af turridning for både begyndere og øvede, og mange turridningssteder vælger kun at bruge islandske heste. Her kan du ride med i en gruppe på ture fra én til 5-6-timers varighed. I højsæsonen kan

der være stor efterspørgsel, book i god tid. Tjek det lokale turistbureau og lokale, online turistportaler.



Træn i samarbejde med din hest i et varieret terræn med naturlige forhindringer...”

Den vilde:

► **Flerdagstur**

Hvis du selv tilrettelægger turen er det den ultimative test af skoning, stifinder-evner og skindet på dine ridebukser. På side 24 fortæller Helle Brønnum, hvordan du kommer i gang. Watch and learn! Gider du ikke makke

Tema
FERIE MED
HESTE



Den sociale: I mange af landets lokale islandshesteklubber arrangeres der også fælles rideture/lejre i sommerferien. Her er nogle af Saga Svendborgs (tidligere Skeifa Svendborgs) medlemmer på tur til Elsehoved i juni 2019.

med kompas og tunge sadeltasker, er der flere kommercielle udbydere, hvor man enten rider ud fra basen hver dag eller flytter sig fra A til B over tre eller fire dage.

Den gennemførte:

► Rideferie

Her bliver du passet og plejet i op til en hel uge, hvor du typisk bor på et ridecenter og deltager i ture og aktiviteter hver dag. Der er rideferier eller ridelejre for voksne, børn, familier... Mest kendt er nok Krogbækgaard på Læsø og Kommandørgården, Rømø men der er mange andre fede steder at tage hen, prøv bare at google "rideferie".

Den udfordrende:

► TREC-bane

Hvis du har lyst til noget lidt andet end at ride ture, så er en TREC-bane udfordrende for samarbejdet mellem hest og rytter i naturen. Vi har fundet følgende baner:

TREC-banen i Frederikshåb Plantage

Træn i samarbejde med din hest i et varieret terræn med naturlige forhindringer, blandt andet gennem halvt væltede træer, over bro-

er og op og ned ad høje i skoven. Se mere: www.landiaskea.dk. Fri entré. Hvis banen ikke er booket, er alle velkomne.



Flere huse udlejes kun privat. Søg og hold øje på sociale medier eller tag kontakt til lokal-klubben i det område, hvor du vil i sommerhus. De kan muligvis hjælpe dig videre."

Brogårdens TREC-bane ved Give

Danmarks største naturlegeområde for hest og rytter. På en fire km lang rute, der snor sig

imellem mark, å, grusgrav, skov, eng og sø, er der bygget 50 forhindringer/udfordringer. Dagspris: 150 kr. Gratis overnatning i shelter, der skal reserveres.

Se mere: trecbane.dk

Mountain Trail, Jylland og Sjælland

Øv dig og få hjælp fra en instruktør til at manøvrere trygt mellem store sten, over broer, op ad trappetrin, gennem hårnåle-sving. Djurs Horse Parks bane indeholder 50 øvelser. I august 2020 forventes Sjællands Horse Park ved Lejre at åbne.

Booking og priser: horsepark.dk

Bjerget kommer til dig

Horse Park Denmark tilbyder også en mobil Mountain Trail bane, der kan transporteres rundt i landet til mindre arrangementer på hold af seks heste. Banen består af broer, vippe, skamlar mv. Kan sættes på ridebane, ridehus, mark, p-plads. 🐾

Se: horsepark.dk



Birger (yderst tv.) er guide på Thy Ridesafari. Som medlemmer af Køre og Rideklubben Glåður var Birger og hans familie i mange år med på klubbens fælles sommerferieture. Her opstod idéen til arrangerede ridesafari-oplevelser i Thy. Med-arrangør Anette Skou sidder som nr tre fra venstre.

Fra lejr til lejr i den danske vildmark

Er du klar på en længere rideferie med overnatning undervejs, men måske knap så klar på rollen som stifinder i ukendt terræn? En arrangeret etapetur kan være løsningen.

[Tekst: Kristina Christensen Foto: Diana Holm]

Drømmer du om en lang, sammenhængende rideoplevelse? En rundtur med overnatning for hest og rytter forskellige steder? Med egen hest er den mest oplagte løsning at planlægge turen selv.

Hvis du er hesteløs eller ikke har tid eller lyst til at stå for turen selv, findes der flere arrangører af rideferier i Danmark, der tilbyder flerdagsture på lejede heste.

Hvis du ønsker et alternativ til at ride ud fra det samme sted hver dag som på en klassisk rideferie, er muligheden fx ved Riderute Thy, hvor der er guidede flerdagsture fra lejr til lejr på lånte heste med overnatning undervejs.

Ridesafari

Thy Ridesafari er tilrettelagte flerdagsture på 80, 60 eller 30 kilometer gennem klithede, plantage og strand.

Her skal deltagerne ikke tænke på at finde vej, transportere bagage, lave mad eller finde

overnatning, fortæller Birger Eskildsen fra Stutteri Korreborg. Han er guide på turene, og det er hans heste, man rider på, mens han undervejs fortæller om Nationalpark Thy og de særlige naturoplevelser, som området byder på.

Red selv langture

Birger og hans familie havde erfaring med lange ture, inden de begyndte at arrangere ture i Thy.

– På de ture havde vi venner og bekendte med, der sluttede sig til os, for de var rådvilde i forhold til både forplejning og overnatning. Det var en del af grundlaget for idéen. Vi så en mulighed for at dele en enestående naturoplevelse med flere mennesker.

Turene fungerer bedst med samlede grupper på 6-8 personer. For at økonomien er hjemme, kræver det en større gruppe, der melder sig til sammen. I vores tilfælde er det hele er regnet ind prisen, og det kræver et forarbejde. Vi kan dog altid koble én eller

to personer på en større gruppe, fortæller Birger Eskildsen.

Bag initiativet står arrangør-trioen Lone Lærke Krog, Lærkely Thy, Birger Eskildsen og Anette Skou, Tvillinggaard Thy. Teknisk rejsearrangør er Thy Turistforening, der er medlem af rejsegarantifonden. 🐾

Flerdagsture med overnatning

Overnatning i naturen undervejs på flerdagsture udbydes også af bl.a.:

- Havhesten, Nymindegab
- Molsfarm, Ebeltoft
- Østrup Turridding, Faaborg
- Midtfnys Turridding, Ringe

Der er flere end de nævnte. Se fx www.ferierytter.dk eller orientér dig på det lokale turistbureaus hjemmeside.



Tema
FERIE MED
HESTE

Sadl op derhjemme...

