



NÖKKVI NYT

Nr. 2 - 33. årgang - August 2016



Foto: Pia Laier

Indhold

Leder	3	Rideangst del 1	12
Forårstur i Dollerup Bakker	4	Indvielse af Hodsager rideskov	13
Rygeforbud	4	Brev fra Aktivitetsudvalget	17
Rytterne i naturen	5	Orienteringsridt Ulvedal plantage	18
Renovering af Havredalbanen	6	Rideweekend Mandø (artikel)	20
Fondsudvalg nyhed.....	11	Invitation til klosterhedetur	23



Seje Juniorrytter fra Juniorridelejren 2016

Bladudvalg:

Kjeld Flammild
 Ulla Broch
 Ruth Flammild
 Gertie Krychanoffsky

Kontakt Nökkvi Nyt:

Send en mail til redaktøren på
kjeld@flammild.dk eller tag telefonisk
 kontakt til Kjeld Flammild på 91 33 56 81



Leder

Der har den seneste tid været en del snak blandt vores medlemmer, om hvor vidt vores bane på havredal er for blød, og hvad der evt. kunne gøres for at optimere forholdene for dem der benytter banen.

På vores bestyrelsesmøde i juni, blev det besluttet at der skulle bruges nogle kræfter på banen, inden afholdelse af forårsstævnet. Der var flere løsningsforslag på bordet, hvor nogle var mere omfattende og bekostelige end andre. Der blev valgt en løsning der bestod i at fjerne det løse stenmel, der hovedsagligt bestod af de store fraktioner, og derfor er så godt som umuligt at komprimere. Bestyrelsen samt nogle flittige hjælpere, brugte en aften på at fjerne ca. 2-3 cm løs stenmel fra hele banen, i et forsøg på at komme ned til et materiale med større bæreevne.

Det skal siges, at for at banen skal være optimal, og for at opnå den optimale bæreevne, skal stenmelet være vandmættet 12%, og laget af stenmel (der overholder kornkurven) skal være 3-5cm tykt.

(Kornkurven er et udtryk for andelen af de forskellige kornstørrelser stenmelet består af, der skal være fordelt på en sådan måde, at det kan komprimeres lettest muligt, et materiale af ens størrelser korn, vil ikke kunne komprimeres, ligesom et materiale af runde korn, heller ikke kan komprimeres. Det er derfor også vigtigt at stenmelet består af knust stenmateriale.)

Det betyder også at det skal overvejes hvorvidt banen skal kunne vandes, hvilket vil medføre indkøb af en maskine/anlæg til dette. Det vil også betyde en del på driftsbudgettet, hvis banen de 3 gange om ugen den bliver brugt til undervisning, skal vandes med de 10 m³ der er nødvendig for at opnå den optimale bæreevne. Hvis vi regner med 23,- pr m³ vil det om måneden koste 2.760,- og på årsbasis, hvis der regnes med sommerferie lukke i juli, og vinterlukket i 5 mdr. koste 16.560,- alene i vandforbrug (Der

er ikke taget højde for regnvejrskdage, hvor vanding ikke er nødvendigt, og øvrige angementer der afholdes på banen, hvor vanding er nødvendig, det forventes at gå lige op). Dertil kommer indkøb af vandingsmaskine eller stationære hydranter med sprinkleranlæg påmonteret, samt drift og vedligehold. Bestyrelsen mener derfor ikke det er realistisk at vande banen, og det stemmer slet ikke overens med det niveau Nøkkvi har valgt at drive banen på.

Der er i dag et 8-10cm tykt lag stenmel visse steder. Det betyder, at når banen er tør, er stenmelens bæreevne nedsat, og så bliver det som at ride på en sandstrand.

Bestyrelsen forsøger derfor at fjerne den nødvendige mængde stenmel, for at gøre banen optimal, vi er ikke helt i mål endnu, og det kommer sandsynligvis til at kræve et par aftner mere på banen, inden vi er nede på en lagtykkelse på 3-5 cm. Det skal derefter konstateres, hvor hvidt stenmelet er af en kvalitet der kan anvendes, eller om det hele evt. skal fjernes og der skal etableres et nyt lag.

På bestyrelsesmødet blev det ligeledes besluttet at banens geometri skulle efterses, og det viste sig at banen i hjørnerne, havde udvidet sig med omkring 70 cm mod midten, dette var også en bidragende faktor til at den var meget blød i indersporet i hjørnerne, da bærelaget af stabilgrus i disse områder, var ikke eksisterende. Det er der nu rettet op på, og banen er flyttet tilbage hvor den kom fra. Der blev i 2012 i forbindelse med DM i Alrid, foretaget en omfattende renovering af banen, med etablering af dressurbane, nyt hegn om den eksisterende bane, samt udskiftning af det eksisterende stenmel. Der kan læses mere om, hvilket forudgående arbejde der blev foretaget, forud for udskiftningen af stenmelet, i artiklen "Renovering af banen i 2012" længere inde i badet. Søren Møller, formand

Forårstur i Dollerup Bakker

Der er en sang, der hedder "Nu melder lune vinde om vårens atterkomst".

Der var nu ingen lune vinde, da et dusin ryt-



tere samledes til forårstur i Dollerup Bakker, så det krævede vintertøj og godt humør.

Efter aftale delte vi os i to grupper, der begge nåede at komme på både Inder øen og Stang Hede. Jeg red forrest på den rolige tur.

Man kan ikke ride i Dollerup Bakker uden at komme op og ned ad bakker og med Menja, som en solid, urokkelig stopklods, red vi

Rygeforbud

Bestyrelsen har drøftet, hvorvidt vi som rideklub kan tilgodese og leve op til ryge lovgivningen i det offentlige rum. Det offentlige rum defineres ved, at det ikke er tilladt at ryge, hvor der er indendørs lokaliteter og hvor offentligheden har adgang. Der er offentlig adgang, hvis alle kan blive medlem af foreningen.

Nøkkvi' bestyrelse henstiller derfor til, at der til Nøkkvi' arrangementer IKKE ryges indendørs.

Venlig hilsen bestyrelsen

ned ad nogle skråninger, der krævede lidt mod og overvindelse. Jeg håber, at det også gav tryghed og mod på mere.

Jeg er selv meget betaget af naturen omkring Dollerup og jeg undlod ikke undervejs, at gøre reklame for den åbne udstilling, der er i Haldladen, hvor der i ord og på plancher gøres rede for områdets natur og historie. Vi fik således stoppet op og set ud over både tunneldale og hede arealer. Vi fik set et par udsprungne bøgetræer på Inder Øen, men heden var stadig vinterbrun. Det har nu også sin charme.

