



# NÖKKVI NYT

Nr. 3 - 39. årgang - november 2022

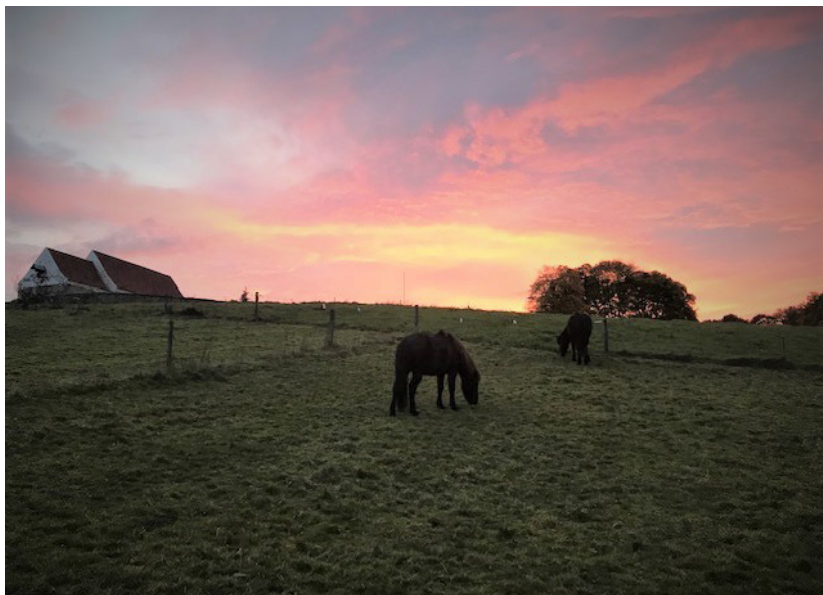


Foto: Laila Graugaard



## Indhold

Leder	3	Ridning med håndhest	12
Franklin metoden for ryttere	4	Tag din Islænder med på ophold	14
Indstilling til Årets Nøkker	6	Nökkvi's sommerstævne	16
Sponsoraftale med OK	7	Foredrag om hestetandpleje	19
Klubaften: Bid, bobler og trenser	8	Vores alsidige heste	20
Betaling af kontingent	9	Fødselsdagsoplevelse for en mand	21
Indkaldelse til generalforsamling	11	Juletur	23



**Foto: Laila Graugaard**

### **Bladudvalg:**

Kjeld Flammild  
Heidi Munk Sandvik  
Gertie Kryschanoffsky

### **Annoncer:**

Heidi Munk Sandvik  
Tlf. 81 19 20 98

### **Artikler til Nökkvi Nyt sendes til**

redaktøren, Kjeld Flammild, på  
kjeld@flammild.dk eller tag telefonisk  
kontakt på 91 33 56 81



## Leder

Nu er vi gået ind i den sidste del af året, og vi nærmer os generalforsamlingen.

Vi kan se tilbage på et år, der startede med at vi fik fjernet coronarestriktionerne, hvilket har gjort hverdagen lettere for mange af os. Men det varede desværre ikke længe før en ny usikkerhed rullede ind over verden, da Rusland invaderede Ukraine. Det er en krig der skaber usikkerhed på flere fronter ift. at der nu er krig i Europa, men der er også stor økonomisk usikkerhed, hvor især de stigende priser på brændstof, energi og fødevarer rammer os alle.

Med al den usikkerhed i verden, så er det godt at vi kan vende os mod vores heste og hinanden, hvor vi sammen kan skabe gode oplevelser, og komme lidt på afstand af alt det der sker rundt omkring.

Der har da også været en del forskellige arrangementer i Nökkvis kalender i år. Der har været kreative kurser, Jón-kurser, Kristi Himmelfartsridt, stævner, og så har der været et par arrangementer for junior-rytterne. Vejrguderne har for det meste også været med os, da året har været præget af sol og tørvejr, hvilket giver mulighed for mange gode timer ude i naturen eller på

Havredalbanen.

Som sagt, så nærmer vi os generalforsamlingen. Og her vil jeg gerne komme med et par opfordringer.

For det første vil jeg gerne opfordre dig til at deltage i generalforsamlingen, da det giver et godt indblik i hvordan det går Nökkvi samt du får mulighed for at præge klubben i det næste års tid.

