

FOTO: Irmeli Niskasaari

# 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 april är Christina Berg-Overgaard från Ljungby Ridklubb, paradressyrryttare med mästerskapsrutin och nybliven grenledare för parasport i Småland.**

**Namn:** Christina Berg-Overgaard ”Bergskan”
**Ålder:** 52 år
**Bor:** Strömsnäsbruk
**Sysselsättning:** Jobbar på ett stort internationellt möbelföretag
**Familj:** Sambo och två vuxna barn
**Favorithäst:** Alla mina häst
**Hemmaklubb:** Ljungby Ridklubb
**Intresse förutom häst:** Häst
**Dold talang:** Jag är duktig på att laga mat

**Hur började ditt hästintresse?**
Jag är uppvuxen med hästar då min far är smed, jag började rida på ridskola när jag var 4 år gammal och fick min första ponny (ett russ) när jag var 9.

**På vilka sätt är du aktiv inom ridsporten idag?**
Efter en skada 2011 där jag sedermera hittade information om att man kunde bli klassad som ”handikappryttare”, såg jag behovet av att synliggöra det för många fler människor. Idag jobbar jag för att göra just parasporten mer tillgänglig för alla, som att visa att det finns just ridning även för oss med en funktionsvariation.

**Vilken roll har ridsporten i ditt liv?**
Den är en livsstil, inte en hobby

**Vem inspirerar dig och varför**?
Henrik Johansen, som utvecklade Positive Riding konceptet och som både jag och Ulla Håkansson tränar för. Genom sitt sätt att se på hästen utifrån dens förutsättningar och funktion, så tränas hästen på ett sätt som gör att man jobbar på det positiva

**Vem tränar du helst för?**
Henrik Johansen.

**Vilken häst har betytt mest för dig hittills under din ridsportkarriär?**
Laredo's Fyrste

**Finns det någon prestation i livet du är extra stolt över, hästrelaterad eller ej**?
Att på min allra första internationella tävling ta en 4:e plats i küren.

**Du tävlar i paradressyr, hur kom det sig att du satsade på det**?
Innan jag skadade mig var jag en medioker Msv B-ryttare, När jag väl kunde börja rida efter min skada så kände jag mig inte helt nöjd med att jag bara räckte till för lätta klasser, jag saknade drivet och motivationen för något mer. Av en händelse såg jag på förbundets hemsida att man kunde bli ”handikappryttare” och då tänkte jag att -oj vad spännande, det finns något för mig med. Tänk att få rida ett SM… Jag lånade min mammas då 18-åriga fölmärr, tränade henne i 6 månader och kvalade in till SM där vi tog bronsmedalj. Detta var 2014 och efter det köpte jag Fyrste som har varit en del av det svenska landslaget i paradressyr sedan 2015.

**Du är ny i rollen som grenledare för paradressyren i Småland, vad har du för förväntningar och målsättningar med rollen?**
Jag förväntar mig att vi kan få en gemenskap, ett forum som inte är begränsande utan att alla får vara med. Där vi kan hjälpa och stötta varandra, ge tips och råd på olika sätt hur man löser vardagen och tävlingssituationen. Där man visar respekt och är prestigelösa. Jag kommer verka för att integrera fler paratävlingar i distriktet och samverka med andra grenledare, bygga en guide för arrangörer baserad på de önskemål som våra tävlingsryttare har. Mitt första mål är att DM även ska vara tillgängligt för pararyttarna. Där önskar jag att våra ridskolor kanske kan hjälpa till och låna ut hästar till tävlingar till de klassade ryttare som inte har en egen häst. I serierna kan man även ha med en pararyttare i laget, det hade varit en rolig utmaning. På lång sikt vill jag starta upp en paracup, och sedan ha ett samarbete med de andra distrikten så vi kan ha en gemensam cup i framtiden.

**Hur skulle du beskriva paradressyren i Småland?**
På väg framåt. Vi har ett flertal nya ryttare som förnyar antalet ridande, nu ska vi bara ordna bra tävlingar.