Vi red i knap 2 timer + pause. Det ene hold holdt den undervejs, men vi red tilbage til parkeringspladsen og fandt øl og sodavand frem fra gemmerne efter en god tur.

Vi var heldige, at det holdt tørvejr, mens vi red, men jeg er ikke helt sikker på, at alle kom helt hjem, inden der kom en vældig haglbyge. Der var i hvert fald helt hvidt på jorden, da jeg kom til bage til Fløjgårde med Menja.

Gertie Kryschanoffsky





Rytterne i naturen

Bestyrelsen har haft møde med Skovfoged Sten Bonne Rasmussen og projektleder, Thomas Olesen, som er ansat til at anlægge mountainbike ruter blandt andet i vores område.

Ideen med mødet var, at få et indblik i hinandens behov og færden i naturen, således vi kan støtte hinanden i, at få det er mest optimale forhold og samarbejde, når vi mødes derude.

Vi var alle enige om vigtigheden i, at alle skal tilgodeses i naturen og at der opleves en gensidig respekt overfor hinanden.

Mountainbike rytterne vil rigtig gerne, at vi ikke rider på deres cykelstier, som er anlagt med et ret kostbart underlag. Ruterne er stadig under udarbejdelse og de vil blive markeret, dog lidt diskret. Nogle steder vil

de sandsynligvis komme til at gå parallelt med ridestierne og andre vil krydse dem.

Generelt og særligt der, hvor disse stier mødes/krydses, opfordres der til at tage hensyn til hinanden. Thomas ville viderebringe vores budskab om, at mountainbike rytterne gerne skal sagtne farten og give lyd, når de kommer.

Der aftales et fremadrettet samarbejde med henblik på at udveksle erfaringer og udvikle sammen.

I forhold til ridestier, opfordres der at se i Naturstyrelsens, Kronjyllands ridefolder.

Se:

<http://naturstyrelsen.dk/media/nst/67595/RidefolderHald.pdf>

Venlig hilsen bestyrelsen

Dansende køer - ØKO dag, Havredal

Igen i år mødte Nökkvi ryttere talstærkt op med deres heste, for at give deres bidrag til fejringen af den årlige øko-dag, hvor køerne lukkes på græs for første gang.

Hvad enten man er "økolog" eller ej, kan man ikke lade være med at være imponeret over markedsføringen af dagen, der er blevet en festdag, hvor en masse byfolk kommer ud på nogle landbrugsbedrifter for at se nogle "dansende køer". Vi kan fra Nökkvi give de fremmødte børn den ekstra oplevelse, det er at komme en tur op på vores heste.

Mine heste har før været med til øko-dag, men jeg har ikke selv været der før. Der var flot stillet an med folde til hestene og kø til børnene, så man kunne holde styr på, at de behørigt forsynet med ridehjelme, kunne få én tur.

Det var sjovt at opleve børnenes forskellige reaktioner. Nogle havde prøvet at være til hest før, men for andre var det en grænseoverskridende oplevelse, at være til hest for første gang. De blev så stolte over, at de turde. En meget lille pige græd

herteskerende over, at hun ikke kunne få Menja med hjem. En lille dreng fortalte os stolt, at han havde set en "hanhest". For andre var bare det at røre en hest en oplevelse. Snorre syntes, at det var vældig dejligt at være i fokus med 3-4 børn, der klappede ham på én gang. Børnene var overraskede over, hvor varm og blød han var.

Køerne, som det hele jo egentlig drejede sig om, kom ud til glæde for de rigtig mange mennesker der var mødt op. De hoppede lidt og så var der efter ca. 10 min. fred og ro. Der var derefter tid til at se sig omkring, få smagsprøver af mælkeprodukter og ost, samt snobrødsbagning.

Der var mulighed for rideture både før og efter at køerne blev lukket ud, men da det var blæsende og koldt var søgningen ikke så stor om eftermiddagen. Hestene fik dog alle gået 2 x 3 kvarter og det er fint nok, da de bliver trætte på en helt anden måde, end efter en frisk ridetur.

Gertie

Renovering af Havredalbanen 2012

Af Louise Sørensen

Denne artikel er en fortsættelse af lederen. I forbindelse med DM i Alrid 2012, ønskede bestyrelsen i Nøkkvi at renovere anlægget på Havredal, med etablering af en dressurbane, nyt hegn om den eksisterende bane, samt udskiftning af det eksisterende stenmel.

Jeg fik dengang opgaven at definere det stenmel der skulle anvendes ved udskiftningen, alle var enige om at det stenmel der var på banen var rigtig fint, så vi skulle bare have det samme som sidst.

Der var desværre ingen der havde kornkurven på det eksisterende stenmel, så min opgave blev at definere kornkurven for det eksisterende stenmel, samt at bestemme ved hvilken vandmætningsgrad, stenmelet kunne opnå den optimale bæreevne.

Nedenstående er en beskrivelse af de enkelte laboratorieforsøg der blev foretaget i 2012, for definering af det eksisterende stenmel.



Figur 1 Materialet vejes før og efter tørring

Sigteanalyse:

Sigteanalysen foretages for at bestemme kornfordelingen af materialet.

I april 2012 blev indsamlet materialeprøver på Havredalbanen, den samlede prøve be-

stod af delprøver, opsamlet flere forskellige steder på banen.

Den udtagende vådprøve, vejes af og sættes derefter i en 105 grader var ovn i 24 timer, således alt vand er fordampet fra materialet. Herefter vejes det tørrede materiale af og sigtes på sigtemaskinen.

Den udtagende vådprøve, vejes af og sættes derefter i en 105 grader var ovn i



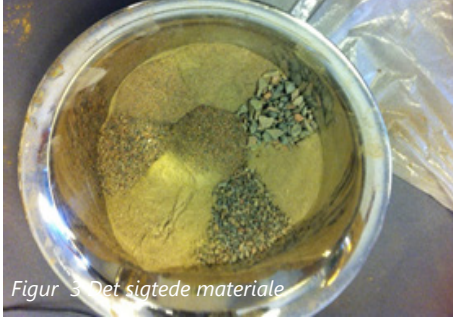
Figur 2 Materialet placeret i ovnen

24 timer, således alt vand er fordampet fra materialet. Herefter vejes det tørrede materiale af og sigtes på sigtemaskinen.