For det andet, hvis du har lyst til at sætte et større præg på klubben, så tøv endelig ikke med at stille op til bestyrelsen eller til et af de forskellige udvalg. Det er hyggeligt og spændende at arbejde med klubben og forskellige arrangementer, og det kan være du kommer til at kende nogle flere i klubben.

Generalforsamlingen er søndag d. 4. december kl. 11, og der er fællesspisning bagefter.

Så kom endelig og hyg med de andre Nökkere.

Rikke Ravn

## Fællesspisning efter generalforsamlingen

Der inviteres til fællesspisning og hygge efter generalforsamlingen den 4. december 2022.

Det koster 50 kr. at deltage i fællesspisningen.

Der kan købes øl/vand til Nökkvi priser, og vi tager både kontanter og MobilePay.

Tilmelding til spisning og hygge skal ske

via Sporti senest søndag den 27. november af hensyn til maden.

Det sker på Havredalskolen, Ulvedalsvej 34, 7470 Karup umiddelbart efter generalforsamlingen.

Vel mødt, Bestyrelsen



## Franklin Metoden® for Ryttere

*Af Betina Buus Rasmussen, uddannet BBH-Basisinstruktør, kropsterapeut og certificeret Franklin Method Equestrian Level 1 Educator.*

*I Franklin Method® Equestrian arbejder vi på at skabe en så effektiv bevægelse som muligt ved brug af færrest mulige kræfter. Det gør vi ved at arbejde med kroppens dynamik i bevægelse, ved at arbejde med vores proprioception, kropsbevidsthed og tankernes betydning.*

*Som rytter er du altid på et ustabilt underlag, din krop er i konstant bevægelse sammen med hesten – det stiller krav til din balance og fleksibilitet samt evne til at forblive afspændt i krop og sind.*



Gennem anvendelsen af de forskellige redskaber, bliver du en bedre last for din hest og sikrer samtidigt at din krop ikke bliver unødigt belastet på grund af ridning. Du kan fx træne din ledsans eller bruge visualiseringer til at ændre noget i din tanke eller i din krop. Formålet med Franklin Method er at opnå en god balance og funktion i kroppen, der føles ubesværet og hvor man ikke skal bruge unødige kræfter. Og derved opnå en hverdag med mere energi og færre smerter eller fysiske udfordringer.

”Jeg har længe været fascineret af den effekt, som vi kan få af at stimulere vores nervesystem gennem forskellige input.

Når jeg bruger kranio-sakral terapi eller bindevævsmassage, er det nervesystemet, der påvirkes først og man kan opleve en ændring i både krop og sind. Samtidig er jeg fan af ting, som er nemme og som man selv kan gøre – og på den måde bliver hjælp til selvhjælp.

Jeg er også fan af alle de ting og teknikker, som vi kan bruge til at blive nogle dygtigere ryttere og hestetrænere – vel og mærke, når man ser væk fra diverse gadgets og underlige hjælpemidler”, fortæller Betina, der er certificeret Franklin Method Equestrian Level 1 Educator, som den eneste i Danmark indtil videre.

Franklin Method® er en ca. 30 år gammel træningsmetode, som oprindeligt er lavet til bevægelsesatleter som fx dansere og gymnaster. Teknikkerne er efterhånden tilpasset til andre sportsgrene og kommer også udoveren til gavn i hverdagen – de senere år er der lavet en specifik retning til ryttere, hvor der også tages hensyn til samspillet med hesten.

”Jamen, slipper jeg så for at træne?”, spørger den nysgerrige med håb i stemmen.



Nej, for det kræver stadigvæk noget at have en stærk og smidig krop og en god funktion i nervesystemet (egentlig skal vi have balance i alle kroppens systemer, da de hænger dybt sammen og påvirker



hinanden på kryds og tværs...). Ideelt set så skal dine proprioceptive celler sende besked til hjernen om, at nu er du ved at komme ud af balance -> hjernen fyrer op for fx psoasmusklen, for at stabilisere din nedre ryg og sender signal om at muskelen skal afspænde, når balancen er geno-



prettet. Og sådan kører der et kredsløb frem og tilbage, når forbindelsen er der.

Gennem livet pådrager vi os ofte diverse skader og slitage på knogler og muskler, hvilket kan udfordre forbindelsen – derfor træner vi vores proprioception meget i Franklin Method.

