



ATT RIDA MONTÉ



Montésporten kommer ursprungligen från Frankrike men har funnits i Sverige sedan år 2004. Att rida ett lopp är fysiskt krävande, du måste ha tillräckligt god kondition och styrka för att kunna balansera din egen kropp samtidigt som du ska hjälpa hästen att balansera sig. Men det viktigaste av allt är att du har god ridvana för att klara av att hantera hästen ifrån sadeln. Det här häftet ska ge dig som är eller vill bli montéryttare, fakta, tips och råd från några av Sveriges främsta montéryttare och tränare. Du kan läsa mer om montésporten och dess regler på www.travsport.se.

ATT RIDA ETT LOPP

För att rida montélopp krävs att du har montélicens. Den får du genom att rida minst tio godkända utbildningslopp, få godkänt på ett fysiskt test samt skriva godkänt på ett licensprov. Att rida ett montélopp kräver mycket av dig som ryttare, du ska vara taktisk, modig och snabbtänkt. Det blir lätt trånga situationer där det, om du inte är uppmärksam, lätt kan ske olyckor.

Respektera varandra i loppet. Vid defilering, voltning och annan förberedelse inför start ska man hjälpas åt, det är helt enkelt ömsesidig respekt som gäller. Det är inte förrän kommandot kör ljuder, som ni blir konkurrenter. Men även konkurrenter respekterar varandra genom hela loppet, man ska ha en professionell attityd gentemot de andra ryttarna och det ska inte förekomma onödiga oljud. Om det skriks i onödan kommer inga ryttare att lyssna på dig när du väl skriker för att något allvarligt håller på att hända.

» Att rida lopp är en härlig känsla. När jag började med trav hade montésporten ännu inte kommit till Sverige. Då drömde jag om att jag någon gång skulle kunna rida loppet istället för att köra. Nu är vi där och det är bland det roligaste som finns. »

- Linda S Hedström, montéryttare och tränare.

► För att bli riktigt bra på startmomentet vid voltstart krävs mycket rutin och träning. Vid kommandot ska voltledaren vara mitt i banan för att inte riskera att orsaka en omstart för illa ledd volt.

Fundera på:

På vilka sätt skiljer sig ett montélopp och ett sulkylopp? Skriv ned likheter och skillnader och fundera sedan på vad det var du kom fram till.

Övning:

Titta på minst fem olika montélopp och följ segraren från start till mål. Hade det segrande ekipaget någon taktik och vad varkar taktiken i så fall ha varit? Hade du ridit likadant?



VOLTNING

Att volta i montélopp skiljer sig från sulkylopp. Hästarna har inte någon vagn bakom sig och de kan vända upp mycket snabbare. Tänk fyrkant när du ska volta. Efter kommandot klart ska volten tas ut, du kan då använda en stor del av volten bakom. Vid kommandot ett ska du vara mitt i banan.

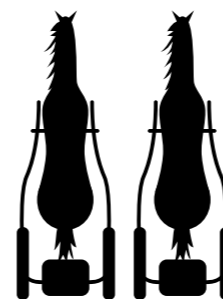
» Kom ihåg att hålla ett bra tempo när du voltar så att du kan ta ut volten. »

- Linda S Hedström, montéryttare och tränare.

AUTOSTART

I autostartlopp startas loppet med bil. På bilens vinge står det var varje ekipage ska befinna sig vid starten. Häst med spår ett är längst in mot banans innerkant medan hästen med spår tio är längst ut i banan.

När bilen har 100 meter kvar till start ska du vara väl ansluten till bilens vinge, du får med andra ord inte släpa mer än en halv längd bakom bilen. Om du gör det, kan det bli en omstart för dålig anslutning bakom bilen.



Galopperande häst

Om någon av hästarna i fältet faller i galopp ska alla samarbeta för att den galopperande hästen ska tas ut ur fältet så smidigt som möjligt. Det är en oskriven regel som både kuskar och ryttare följer fram till ungefär 500 meter innan mål.