I sigtemaskinen anbringes 9 sigte samt en bund, materialet placeres i den øverste og groveste sigte, hvorefter maskerne i sigterne gradvist bliver finere nedefter, og afsluttes med en bund.

Indholdet af de enkelte sigter vejes, og den

samlede vægt af materiale på hver sigte blev noteret, hvorefter der kan optegnes



Figur 3 Det sigtede materiale

en kornkurve for prøven.

I forbindelse med sigtningen af bundsikringen, er der foretaget en beregning af uensformighedstallet (U-tallet). U-tallet bestemmes ud fra sigtekurven, som forholdet mellem maskevidderne ved 60 % og 10 % gennemfald og beregnes efter følgende ligning.

$$U = d_{60}/d_{10}$$

• U = Uensformighedstal [-]

• d_{60} = 60 % fraktil

• d_{10} = 10 % fraktil

U-tallet viser hvor godt et materiale er graderet/sorteret. Således vil et højt U-tal angive en god gradering, mens et lavt U-tal vil angive et velsorteret materiale. Visuelt kan dette også ses på kornkurven for et materiale, hvor en stejl kornkurve vil give et velsorteret materiale, mens en flad kornkurve vil give et velgraderetmateriale. Disse forudsætninger siger at et materiale med $U > 3$, bør kunne holde et E-modul på minimum 150MPa. Som det ses af kornkurven er U-tallet for stenmelet 16,4.

Optimalt vandindhold

Det optimale vandindhold i materialerne er vigtigt at kende, idet dette viser, hvor meget vand der kan tilføjes materialet før det bliver plastisk og derved får en svækket bæreevne. Med andre ord, giver det optimale vandindhold i et materiale, derved den bedste bæreevne.

Lin.	Sigte	Max. last	Sigterest	Gennemfald	Gennemfald % af B	Gennemfald % af A
7	16	—	Sum B =	1535,6 g	100,0 %	%
8	8	750 g	19,5 g	1516,1 g	98,7 %	%
9	4	400 g	178,3 g	1337,8 g	87,1 %	%
10	2	200 g	379,9 g	957,9 g	62,3 %	%
11	1	100 g	259,7 g	698 g	45,5 %	%
12	0,5	75 g	210 g	488 g	31,8 %	%
13	0,25	50 g	189,9 g	298,1 g	19,4 %	%
14	0,125	40 g	131,3 g	166,8 g	10,9 %	%
15	0,074	25 g	83,4 g	83,4 g	5,4 %	%
16	Bund	—	83,4 g			
17	Tab v. vask	—	— g			
18			Sum B =	1535,6 g		

Figur 4 Resultat af sigteprøven

Forud for forsøget udtages en homogen prøve af materialet, der opblandes efter sigtningen.

Vandindholdet bestemmes ved standard proctor forsøg, der ved hammerpåvirkning komprimere materialet.

Mellem hver prøvetagning øges vandindholdet med 1%. Der forsættes med at øge

vandindholdet og tørdensiteten udregnes. Herefter kan det optimale vandindhold bestemmes, ud fra den maksimale tørdensitet.

Ved beregning af det optimale vandindhold, kan der optegnes et plot af vandindholdet vs. tørdensiteten, som er vist på nedenstående figur. Dette illustrerer



Figur 5 Proctor prøven inden vand tilsætning



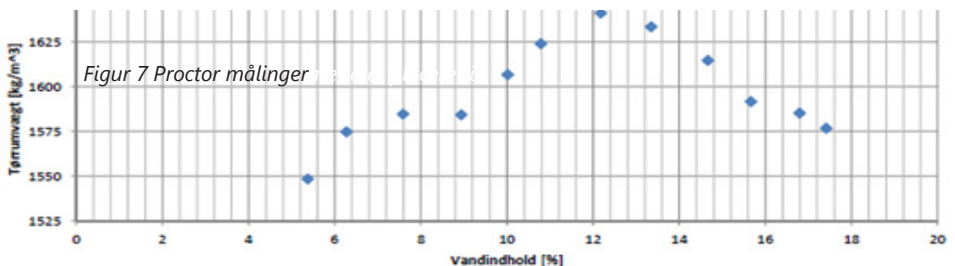
Figur 6 Våd Proctor prøve

vandindholdet med 1%, indtil grænsen for det optimale vandindhold i prøvematerialet er overskredet. Dette medfører ofte, at materialet når flydegrænsen og får en plastisk konsistens, inden forsøget afsluttes. For at få en repræsentativ prøve, udtages prøven 1/3 nede i formen, hvor den forsigtigt udtages uden at presse vandet ud af materialet og derefter lægges i en bakke, som vejes af inden tørring. Prøven sættes herefter i ovn ved 105 grader og tørres i 24 timer, hvorefter

ved hvilket vandindhold, den maksimale tørdensitet kan forventes og hvornår den maksimale bæreevne er opnået.

Af figur 7 ses at den optimale bæreevne opnås ved et vandindhold på 12%. Ud over vandindhold og kornkurve, er det vigtigt for komprimeringen, at materialet er knust, og ikke består af runde fraktioner.

Det var så en lille gennemgang af forsøgene der ligger til grund for valget af det stenmel der blev udlagt på banen i 2012.



Figur 7 Proctor målinger



HorseLux

Hestefoder af højeste kvalitet til en fornuftig pris

Nyhed!



Easy Pellets

- Kan blæses i silo og bruges i foderautomater
- Pelleteret foder til Easy keepers
- Lav i sukker og stivelse
- Tilført urter: Hvidløg, Bukkehorn og Rosmarin for bedre velbefindende hos hesten

Ny forbedret udgave

HorseLux Gærkultur, nu med Levucell SC 10 ME Titan og Agrimos

Ekstraordinært effektivt til heste med fordøjelsesforstyrrelser

F.eks:

- Forsuring i stortarmen
- "Våde prutter"
- Diarre
- Løs afføring
- Nedsat fiberudnyttelse



Miljøfoder

Hobbymandens grovarebutik



Mange flere produkter på: www.miljoefoder.dk



Forhandler af:



KARLSLUND



Hreppur.dk

UDSTYR TIL HEST OG RYTTER

*Har vi ikke de ønskede
varer på lager, så
skaffer vi dem!*

*Ring eller skriv for
mere info:*

Tlf.: 50 43 92 12

Mail:

hreppur@hreppur.dk

Nökkvi medlemsrabat:

5 % på hele shoppen, hele året!