Du kan læse mere på [www.franklinmethod-equestrian.com](http://www.franklinmethod-equestrian.com)

I sessionerne arbejder vi på at forbedre rytterens proprioception, kropsbevidsthed, koordination og balanceevne. Målet er at bruge kroppen så ubesværet og balanceret som muligt og være en behagelig byrde for hesten – hvem ønsker ikke det?

Fra jorden og i sadlen arbejder vi med kroppens bevægelser, med muskler og bevægemønstre. Der bruges forskellige taktile og imaginære inputs, herunder de populære Franklin bolde.

### **Øvelse:**

#### **Brug usynlige bjælder til at holde takten**

Når vi anvender billedsprog, arbejder vi

med vores kropsbevidstes og tanker på en anden måde end ved helt 'almindelige instrukser'. Resultatet afhænger af vores forestillingsevne og om vi er gode til at koncentrere os.

Forestil dig, at der på hver torntap på din rygsøjle er monteret en lille bjælde - kan du høre lyden af de blide og sprøde bjælder? Jeg håber, at lyden skaber en god følelse hos dig, for ellers skal du vælge et andet billede. Start din visualisering med at gå rundt og fornem, hvad bjælderne gør ved din bevægelse. Det handler om at opleve bevægelsen med så mange sanser som muligt, og du kan endda tage en bjælde i hånden og skabe den faktuelle lyd, for at understøtte billedet. Husk at slappe af og trække vejret helt ned i maven undervejs. Mærk hvordan din gang bliver mere energisk, rytmisk, let og legende.

Tag samme visualisering med i sadlen. Jeg anbefaler, at du traver lidt rundt inden du starter øvelsen og mærker efter, hvordan din såvel som hestens krop og bevægelse føles, for at skabe en baseline/et sammenligningsgrundlag. Start din visualisering i først skridt, derefter laver du en overgang til trav - mens du holder fokus på dit billede af bjælderne på alle dine torntappe. Se for dit indre blik, hvordan bjælderne bevæger sig rytmisk med hestens gang og hør for dit indre øre, den smukke melodi, som bjælderne skaber. Lad din rygsøjle bevæge sig, så bjælderne kan få plads til at lave deres.

Efter at have redet nogle runder - eller til det er lysende klart - med fuld koncentration på dit billede, kan du tjekke ind med hvordan din krop og hesten mærkes og sammenligne med følelsen fra før du påbegyndte visualiseringen. Derfor er det godt med en baseline.



## Årets Nökker

Årets Nökker er en pris, der gives til et medlem af klubben, der har gjort sig særlig bemærket i løbet af 2021- 2022.

Det kan være den, der altid er klar til at hjælpe, den der er kommet med et sjovt indslag, eller måske den der er faldet af hesten flest gange. Kun fantasien sætter grænsen.

Alle kan indstille et andet medlem til at blive Årets Nökker. Sammen med nomineringen skal der sendes en lille begrundelse for nomineringen.

Bestyrelsen vælger, hvem der bliver Årets Nökker blandt de indsendte forslag.

Prisen uddeles på generalforsamlingen.

Ønsker du at nominere et medlem, kan du senest den 22. november 2022 sende din indstilling med begrundelse til [noekkvi@hotmail.com](mailto:noekkvi@hotmail.com)



## AgroLand

- kvalitetsprodukter til DIN hest



## AgroLand

Din lokale landhandel

Mønstedvej 13 i Grønhøj • Tlf. 8666 1244 • [www.agroland.dk](http://www.agroland.dk)

## HorseLux

KEEP IT SIMPLE



## "Hestehø" og wrap baller Sælges

Lavt sukkerindhold  
Rig på stivelse

500,-Kr. pr. stk

**RING TIL JØRGEN**

**Tlf. 21479793**

Skovvej 37, 8620 Kjellerup

## **OK** sponsoraftale

Støt Nökkvi: Få et OK Benzinkort – evt. også OK Mobil og OK El – eller via dit Dankort. Nökkvi har en sponsoraftale med OK, der er bygget op omkring OK Benzinkortet + evt. OK Mobil og El fra OK.

Du kan støtte Nökkvi med op til 15 øre pr. liter benzin eller diesel du tanker.

Sådan gør du:

Gå ind på [ok.dk/privat/bestil/benzinkort](http://ok.dk/privat/bestil/benzinkort), og udfyld bestillingsformularen - sponsor nr. 56 15 11.

