

Månadens profil

Smålands Ridsportförbund har i Månadens profil valt att belysa de många engagerade personer och ryttare som finns bland distriktets klubbar. **Månadens profil i mars är Emelie Ekström från Tjust Distansklubb, en av Smålands många aktiva distansryttare och nybliven grenledare i distriktet.**

Namn: Emelie Ekström
Ålder: 33 år
Bor: Kalmar
Sysselsättning: Jobbar på restaurang
Familj: Sambo och en son på 3,5 år
Favorithäst: Noha
Hemmaklubb: Tjust Distansklubb
Intresse förutom häst: Mat, älskar både att äta och laga.
Dold talang: Är duktig på att laga mat

Hur började ditt hästintresse?
Har en syster som är 4 år äldre som började rida och jag som lillasyster hängde på. Min bonuspappa höll på med hästar i yngre år så blev naturligt att jag och syrran fick varsin häst.

På vilka sätt är du aktiv inom ridsporten idag?
Jag tränar och tävlar i distansritt, min häst Noha är kvalificerad att starta Internationellt 120 km CEI**

Vilken roll har ridsporten i ditt liv?
Ridningen betyder jättemycket. Det är i stallet jag hämtar energi och rensar huvudet på alla tankar.

Vem inspirerar dig och varför?
Sabrina Arnold en erfaren distansryttare, hon har varit i sporten en längre tid och bedriver hästuppfödning i Frankrike med sin man. Dom har god hästhållning och är en stor inspirationskälla.

Vem tränar du helst för?
När jag behöver hjälp med konditionsträning så bollar jag med Nohas uppfödare Yvonne Ekelund, för markarbete och dressyr varierar det lite.

Vilken häst har betytt mest för dig hittills under din Ridsportkarriär?
Ratero, som tyvärr inte finns kvar längre på grund av av en långvarig skada. Han tog mig upp på internationell nivå och gav mig erfarenhet och många roliga minnen.

Finns det någon prestation i livet du är extra stolt över, hästrelaterad eller ej?
2012 när jag och Ratero startade 120 km på internationell tävling i Danmark. Det var en teknisk bana och lite svårigheter längs dagen men slutade med placering och som bästa svensk.

Du tävlar i distansritt, hur kom det sig att du satsade på det?
Min barndomskompis och hennes familj introducerade oss i sporten, sedan är jag uppvuxen på gård ute i skogen. Så det blev rätt naturligt att hålla på med distansritt. Med tiden så blev hela familjen intresserad och från 2010 så började jag satsa internationellt.

Du är ny i rollen som grenledare för distansritt i Småland, vad har du för förväntningar och målsättningar med rollen?
Jag hoppas att jag kan hjälpa nya in i sporten. vill man ha sällskap på ridtur eller har frågor om träning eller upplägg så kan man höra av sig eller följa med på tävling, för att se hur det går till. För egen del ska det bli roligt att få lära sig mer om ledarskap och få en inblick in förbundets arbete.

Hur skulle du beskriva distansritten i Småland?
Vi har två distansklubbar i Småland, Tjust Distansklubb och Växjö Distansryttarsällskap, med många aktiva ryttare på både nationell och internationell nivå.

Berätta mer om grenen distansritt, hur går det till?
Distansritt eller Endurance Riding som det kallas internationellt är en uthållighetssport till häst. Den går att likna med längdskidåkning, enduro eller maratonlöpning. Distansen man rider på tävling kan variera mellan 40 km upp till 160 km.
Mästerskapsdistansen, det vill säga den sträcka man rider på SM, EM och VM och även andra stora tävlingar internationellt går över 160 km. 160 km delas upp i sex etapper med veterinärkontroller före start, fem gånger mellan etapperna och även en gång direkt efter mål. Detta gäller även de kortare distanserna. Till exempel 40 km delas på två etapper och 80 km på tre etapper.
Det är gemensam start för alla och då startar tävlingstiden. När man kommer tillbaka efter första etappen får man en ”ankomsttid”. Man har då 20 minuter på sig att få ner hästens puls till 60 eller 64 slag/minut och gå in till veterinärkontrollen. Det ska alltså gå så fort som möjligt och här har serviceteamet en viktig roll. När man går in till veterinärkontrollen passerar man ”intiden” och där stoppas tävlingstiden. Vilotiden startar och den kan vara mellan 30 – 50 minuter, sedan är det bara att ladda allt inför nästa etapp.
Du får rida i vilket tempo du vill, men det finns en mini och max tid, det handlar om att rida efter din och hästens förmåga.

På vilket sätt skiljer sig träningen för ett distansekipage mot träningen i t.ex. dressyr eller hoppning?
Vi lägger ner mer tid på konditionsträning, annars är tränar vi både markarbete och allsidig träning.

Vad är det bästa med att träna och tävla i distansritt?
Man håller på hela dagen, umgås med hästen, man blir ett sammansvetsat team med sin häst.

Finns det någon del av att tävla du tycker kan vara svårt eller jobbigt?
Svårt att säga men tycker det är knepigt när vädret varierar, att veta vilka och hur mkt kläder och täcke till hästen man ska ha.

Vilka ingår i ditt team under tävlingar?
Min bonuspappa Anders, mamma Lill, syster Frida, min sambo och klubbkamraten Susanne Fahlström.

Vilken målsättning har du på kort och lång sikt med din satsning?
Noha drog på sig en skada förra året, så målet på kort sikt under 2023 är rehab och skynda långsamt, kanske någon tävling under hösten, för att under 2024 komma tillbaka på internationell nivå. Drömmen är att någon gång få rida SM som går över 160 km.

Hur ska en bra distanshäst vara?
Lyhörd, arbetsvillig och lite envis.

Har du några tips eller råd till andra som vill börja med distansritt?
Ta kontakt med mig eller annan som håller på med distansritt, åk gärna och kolla på någon tävling, vi har minst 3 tävlingar i Småland per säsong.

Har du utövat några andra ridsportgrenar än distansritt?
Nej.

Inom ridsporten pratar man ofta om ledstjärnor, vilka är dina 3 viktigaste ledstjärnor för ditt utövande av sporten?
* Min veterinär Lena Söderberg, hon hittar alltid en lösning på mina problem.
* Janika Sprunger hoppryttare.
* Cina Wallerhed, Nohas massör och mitt bollplank.

Vad är ditt motto i livet?
Allt löser sig, ta det lugnt.

Hur skulle du beskriva dig själv med tre ord?
Organiserad, målmedveten och lite nervig.

Vad är det bästa med att vara smålänning?
Vi har oftast inte så mkt snö på vintern.

Fem snabba frågor:
Vinter eller sommar? Sommar
Katt eller hund? Hund
Stan eller landet? Stan
Valack eller sto? Valack
Tävla individuellt eller i lag? Individuellt



Noha och Emelie är ett sammansvetsat team. FOTO: Privat