Brug koden "Nökkvi" ved betaling.

**Kan ikke kombineres med andre
rabatkoder!**



Nökkvi Kursus med Jón Stenild

01.10.16 og 05.11.16

Nökkvi holder igen i efteråret 2016 to kurser med Jon Stenild. Hvad enten du har deltaget før eller ej vil det blive interessant og lærerigt - Jon Stenild har erfaring i at undervise ryttere på alle niveauer.

Kurset er for alle - uanset erfaring og træningsniveau. Undervisningen tager udgangspunkt i den enkelte ekipage og dennes niveau.

Pris: 675 kr + sportigebyr (for ikke-medlemmer af Nökkvi dog kr. 750). I prisen er inkluderet et rundstykke om formiddagen, frokost og kaffe / te med kage.

Der er boksplads inkluderet i prisen til alle.

Max 12 deltagere, minimum 10 deltagere

Sidste frist for tilmelding: 10.09.16 og 15.10.16

Spørgsmål kan rettes til Mette Helberg på 2393 5284 eller mail – mette.b.helberg@gmail.com



Fondsudvalget nyhed...

Klubhus Nökkvi

Som bekendt lykkedes det i nov 2015 for det tidligere fondsudvalg at hente kr. 206.500,- hjem fra LAG-Skive (Lokale Aktions Grupper) til opførelse af vores klubhus.

Nu er det så lykkedes fondsudvalget at hente yderligere kr. 180.000,- hjem fra Lokal- og anlægsfond (LOA fonden) som har bevilget penge til bygning af klubhuset. Det vil sige at vi pt. er oppe på 386.500,- kr, men mangler yderligere kr. 328.547,50-

Arbejdet med at søge flere fonde går videre

og vi har store forhåbninger til at det nok skal lykkes.

Fondsudvalget
Kjeld Flammild
Egon Christensen



Den Europæiske Landbrugsfond
for Udvikling af Landdistrikterne:
Danmark og Europa investerer
i Landdistrikterne

LAG
LOKALE
AKTIONS
GRUPPER





Rideangst del 1.

Rikke D. Ravn, Jordbrugsteknolog Hest

Rideangst er et udbredt problem, og det er ikke noget at være flov over.

I en spørgeskemaundersøgelse, har næsten halvdelen ud af 954 besvarelser har svaret at de er utrygge ved at ride, så det er ikke noget man er ene om.

Det er dog ikke helt uden grund, at folk bliver bange for at ride. Ridning og omgang med heste er omkring 20 gange farligere end at køre på motorcykel, set på hvor ofte man kan forvente at være involveret i en ulykke.

Der er dog heldigvis flere ting du kan gøre, hvilket vil blive beskrevet senere.

Hvad er rideangst egentlig?

Når man snakker om rideangst, så handler det om at være bange for at ride eller omgås heste. Det kan være generelt, men det kan også handle om en bestemt hest eller bestemte situationer, såsom at ride en tur eller ride sammen med andre.

Angst er dog typisk overdreven, og nogle gange uden en tydelig årsag, hvor frygt er en naturlig reaktion på det som sker omkring en, som virker farlige.

Der er noget som tyder på at rideangst i nogle tilfælde egentlig er en fobi, som er en angstlidelse. Det hører under det man kalder for enkelfobi, hvilket vil sige man er bange for, og prøver at undgå, bestemte ting eller situationer.

Hvad sker der i kroppen?

I forhold til hvad der sker i kroppen når man bliver bange, så handler det hovedsagligt om den del af nervesystemet som hedder det autonome nervesystem. Det autonome nervesystem fungerer uden viljens kontrol. Det er dog muligt at påvirke det med sine tanker og følelser.

Det autonome nervesystem er delt op i to:

Enkelfobier

Der er nogle kriterier for at have diagnosen enkelfobi.

- Man frygter bestemte ting eller situationer, og man undgår muligvis disse situationer.
- Man skal have mindst to angstsymptomer, hvis man bliver udsat for det man frygter. Der skal minimum være et fysisk symptom.
- Der skal være en betydelig gene ved angsten eller ved at undgå situationerne.
- Man skal have en erkendelse af at ens angst eller undvigelsesadfærd er overdreven eller grundløs.
- Symptomerne er begrænset til de situationer man frygter, eller tanker om situationerne.

De psykiske angstsymptomer spænder fra at man er let ængstelig og urolig, til panik og dødsangst. De fysiske symptomer er f.eks. hjertebanken, man ryster og sveder, og man kan have besvær ved at trække vejret.

Kilde: Psykiatrifonden og Dansk Selskab for Almen Medicin

Det parasympatiske nervesystem, og det sympatiske nervesystem. Disse nervesystemer styrer blandt andet kroppens glatmuskulatur (muskulatur som ikke er forbundet med skelettet), kirtler og hjertet.

Det parasympatiske nervesystem er dominerende i hvilesituationer, og det hjælper kroppen til at få opbygget sine ressourcer. Her fungerer fordøjelsen, ens puls er lav, og ens vejrtrækning er rolig.

Under stressende situationer tager det sympatiske nervesystem over, hvilket blandt andet sker når man bliver bange.

Det betyder, at blodet fra huden og ens indre organer bliver dirigeret ud til musklerne, så musklerne kan få mere energi og ilt, så man bliver klar til at kæmpe eller flygte. Ens puls stiger desuden, ligesom man begynder at trække vejret hurtigere. Den del



BIDT AF NATUREN? – Nu er det slut med insektgener

Som de første i Danmark, præsenterer Land&Fritid nu en række produkter med den revolutionerende nye patenterede teknologi, Insect Shield.



INSECT SHIELD®

Den første teknologi der er udviklet til insektbeskyttelse, som har opnået godkendelse af EPA og ECHA.

Teknologien er resultatet af flere års research og test af bl.a. WHO, Canadas Sundhedsvæsen, EPA (US Environmental Protection Agency) og ECHA (European Chemical Agency) samt Eco-tex certificeret.

Læs mere på www.insectshield.com

**Land &
Fritid**



central rolle i aktiveringen af det sympatiske nervesystem. Men amygdala gemmer også på tidligere negative følelsesmæssige oplevelser og de reaktioner man har haft på følelsen. Negative følelsesoplevelser kan være at man er blevet bange eller vred.