Har du allerede et benzinkort til OK, som ikke er tilmeldt Nökkvis sponsoraftale, kan

du nemt tilmelde det. Ring til OK på **7010 2033**, så sørger de for alt det praktiske. Hav blot dit OK Benzinkort klar samt vores sponsor nr. 56 15 11.

For at Nökkvi fortsat kan få støtte fra OK, er det vigtigt at der oprettes så mange nye kort som muligt – og at de naturligvis bruges, når der tankes brændstof til bilen.

Du kan se mere om vores sponsoraftale på hjemmesiden.



**Ergoterapi handler om at muliggøre et aktivt hverdagsliv der giver mening for dig.**

- Fysiurgisk massage
- velvære massage
- Akupressur
- zoneterapi
- Genoptræning
- regulering af din "stresstilstand" i kroppen
- hjælp til at få støtte i hverdagen ex træning, hjælpemidler undersøgelse og behandling

**ERGOTERAPI & MASSAGE ApS.**  
Haugevej 62, 8620 Kjellerup  
Tlf. 81192098

## **Klubaften**

### **Bid – Bobler og lidt om trenser**

Klubaften for medlemmer af Nökkvi: Bid – Bobler og lidt om trenser. Aktivitetsudvalget inviterer til Klubaften ved Rytters Ridesport i Løgstrup den 16. nov. kl. 1800- 2000

Vibe holder et foredrag om bid – de forskellige typer og funktioner + et lille oplæg om trenser/næsebånd.

Rytters Ridesport byder på "bobler" og giver 20 % alt i butikken (undtagen udvalgte modeller)

Adr. Romlundvej 56, 8831 Løgstrup  
Tilmelding til Inge Middelhede på tlf. 40 17 05 18 senest den 11. nov.





## Betaling af Nøkkvi kontingent

Så er det igen tid for at betale kontingent. Når du modtager en mail fra Sporti vedr. opkrævning af kontingent, et det letteste blot at benytte det medsendte link – BETAL KONTINGENT.

Der kan betales med kort eller MobilePay.

### HUSK:

- At registrere alle medlemmer af familien, hvis du vælger et familiemedlemskab.
- At kontrollere at dine medlemsoplysninger er korrekte – e-mail, telefonnummer, adresse mv., Hvis ikke adressen er rigtig, modtager du ikke medlemsbladet "Nøkkvi

Nyt".

- At kontingentet skal være betalt inden generalforsamlingen, hvis du vil have stemmeret

Det koster kun 200 kr. for et helt år for enkeltmedlemmer og 400 kr. for et familiemedlemskab.

Hvis du får problemer med betaling, så kontakt

Marianne Lemming:

Marianne.ahm@hotmail.com

## Trailerkort - skal du have det?



Kontakt Flemming Pape's Køreskole på  
Tlf. 4018 2608 eller se mere på [www.flpape.dk](http://www.flpape.dk)



## Made by riders for riders!

Vi tilbyder

- Tilridning, træning og gangsætning
- Kommissionsalg
- Skoning
- Stævner og kurser
- Fællesture i Kompedal plantage
- Sleep In med mulighed for overnatning med hest.



Læs mere på [www.boegelundheste.dk](http://www.boegelundheste.dk)

Bøgelund heste  
Vallerbækvej 102, 7470 Karup  
Tlf. 2911 9603



## Generalforsamling 2022

Indkaldelse til:

Generalforsamling 2022 med efterfølgende spisning og hygge

Tid: Søndag d. 4. december 2022 kl. 11.00

Sted: Spisesalen på Det Ny Havredal, Ulvedalsvej 30-34, 7470 Karup

Info: Dørene åbner kl. 10:30

Af hensyn til madbestilling er tilmelding til spisning nødvendig via Sporti, senest den 27. november. Pris: 50 kr.

Generalforsamlingens dagsorden

1. Valg af dirigent og referent
2. Bestyrelsens beretning for 2022
3. Aflæggelse af det reviderede regnskab for 2022
4. Forelæggelse af budgetforslag
5. Fastsættelse af kontingent
6. Indkomne forslag
7. Valg til formandsposten, Søren Møller
8. Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer
9. Valg af 2 suppleanter til bestyrelsen
10. Valg af 1 revisor samt 1 revisorsuppleant
11. Valg til udvalg under bestyrelsen:

Bladudvalg

Børne- og ungeudvalg

Stævneudvalg

Kursus- og foredragsudvalg

Baneudvalg

12. Eventuelt

13. Udnævnelse af Årets Nøkker

Forslag til generalforsamlingen skal sendes til: noekkvi@hotmail.com mrk. "Forslag til generalforsamlingen" senest d. 20. november 2022.