Du kan også blive hjemme. For det er ikke altid, at græsset er grønnere, og underlaget er bedre på fremmede ridestier. Du kan vælge at droppe rideferie, sommerhusplaner og de lange flerdagsture. Brug et par uger på at få sat flueben på to-do-listen.

Genlæs Den sorte hingst og Min ven Flicka, lær din hest at neje, puds hovedtøjet, fjern giftige planter fra folden, flet en tøjle i læder, puds sadlen, lav en liste med navne til dine kommende føl, bladr i gamle TÖLT-blade...

[Tekst: Pernille Engsig Eskildsen Foto: Henrik Bjerregrav]



FOKUS
Stress

FORSKEREN

[Tekst: Janne Winther Christensen, forsker ved Institut for Husdyrvidenskab, Aarhus Universitet. Foto: Adobe Stock]



Kan en hest få stress?

For nogle år siden holdt vi i Danmark en international konference med fokus på hestetræning og hestens stressreaktioner. I den forbindelse ringede en journalist fra DR til mig og spurgte undrende, om en hest kan få stress: ”Går de ikke mest rundt på en mark og arbejder kun 1-2 timer om dagen?” spurgte han med henvisning til den almindelige opfattelse af stress som en arbejdsbetinget tilstand hos mennesker. Det direkte radiointerview var vist mest af alt ment som et muntert indslag, men da vi først kom i gang med at snakke om, hvad stress egentlig er, blev han mere og mere interesseret.



Hvad er stress?

Stress er en tilstand, som kroppen er i, når den er ude af balance – uanset hvilken ydre eller indre påvirkning (stressor), der har ført til ubalancen. Det kan fx være ydre, fysiske påvirkninger som rovdyr, varme eller kulde eller for stort trænings-/arbejdspress. Det kan være mangel på opfyldelse af fysiologiske eller adfærdsmæssige behov (fx social kontakt eller grovfoder til at tilfredsstille ædemotivationen).

Kroppens reaktion på ubalancen er et samspil af bl.a. adfærdsmæssige og fysiologiske reaktioner, der har til formål at bringe kroppen tilbage i balance. Stressreaktionerne hjælper altså kroppen til at overkomme situationen. Det er hormoner, der regulerer kroppens stressforsvar. Når 'krisen' er ovre, slukkes der for stressreaktionerne. Hvis krisesituationen fortsætter og bliver langvarig eller kronisk, holder hormonerne kroppen i konstant alarmberedskab. Det kan have alvorlige konsekvenser for helbredet.

Fest eller fare

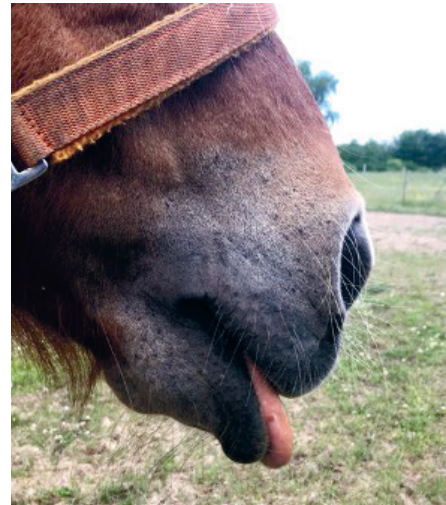
Vi kender situationen, hvor et stort selskab er samlet til foredrag eller fest, og én rejser sig for at holde tale. Pludselig bliver taleren forfærdelig tør i munden – som om al spytkonstruktion er stoppet – og det er jo ret dårlig timing, når man nu skulle i gang med at tale. Evolutionært er det dog en fornuftig reaktion: Hjernen opfatter situationen som utryk og igangsætter foranstaltninger, der øger chancen for overlevelse, hvis et rovdyr pludselig springer frem. Vi er tilpasset til at kunne håndtere den type farer. Puls og blodtrykket stiger, så ilt pumpes hurtigere ud til hjernen og musklerne. Samtidig lukkes ned for unødvendige processer som fordøjelsen og spytkonstruktionen. Der er ikke råd til at spilde vigtig energi, når en akut situation truer. Samtidig sørger stresshormoner for energimobilisering, så der kommer mere energi til musklerne, og de kan arbejde hårdere og længere end ellers. Kroppen er klar til kamp eller flugt!

Præcis det samme sker for heste. Hvis de er i en akut stresstilstand, ophører spytkonstruktionen. Når de begynder at slappe af igen, øges spytkonstruktionen, og hesten ses ofte slikke sig om munden eller 'tygge'. Netop det udtryk har været foreslået som et signal om, at hesten har 'forstået opgaven' eller endda 'accepteret træneren' i nogle træningssystemer. To norske forskere ville undersøge, om adfærden forekommer hos fritlevende heste i naturen, og de har optagelser af, at heste netop slikker sig om munder

/tygger efter en social konflikt, fx efter aggression mellem hestene. Adfærden er altså et tegn på, at hesten var stresset før og nu slapper mere af (Lie & Newberry, 2018).

Er stress farligt?

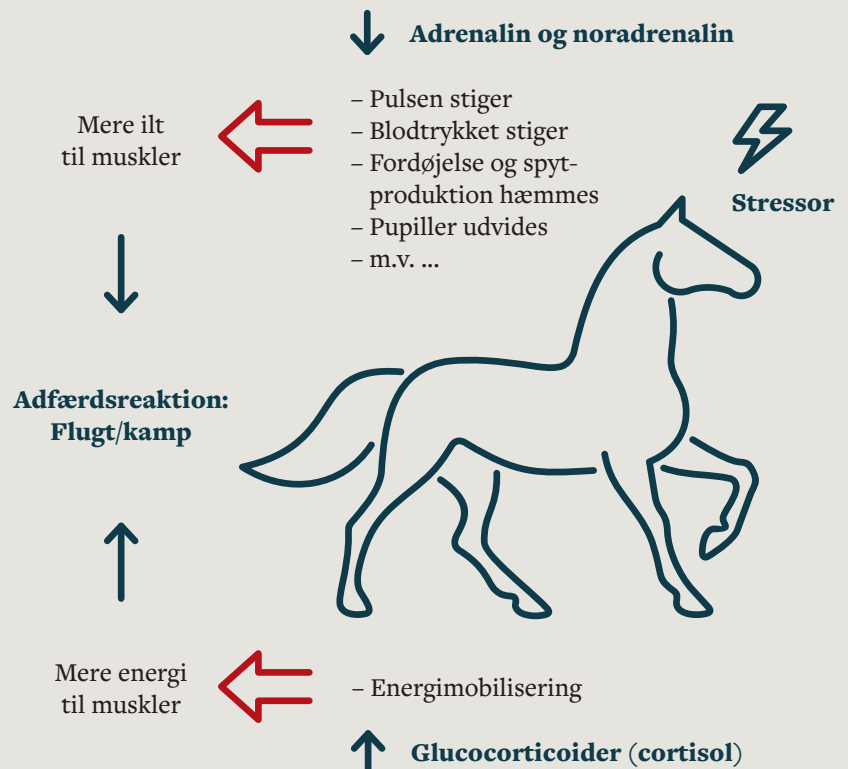
Både ja og nej. Kroppens stressreaktioner er ideelle til at overkomme en akut stressor, se figur 1. Energi mobiliseres og leveres til de muskler og organer, hvor det er mest nødvendigt, smerteopfattelsen hæmmes, og unødvendige processer tilbageholdes, indtil den akutte stresssituation er ophørt. Fra det perspektiv er stressreaktioner en fordel. Men stress kan gøre os syge. Det sker, fordi kroppens stressreaktion er udviklet til at overkomme akut, fysisk stress. Det er den type stressorer, som de fleste organismer udsættes for i deres naturlige miljø. Stress-induceret sygdom sker, når kroppens alarmsystemer aktiveres for ofte eller i for