Ved alvorlig vedvarende stress kan amygdala vokse, og det vil betyde man får sværere ved at håndtere stressede situationer, og man bliver mere frygtsom. Men man kan skrumpne amygdala. Dette gør man ved hjælp af en sund kost, god nattevævn, regelmæssig motion og meditation. Ca. 20 % af alle mennesker har en overaktiv amygdala, hvilket betyder at deres amygdala reagerer oftere hos dem end hos andre. Så de personer udviser oftere end frygtreaktion.

Dette kan du selv gøre

De følgende øvelser er taget fra kognitiv adfærdsterapi og sportspsykologi.

Den første øvelse er også en af de vigtigste. Den handler om vejtrækningen, da en god dyb vejtrækning kan påvirke det autonome nervesystem. På denne måde kan man sørge for at det sympatiske nervesystem ikke helt overtager styringen, og man kan undgå at hyperventilere.

Når du over dig på din vejtrækning, så bør du lige give dig tid til at slappe af først.

Så putter du den ene hånd på brystet, og den anden hånd på maven. Dit fokus bør være på at trække vejret helt ned i maven.

Hånden på maven skal bevæge sig mere end hånden på brystet. Hvis det er hånden på brystet som bevæger sig mest, så kommer luften ikke langt nok ned. Vejtrækningen skal være flydende, så når du puster ud, så skal luften komme ud ligeligt fordelt på hele udåndingen.

For at holde fokus på din vejtrækning tæller du dine indåndinger: På første indåndingen tænker du "1", og når du ånder ud tænker du "relax" (eller "rolig"). På næste indånding tænker du "2", og på udånding-

en tænker du igen "relax". Dette fortsætter du med til du kommer til 10, hvor du så begynder at tælle baglæns til du når til et igen.

Det er en god idé at øve dig på vejtrækningen hver dag, og gerne et par gange om dagen. På den måde bliver du god til det, og det bliver til et rigtig godt redskab, hvis du bliver bange eller nervøs.

Den anden øvelse handler om ens selvtale. Selvtale er en åben eller skjult dialog man har med sig selv om bl.a. fortolkninger af følelser og overbevisninger.

Hvis ens selvtale er positiv, så har man et effektivt redskab til at overkomme angst, og som kan være med til at øge ens selvtillid. Det kræver at man er bevidst om, hvad man siger til sig selv.

Dette kan gøres ved at skrive sine tanker ned i løbet af et par dage. Derefter skal man fjerne de negative tanker, og erstatte dem med positive tanker. Når du bevidst skaber positive tanker og kommentarer, så bliver det sværere for de negative tanker at komme frem.

Du kan gøre dette ved at beskrive en situation, hvor du ofte tænker noget dårligt omkring dig selv eller tale dårligt til dig selv. Derefter skal du beskrive hvad du tænker eller siger, hvorefter du skal komme med ord eller tanker, som du kan bruge til at stoppe det dårlige. Det kan f.eks. være at du forestiller dig et stort stopskilt, hver gang du begynder at tale eller tænke dårligt om dig selv. Til sidst skal du finde nogle gode udsagn og tanker som kan erstatte de dårlige.

Det er vigtigt at de gode og positive udsagn giver mening for dig.

For at du skal blive god til det at have en positiv selvtale, så er det vigtigt at du øver dig på det.

I næste nummer af medlemsbladet vil det handle om hvordan du kan gøre din hest mere sikker.



Indvielse af Hodsager rideskov

Den 6. december 2015 var der inviteret til indvielse af Hodsager Rideskov i Hodsager Plantage ved Aulum.



Velkommen til indvielsen af Hodsager Rideskov.

Mette Helberg havde lovet, at vi ville møde op med 2 islændere, så der kunne tilbydes trækketure til børn og barnlige sjæle. Vejret artede sig på indvielsesdagen fra sin allerværste side med stormvejr og ruskregn, så vi lod hestene blive hjemme og fandt i stedet solidt fod- og regntøj frem. Køreturen til Hodsager bekræftede, at vores beslutning var rigtig. Heldigvis var der hestefolk, der boede nærmere Hodsager end

Juniorridelejr 2016

Igen i år har Nøkkvi-pigerne været på ridelejr i Havredal. Der var både nye og gamle personer med, så man fik også nogle søde nye venner. Det har virkelig været hyggeligt. Man har sin egen hest med. Man skal selv passe og pleje hesten, når man er på ridelejr. Første dag kom Annette sammen med sin hest og underviste os i horsemanship. Vi lærte hvordan man skal være over for sin hest, så den viser tillid og respekt. Tillid er, at hesten stoler på sin rytter og omvendt. Respekt er, at hesten altid skal vide, at det er dens rytter, der bestemmer. Lørdag kom

os, så der var fremmøde af en snes jagtryttere fra Jagtrideklubben 11/13 og 6 islænderheste, samt en pæn flok ryttere og andre interesserede til fods .

Der var også mødt repræsentanter op fra de foreninger, der har samarbejdet om projektet med at få etableret en rideskov, der tilgodeser forskelligartede interesser. Det er således rart, at se et samarbejde, der omfatter en jagtforening, en kommune, samt rideklubber for både stor- og islænderheste. Resultater af samarbejdet var dagens officielle åbning med taler og klip af det røde bånd, hvorefter der er adgang til parkerings- og shelterområdet med vand, 2 solide cirkulære folde, muldtoilet og bålplads med bænke, samt 3 gange 5,5 km rideruter med solide spring i 2 højder.

Der blev derefter serveret æbleskiver og gløgg til at varme sig på og masser af gulærødder til hestene.

Vi gik lidt ud på en af ruterne for at se, hvordan springene var bygget. De kan varieres i højden, men samtidigt nemt skilles ad.

TV Midtvest dækkede også begivenheden og viste et kort indslag om aftenen.

Gertie Kryschanoffskey

Bent og underviste som alle de andre år. Det er altid godt! Så var der lidt friridning.

Om lørdagen havde vi også vandkamp, hvor alle var med både børn og voksne. Det var dejlig nedkøllende, fordi der var 25 grader varmt hver dag.

Mange af aftnerne var vi ude i bålhytten, hvor vi fortalte uhyggelige historier. Lederne Mie og Laila var rigtig søde og sjove at være sammen med.

Om søndagen var der ponygames. Det var mega sjovt. Vi glæder os til ridelejr igen næste år! Laura Jakobsen, 11 år.