Om din häst faller över i galopp eller passgång ska du styra den ut ur fältet utan att något annat ekipage störs. Innan du gör det ska du titta dig omkring och se var de övriga ekipagen finns. Om du inte kan styra ut din galopperande häst ska du behålla ditt spår och galoppa med tills du kan ta dig ut. Du får aldrig styra din galopperande häst inåt i banan eller ta upp och minska tempot utan att du har koll på var dina konkurrenter är. Då kan det hända att ekipagen bakom rider upp i din hästs rygg och ni kan snubbla över varandra. En bra regel att följa vid löpridning eller löpkörning om hästen faller i galopp är; Se upp, ta ut, ta upp. Du kan också läsa om nedtagning av galopperande häst i Tävlingsreglementet § 61.

Att hålla rakt spår

Att rida och köra är två olika tävlingsformer, man rider och kör inte i samma spår. Om du, när du rider montélopp försöker hålla dig i sulkyspåret försvårar du för de som ligger bakom. Det blir svårare eftersom att hästarna bakom inte får något stöd av framförvarande hästar. Då blir det lätt att hela fältet börjar vingla och det kan i sin tur orsaka en olycka.

Fundera på:

Hur gör du när du voltar?
Räknar du sekunder innan du vänder, går du på känsla eller brukar du följa någon speciell markering?

Övning:

Öva på att volta samtidigt som någon filmar dig. Titta sedan på filmerna och fundera på vad du gjorde bra och vad du kunde ha gjort bättre.

◀ Spårhållningen skiljer sig mellan sulky- och montélopp. Kom ihåg att närmaste vägen till mål är via innerspåret. Rid så långt ned i banan som möjligt utan att riskera att störa ett annat ekipage.



▲ Kallblodet Odin Tabac är framgångsrik i både sulky- och montélopp. Han har vunnit Monté-SM för kallblod men också flera V75-lopp för sulky.

MONTÉHÄSTEN

Olika hästar passar olika bra till monté beroende på hur de ser ut exteriört. Hästen ska vara minst fyra år gammal för att få starta i montélopp. Det är viktigt att den är inriden och inte bara sutten på, det är en avsevärd skillnad.

Hur lång tid det tar att rida in en häst är individuellt. En del hästar kan ridas in på bara ett par veckor medan andra kan behöva betydligt längre tid på sig. Hästen ska kunna balansera sig själv och samtidigt bära upp en ryttare på ett bra sätt. Skynda alltid långsamt och tänk på att hästen måste vara trygg i sig själv under hela proceduren. Ta hjälp av en erfaren ryttare när din häst ska ridas in.

När hästen är inriden ska du prova den i ett banjobb för sadel innan du anmäler dig och din häst till ett kvallopp. De flesta hästar som startar i monté tränas på samma sätt som travhästar som startar i sulkylopp. En del hästar får starta i både sulkylopp och montélopp beroende på vilket lopp som passar bäst just den gången.

» De hästar som jag upplevt går bäst i montélopp är de med lite kortare rygg och som har presterat bra genom att gå barfota eller med lätta skor i sulkylopp. »

- Leif Witasp, travtränare.

Hur mycket hjälp en häst behöver av ryttaren beror på vad det är för typ av häst. Det gäller att du lär känna hästen du ska

rida genom att till exempel prata med tränaren eller den kusk som brukar köra eller rida den i lopp. Fråga hur den brukar vara och prova den också i värmningen. Våga alltid fråga!

» Ta alltid reda på vad det är för typ av häst du rider och anpassa taktiken efter det. Var påläst inför loppet genom att till exempel se vad hästen har gjort tidigare och titta på den i lopparkivet. Lyssna och var lyhörd inför hästens tränare. »

- Linda S Hedström, montéryttare och travtränare.

Fundera på:

Vad tycker du utmärker en montéhäst? Hur gör du när du ska prova din häst i monté för första gången?

Övning:

Vilka skillnader och likheter kan du se mellan hästar som startar i ett montélopp? Välj ut ett montélopp, titta på hästarna på nära håll i defileringsvolten och jämför dem med varandra, kan du se några skillnader eller några likheter? Vilka i så fall?