Hesten bliver 'tør i munden', når den oplever en stressende situation. Læg mærke til i hvilke situationer din hest bliver anspændt omkring munden, og hvornår den slapper af og begynder at tygge/slikke sig om munden igen.

TRIN 1. DET AUTONOME NERVESYSTEM (ANS)

Aktivering af det sympatiske nervesystem



TRIN 2. HPA-AKSEN



Betegnelse | Stress

Definition | En tilstand, hvor kroppen er ude af fysiologisk balance

Betegnelse | Stressor

Definition | Ydre eller indre påvirkning som indebærer en reel eller potentiel trussel

Betegnelse | Stressreaktion

Definition | Kroppens reaktioner (*adfærd, fysiologi, immunsystem*), som skal genetablere kroppens balance

lang tid ad gangen. Hvis kroppen konstant mobiliserer energi ved at nedbryde oplagret protein medfører det nedbrydning af muskler og resulterer i svaghed og udmattelse.

Langvarig stress

Den længerevarende og gentagne stress er forbundet med de negative konsekvenser, som også kendes fra mennesker – bl.a. kronisk forhøjelse af blodtrykket, beskadigelse af hjertemuskulaturen, øget aflejring af kolesterol, øget sårbarhed over for infektioner og øget forekomst af mavesår. Også hos heste er der en høj forekomst af mavesår, hvoraf nogle typer hænger sammen med stress (fx Malmkvist m.fl. 2012).

Reproduktionen hæmmes også af langvarig stress. Det er evolutionært fornuftigt, at stress forårsaget af høj populationstæthed eller for lav fødetilgængelighed reducerer reproduktionen og dermed fødselsraten. Hos mange arter reducerer social stress forårsaget af lav rang reproduktionsevnen hos både hunner og hanner, ligesom en række psykologiske stressorer kan forstyrre reproduktion hos mennesker. Der er også dokumentation for, at vækst og kroppens vedligehold hæmmes af langvarig stress.



Heste har en stærk motivation for fysisk kontakt med artsfæller.

Stress og immunsystemet

Et af de mest komplekse emner i stressfysiologien er interaktionen mellem stress og immunsystemet.

Det er velkendt, at glucocorticoider hæmmer immunsystemet. Ved autoimmune sygdomme, hvor et overaktivt immunsystem fejlagtigt angriber kroppens egne celler, er standardbehandlingen tilførsel af kunstige steroider (dvs. glucocorticoider), som har til formål at dæmpe immunsystemet. Det kan undre, hvorfor immunsystemet hæmmes

af stress, og undersøgelser har vist, at der faktisk sker en forøgelse af immunforsvaret umiddelbart efter individet er udsat for en stressor – sandsynligvis gennem aktiveringen af det sympatiske nervesystem – og at glucocorticoider sørger for, at immunsystemet returnerer til baseline. Det er således kun ved massiv og længerevarende påvirkning af glucocorticoider, at immunforsvaret hæmmes til under baseline.

Stresshormoner påvirker også hjernen. Cortisol udviser negativ feedback på HPA-aksen på flere niveauer, inklusiv inde i hjernen. Dette feedback sikrer, at niveauet af cortisol falder igen, når stressoren er ovre. Imidlertid kan kronisk stress, visse sygdomme og aldrig forringe dette feedbacksystem. Forsøg har også vist at længerevarende stress, via de forhøjede koncentrationer af cortisol, kan have negativ påvirkning på neuron-antal og cellydannelsen i hjernen, og dermed have negative effekter på bl.a. indlæring og hukommelse.

Hvad kan forårsage stress hos tamheste?

Vores tamheste kan blive udsat for en række stressorer inklusiv sygdom, smerte, manglende opfyldelse af biologiske behov, tab af forudsigelighed og kontrol. En af de hyppigste stressorer hos tamheste er social stress. Undersøgelser har vist, at enkelttopstalrede heste har en stærk motivation for fysisk kontakt med artsfæller. Desuden er social ustabilitet en stressor. Nogle heste knytter sig stærkt til hinanden og kan være påvirket i lang tid efter tabet af en 'kammerat', ligesom det at være ny i flokken kan være en stressor. Forsøg har vist, at lav rang kan

SOMMERFORSØG:

SKURE OG INSEKTBELASTNING – FORTÆL OM DIN LØSNING

Fra juni til august 2020 gennemfører vi anden del af et forskningsprojekt om hestes brug af skure/åbne staldområder om sommeren. I år har vi seks grupper med primært islandske heste i projektet, der skal undersøge hestes brug af skure/stalde i relation til vejrforhold og insektforekomst. Heste bruger sandsynligvis de åbne stalde for at komme i skygge, men også for at søge væk fra generende insekter. Projektet undersøger også insekt-relateret adfærd og fysiologiske reaktioner (niveau af stresshormonet cortisol) hos heste, der har adgang til skure/stalde vs. heste, der ikke har adgang. Dette er for at få et mål for insektbelastning hos danske heste om sommeren.

