

Her er 25 tips for planlegging og gjennomføring av ditt første distanseritt:

1. Se på terminlisten. Her finner du oversikt over alle distanseritt i hele Norge. Velg deg ut et ritt og en klasse som passer for deg og hesten.
2. Les proposisjonen og ryttermeldingen nøye. Ryttermeldingen får du tilsendt fra arrangøren i forkant av stevnet. Her står det mye informasjon som det er viktig at du som deltager kjenner til.
3. Når du kommer til stevneplassen går du til sekretariatet og ordner med papirer og betaling. Husk gyldig hestepass med dokumentert vaksinasjon i henhold til NRYFs regler. Hesteregistrering og rytterlisens for de klasser som krever dette. Alt dette skal ordnes før du tar hesten av transporten.
4. Delta på ryttermøte. Husk å ta med kartet over løypa, dette får du i sekretariatet dersom arrangøren ikke har sendt ut dette i ryttermeldingen. Det gjør det lettere å følge med på løype-gjennomgangen. Sørg for å notere hvor din hestepass kan kjøre og møte deg i løypa.
5. Kvelden før bør du ta frem og pakke det du behøver til rittet. I tillegg til sal, hodelag og eventuelt annet utstyr hesten skal ha på under rittet bør du pakke; bøtter (gjærne med lokk), drikke- og vaskevann til hesten, svamp og håndkle, dekken tilpasset værforhold, grime, pulsmålerutstyr (stetoskop), mat til både deg selv og hesten og klesskift til rytter.
6. Hvis hesten din sparker, knyt en rød sløyfe i halen. Hvis du har hingst, husk at hingster alltid skal bære hingstemerke på stevneplassen og i løypa under rittet.
7. Sett på vekkeklokken - så slipper du å forsove deg og påføre deg selv og din hest unødvendig stress på morgenen før rittet.
8. Spis og drikk på morgenen før rittet.
9. Lei eller ri hesten i minst 15 minutter før start. Da varmer du opp både hesten og deg selv.
10. Hvis du ikke er veldig kjent i området og på forhånd vet hvor løypa går, ta med en kopi av løypekartet i lomma.
11. Start gjerne litt bak i startfeltet eller sammen med en venn. Ikke ri avgårde sammen med de første rytterne.
12. Hvis din hest blir ivrig og vanskelig å holde under kontroll, kan du forsøke å snu og ri motsatt retning til du er alene, så din hest kan roe seg noe ned. Vent i noen minutter så de andre rytterne kommer ut av syne og får litt forsprang, så du ikke tar det igjen umiddelbart når du igjen fortsetter.
13. Når du kommer til et punkt i løypa hvor du møter din hestepasser, gi hesten din godt med tid til å roe seg ned og drikke.
14. Hvis du rir deg bort, snu og ri tilbake til det punktet hvor du sist så løypemarkering og ta en titt på løypekartet som du har i lommen.
15. Hvis hesten din blir veldig sliten eller halt ute i løypa, ro ned tempoet og/eller stopp. Gå av hesten og lei den sakte. Hvis dette ikke hjelper forsøk å gi beskjed så noen kan komme og hjelpe. Hvis det er langt til stevneplassen vurder om hesten skal gå selv eller om hesten skal hentes og kjøres tilbake i hestehenger.
16. Når du kommer til etappemål/mål, rop ut ditt startnummer så det blir lett for arrangøren å notere ned rett tid. Dette er spesielt viktig dersom det kommer flere hester samtidig. Hvis du har fått utdelt et veterinærkort må du få tidtakeren til å føre på etappe/måltiden din i kortet.
17. Etter etappemål/mål på vei mot veterinærkontroll, løs opp salgjorden og kjøl ned hesten med vann. Hvis det er kaldt (lav temperatur) vær forsiktig med kaldt vann på hestens rygg og bakpart. Det kan gjøre musklene kalde og stive. Før du går til veterinærkontroll skal alt utstyr med unntak av hodelaget være tatt av hesten. Du kan la et teppe eller dekken ligge over ryggen og bakparten på hesten frem til du går inn i kontrollen. Hvis det er kaldt ute tillates det også i blant at hesten har teppe eller dekken på også inne i veterinærkontrollen mens man tar puls og frem til hesten skal mønstres.
18. Vis din hest for veterinæren så snart din hest har en puls innenfor de på forhånd satte kriteriene for din klasse. Vanligvis er pulsgrensen maksimum 64, 60 eller 58 slag per minutt. Du blir automatisk eliminert dersom du ikke viser din hest for veterinæren innenfor den angitte maksimale tiden fra når du passerte etappemål/mål. Vanligvis er denne tiden 30 minutter.
19. Rop ditt startnummer på ny når du passerer inn i veterinærkontrollen. Sørg for at inntiden til veterinærkontrollen blir notert i ditt veterinærkort. Ta kortet med deg fra tidtakerne og til veterinæren. Lever fra deg veterinærkortet til veterinæren eller hans assistent. Dersom du blir godkjent i kontrollen ta med veterinærkortet og få en tidtaker til å notere på din starttid for neste etappe. (Noen

arrangører velger å oppbevare veterinærkortet for rytteren under hele rittet. Da behøver du ikke levere dette inn til veterinæren, men uansett er det viktig at du går innom og får starttid for neste etappe av tidtakerne).

20. Lytt til hva veterinæren forteller deg. Aksepter hvis veterinæren forteller at din hest har et problem - ikke diskuter eller argumenter mot veterinæren.

21. Når du har vært igjennom veterinærkontrollen og er godkjent er det en pause før neste etappe. Finn ut når du skal starte på neste etappe, det er ditt ansvar som rytter å oppsøke denne informasjonen fra arrangøren. (Henvend deg til en tidtaker). Ta hesten ut i pauseområdet og la den få spise, drikke og hvile seg. Før neste etappe bør du sjekke over sko og ta ut av høvene om nødvendig. Rengjør sal, hodelag og annet utstyr til hesten for møkk og svette. Det er viktig for å unngå gnagsår på hesten at både hest og utstyr er rent før neste etappe.

22. Start å sale på og gjøre hesten klar til neste etappe ca. 10 minutter før du skal starte.

23. Hvis du tror at du ikke vil rekke til mål innenfor maksimaltiden, ikke skyndt deg for mye. Det er bedre med tanke på fremtidige ritt å komme i mål med en glad og fornøyd hest og bli eliminert, enn å komme i mål innenfor tidsfristen med en helt utslitt hest. Husk at uansett har både du og hesten lært masse.

24. Etter målpassering og den siste veterinærkontrollen. La hesten få spise, drikke og hvile en stund før du setter hesten på hengeren og reiser hjemover.

25. På vei hjemover gjør opp status for hva du er fornøyd med og hva dere kan forbedre til neste gang - og start planleggingen for ditt neste distanseritt!