**Berätta mer om grenen, hur går det till?**
Paradressyr är en tävling precis som dressyr men där man tävlar efter att ha blivit klassificerad. Det finns olika grader av nedsättning där I är lägst (med högst nedsättning) och V är högst (med minst nedsättning). Alla grader har sina egna dressyrprogram. I Sverige har vi två olika paraprogram: Grand Prix A eller Grand Prix B som är samma som man rider på 3* tävling internationellt. Internationellt har man även olika nivåer som ”novis” ”intermedier” och ”Grand Prix”. Programmen är utformade så som att Grade I innehåller endast skritt, Grade II kortare travdel, Grade III en längre sammanhängande travdel, Grade IV skritt,trav och galopp samt samlade rörelser som te x öppna och förvänd galopp. Grade V har alla gångarter inklusive skolorna, men inte piaff och passage eller galoppombyten.
Man kan tävla utan medicinskt kort på 1* tävling, men från 2* ska man ha blivit klassificerad (hålls centralt ca två gånger per år av förbundet). Det finns ett eget regelverk som samspelar med TR för dressyr, bla så får man ha sina hjälpmedel med in på banan, så som ett spö. Efter att man har blivit klassificerad så får man ett kort där hjälpmedlen är beskrivna, detta kort ska alltid visas på en tävling. Man kan även rida integrerat, dvs starta en vanlig dressyrtävling, och då få lov att använda sin hjälpmedel i de klasserna med, så länge man har ett giltigt medicinskt kort.

**Vad är det bästa med att träna och tävla?**
Samspelet med hästen, deras fantastiska förmåga att anpassa sig till oss pararyttare. Sedan är jag en riktig tävlingsmänniska så jag gillar att vinna.

**Finns det någon del av att tävla du tycker kan vara svårt eller jobbigt?**
Förr tyckte jag det var när man kände sig utanför, när man inte känner andra som är med och tävlar och man inte vågade fråga vad deras nedsättning var. Idag kan jag tycka att det svåraste är att hitta lugnet mentalt och inte stressa inne på banan. Rent fysiskt kan det vara jobbigt på en vanlig dressyrtävling när framridningen blir rörig, men jag tycker att alla arrangörer har gjort ett strålande jobb för att underlätta och tänka säkerhet.

**Vilka ingår i ditt team under tävlingar**?
Ett team börjar redan hemma på gården, så allt från min smed, till massör (både häst och ryttare), tränare Henrik, mamma som lagar maten till resan, pappa som för det mesta kör lastbilen och groomar, min sambo som håller ordning på mig, min dotter som är min groom och som även sköter gården när jag inte är hemma.

**Vilken målsättning har du på kort och lång sikt med din satsning**?
I år blir det att alla tre hästar jag har ska gå SM. På lång sikt är det att min unghäst For Ronett ska utbildas till att gå Grand Prix samt även para. Vem vet: kanske jag ger mig på att tävla internationellt igen i framtiden.

**Hur ska en bra dressyrhäst vara?**
Schvungfull, taktmässig, atletisk med ett gott temperament. Ska den gå para är det viktigt att man skaffar en häst som passar för ens Grade, så som en bra skritt/trav-häst för de låga graderna. Generellt är det viktigt att hästen är självgående med en bra framåtbjudning samt har lätt att komma i form och är i uppförsbacke. Man måste inte ha en jättestor häst, utan ponny funkar fint då man kan rida ponny även som vuxen.

**Har du några tips eller råd till andra som vill börja med paradressyr**?
Ställ frågor, det mesta går att lösa och vi är ett stort kontaktnät med mycket erfarna människor.

**Har du utövat några andra ridsportgrenar än dressyr?**
Jag började som fälttävlansrytttare som ungdom och tävlade internationellt, gick sedan över till hoppningen för att landa i dressyren och efter min skada bli pararyttare.

**Inom ridsporten pratar man ofta om ledstjärnor, vilka är dina 3 viktigaste ledstjärnor för ditt utövande av sporten?**
* Jag tar ansvar och agerar om någon bryter mot våra regler.
* Jag visar respekt för alla människor.
* Jag bekräftar och berömmer andra.

**Vad är ditt motto i livet?**
Det omöjliga levereras genast, mirakel kan det vara väntetid på

**Hur skulle du beskriva dig själv med tre ord?**
Energisk, perfektionist, strukturell

**Vad är det bästa med att vara smålänning?**
Man bor nära kontinenten men samtidigt på landet. Naturen är magisk och entreprenörandan hög.

**Fem snabba frågor:**
**Vinter eller sommar?** Sommar
**Katt eller hund?** Hund
**Stan eller landet?** Landet
**Valack eller sto?** Valack
**Skritt, trav eller galopp?** Galopp



Sambo Jonny Grönlund med Laredo's Fyrste, Christina med For Ronett DWB
FOTO: Irmeli Niskasaari