Projektet indeholder også indsamling af hesteejeres erfaringer med deres hestes brug skure/stalde. Har du en god (kreativ) løsning i dit hestehold, som fx giver mulighed for, at alle hestene kan gå ind samtidig, så send gerne et par gode fotos og en kort beskrivelse til mig på e-mail (jwc@anis.au.dk). Idékataloget vil blive publiceret på AU's hjemmeside og vil også blive beskrevet her i TØLT sammen med resultaterne fra dataindsamlingen.

være forbundet med en forhøjet koncentration af stresshormoner. Dette kan forværres ved mangel på mulighed for at undgå aggression pga. u hensigtsmæssigt indrettede stalde eller folde. Belastende træning kan også være en stressor, f.eks. hvis intensiteten eller kravene ikke er tilpasset hesten, hvis sadel, bid og hovedtøj ikke er tilpasset, hvis rytteren stiller urealistiske krav til hesten eller er inkonsekvent eller hård i sin håndtering og ridning. Selvom hesten er tilvænnet til transport, kan belastningen ved hyppig transport og miljøskifte også have negative konsekvenser. Nervøse heste aktiverer ofte kroppens alarmsystem, og det er velkendt fra såvel heste som andre arter, at frygtsomme dyr kan have lavere reproduktionsevne, dårligere præstation og indlæringssevne og dårligere immunsystem, hvilket hænger sammen med hyppig aktivering af stressreaktioner. En usikker rytter kan også forøge hestens frygtreaktioner og udgør derfor en dårlig kombination med en nervøs hest. Endvidere kan insektangreb være en stor belastning for heste om sommeren, særligt i

områder hvor hestene ikke har mulighed for at undslippe insekterne.

Tegn på kronisk stress hos heste

Ikke alle heste viser tydelige adfærdsmæssige tegn på kronisk stress, men stereotypier, unormal frekvens/varighed af normale adfærdstyper som aggression eller frygtreaktioner, skadevoldende adfærd, utrivelighed og tillært hjælpeløshed kan alle være tegn på stress. Det er vigtigt at identificere årsagen til den stressrelaterede adfærd og tilpasse miljøet til hestens biologiske behov. Etablerede stereotypier forsvinder dog typisk ikke, selvom hestens miljø forbedres, men man bør alligevel altid afstå fra at symptombehandle: Krybbebiderremme og indgreb udgør et velfærdsproblem, og man kan – med en målrettet indsats – ofte reducere hestens motivation for at stereotypere i stedet for at reducere dens mulighed for at udføre adfærden. Ikke overraskende øger hindring af en stærkt motiveret adfærd hestens stressreaktioner (Freymond et al. 2014). 🐾

Referencer

- Freymond, S.B., Bardou, D., Briefer, E.F., Bruckmaier, R., Fouche, N., Fleury, J., Maigrot, A.L., Ramseyer, A., Zuberbuehler, K., Bachmann, I., 2014. *Physiological difference between crib-biters and control horses in a standardised ACTH challenge test. Proceedings of the 10th Int. Equitation Science Conference, Denmark, August 6-9 2014*, s. 25.
- Lie, M., Newberry, R.C., 2018. *Horse communication: what does non-nutritive chewing mean? Proceedings of the 14th Int. Equitation Science Conference, Italy, Sept. 21-24*, s. 49.
- Malmkvist, J., Poulsen J.M., Lutheresson, N., Palme, R., Christensen, J.W., Søndergaard, E. 2012. *Behaviour and stress responses in horses with gastric ulceration. Appl. Anim. Behav. Sci.* 142, 160-167.
- Sapolsky, R.M., 2002. *The endocrinology of the Stress-Response. I: J.B. Becker, S.M. Breedlove, D. Crews & M.M. McCarthy: Behavioral Endocrinology, 2nd Edt., Massachusetts Institute of Technology*, s. 409-450.

Fordi islændere er noget helt specielt

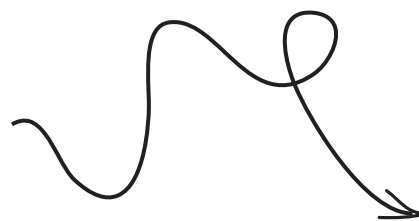
Hos os kan du få en skræddersyet sygeforsikring til din islænder, som passer til netop dine behov. Forsikringen er livslang, så du kan føle dig tryk hele hestens liv.

Vil du vide mere? Ring på 70101065 eller kig på agria.dk, hvor du også kan finde en personlig rådgiver.



Agria
Dyreforsikring

Mettes hestedrømme



– Vi har lige fået lavet gårdspladsen større, for der kommer 12 unge ryttere med deres heste her en gang om måneden, siger Mette og peger på gruspladsen mellem det røde stuehus og rundbuehallen.

Vi er ved Højslev udenfor Skive. Her på Laanumgaard, der ligger mellem grønne marker og blå fjordglimt, elsker hun at arrangere og planlægge aktiviteter – helst noget, der indebærer en masse heste, børn og voksne.

Ét af Mettes tiltag hedder Talentteam Midt, hvor datteren Sine på 16 år træner og dygtiggør sig sammen med andre ambitiøse junior- og ungryttere.

Heste kan så meget

Talentteamet er blot én af mange hesteaktiviteter. For samvær med heste og børn er en rød tråd – eller et solidt, rødt reb – gennem Mettes liv og alt, hvad hun brænder for.



Hestene kan så meget. Jeg brugte dem som sorgbearbejdelse, og de var min livline.”

Mette Damm Bak bruger sine egne heste i bøgerne. Her er hun med Otur, der også er en karakter i "Hestedrømme"



Stafetten er landet hos Mette Damm Bak. Hun er ved at lægge sidste hånd på sin tredje bog i serien "Hestedrømme," der snart udkommer. Hestedrømme handler om pigen Tine, som har mistet sin far og finder et frirum hos hestene, som altid er der for hende. Nøjagtigt som Mette Damm Bak selv oplevede det, da hun mistede sin far som barn.

[Tekst & foto: Pernille Engsig Eskildsen]





To bøger er allerede udgivet.
Den tredje udkommer snart.

Det reb kan hun følge, gribe fat om og søge balance i helt tilbage til den tidlige barndom, hvor hun boede på en gård med sin bror og forældrene, der begge var lærere. På gården havde de heste, som Mette brugte meget tid sammen med, indtil hendes far blev syg.

– Da min far fik modernærkekræft og døde, blev dyrene solgt. Jeg fik en kanarie-fugl i stedet for, og vil flyttede i et parcelhus i Skive, det var en meget stor omvæltning, husker Mette.

