

## Distanceudvalgsmøde

25. februar 2017

10-18:00

Comwell - Korsør

---

**Til stede:**

Se deltagerliste bagved

**Fra administrationen:**

Michelle Kjær Petersen (Sportskoordinator / referent)

**Dagsorden:**

**Side**

1	Velkomst ved Distanceudvalget.....	2
2	Oplæg af Sonja Van Willigen om Con-Tikki.....	2
3	Hestens Biomekanik og betydning i relation til holdbarhed v/Tone Lygren .....	2
4	Træning af den holdbare distancehest v/Yvonne Ekelund .....	2
5	Beretning fra Distanceudvalget.....	3
6	Præsentation fra Elitegruppen.....	3

## 1 Velkomst ved Distanceudvalget

Præsentation af Distanceudvalget samt en kort snak om dagens program.

## 2 Oplæg af Sonja Van Willigen om Con-Tikki.

Con-Tikki levede fra 1985 – 2012 og er stadigvæk den distancehest der har gået flest pointgivende kilometer.

Sonja van Willigen købte Con-Tikki i 1989 og blev hos hende til 2012.

Sonja oplevede mange store mesterskaber, både nationale og internationale, i sin tid som aktiv distancehest.

Con-Tikki's daglige træning bød bl.a. på svømmetræning, som Sonja føler har bidraget til at Con-Tikki var så aktiv i mange år. Samt mange planlagte træninger over en lang periode. Con-Tikki havde altid 2-3 mdr. vinterpause, som Sonja føler har været det helt optimale for hendes hest.

Sonja gav mange historier på oplevelser samt illustrationer herfor, så de distance interesserede kunne se hvad ConTikki har været igennem i de mange år, den var aktiv.

## 3 Hestens Biomekanik og betydning i relation til holdbarhed v/Tone Lygren

Tone Lygren er uddannet Dyr læge i 2008 med Speciale i hest og internationalt certificeret hestekiropraktor i 2009.

Tone er ansat deltid ved Kasernes Hesteklinik og har ved siden af egen praksis – Equi-Librium Hestekiropraktik, foruden skrevet en Ph.d. om seneskader hos sportsheste fra 2010-2014, som hun bruger i sin undervisning for klubber/ryttere i hestens biomekanik.

Howdan belastes distancehesten? – Tid og Intensitet, Tempo og Balance og underlaget. Tone fremlagde vigtigheden af hestens grunduddannelse, hvor efter Tone's udsagn, dressurridning har en stor værdi for en distancehest, for at undgå skader i hestens ride karriere. Korrekt formgivning af distancehesten kan styrkes ved dressurøvelser – både i skov eller bane – og er altafgørende for om hesten belastes positivt og dermed opbygges.

Tone bad deltagerne om at rejse sig op, og afprøve forskellen på Fleksion / Ekstension – som er 2 vigtige begreber inden for forståelsen af hesten biomekanik, samt mærke ved disse øvelser hvordan det føles når hesten er flekteret når benet løftet, og hvordan det føles når den er for ekstenderet og skal løfte benene.

Tone forklarede nogle øvelser man kan lave for at styrke sin hest ryg, og du kan evt. se denne YouTube video.

<https://www.youtube.com/watch?v=VrBCAvtnCbE>

Tone gav sidst et par "cases" på hvad evt. problemstillinger og hvad dette kan skyldes, samt hvordan det kan afhjælpes.

Læs evt. mere om Tones praksis her <http://equi-librium.dk/>

## 4 Træning af den holdbare distancehest v/Yvonne Ekelund

Yvonne Ekelund har redet distance siden 1995, og har redet 9370 km. Indtil videre, og er stadig aktiv rytter på højt plan.

Yvonne er uddannet A-Træner i Sverige i Distance, samt udnævnt for nyligt til Landsholdstræner for Junior og Young Ridere i Distance.

Yvonne startede med fakta om hestens puls og lidt om hvad den daglige træning bør indeholde. Pointen var at dressurridning var vigtig og uundværlig for at bygge en holdbar distancehest op.

Yvonne fortalte om træningsplaner, konditionstræning og beskrivelser af hvad hun benyttede for hende selv og hestene, for at opnå den mest optimale atlet.

Ønsker du at læse mere om Yvonne, kan du finde mere på hendes hjemmeside <http://www.yvonneekelund.se/>

## 5 Beretning fra Distanceudvalget

Distancesporten er en mindre disciplin i dansk ridesport, og 2016 blev et skelsættende år, hvor et helt nyt udvalg tog hul på arbejdet med at udvikle og rekruttere nye udøvere til sporten.