UTRUSTNING

Samma utrustningsbestämmelser gäller i sulkylopp och i montélopp men med vissa tillägg för monté. Du hittar dem på www.travsport.se. För att starta i ett montélopp krävs det att hästen är utrustad med sadel, vojlock eller schabrak, huvudlag, ryggstycke och förbygel eller bröst. Vid autolopp måste hästen även vara utrustad med en checkrem. Hästens tränare är ytterst ansvarig att all utrustning är hel och inte riskerar att gå sönder under loppet, men du som ryttare har också ett ansvar att kontrollera att all utrustning är hel innan du rider ut till loppet.

Tyglar

Det finns olika varianter av tyglar att använda sig av, enkla tyglar, dubbla tyglar och stegtyglar. Stegtyglar eller enkla tyglar är oftast att föredra för dig som precis har börjat med monté. De ger dig ett stabilare och stadigare grepp jämfört med dubbla tyglar som de mer erfarna ryttarna brukar använda sig av. Prova dig fram och hitta det som du trivs bäst med.

Sadel

Det finns många olika typer av sadlar att välja mellan och det är viktigt att du väljer en sadel som ger dig och hästen ett bra stöd. För att hitta en sadel som du tycker om bör du prova så många olika modeller som möjligt. Sadlarna väger allt från några hundra gram till ett par kilo.

När du provar en sadel ska du tänka på var ditt säte hamnar. Hamnar du mitt i sadeln får du automatiskt en bättre balans när du väl reser dig upp. Sadlarna kan ofta vara ganska platta så därför brukar Linda S Hedström alltid försöka välja ett lite tjockare underlägg under sadeln som ger mer svikt.



▲ Det finns flera olika modeller av montésadlar och de har alla sina fördelar. Det är upp till dig som ryttare att hitta den sadel som du trivs bäst med och där du får det bästa stödet.

Ryttarens utrustning

Som ryttare ska du vara utrustad med en godkänd säkerhetsväst, hjälm, skor med klack och tävlingsdress.

Förutom den utrustning som ryttaren ska ha, bör du alltid använda handskar. Det finns även knäskydd och arm-bågsskydd som du kan använda.

Viktgräns

Minsta tillåtna vikt för att rida ett lopp är 65 kilo och det finns ingen övre gräns. Innan och efter loppet ska du vägas in och vägas ut med din utrustning, nummervojlock, eventuell nummermössa, sadel och sadelns tillbehör för att kontrollera att du uppfyller minsta tillåtna vikt. Det gör du oftast på travbanans sekretariat eller inskrivning. Väger du under 65 kilo efter loppet blir du och hästen diskvalificerade. För att komma upp i rätt vikt kan du använda dig av en viktvojlock som väger ett par kilo. Om du inte har en sådan kan du sy in vikter i ett schabrak för att få rätt vikt, försök då se till att du har lika många kilon på båda sidorna så att hästen inte blir ojämnt belastad.

Övning:

Prova några olika sadlar och känn skillnaden.

1. Vilken sadel ger dig som ryttare bäst stöd?
2. Vad skiljer den sadeln från de andra sadlarna?
3. Vad tror du kan hända om du rider i en sadel som inte ger dig ett tillräckligt bra stöd?



▲ Sträva efter att ha vikten jämnt fördelad mitt över hästen när du rider. Ha en så låg tyngdpunkt som möjligt och bli inte för framtung eller för baktung.

VIKTEN AV RÄTT BALANS OCH SITS

Ryttarens balans är viktig för hästen. Om du som ryttare inte orkar att balansera upp dig själv blir hästen tvungen att göra det samtidigt som den ska balansera upp sin egen kropp. Det är inte alla hästar som klarar av det vilket gör att de då kan börja galoppera. Du måste vara medveten om var du har din balans och hur din sits fungerar. Du ska försöka ha vikten mitt över hästen och sträva efter en så låg tyngdpunkt som möjligt.

Ryttarens sits

Det är svårt att definiera vad som är en bra sits eftersom att det är individuellt från en ryttare till en annan. Det som kännetecknar alla med en bra sits är att de har god balans och på alla sätt underlättar för hästen under hela ritten. För att din sits ska förbättras behöver du rida kontinuerligt och vara vältränad. Först och främst måste du kunna hantera hästen från ryggen i en vanlig sadel och sedan måste du lära dig att rida i montésadel.