At træde ind i en anden verden

I Skive var livet på alle måder anderledes for den 7-årige pige. Hun havde det svært i skolen, hvor hun lukkede ned, var meget stille

Rundbuehallen på Laanumgaard er centrum for hesteaktiviteter hver dag.



og følte, at de andre behandlede hende som om, hun var lavet af glas. Hun begyndte at cykle over til en gård i nærheden, hvor der var et par heste, og som 11-årig fik hun sin egen hest. Det blev hendes vej gennem sorgen over tabet af faren.

– Hestene kan så meget. Jeg brugte dem som sorgbearbejdelse, og de var min livline. Da jeg mistede min far, talte man ikke om sådan noget. Dengang opførte man sig anderledes overfor folk i sorg, og i skolen behandlede de mig meget forsigtigt. Det var noget helt andet med hestene. De var jo ligeglade med, at jeg havde mistet min far, så jeg kunne tale med dem og ingen andre om mine følelser. Når jeg tog ud til hestene, var det som at træde gennem en portal til en anden verden langt væk fra hverdagen. Det har hjulpet mig gennem hele livet at kende og have det rum.

Brevene til min far

Mette elskede at skrive historier, da hun var barn.

– Det var altid, altid hestehistorier, og det var min lærer vist ikke så begejstret for, griner hun.

Hun skrev også breve til sin afdøde far, som ingen fik lov til at læse, men for få år siden begyndte hun at arbejde på en børnebog om pigen Tine. En kollega opfordrede hende til at vise den til Skive-forlaget Evig, som afprøvede teksten hos nogle piger. ➔



Mette Damm Bak

Alder: 45, mor til Sine på 16 og Mattis på 14. Gift med Søren Lykke Bak

Bopæl: Laanumgaard ved Højslev udenfor Skive

Antal heste: Vi har otte islandske heste her

Jeg ser op til: Jeg synes, at Rasmus Møller Jensen er topsej! Især til pas. Jeg er imponeret over Pernille Lyager Møller, som er så teknisk dygtig og så gerne vil lære fra sig. Hun ved alt!

Yndlings...

Hestefarve: Brunblak

Hest udefra: Det må være Baldur vom Hrafnsholt

Sted: Lige her – Laanumgaard, striglepladsen i ridehallen

Sportsdisciplin: Islandshestesport, jeg elsker at se femgang



Striglepladsen i ridehallen er Mettes yndlingssted.

– De syntes, den var mega god, nikker Mette, der var lidt nervøs for, om de børn, der kom til at læse den, ville blive for berørte og kede af det.



Børnene fortæller mig, at de synes, at det er meget smukt, at Tine har noget sammen med sin afdøde far. At han altid er med hende.”

For ud over hestepigeliv handler den om et barns sorg over at miste en forælder.

– Vi følger Tine, der er en hestepige, som har mistet sin far – ligesom mig. De kapitler, hvor hun tænker på faren, er baseret på alle de breve, som jeg har skrevet til ham og på de billeder, jeg har i hovedet. Af begravelsen. Da vi sagde farvel. Da vi fik at vide, at han var død. Jeg skrev det ned for mange år siden og har sat det ind i bogen blandet med en

masse af det hestesjov, som min datter og jeg oplever.

Voksne har tilkendegivet, at de bliver berørte og begynder at græde, når de læser bogen højt. Til Mettes lettelse har det vist sig, at børn ikke kede af det på samme måde.

– Børnene fortæller mig, at de synes, at det er meget smukt, at Tine har noget sammen med sin afdøde far. At han altid er med hende, siger Mette.

Hold modet oppe

Netop det vil hun gerne sige til alle sine unge læsere og særligt til dem, der måske har oplevet at miste og som genkender nogle af Tines følelser og tanker.

– Man har sin far med sig, selv om han ikke er her, og det er muligt at holde modet oppe, selv om du oplever slemme ting i livet, der slår dig i gulvet. Du kan få det bedre af at tale om dine følelser og tro på, at du kan en hel masse – at du kan gøre dig selv dygtig til mange ting. Bogen viser også, at det er i orden ikke at være ked af det hele tiden, selv om man bærer på en sorg. Det fyldte meget for mig. Jeg troede, at jeg på en måde skulle være ked af det hele tiden. Sådan er det ikke. Du må også gerne give dig selv lov til at være glad og have det sjovt selv om du har mistet.

Oplevelser, tanker og handlinger i Hestedrømme er autentiske. Det samme er hestene i bogen. Deres navne og karakterer kommer fra levende heste. På Mettes mark står fx Sif, der er hendes mors hest og Otur, der er hendes egen ridevallak og som optræder i bøgerne.

– På den måde kan jeg hele tiden skelne mellem hestene i bogen, deres karakterer og måder at opføre sig på, forklarer hun.

I det hele taget er Hestedrømme blevet et nært familieprojekt. Mettes mor illustrerer, og bøgerne har givet anledning til tætte snakke om faderen og hans død, som familien ikke havde taget før. I fjerde bind planlægger Mette i øvrigt, at Tine skal til Island.

– Så bliver vi jo nødt til at tage en tur til Island for at opleve og sans det, inden jeg skriver, pointerer Mette. 🐾

METTE DAMM BAK OG HESTEDRØMME

Mette Damm Bak er folkeskolelærer og har taget en uddannelse i hesteassisteret terapi, som hun bruger i forbindelse med sit arbejde. Her kommer elever med hende til Laanumgaard, hvor de laver øvelser fra jorden med en hest og på den måde oplever et rum, hvor der er ro til at tale om det, der måske er svært. Mette er forfatter til serien Hestedrømme, der henvender sig til børn i alderen 9-12 år og som kan købes i boghandlere landet over og på nettet.

Tredje bind, *Hestedrømme – Sif får føl* kommer i handlen efter sommerferien.



HYTTE, HEST & HAV

TAG DIN EGEN HEST MED ELLER LEJ ÉN HOS OS

Hold ferie eller weekend i en luksushytte og rid på islandske heste (eller tag din hest med). Hytterne rummer 4-5 gæster og ligger naturskønt ved skoven. Også velegnet til grupper på op til 25 personer. Kom og rid ved Vesterhavet!

- ✓ Overnatning i luksushytte med køkken, toilet og bad.
- ✓ Uendelige ridestier i Blaabjerg Plantage + rid langs stranden.
- ✓ Rabat på vores arrangerede rideture på vores heste.
- ✓ Ridehal, fold til hesten, naturoplevelser.
- ✓ Bålhus, sauna, spa, MTB-ruter, fiskesø, legeplads.