NÖKKVI

ISA

fra Oddholi
IS2001186060



1. klasse hingst - 146 STG

9

for tölt

9

for galop

9

benkvalitet

Kåret som firegænger med total 8.10

Vandt sølv til DM ung rytter gædingakeppni 2013

Bedækningspris: 6000,- kr. alt inkl.
(Ved maks. 6 ugers ophold)

Henvendelse:

Ditte Staun

Mail:

dittestaun@hotmail.com

Mobil:

40242294

Følg Isak og læs om rabat på Facebook



Brev fra aktivitetsudvalget

Til alle medlemmer mm.

Heinrich og jeg har været i aktivitetsudvalget i halvanden år. Vi har siddet der alene i et år. Vi har holdt 6 arrangementer og der er stadig 3-4 arrangementer tilbage i år. Vi arbejder hårdt for at vores deltager, dommer og tilskuer får en fantastisk dag og en oplevelse for livet!

MEN vi kunne ikke gøre det uden alle jer!

Vi er virkelig glade for alle vores deltager, dommer, tilskuer og for vores vidunderlige hjælper!

Vi er virkelig glade for at alle vores hjælper gider knokle så hårdt, for at dagen bliver præcis som vi gerne vil have den.

Vi synes det er fantastisk at Sarah Johansen, Dea Thrane og Lea Grønbæk gider at være vores dommer. Vi er glade for dem som dommer og vores deltager er glade for dem, så det kunne ikke være bedre!!!

Vores deltager sørger for at lave en festdag for os alle sammen. Der bliver redet igennem, både langsomt, hurtigt, elegant og ræs.

Vores sidste stævne var helt fantastisk med alle de deltager vi havde, nye klasser

og junior der var oppe og kæmpe om første pladsen sammen med senior!! Alle gør deres bedste og selvom at man bliver smidt af, rider ind på græsset eller hesten laver numre, så rider alle videre og gøre deres bedste!

Vores tilskuer sørger for at heppe, klappe og laver en fantastisk stemning på pladsen!

Vi er som arrangør meget stolte over alle vores tilskuer, hjælper, deltager, dommer mm., I skal alle sammen lige give jer en klap på skulderen og vær stolte over jer selv!

Vi håber på at vi får nogen af jer at se, til de sidste 2 stævner der bliver afholdt i år. Tusind tak alle sammen og tak til bestyrelsen for tilliden til at Heinrich og jeg godt kunne køre dette videre i år.

Vi håber på at der er nogen flere som vil være med i udvalget i år 2017! Hvis man overvejer det, så skriv endelig til enten Heinrich eller Charlotte.

De bedste hilsner og krammer fra Heinrich & Charlotte.

Midtjysk føl og plagshow holder følshow på Birken den 3 september.

Vi får den dygtige og kompetente dommer Bjarne Poulsen til at dømme.

Alle føl, 1 års, 2 års og 3 års og velkommen til at komme.

Hvis man ikke ønsker at deltage, så kan man komme til en hyggelig dag i hestenes tegn. Der er cafe ude på Birken, så madpakke behøver man ikke have med.

Midtjysk har egen hjemmeside, hvor sponsor, deltager mm. bliver oplyst.

Gå på Sporti for yderligere oplysninger.

Sommerstævne den 24 september på Havredal banen.

Det er de samme dygtige og kompetente

dommer som altid, nemlig Sarah Johansen, Dea Thrane og Lea Grønbæk.

Vi udbyder alle töl klasser og alle gangarts klasser og 3 gangs klasserne.

Der er rosetter til alle og præmier til størstedel af deltagern.

Der bliver grilllet og serveres drikkevarer og slik.

Vi plejer at have en alle tiders dag, så kom og hyg med os andre også selvom at du ikke er klar til at starte stævne. Tilskuerne er med til at løfte stemningen, så dem byder vi med glæde velkomne!

Sponsor, startlister, program mm. kommer ind på Nökkvi hjemmeside

For tilmelding og mere viden, gå på Sporti



Orienteringsridt Ulvedal Plantage 3. april

Orienteringsridt i Nökkvi er altid en udfordring. Og sådan blev det også denne gang. Bare stedet, Ulvedal, hvis ulven er i Jylland, så må den være i Ulvedal. Vi var 14 ryttere, arrangører, børn og hjælpere på Parkeringsplads 5 klar til start kl. 13.15. Nogle havde haft en tur med heste i traileren for at komme frem, andre var kommet ridende, da de ikke skulle så langt hjemmefra.

Malene og Lars havde ordnet opgaverne. Holdene havde forskellige poster at opspore, og det var meget fint, så behøvede man ikke at ride i spor efter hinanden. Til gengæld var det altid hyggeligt at møde andre hold der også var på jagt efter den brune pæl men postnummer og hulklipper. Min makker, Gitte og jeg havde fået udleveret Rute C, defineret på 5 km. Der er mange fine skovveje i Ulvedal som indbyder til tølt og trav i dejligt tempo, så gælder det om ikke at ride for langt. På kortet ser det hele nemt ud. Vi havde valgt at finde post 16 først, det var den der var længst væk. Men vinterens storme havde været hård ved skoven. Store områder var ikke nemme at komme igennem, så for at komme dertil, måtte vi ride en omvej. Men Bingo den kom i hus. Næste post vi ville tage skulle være nr. 8. Det skulle være nemt, men, høje knæløft for hestene, frem og tilbage, væltede træstammer, oprevne rødder. Atli, min hest spidser ører, var det ulven der gemte sig bag roden på det væltede træ? Nej, det var bare en skovskade. Heldigvis havde Gitte kodet blikket på brune pæle, og midt under væltede træer var der en pæl. Så var det bare at kravle hen og stemple.

Men så var det post Langdysen. Vi var ikke lokale nok til at vide at vi skulle på vej ned til Jens Langknivs Hule, så vi nærstuderede kortet for at se om der var nogle kryds tæt nok til at blive en lang dysse. Vi opgav efter flere søgninger det, og fandt post 7. Post 5 var tæt på startstedet og Årestrupvej. Mens vi holdt der kom en ung

mand hurtigt gående mod os, og fortalte at det var en løs hest over ved hovedvejen. Var det en hest fra vort arrangement? Vi valgte at ride tilbage til start for at blive orienteret. Der fik vi opklaret mysteriet med den løse hest. Det var Malenes hest der havde fået hjemve. Men alt gik godt, hest og rytter blev genforenet. Vi fik nu lidt hjælp til at efterspore Langdysen. Så af sted efter skiltet til Jens Langknivs Hule, og senere til Langdysen. Her var Lars. Det var en rigtig dysse, og ikke bare 3 gravhøje på stribe. Vi fik brug for kompasset nu, både til kursindikering, og afstandsbedømmelse. Så gik det hjemad med alle opgaverne løst. Det viste sig at de 5 km var blevet til næsten 10, tiden var gået, vi kunne ikke nå flere ruter inden sluttidspunktet. Så nu var det kaffe/te og kage. En dejlig dag i en skøn og udfordrende skov.