» Olika ryttare kan passa olika bra till hästar. Jag tittar alltid på vad det är för typ av häst och så försöker jag välja en ryttare som passar bra till just den hästen. »

- Leif Witasp, travtränare.

Att träna sig själv

Det är både styrka och kondition som behöver tränas när du är montéryttare. Det räcker inte att endast rida kontinuerligt, du måste också träna för att kroppen ska klara av den påfrestning som monté trots allt kan vara för din kropp. Försök att träna och utföra en fysiskt ansträngande aktivitet minst tre gånger i veckan för att upprätthålla din kondition och styrka. Innan och efter ett lopp ska du helst mjuka upp din kropp genom stretching.

» Jag försöker värma upp och stretcha inför och efter ett lopp. Det är viktigt för att undvika skador och andra problem som kan uppstå om man inte är tillräckligt uppvärmd. »

- Linda S Hedström, montéryttare och travtränare.

Övning:

Be någon longera dig under tiden som du rider. Stå i montésits med korta stigläder och öva på att stå i rätt sits. På det här sättet övar du på din balans eftersom att du inte får samma stöd från hästen som när den rör sig i en högre hastighet.

FYSISKT TEST

Om du inte rider tillräckligt många lopp om året eller om du ska ta montéliscens måste du klara av ett fysiskt test. Det är ett test som visar att du har tillräckligt god kondition och styrka för att rida lopp. Fystestet innehåller både konditionsprov och styrkeprov.

För att orka med att genomföra fystestet på ett bra sätt rekommenderas det att du tränar både styrka och kondition kontinuerligt under minst två månader innan du gör testet. Se på fystestet som att du gör det för både din egen och för hästens skull. Det är ett kvitto på att du har den styrka och fysik som krävs för att genomföra ett montélopp. Om du har klarat testet kan du rida ut på travbanan med en bra självkänsla som gör att du kan känna dig säkrare i sadeln.

Kostråd

Träning, kost och sömn är A och O för att må bra. Ett bra råd när du ska äta är att följa tallriksmodellen eftersom att den visar hur du kan äta varierat och vilka proportionerna mellan de olika ingredienserna i måltiden ska vara. Ät alltid frukost, lunch och middag och försök få in något lättare mellanmål där i mellan.

Du orkar göra mer om du äter rätt. Om du fuskar med maten kan du lättare bli irriterad och tappa tålamodet samtidigt som du inte får tillräckligt med näring i kroppen.

» Jag försöker alltid att äta en riktig lunch och dricka mycket vatten innan jag ska rida lopp. »

- Linda S Hedström, montéryttare och travtränare.

Vätska

En människa ska dricka en till två liter vatten om dagen, men om du ska utföra ett ansträngande arbete eller om det är väldigt varmt ute kan du behöva dricka ännu mer. Vid en extrem ansträngning och vid en hög temperatur kan man förlora så mycket som två till tre liter vätska i timmen, men även en fysisk aktivitet i kyla kräver vätska. Det är viktigt att du dricker tillräckligt med vatten inför loppet men också efter loppet för att ersätta det du har förlorat.

En person som är mindre tränad får en större vätskeförlust jämfört med en person som är bättre tränad, då den som är mindre tränad, arbetar närmare sin maximala kapacitet jämfört med den som är vältränad. Om du inte har druckit tillräckligt kan du drabbas av vätskeförlust vilket i värsta fall kan resultera i att du svimmar. Det är då med andra ord farligt för både dig och de andra ekipagen i loppet.