Vil du vide mere?

Se www.nymindegab-ridecenter.dk

Book din hytte på:

Tlf.: + 45 52 65 60 22



Altid gode,
velredne heste
til salg

Vi er tæt på:
Plantage: 100 m
Strand: 2 km
Købmand: 1 km
SeaWest: 3 km





KOSTVEJLEDEREN

[Tekst: Christina Kryder, uddannet agronom ved KU og ansvarlig for St. Hippolyt Nordic Foto: Adobe Stock]



Forgiftninger:

De gule blomster på marken

Hvordan bliver hesten forgiftet

Ofte bliver heste forgiftede, fordi de æder giftige planter på marken eller i grovfoderet. Under normale omstændigheder går hesten uden om de giftige planter, da de ikke smager godt. I de tilfælde hvor hesten alligevel æder planter, som den normalt går uden om, kan det være fordi, der ikke er nok græs tilgængeligt, og den derfor æder planterne af sult. Det kan også ske, at de giftige planter er blevet presset ind i hø- eller wrapballen, så hesten ikke kan undgå at æde dem.

Gift i ranunkel

Ranunkel indeholder giftstoffet protoanemonin, som ved tørring omdannes til anemonin. Dette stof er ikke giftigt, hvorfor ranunkel i hø ikke er giftigt. Derimod er protoanemonin stabilt i en pH mellem 4,8-8, hvilket betyder, at ranunkel fortsat kan være giftig i wrap. Indhol-

det af protoanemonin varierer mellem forskellige arter og modningsstadier, idet blomstrende planter har det højeste indhold.

Symptomer ved ranunkelforgiftning

Der er forskellige symptomer på de forskellige typer af forgiftninger, som opstår ved indtagelse af giftige planter. Hvis hesten indtager ranunkel, kan symptomerne være savl, betændelse og hævelser i munden samt skader på fordøjelseskanalen. Derudover kan hesten få diarré og mørk eller blodig urin, usikker gang samt svækkelse af synet. Ved indtagelse af større mængder ranunkel kan der opstå kramper, koma, kredsløbskollaps og eventuelt respirationslammelse. Derudover kan berøring med ranunkel, eller mere specifikt plantesaften, give eksem specielt i områder, der er i berøring med planten fx den nederste del af hestens ben og mule.

Gift i brandbæger

Brandbæger indeholder giftstoffet pyrrolizidin alkaloider, som nedbrydes til de meget giftige pyrroliderivater. Planten bevarer sin giftighed, selv om den tørres eller ensileres. Heste er meget følsomme over for dette giftstof, og der opstår hurtigt forgiftninger, hvis de indtager brandbæger.

Symptomer ved brandbægerforgiftning

Der kan opstå akutte forgiftninger, men en kronisk og længerevarende forgiftning er mere almindeligt. Symptomer på kronisk forgiftning af brandbæger kan være uro, usikker gang eller slingerhed, sløvhed, at presser hovedet ind mod væggen, blindhed, udspilet bug, væskeansamlinger, væggtab og gule slimhinder. Ved akut forgiftning går hesten i chok, sveder, puster, ryster, har usikker gang og manglende orienteringsevne. Ved det akutte angreb skal behandlingen ske hurtigt pga. den alvorlige choktilstand. Det kan ske, at hesten ved alvorlig forgiftning afgår ved døden eller må aflives grundet alvorlige smerter, som er svære at lindre selv ved intensiv smertebehandling.

Skader på organer og fotosensibilisering

Leveren er ofte det organ, der bliver mest påvirket i forbindelse med en forgiftning. Det ses også, at hesten får nerveskader, eller at forplantningsevnen bliver påvirket af giftstofferne. Leveren spiller en vigtig rolle i hestens fordøjelse, hormonsystem, koagulation og immunsystem. Leverens primære funktion er afgiftning, proteinsyntese samt produktion af stoffer, der anvendes i fordøjelsen. Leveren er god til at kompensere og



Ranunkel / smørblomst.

fungere på trods af mindre skader eller sygdom, men er leveren alvorlig skadet, kan det føre til store problemer for hesten.

Pyrrolizidinalkaloider giver varige lever-skader og bevirker, at galdevejene blokeres. Der kan opstå skader på lungevæv, i hjertet, tarmkanalen og nyrerne. Denne skade på leveren kan forårsage en sekundær fotosensibilisering, så at hesten bliver følsom over for sollys. Under normale omstændigheder er hestens lever i stand til at konjugere giftstoffet, dvs. ændre det så det uskadeliggøres og udskilles med galden.

Men i tilfælde, hvor hestens lever er skadet, og galdevejene er blokerede, vil giftstoffet igen frigives til blodet, hvorefter det ophobes i hestens hud. Ofte ligner det en solskoldning, men det er det ikke. Det er en kemisk reaktion i hestens hud, som er aktiveret af solens stråler. På huden kan der opstå krus-tøs dermatitis, som er væskende sår, ødem og udslæt. Det kan føre til kløe, skorpedannelse, vævsdød, sekundær bakterieinfektion og ar-dannelse. Nogle heste vil udvise tegn på depression, spisevægring, milde



Brandbæger.

koliksymptomer, ligesom huden får en gullig farve (ikterus).

Bliver hesten rask igen?

Hvorvidt hesten kan komme sig over en forgiftning afhænger af, hvor hurtigt det bliver opdaget, og hvor hurtigt dyrlægen bliver tilkaldt. Ranunkelforgiftning er sjældent dødelig, men kan være det ved meget store indtag, fordi både kredsløb og respiration kan blive kraftigt påvirket. Udvikler hesten lever-skader og fotosensibilitet er det – udover at tilkalde dyrlægen – vigtigt at få sammensat en korrekt foderplan, som tager hensyn til leverfunktionen samt at have korrekt management i forhold til at undgå solens stråler, indtil hesten bliver rask. Leverens funktioner bør testes af dyrlægen via en blodprøve i intervaller, indtil der ikke længere ses tegn på leverskade på blodprøven. Ved akut brandbægerforgiftning ses det oftere, at hesten enten afgår ved døden eller må aflives. Hvis forgiftningen opdages i tide, og hesten fjernes fra de giftige planter, er der gode chancer for, at den kommer sig helt igen. 🐾



KONGERIGET
DANMARKS
HESTEFORSIKRING

PRISEKSEMPEL:

**Livsforsikring inkl.
akut operations-
dækning
v/ kr. 25.000,-
1.476,- / ÅRLIGT**

KONTAKT OS & HØR NÆRMERE

WWW.KDH.DK

HER I
VORES
KLUB...

