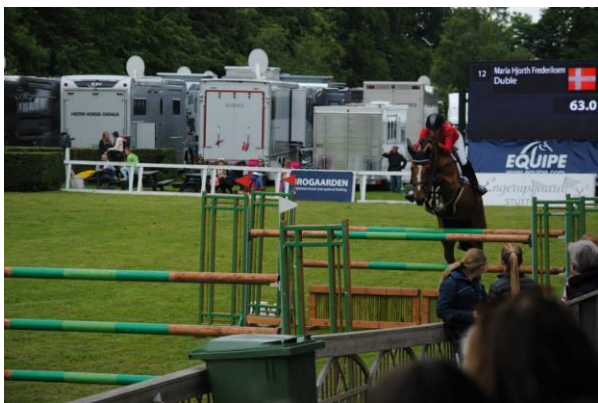


SPOT på Maria Hjorth Frederiksen



Med superhoppene Dublé er det blevet til adskillige placeringer i internationale Grand Prix-springninger, og til daglig lever Maria af at ride og uddanne heste, som sin egen chef i virksomheden MH Horses. Bag sig har hun masser af topresultater, som allerede begyndte at tikke ind, da hun var ungrytter. I 2015 blev det fx til guld ved NM for ungryttere. Hun har også deltaget i både Nations Cups, UVM og championatsfinaler, så Maria forstår at levere gode resultater på både yngre og ældre heste. Vi har sat SPOT på [Maria Hjorth Frederiksen \(video\)](#).



Hvornår startede interessen for ridning?

Min interesse for ridning startede da jeg var lille, hvor vores daværende nabo havde en lille pony gående, som vi blev trukket rundt på. Derefter startede jeg på rideskole, hvor det så, efter et par år, tog om sig med egen pony. Og så gik det slag i slag til nu.

Hvad er det ved springning, der fascinerer dig?

Det der fascinerer mig ved ridning i al almindelighed, og i særdeleshed ved springning, er samarbejdet. Det er så afgørende, at have hesten fokuseret på rytteren for hvert eneste skridt den tager, for bare en lille uopmærksomhed, kan gøre den helt store forskel. Fornemmelsen, når man springer en stævnebane, og alt går som planlagt, er det fedeste! Det er også her, man virkelig mærker, hvordan det daglige samarbejde mellem hest og rytter går. Så stævnerne er en rigtig god måde at måle, hvordan samarbejdet går.

Hvordan ser en typisk arbejdsdag ud for dig?

En typisk arbejdsdag for mig starter kl. 6.30 med at morgenfodre de 24 heste, jeg har på stald. Derefter rider jeg den første hest, og kl. 8.30 møder mine ansatte, hvor vi så lukker hestene på fold. Derefter bliver de næste par heste redet, og så er det frokostpause.

Efter pausen rider jeg en hest mere, inden alle hestene igen skal lukkes ind fra fold. Når hestene er kommet ind, bliver der givet frokost og hø, og så er det ellers i gang med at ride de sidste

Hvad kræver det, at ride springning på højt niveau?

Jamen listen er jo lang – ha ha... Men det kræver blandt andet vilje og disciplin overfor sig selv og respekt overfor hesten. Og ikke mindst skal man have en god hest og en høj arbejdsmoral. For mig er den rette opbakning fra det team og de sponsorerer, som står bag mig, heller ikke til at undvære. Dem er jeg meget taknemmelig for.

Helt overordnet tror jeg på, at det er enormt vigtigt at føle sig frem og sørge for, at ens hest eller heste er i topform og så holde fast i den form, i en hårfin balance, uden samtidig at slide for hårdt på hesten.



Hvordan træner du op til store stævner?

Til de større stævner er det selvfølgelig vigtigt, at man har gjort sit bedste i træningen op til, så hesten er i topform, både fysisk og psykisk. Det giver en anden ro i maven at ride på banen på en hest, man ved er optimalt forberedt. Selvom den daglige grundridning er

SPOT på Maria Hjorth Frederiksen



en stor del af, at få hesten arbejdet igennem, mener jeg, at det er en god ting at variere sin træning, så man holder hesten i godt humør. Det gør jeg med en tur i skoven, en tur på græsmarkerne eller en tur i longe. Jeg sørger gerne for, at hesten når den ønskede fysiske form en uge før den aktuelle konkurrence, så jeg den sidste uges tid kan skrue lidt ned for træningen for at holde dens gode humør netop med ture eller longearbejde.



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

Jeg synes, det handler meget om at finde det rette match. Har man har mærket, hvor meget det kan gøre, at hest og rytter matcher, tror jeg slet ikke, man er i tvivl om, hvordan det føles eller vigtigheden af det. Dublé er helt sikkert den hest, der til dato har betydet – og stadig betyder – allermost for mig. Jeg har haft mange gode oplevelser med mine ponyer og med min juniorhest, men det, at have videreuddannet Dublé til det, hun kan i dag, er en helt særlig oplevelse. Dublé har hjulpet med at føre min karriere ind i seniorrækkerne på et niveau, som jeg personligt gik og drømte om som junior- og ungrytter. Skridtet op til senior er svært, så det, at jeg kan få lov til at være med der, kan jeg takke hende for. Selvom Dublé er en hest med megen vilje og styrke, har hun altid gjort sit bedste for, at vi er kommet igennem de svære opgaver sammen på bedst mulig vis.

Hvad er din største sportslige præstation?

Min største sportslige præstation var helt klart CSI3* ved hingstekåringen i Herning i 2017. Det, at stå med topplaceringer to dage i træk til præmieoverrækkelse i den store tur og i Grand Prixen som eneste pige sammen med OL-ryttere, var en helt særlig fornemmelse.

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

Et af mine idoler som er aktive i sporten er Marcus Ehning. Hans heste virker altid klar på de opgaver, som han stiller dem, og de virker, som om de gør det af lyst. Han rider utroligt pænt, også i en omspringning, hvor han virkelig rider til.

Derudover er et af mine idoler Maria Gretzer.

Ridesporten på toppen er generelt præget rigtig meget af mænd, men da Maria var med på toppen i Sony Ericsson-teamet, var hun en af dem, der gjorde sig bemærket blandt mændene, og det har jeg stor respekt for. Derudover har jeg været så heldig at blive trænet af Maria igennem springakademiet, som jeg er en del af, hvor hun er utroligt engageret og har indtil nu haft en løsning på alt, hvad jeg har spurgt om. Hun har en rigtig god arbejdsmoral både over for hestene og rytterne.



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

Hestene tager det meste af min tid, og det er ikke så tit, jeg tager en fridag fra stalden. Jeg har en kæreste, som bor i Jylland, så når han kommer over i weekenderne, prøver jeg at holde en eftermiddag/aften

SPOT på Maria Hjorth Frederiksen



fri, så vi kan tage ud og spise eller i biografen eller lign. Mine venner og veninder er også primært hestemennesker, så dem ser jeg typisk i forbindelse med stævner.

Hvordan ser fremtiden ud?

Der har allerede været knald på for Maria her i løbet af årets første måneder. Hun har været til clinic med den svenske senior landstræner, Henrik Ankerkrone, som gav gode input til træningen. Det internationale stævne i Herning er netop overstået, og nu kigges der fremad mod udendørssæsonen, hvor Equitour Aalborg i Uggerhalne er et af fokusområderne. Og så skal der forsøges med embryo på Dublé – for som Maria siger med et smil på læben ”tænk hvis jeg kunne få mig et par mini-Dublé’er”.