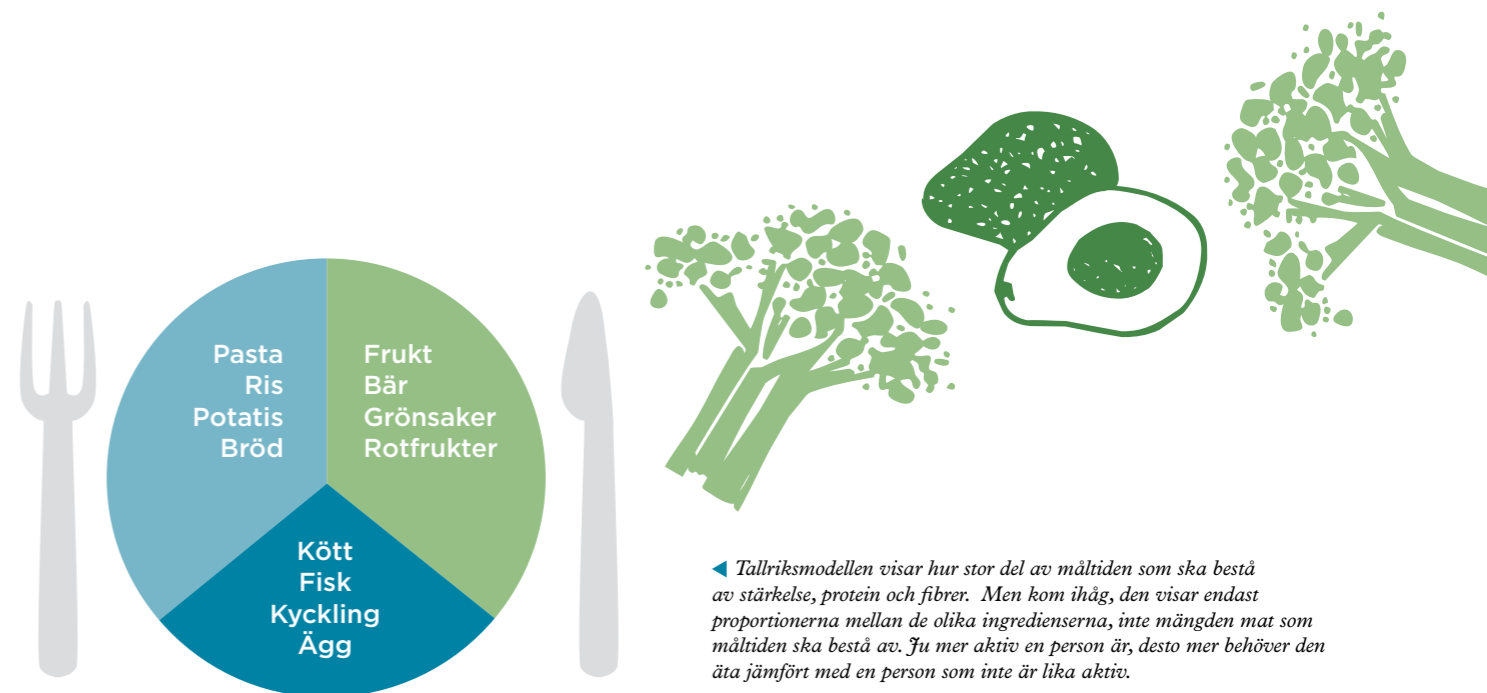
Fundera på:

Hur tränar du för att bibehålla den styrka och fysik som krävs av en montéryttare? Är det något mer än kroppens fysik som påverkas av träning?

Äter du bra mat?

Jämför dig själv med en häst som tävlar.

Är du viktigare med hästens kost än din egen? Varför då?



◀ Tallriksmodellen visar hur stor del av måltiden som ska bestå av stärkelse, protein och fibrer. Men kom ihåg, den visar endast proportionerna mellan de olika ingredienserna, inte mängden mat som måltiden ska bestå av. Ju mer aktiv en person är, desto mer behöver den äta jämfört med en person som inte är lika aktiv.

Att rida monté kräver styrka, fysik och taktik. Förhoppningsvis kan det här häftet underlätta din väg till att bli montéryttare.

Du får tips och råd av Linda S Hedström; travtränare och en av Sveriges främsta montéryttare samt av Leif Witasp; travtränare med tränarframgångar i både sulky- och montélopp.

161 89 Stockholm, Hästsportens Hus, Solvalla
Tel. 08-627 20 00
E-post: kundtjanst@travsport.se
www.travsport.se