Vi har gennem året støttet op om deltagelse med informationsstand, opvisninger o.a. ved større hestearrangementer som eks. opvisning ved Kinnerups Åbent Hus-arrangement. Vi har også stået bag træningssamlinger på forskellige niveauer rundt omkring i landet, og det fortsætter vi med i 2017 – info kan findes på Facebook-siden [DRF Distance](#). Vi håber også at forbundets [100 års jubilæumsturnering](#) kan bidrage til at øge interessen for sporten.

I 2017 vil vi sætte et nyt koncept for at tiltrække unge ryttere til sporten. Konceptet vil indeholde to cups - en for juniorryttere (for børn op til 16 år) uden pointgivende klasser og en til ungryttere (for unge op til 21 år) med pointgivende klasser. Vi har også lanceret en seniorcup, som går i LA ved 4 forskellige stævner.

Det er også lykkedes os, at skaffe nye nummerveste til alle ryttere ved stævner. De er sponsoreret af PAVO og Back on Track og kommer i stævnekassen fra 2017. Formålet er at skabe klar og ensartet synlighed på den enkelte rytter.

Vi har også fået efteruddannet vores officials samt opdateret listen over officials og dyrlæger, så vi er godt rustet til stævnesæsonen 2017. FEI vil i 2017 udbyde uddannelse til endurancetræner, og vi følger dette tæt og håber at kunne sende en person fra Danmark på denne uddannelse.

2016 har budt på mange gode stævner i Danmark, og vi vil gerne benytte lejligheden til at takke alle, som har lagt mange timers arbejde i at arrangere disse stævner. Vi har også haft et rekordantal af FEI-stævner i Danmark, hvilket har bidraget til at mange danske ekipager kunne starte internationalt i 2016. Vi er åbne for ideer til nye stævnetyper - eks. stævner over flere dage med klasser, hvor man rider en distance begge dage, hvilket vi vil teste i 2017.

Siden 2014 har Sonja van Willigen fungeret som koordinator og træner for ungrytterne for at hjælpe dem frem i sporten. Der blev lavet en sportsplan og arbejdet målrettet frem mod at stille hold ved Nordisk Mesterskab i 2016, hvilket resulterede i guld for både hold og individuelt. Stort tillykke!

I 2016 har vi også gjort en ekstra indsats med at kontakte pressen omkring arrangementer i distanceridningen, hvilket bl.a. har resulteret i to artikler i Ridehesten om ungrytter Rikke Arkesteijn samt om DM og Danmarks mester Patricia Hass Pilborg.

Vi glæder os til et år, hvor vi forhåbentlig kan se en fremgang i ryttere i sporten.

## 6 Præsentation fra Elitegruppen

Her kort gennemgang af hvem der er i Elitegruppen, præsentation af sportsplanen med mere.

Læs evt. mere her <http://www.rideforbund.dk/Ridesport/Discipliner/Distance/Eliten.aspx>

## **Deltagerliste**

### **Kursus + middag**

Line Mathisen  
Nina Koefoed-Nielsen  
Lone Aalekjær Hansen  
Amanda Kalmeyer  
Henriette Marthedal Kalmeyer  
Dorthe Egeland  
Jette Larsen  
Anne Grete Kofod  
Jeanet Maud Jensen  
Marianne Jensen  
Sabina Kjær Christensen  
Jane Boel Larsen  
Inge Broms  
Michelle Kjergaard  
Simone Channe Elene Ørum  
Trine Rask Dalby  
Kenneth E. Lassen  
Vibeke Enevoldsen  
Christina Sørensen  
Henriette Andersen  
Dan Rønnebæk Andersen  
Anita Skov Laustsen  
Jane Anika Mammen Andersen  
Gitte Kjergaard  
Joan Borregaard  
Helle Vistisen  
Robert Ørsted  
Lissi Damgaard Tjørnelund  
Frederikke Schmidt-Jessen  
Poul Søren Andresen  
Cecilie Damm  
Marianne Olesen  
Johanne Hvid  
Niels Jørgen Møller Petersen  
Dorte Paulmann  
Hanne Hein  
Anne-Marie Lykke Sørensen  
Susanne Therkelsen  
Julie Ø. Nielsen  
Susanne Nørbo Jakobsen  
Dorthe Christensen  
Sonja Van Willigen  
Rikke Arkesteijn

### **Kursus**

Amanda Kristine Dietrich  
Gisla Soltau Faber  
Lotte Hillers  
Flemming Hyldeqvist-Hansen  
Sussie Staun Pallesen  
Janni Brosø  
Lone Pockendahl Christensen  
Helle Dupont  
Merete Anastasia Schrøder  
Micha Hoffmann Mogensen  
Jeanette Søgaard Hay-Schmidt  
Kaj Christensen  
Johnny Funck Carlsen  
Linda Dietrich

### **Fra Distanceudvalget**

Karen Arkesteijn  
Ole Jessen  
Frits Hahn Atzen  
Torben Hinrichsen  
Michelle Kjær Petersen