Tak for det. Terje

akhestepraksis

DYRLÆGE & HESTE KIROPRAKTOR
ANDERS KRAGH



86 600 940

Telefontid på hverdage fra 7 - 9

Døgntelefon for akut hjælp

Bisballevej 40 • 8800 Viborg

Tlf. 86 600 940 • Fax. 86 600 944

Mob. 28 569 959 eller 26 166 940

www.akhestepraksis.dk



Ropo-Dog & Horses

Alt til dig og din islandske hest.

Som medlem af Nökkvi får du 10% rabat, så husk dit medlemskort næste gang du skal ind og handle.

Ropo-Dog & Horses forhandler bl.a. mærkerne:



Åbningstider:
man-fre: 11.00 - 17.30
lør: 10.00 - 14.00

Adresse:
Vejlevej 4
8800 Viborg



Gehlerts Køreskole

Se mere på

www.pgehlert.dk



Rideweekend til Mandø

Af Gertie Kryschanoffsky

En gang tidligt på foråret spurgte min gamle skoleveninde og senere kollega, Ellen mig, om jeg havde lyst til at tage med på en ride weekendtur til Mandø.

Det havde jeg og Ellen sørgede for alle aftaler med Kommandørgården på Rømmø, som stod for turen.

Den 17. juni mødtes vi så på Kommandørgården, for at vælge vores islænderheste til turen. Ellen fik en høj hest med blod tølter. Det passede godt til hendes lange ben. Jeg fik en god tølter, Kraftur fra Kommandørgården, der indimellem blev brugt til førerhest. De øvrige fik også gode heste, der passede til størrelse og erfaring. Vi var 14 i alt med for-ryttere. Alle hestene havde gode sadler, men jeg konstaterede senere, at selv en god sadel kan trykke andre steder en ens egen !!

Heste, ryttere og udstyr blev derefter kørt til Vester Vedsted, hvor vi sadlede op og red afsted. Starttidspunktet var fastlagt ud fra, hvornår det var lavvande, da "låningsvejen" kun er farbar ved lavvande. Tempoet var friskt, men kontrolleret. Da vi kom over til Mandø, red vi nord om øen på den blotlagte havbund, indtil vi kunne ride ind gennem Mandø by og hen til vores overnattingssted på Mandøgården. Hestene kom på fold og blev fodret og deltagerne hjalp hinanden med at få tilberedt aftensmaden. Vi skulle meget tidligt op næste dag, så sengene blev fordelt og der blev hurtigt nattero.

Vi var næste morgen til hest kl. 7. Der var kommet 2 deltagere mere. Afgangstidspunktet skulle passe med ebбетid, samt det faktum, at der var 4 ryttere og heste, der skulle tilbage til fastlandet omkring middagstid.

Det blev en meget flot tur til den 24 km² store sandbanke Koresand, der ligger sydvest for Mandø.

Vi måtte skridte gennem stømmende vand for at komme derover. For-rytterne fortalte, forholdene hele tiden foran-

drede sig, så man skulle se sig godt for og have "modige" heste. "Min" Kraftur var



god til at gå forrest gennem vand. Det var meget specielt at ride på Koresand. Det er et helt unikt ørkenlandskab, hvor der ikke gror noget som helst. Udsynet er helt fantastisk, hvor man ser fastlandet nærmest som en luftspejling. Igen var tempoet friskt. På et tidspunkt delte vi os i to grupper, men det var magtpåliggende for for-rytterne, at der ikke blev redet ræs, for hvordan skulle man komme os til undsætning, hvis det gik galt. Jeg ville i hvert fald nødig være den, der skulle hentes i en redningshelikopter. Undervejs så vi 2 døde sæler og en sælunge, der ventede på sin mor. Ellers var det sand, sol, himmel og hav. På tilbagevejen kunne vi galopere gennem lavt vand ind til Mandø. Efter en tur langs digerne var vi tilbage til Mandøgården. Vi fik sendt "de 4" afsted og kunne slappe af med frokost og en lur inden vi igen sadlede hestene op for at ride til kroen.





NÖKKVI

Det blev en fin tur rundt om øen, men denne gang var det højvande, så det var en helt anderledes tur, hvor man skulle sno sig mellem græs klædte tuer og fugle, der højløydte skældte os ud. Jeg har aldrig været så tæt på så mange strandskader (Tjaldur),

gjorde ikke så meget, da vi var tæt tures afslutning i Vester Vedsted, hvor vores biler var parkeret. Hestene blev læsset og kørt tilbage til Kommandørgården og vi kunne tage afsked med hinanden en stor oplevelse rigere.



terner, splitterner, viber og måger af forskellig størrelse, som på denne tur. Der var også pludselig "en grå aflang sten", der fik øjne. Det var endnu en sælunge, der ventede på sin mor. Ved Kroen var der bomme til at binde hestene ved. Kroen solgte noget rigtig dejligt øl fra Ribe Bryghus, men alle kunne komme til hest igen og vi fik en fin tur tilbage til Mandøgården, hvor vi sørgede for hestene, inden der kom rigeligt mad på bordet til os. Søndag skulle vi tilbage til "fastlandet". Der var et par heste og en enkelt rytter, der blev kørt tilbage. Vi andre sadlede op på et lidt mere humant tidspunkt end dagen før og red først en tur langs de smukke græsklædte diger, inden vi red tilbage af "Ebbevejen". Selv ved lavvande synes jeg, at vandet var dybt og der skulle i hvert fald skridtes ud, uden pauser for at holde hestene i gang. Det var dog en helt speciel oplevelse at være dér midt mellem himmel og hav. Vi blev godt våde, da vandet sine steder gik næsten til bringen på hesten, men det

18 Søndag den 19. juni 2016

Kultur

Nyhedsredaktør: Palle Weiss – kultur@jp.dk

NYHEDSOVERBLIK

Frederik VII's yndlingshest vender tilbage

Udstoppet: Perlen var Frederik VII's trofaste følgesvend. Den kridhvide frederiksborghest var næsten lige så berømt som sin rytter. Konservatorer har nu pustet nyt liv i Perlen, og hesten vender tilbage til De Kongelige Stalde den 24. juni. Udstoppet, men forevigt.