FEJRING PÅ FYN FORUDE!

En ekstraordinær generalforsamling i Skeifa Svendborg er ventet med glæde og spænding. Med stor sandsynlighed forventes medlemmerne sidst i juni (efter TÖLTs deadline, red.) at vedtage et nyt klubnavn – nemlig ”Saga Svendborg”. Det sker efter en længere proces, hvor klubbens medlemmer har været inddraget frem mod et navneskifte. På forhånd har medlemmerne vist stor opbakning til navnet.

[Tekst: Kristina Christensen Foto: Susanne Linnet Aagaard]



Skeifa Svendborg holder til på Tankefuld-banen ved Svendborg. Et baneanlæg med 250 meter ovalbane samt 350 meter pasbane med startbokse. Siden 2012 har der været afholdt både WRL-og DRL-stævner med resultater, der tæller på henholdsvis verdensranglisten og den danske rangliste.

En lilleput bliver til

Lokalklubben Skeifa Svendborg blev i sin tid til, da medlemmer fra Lokalklubben Skeifa Fyn drømte om at lave et stort baneanlæg lidt udenfor Svendborg. I 2012 stiftes Skeifa Svendborg som underafdeling af Skeifa Fyn. Svendborg kommune ville nemlig kun give tilladelse til placeringen af baneanlægget,

hvis en lokal selvstændig forening havde et tilhørsforhold til anlægget.

Der måtte således laves vedtægtsændringer i Skeifa Fyn, så underafdelingen kunne blive en realitet. Og med disse på plads, får den lille klub med de store ambitioner sig et fantastisk baneanlæg.

Teknikaliteter bliver vejen frem mod et navneskifte

Baggrunden for navneskiftet er, at man på generalforsamlingen i Skeifa Svendborg den 20. januar 2020 besluttede, at tiden var inde til, at klubben blev en selvstændig forening. Det var klubben formelt set også før, blot teknisk set som underafdeling til Skeifa Fyn.





Gang i dén på Tankefuldbanen ved Skeifa Svendborgs forårsstævne i gæðingakeppni 2019.



Skeifa Fyn, forklarer næstformand i Skeifa Svendborg, Susanne Linnet Aagaard.

– Man kan godt sige, at der med tiden – og på flere parametre opstod en mulighed for at udvikle en egen-identitet for Skeifa Svendborg og klubbens tilhørsforhold. Fx lå medlemsadministrationen i Skeifa Fyn og derudfra kunne man så få et medlemskab af Skeifa Svendborg. Et parameter som økonomien mellem de to klubber er også et emne, der løbende bringes op på Skeifa Svendborgs generalforsamlinger.

Medlemmernes spørgsmål viser vejen

Som en udløber heraf bliver det vigtigt at af-søge, hvad medlemmerne egentlig gerne vil, forklarer Susanne. Og det er en vigtig pointe i historien om Saga Svendborgs tilblivelse. At bestyrelsen i Skeifa Svendborg er lydøre og skaber plads til at tage diskussionerne herom på generalforsamlingerne.

– På den måde kom medlemmerne til orde med spørgsmål til hvordan, og om de to klubber i fremtiden skulle hænge sammen, forklarer Susanne videre. Det er så efter generalforsamlingen i januar 2020, at vi i bestyrelsen går i gang med en proces hen mod et nyt navn til foreningen. Vi ansøger og optages også som en selvstændig klub i Dansk Islandshesteforening.

– Alle medlemmer opfordres i processen til at komme med forslag til nyt navn. For-

slagene screenes i bestyrelse og alle klubbens udvalg, og processen afsluttes med en afstemning, hvor alle medlemmer opfordres til at stemme blandt flere navneforslag. I denne proces bliver navnet "Saga Svendborg" valgt med et klart mandat på 72% af de 83 medlemmer, der stemte.

Der skal en vedtægtsændring til

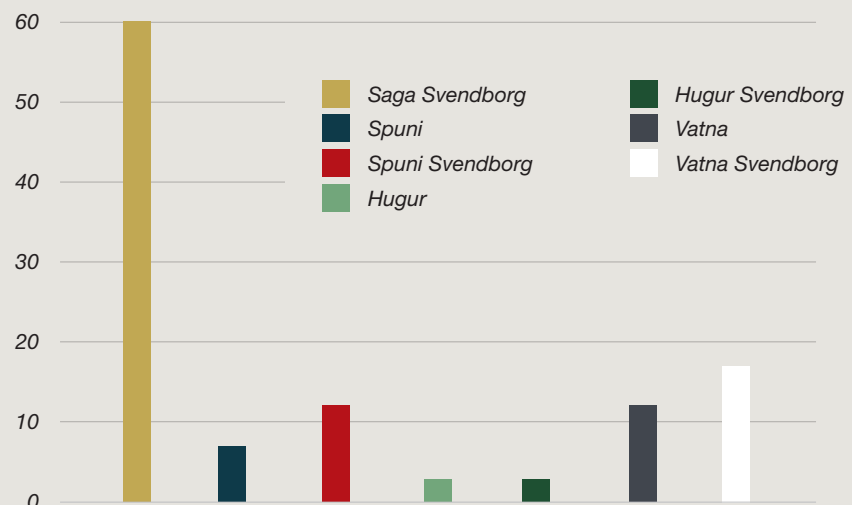
I øjeblikket har Skeifa Svendborg 190 medlemmer. Navneændringen kræver en ved-

tægtsændring, hvilket er årsagen til den ekstraordinære generalforsamling d. 19. juni.

– Alt tyder på, at det er så godt som sikkert, at navnet vedtages, siger Susanne Linnet Aagaard, der også glæder sig over, at der nu tilbydes familiemedlemskaber i klubben.

På den ekstraordinære generalforsamling præsenteres også klubbens nye logo, der er designet af grafiker og kunstner Lotte Andreassen, og der afsluttes med en lille fejring af klubbens nye navn! 🐾

Hvad synes du klubben skal hedde?



BREVKASSE



Brevkassen er din mulighed for at stille spørgsmål om ernæring og sundhed af din hest. Mit navn er Christina Kryder, og jeg er uddannet agronom fra KU. Jeg har arbejdet som foderkonsulent hos St. Hippolyt siden 2008 og er i dag faglig ansvarlig for hele St. Hippolyt Nordic. Jeg skal forsøge efter bedste evne at guide og give dig svar på dine spørgsmål. Har du spørgsmål, så skriv til toelt@islandshest.dk. Skriv brevkasse i emnefeltet.

