

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 augusti är Kjell Westerback från Tjust Distansklubb, satsande distansryttare med flera stora mästerskap på meritlistan.**

Namn: Kjell Westerback
Ålder: 62 år
Bor: Vimmerby
Sysselsättning: ”Styrelseproffs”
Familj: Sambo Kristina Hagevi, bonusdotter Malin 12 år
Favorithäst: Min halvt pensionerade tävlingshäst William 21 år
Hemmaklubb: Tjust Distansklubb
Intresse förutom häst: Motorsport, framför allt Formel 1, politik, husbyggen och renoveringar
Dold talang: Den är nog väl dold om den finns

Hur började ditt hästintresse?
Genom min exfrus intresse och hästar. Själv började jag rida först i vuxen ålder när jag trappade ner på mitt operativa jobb och kunde ta mig tid att rida, träna och tävla.

På vilka sätt är du aktiv inom ridsporten idag?
Ryttare på elitnivå, styrelseledamot i vår klubb, arrangör av tävling, coachning av unga ryttare. Tidigare ordförande och ledamot av SvRF’s Distanskommitté i olika omgångar.

Vilken roll har ridsporten i ditt liv?
Som för alla hästmänniskor så blir ridsporten en stor del av livet. All tid som läggs på hästar, stall, ridning och tävling. För att nå elitnivå måste det mesta cirkulera kring hästarna.

Vem inspirerar dig och varför?
Alla dessa fantastiska hästar och deras ryttare och tränare inom yttersta världseliten. De är otroliga!

Vem tränar du helst för?
Den som gett mig mest är f.d. Belgiska landslagsryttaren Leonard Liesens.

Vilken häst har betytt mest för dig hittills under din ridsportkarriär?
Min nuvarande elithäst Hadari som jag tog SM-guld med 2019 och som tog mig till VM 2021 i Italien.

Finns det någon prestation i livet du är extra stolt över, hästrelaterad eller ej?
Faktiskt många om man får säga så i Jantesverige. Priser och utmärkelser som marknadsförare och informatör, resultat som VD för ett stort IT-företag, tillväxt i företag jag varit styrelseledamot, studieframgångar, från noll till elitnivå i vuxen ålder inom distansridning

Du tävlar i distansritt, hur kom det sig att du satsade på det?
Min exfru började tävla i distans och jag var med som medhjälpare. Jag fångades av samspelet mellan häst och ryttare och de fantastiska prestationer de gjorde tillsammans. Farten, styrkan, konditionen, viljan och uthålligheten. Hästen och ryttaren tillsammans, på lika villkor.

Berätta mer om grenen distansritt, hur går det till?
Ridsportens maraton. En häst och ryttare rider mellan 40 och 160 km på en dag. 160 km innebär ungefär 10 timmars aktiv ridning. Tävlingen är uppdelad i delsträckor om cirka 30 km med veterinärbesiktning och paus i cirka 40 min mellan sträckorna så att framförallt hästen får äta, dricka och återhämta sig. Hästar som visar tecken på rörelsestörning, muskeltrötthet eller metaboliska problem får inte fortsätta. Tävlingen genomförs i all sorts terräng, väder och underlag på en markerad bana. Först i mål på en häst som blir godkänd i en sista tuff veterinärbesiktning EFTER målgång vinner. För att klara det måste man - förutom en vältränad häst – ha anpassat farten till hästens kapacitet, underlaget, vädret och konkurrenterna.

På vilket sätt skiljer sig träningen för ett distansekipage mot träningen i t.ex. dressyr eller hoppning?
Framförallt i tid och variation samt fokus på hållbarhet. Ett träningspass är i princip aldrig under 1 ½ timme och ofta 3 timmar. Vi tränar våra hästar för kunna gå i alla gångarter på i princip alla underlag. Förutom dressyr, tömkörning och cavaletti så tränar vi mycket i backar, renodlade galoppass (2 timmar), off-road i obanad terräng, långa blandpass i terräng och långa skrittpass.
För att bygga hållbarhet krävs en stor kvantitet av lågintensivt arbete. Så framförallt i uppbyggnaden krävs många och långa träningspass i skritt och långsam trav. LSD – Long Slow Distance.