Den hvide hest Perlen var af fornemste hesteslægt, og den fulgte Frederik VII i tykt og tyndt rundt til de danske slotte. Perlen bar ham under treårskrigen og kom med til Dybbøl, da det nye forsvarsanlæg skulle inspiceres i 1863. Det var også Perlen, der skridtede efter Frederik VII på kongens

sidste rejse, da hans kiste blev transporteret fra Christiansborg Slotskirke til Roskilde Domkirke.

Perlen døde få måneder efter, at Frederik VII blev stedt til hvile i kongekrypten i 1863. Perlen blev udstoppet, opmagasineret og næsten glemt. Men den gamle hest blev fundet i tide og er kommet under kærlig behandling af konservatorer fra Jagt & Skovbrugsmuseet.

Samtidig med at Perlen vender hjem, åbner sommerudstillingen "Kongerækken til Hest" i De Kongelige Stalde. Her kan man opleve 14 tidligere konger til hest. Fra Frederik II til Christian X. svar



Stutteri Torsbjerg

Bent Melvej Nielsen
Røverdalen 10
8800 Viborg

4027 6566
bmn50@mail.dk
www.stutteritorsbjerg.dk
www.facebook.com/StutteriTorsbjerg

- Opstaldning af ungheste. Hoppe- og hingsteflokke på store naturarealer i Dollerup Bakker
- Opstaldning af rideheste
- Salg af rideheste og ungheste
- Træning og undervisning
- Transport af heste





Invitation til Klosterhedetur

Vi mødes ved Maskincentralen, Fruerhøj, Hovedvejen 1, 7620 Lemvig søndag den 18. september kl. 10.30.

Klosterhede og Kronhede er statskov, beliggende mellem Holstebro, Struer og Lemvig. Arealet er ca. 67 km². Flynder Å deler Klosterheden og Kronheden. Der er en meget varieret og smuk naturmed en forskelligartet beplantning og mange vandløb og søer.

Det bliver en rolig tur med skridt, trav og tørt.

Vi regner med en heldagstur, afhængig af vejret.

Efter et par timers ridning er der frokost-pause, hvor medbragt mad og drikke nydes.

Kørselsvejledning:

Det er vigtigt at følge kørselsvejledning. Bruges GPS eller lign., så anvises veje, hvor motortrafik ikke er tilladt, og man risikerer

en bøde.

Kør via Holstebro. Fra Holstebro køres af Vilhelmsborgvej mod Lemvig, vej nr. 521, gennem Linde. Et par km efter Linde drejes til højre af Klosterhedevej, vejskilt mod Gudum, ca. 2 km, herefter til venstre af Gl. Landevej ca 2 km, så kommer man til skovfogedboligen Fruerhøj, der har adresse Hovedvejen 1, men med tre indkørsler fra Gl. Landevej. Der skal køres ind af den tredje.

Følg vejen bagved skovfogedboligen videre frem til Maskincentralen.

Max 14 deltagere – først til mølle princip.

Tilmelding i perioden mandag den 5.- til onsdag den 14. september, på sms 5121 3339 eller mail ingemarg2@gmail.com

Spørgsmål kan rettes til Inger Margrethe på 5121 3339 i samme periode.

Hestevrinsk og mange hilsner
Terje og Inger Margrethe

Bestyrelsen

Formand:

Søren Møller
Viborgvej 88
7470 Karup
T: 2125 2658
viborgvej88@gmail.com
Baneudvalget

Næstformand:

Anette Andersen
Bisballevej 50
8800 Viborg
anette-a@hotmail.dk
Tlf. 24862012
Seniorudvalg og hjemmeside

Kasserer:

Louise Sørensen
Jeppe Aakjærs Vej 20
8620 Kjellerup
Tlf. 25120948
los@midtconsult.dk
Fondsudvalg

Bestyrelsesmedlem:

Ruth Rützou Flammild
Ravnsbjergvej 55
8800 Viborg
ruth@flammild.dk
Tlf. 29922202
Foredrag- og kursusudvalg
Bladudvalg

Bestyrelsesmedlem:

Else Ravn
Papsøvej 8
8620 Kjellerup
e-mail: elseravn@ofir.dk
Tlf. 60248896
Stævne- og aktivitetsudvalg

Bestyrelsesmedlem

Lene Gehlert
Dollerupvej 79
8800 Viborg
e-mail: lene.gehlert@gmail.com
Tlf. 51488614
Børne- og ungeudvalg

Bestyrelsesmedlem

Ulla Vesterager
Høvejen 11 Svinding
8920 Randers NV
Tlf. 51868677

Suppleant:

Malene Graversen
m_h_graversen@hotmail.com
Tlf. 22806017

Suppleant:

Jørgen Christiansen

Redaktør Nøkkvi Nyt:

Kjeld Flammild
Ravnsbjergvej 55
8800 Viborg
kjeld@flammild.dk
Tlf. 91 33 56 81



Kommende arrangementer sensommer 2016

August

- 12. august: Aftentur ved Hampen Sø
- 19. august: Bestyrelsesmøde
- 17. april: Øko dag, Havredal
- 20-21. august: Kællingetur (lukket for tilm)

- 7. oktober: Bestyrelsesmøde
- 9. oktober: Junior springkursus
- 15. oktober: Herreretur
- 15-16. oktober: Upcomming bitches tur
- 27. oktober: foredrag om rideangst

September

- 11. september: Stævne "kursus" (AU)
- 17. september: Kongenshustur
- 18. september: Klosterhedetur
- 24. september: Sommerstævne (AU)
- 25. september: Seniortur

November

- 5. november: Jon Stenild kursus
- 6. november: Hubertusjagt
- 25. november: Bestyrelsesmøde
- 26. november: Julestævne

Oktober

- 1. oktober: Jon Stenild kursus

December

- 3. december: Generalforsamling
- 28. december: Juletur



Pigerne fra Junior ridelejr i juni 2016

Annonce, helside: 500,00 kr.

Annonce, halvside: 300,00 kr.

Annonce, trediedelside: 200,00 kr.

Der gives rabat ved flere annoncer

Henvendelse vedr. annoncer kan sendes til noekkvi@hotmail.com

Annoncekoordinator: Ulla Brock