? Kære Brevkasse

Jeg har en vallak på 13 år, som har store problemer hver sommer med at holde skoene på. Det går nogenlunde om vinteren, men smeden klager over, at min vallaks hove ikke vokser, som de skal. De flækker, og hoven er porøs. Han fodres med vitaminkiks og frøgræs, fordi han let bliver for tyk. Det er gået fint at holde ham i normalt huld på den måde. Jeg tør ikke sætte ham op i foder. Han har aldrig været forfangen, men er i risiko. Han får om sommeren lidt græs (stribegræs), mere tør jeg ikke give ham. Motion får han også, men det er svært, at holde ham i gang, når han hele tiden smider sine sko. Har du et forslag til hvad jeg kan gøre? – Kan det hænge sammen med fodringen?

Med venlig hilsen
Lena og Glæsir

! Kære Lena

Mange tak for din henvendelse. Ud fra det du beskriver om den måde, du fodrer, lyder det til, at der er meget fokus på kalorier og mindre fokus på andre aspekter af hans fodring. Jeg kan godt være lidt bekymret for, om din hest rent ernæringsmæssigt er i underskud, selvom kalorierne måske er passende. En fodring skal være afbalanceret, så hesten får nok protein, fedt, fibre samt vitaminer og mineraler uden at energitilførslen bliver for høj.

Det er fint at have fokus på at reducere sukker og stivelse. Men det er ikke muligt og heller ikke sundt at fjerne det helt. Frøgræs indeholder en del fibre, men en stor procentdel af dem er ufordøjelige. Desuden er proteinindholdet meget lavt, og kvaliteten af proteinet er dårlig.

Hygiejnen kan også være dårlig, da frøgræs i sin modningsproces ofte vælter på marken. Det når at ligge fladt på marken i noget tid, før det høstes, og en forrådnelsesproces starter i bunden. Denne del af strået presses med i ballen, og det giver optimale betingelser for vækst af skimmelsvampe.

En islandsk hest skal bruge ca. 400g råprotein om dagen til at vedligeholde krop og muskler, behovet øges med træningsintensitet. Får den ikke de mængder, den skal bruge, må den finde det andre steder – eller spare og bruge det de steder, der har mest behov for det.

Frøgræs indeholder mindre end 20g råprotein per kilo foder. For at få dækket sit vedligeholdelsesbehov skal hesten æde ca. 20 kilo frøgræs om dagen. Dette er ikke realistisk, så vi må supplere med andet grovfoder og fx en proteinbalancer, som kan levere ekstra protein. Det samme gælder for andre næringsstoffer på nær energi. Energiindholdet i frøgræs kan ligge højt nok til at dække hestens behov ved bare 5-6 kilo frøgræs om dagen.

Får hesten ikke sine essentielle næringsbehov dækket i en længere periode, vil kroppen prioritere de funktioner, der er vigtigst for overlevelse. Hud, hove og pels bliver underforsynet, da de ikke er essentielle for overlevelse på kort sigt. Der kan altså godt være sammenhæng mellem mangel på næringsstoffer og dårlige hove, og derfor er fodringen altid et godt sted at starte.

Ordentlig kvalitet grovfoder er helt essentielt for at få en god base i din fodring. Her er det også en god idé at finde grovfoder med analyse, så du kender til indholdet og har en idé om, hvilket foder du skal supplere med. Derudover vil jeg anbefale dig at tale med en dygtig foderkonsulent og få beregnet på din fodring. Det sikrer en balanceret fodring med tilstrækkeligt fibre, protein samt vitaminer og mineraler af god kvalitet.

Diversitet er vigtigt at have med i dine overvejelser, når du vælger foder, så din hest får noget variation i sin daglige fodring. Antallet af måltider kan også have betydning. Fat i en konsulent og få lavet en god plan med de rigtige næringsstoffer, så er jeg sikker på, at du lige så langsomt får løst problemet.

Held og lykke med det! 🐾



*Antallet af måltider
kan også have
betydning...”*

Med venlig hilsen
Christina





KVALITETFODER
til morgendagens stjerner!



ADVOKATFIRMAET
PERNILLE SKINNERUP

JURA OM HESTE

pernilleskinnerup.dk / pernille@skinnerup.dk / 29 16 48 83

Annonce i TÖLT

Kontakt Birthe Christiansen,
hvis du ønsker en annonce i TÖLT



Tlf. 51 46 61 99, annonce@islandshest.dk



TØLTHESTER
Improves your riding



www.toelthester.dk



HYLDAHL.com

- salg og service i hele Danmark -

Prestige[®]
ITALIA



WWW.RYTTERTILRYTTER.DK

JÓN FRA TYREVOLDSDAL - DK2010100446 - BLUP 124



**BLUP
124**

B. 8.35 - R. 8.35 = T.8.35

F: Viktor f. Diisa, R. 8.74 - B. 8.48

M: Jónina f. Pulu, B. 8.02 - R. 8.54

Smuk, langbenet, med et unikt
sind og 5 flotte gangarter.

GOD STØRRELSE OG FORM:

145 cm og 138 cm på kryds
skabt til at gå "op ad bakke".

GODE OG SIKRE FORHOLD

Håndbedækning. Føl og gold-
hopper går adskilt. Se video med
hvordan vi håndterer bedækning
på fb. ved at søge på
Tyrevoldsdal Islandsheste :)

Tyrevoldsdal Islandsheste v. Peter Frederiksen - 2024 8085 - www.tyrevoldsdal.com



KATLA
VI TROR PÅ KVALITET

Udstyr til dig og din islandske hest

www.katlaudstyr.dk

Hovedgaden 16 | 2690 Karlslunde



AVEVE Icelander Mix er udviklet specielt til islandske heste. Foderet tilgodeser islænderens tendens til udfordringer med hud og pels, ved at tilføje ekstra zink og sunde omega-3 fedtsyrer, der effektivt virker indefra. Af samme årsag er proteinindholdet i **AVEVE Icelander Mix** ekstra lavt, da islændere ofte er sensitive overfor et højt indhold af dette.

AVEVE Icelander Mix indeholder lucerne for at sikre lang tyggetid og dermed bedre udnyttelse af foderet, og sammen med et højt fiberindhold får hesten en god mæthedsfornemmelse trods det lave kalorieindhold.

- Ideel til nøjsomme heste med sart hud
- Lavt kalorieindhold
- Lavt proteinindhold
- Forhøjet indhold af spormineraler



Vejl. udsalg kr. 199,-

