

SPOT på Rikke Arkesteijn



I Sommers stillede Danmark for første gang med et ungrytterlandshold ved NM i distance. Det skulle vise sig at være en rigtig god ide, for ikke nok med at holdet vandt guld, så blev det også til individuelt guld til et af de store talenter i dansk distance – Rikke Arkesteijn. Og udover det flotte resultat ved NM er Rikke også ranglistevinder i distance for ungryttere i både 2015 og 2016! Vi har taget en snak med Rikke om, hvad det kræver at ride distance på højt niveau, og hvad det er, hun finder fascinerende ved netop denne disciplin.



Rikke og Le Mans Gubi NM guld 2016

Hvornår startede interessen for distance?

Egentlig, så startede jeg med distance meget tidligt. Jeg var nemlig med til mit første DM, da

jeg var 6 uger gammel! Min mor skulle være hjælper for den nuværende landsholdstræner, Sonja Van Willigen, og jeg kom med. Hele mit liv har jeg været interesseret i heste, men det var dog først i en alder af 13 år, jeg red mit første pointgivende distancestævne. Jeg red et par år på min 2'er pony, Safran, som var meget glad for det, men sidenhen har jeg fået araberheste, som er den hesterace, der er mest egnet til distancen.

Hvad er det ved distance, der fascinerer dig?

Åh... der er mange ting ved distance, der fascinerer mig. I det hele taget, så er jeg vild med ideen om, at man rider efter at komme først, men det skal stadig være på hestens præmisser, da hesten før, under og efter ridtet bliver tjekket af en dyrlæge. Det vil altså sige, at man skal kende sin hest utrolig godt, for at kunne ride den pågældende distance, uden at den bliver overbelastet. Derudover elsker jeg at være ude i naturen. Jeg nyder altid at komme ud i den friske luft og være aktiv. De lange træninger på f.eks. 3-4 timer, alene ude i skoven, er noget af det bedste, jeg ved. Og så er der stævnerne. Det er altid en fornøjelse at komme til stævne! Der er altid en fantastisk atmosfære på stævnepladserne, og det har ingen betydning om du rider på højt eller lavt plan.



Rikke og Naizaak ved Jysk Mesterskab

SPOT på Rikke Arkesteijn



Er der en hest, der har en særlig plads i dit hjerte?

I sommers mistede jeg min yndlingshest, Naizaak. Han var virkelig en ener. Jeg havde haft ham i et par år, men på grund af tilbagevendende sene-skader, besluttede jeg, at det var det bedste for ham at komme til de evige græsmarker. Han var min bedste ven, lidt ligesom en hund. Uanset om jeg var glad eller ked af det, gjorde han altid mit humør bedre. Det var med ham, jeg begyndte at ride stævner i de længere klasser, og han er derfor også den hest, der har lært mig rigtig meget. Det sidste stævne jeg red på ham var ved Jysk Mesterskab, hvor vi blev nummer to.



Rikke og Le Mans Gubi NM 2016

Hvordan træner du og forbereder dig på store mesterskaber?

Når jeg træner min distancehest, er det meget varieret. Én gang om ugen får jeg dressurundervisning, og derudover træner jeg to-tre gange i naturen resten af ugen. Her veksler jeg mellem interval-, lang-og-langsom-, galop- og skridttræning. Hesten bliver redet ca. hver anden dag, så den altid har én hviledag til at restituere i. Frem mod mesterskaber handler det om at få hesten i topform, og derudover også være opmærksom. Det er vigtigt for mig at tjekke hestens krop for

hævelser, varme eller ømhed, og hvis der er noget, er det med at finde en løsning hurtigst muligt. Cirka en uge før stævnet, får hesten ro, så den kan bygge alle depoter op og dermed er 100% klar til at præstere sit bedste. Alt afhængig af hvor stævnet afholdes, er en lang transport også hårdt for hesten. Det er derfor vigtigt at rejse i god tid, så den kan nå at komme sig efter den lange tur. Derudover forbereder jeg mig selv på mesterskabet, ved at tjekke konkurrenterne ud, og se hvad man er oppe imod. Jeg kigger på ruterne, som jeg skal ride. Og i samarbejde med mine hjælpere og trænere planlægger jeg, hvor hurtigt jeg skal ride på de forskellige loops.

Hvad er din største sportslige præstation?

Det må være ved Nordisk Baltisk Mesterskab 2016! Dette var første år nogensinde, at Danmark var repræsenteret med et hold for ungryttere. Det var derfor et mål for os at komme sikkert igennem ridtet med sunde heste. Til stævnet red jeg på en lånt hest ved navn Le Mans Gubi, da jeg ikke selv havde en hest, der var kvalificeret til stævnet. Det endte med guld til det danske hold, og individuelt guld til mig og Le Mans Gubi. Det var altså dobbelt guld til Danmark!



Rikke og Le Mans Gubi ved NM 2016

SPOT på Rikke Arkesteijn



Hvad kræver det at ride distance på højt plan?

Vilje! Man kan, hvad man vil. Det kræver også disciplin. Eksempelvis hvis du har planlagt at skridte 2 timer, den dag hvor det regner aller mest, så er der altså ikke nogen undskyldning, for ikke at gøre det. Når man kommer op på et høje plan, er hjælpere noget af det vigtigste. Uden mine trofaste hjælpere, var jeg ikke nået dertil, hvor jeg er nu. Det er derfor vigtigt at skaffe sig nogle gode hjælpere, som kan hjælpe både dig og hesten under stævnet.

Har du nogen idoler i sporten, som du vil fremhæve?

En rytter, jeg ser op til, er Marijke Visser fra Holland. Hun har gennem sin karriere lavet store præstationer, blandt andet en 2. plads ved VM og EM. Hun har en helt fantastisk ridestil, som jeg beundrer meget.



Vetgate ved NM 2015 med hesten Spirit

Når du ikke er til hest, hvad laver du så?

Lige nu går jeg i 3. g på STX, som tager en del tid. Jeg har også fritidsarbejde og kæreste. Derfor er det nogle gange svært at få tid til det hele, men i sidste ende lykkedes det altid.

Hvordan ser fremtiden ud?

I sommers købte jeg en ny hest, som jeg i 2017 vil kvalificere til internationale stævner. Han ser meget lovende ud, og jeg håber at kunne ride de store mesterskaber på ham i fremtiden. Derudover har jeg en 2½ års araber, som jeg også er sikker på bliver god.



Ungrytterlandsholdet der vandt NM guld i Mols Bjerge 2016. Holdet bestod af: Rikke Arkesteijn og Le Mans Gubi, Karoline Kjærgaard og Faccoria OX, Merethe Neland og Freja.