Vad är det bästa med att träna och tävla i distansritt?
Det bästa med träningen är för det första hur man kan se att hästens utvecklas från år till år. Hur hästen med erfarenhet får ”flow” och nästan som med autopilot själv vet hur den ska angripa en bana. Det andra är att träningen är så varierad. Man slipper att sitta och harva på en ridbana dag in och dag ut och peta i detaljer. Man använder naturen som ridhus och anpassar sig efter vädret.
Det bästa med tävling är för det första det strategiska. Det är hästen som gör jobbet, men det är du som ryttare som bestämmer HUR det ska göras. Tävlingen avgörs inte på den första sträckan när alla är pigga och starka. En 160 km tävlingen börjar på allvar först efter 120 km. För det andra den enorma beundran, kärlek och stolthet

man känner över sin hästs fantastiska mentala och fysiska styrka – att hästen vill göra det här tillsammans med dig.

Finns det någon del av att tävla du tycker kan vara svårt eller jobbigt?
Det jobbigaste är förstås om hästen får problem av någon anledning under tävlingen. Om hästen får en dipp är det också jobbigt, men ofta går det att ta sig igenom det. Sen kan det såklart också vara väldigt jobbigt fysiskt och mentalt vid vissa tillfällen – det är ju en uthållighetssport.

Vilka ingår i ditt team under tävlingar?
Normalt har jag med fyra medhjälpare under en tävling. De servar mig och hästen ute på banan och tar hand om hästen i veterinärgrinden. De som vanligtvis är med mig är min sambo Kristina Hagevi, Camilla och Kent Nilsson, Anne Lidholm och Karin Melkersson.

Vilken målsättning har du på kort och lång sikt med din satsning?
Min viktigaste målsättning är prestationsmål. Jag vill kunna genomföra 160 km i ett förutbestämt högt tempo, kunna öka den sista sträckan och gå i mål på en pigg och stark häst. Resultatmässigt skulle jag vilja ta en lagmedalj på EM och lägga ytterligare något SM-guld till samlingen.

Hur ska en bra distanshäst vara?
Relativt liten och lätt häst med ekonomiska men vägvinnande gångarter. Stort hjärta och stor lungkapacitet, bra hovar. Mentalt stark och med framåtbjudning och vinnarskalle, men samtidigt lugn, lyhörd och med förmåga att koppla av och äta, dricka och vila oberoende av omständigheterna.

Har du några tips eller råd till andra som vill börja med distansritt?
Ta kontakt med någon distansklubb eller distriktsgrenledare för att lära dig mer. Det bästa är om du kan följa med någon till en tävling och se hur det går till. Du kan prova på distansritt på någon träningstävling eller pay and ride över 10 – 30 km. För det behöver du ingen speciell utrustning utan använd det som du och hästen är van vid. Du behöver inte träna speciellt för de sträckorna om du rider långsamt, utan det klarar alla hästar.
Om du sedan vill fortsätta med distans så börjar du träna LSD och tar sedan tävlingarna steg för steg. Först långsamt och kort, innan du provar lite fortare. När sedan hästen är starkare, så provar du att tävla en lite längre sträcka, men då i långsammare tempo.

Har du utövat några andra ridsportgrenar än distansritt?
Nej det har jag inte

Inom ridsporten pratar man ofta om ledstjärnor, vilka är dina 3 viktigaste ledstjärnor för ditt utövande av sporten?
* Hästens välfärd framför allt
* Omsorg om detaljer
* Känsla och flow

Vad är ditt motto i livet?
Var dig själv

Hur skulle du beskriva dig själv med tre ord?
Analytisk, strukturerad, uthållig

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



Teamet är en mycket viktig del i distanssporten. FOTO: Leonard Liesens