Alle medlemmer af klubben er mødeberettigede på generalforsamlingen. Kun fremmødte medlemmer, der har betalt kontingent for det kommende år, er stemmeberettigede.

Opfordring:

Har du bare en lille smule lyst til at deltage i bestyrelsesarbejdet eller i et af klubbens udvalg, så tøv ikke. Det er både hyggeligt og spændende at være med til at præge klubben. Tag fat i en fra bestyrelsen, hvis du gerne vil vide mere.

## Stævneudvalget mangler medlemmer

Klubben mangler medlemmer til stævneudvalget.

Har du interesse i at indgå i udvalget og lave forskellige aktiviteter for klubbens medlemmer. Så mangler udvalget et par medlemmer

Henvendelser derom kan ske til undertegnede.

Søren Møller, viborgvej88@gmail.com

Bestyrelsen



## Ridning med håndhest

Det er efterhånden mange år siden, at jeg første gang begyndte at ride med håndhest. Jeg havde dengang islænderne Snorre og Menja og når de skulle på fold efter en ride-tur, hoppede jeg bare op på Snorre uden sadel og havde så Menja med ved siden af. Jeg har set billeder fra Island, hvor det er almindeligt at ride med håndhest, så jeg trænede videre med sadel på, så jeg kunne flytte hestene de 4 km, der var mellem min daværende vinteropstaldning og sommerfold. Da hestene blev vant til at gå ved siden af, blev det også nemt at have ikke-ridevante feriegæster med på tur. Det har jeg haft megen glæde af.

I forbindelse med VM2015 red jeg sammen med Anette Ravn og Ejvin på dele af stafet-ruten fra Hirtshals til Herning. Anette red



hele vejen med en pakhest, som håndhest. Den bar oppakningen og det gav mulighed for at skifte hest undervejs.

I over 10 år har jeg haft heste/hest i Fløjgårde. Der har vi haft stor glæde af at kunne træne de unge heste ved at have dem med som håndheste. Vi er gerne 2 ryttere. Det giver sikkerhed og man kan hjælpe hinanden, hvis håndhesten kommer lidt bagud.

Jeg havde den glæde, at jeg kunne bruge Snorre og Menja til træning af Silfur Hans,

da han blev købt som 2 års. Især Snorre var vældig god til at opdrage og oplære ungheste. Der var et indbyrdes hestesprog, som det var helt fantastisk at iagttage.

Da Silfur Hans (Hansi) var 4 år, var han med som håndhest, som det sidste vi gjorde, inden han kom på sommer unghestefold. Da han 3 måneder senere kom hjem for at blive tilredet, kunne vi fortsætte lige, hvor



vi slap og inden der var gået en måned, var jeg med som rytter på håndhest. En måned senere sagde jeg farvel til Snorre og Menja. Nu kunne jeg ride selv.

3 år efter giver Hansi "stafetten videre". Allerede i foråret havde jeg en unghest med ved siden af ham. Han opdrager og irttesætter den unge hest og jeg har fået nogle helt unikke rideoplevelser, som den jeg havde for en uge siden, der kan beskrives således:

En nyslået, plan græsmark, godt vejr og 2 tøltende heste. Det var ikke en specielt hurtig tølt, men fuldstændig harmonisk med hesten let på tøjlen og håndhesten gående ved siden af med grimeskaftet i en blød bue. En fantastisk oplevelse.

Den unge hest, der var med som håndhest er ved at være klar til at få rytter på.

Gertie Krychanoffsky 030822





# Stutteri Torsbjerg



## ELIAS FRA TORSBJERG

Kåret i Herning 2020

Til rådighed for bedækning i 2022 på Stutteri Torsbjerg

### Kontakt

Bent Melvej Nielsen  
Kobak Gaard  
Røverdalen 10 GL. Dollerup  
8800 Viborg

Mobil: 40276566 Fastnet:  
86637372  
[www.stutteritorsbjerg.dk](http://www.stutteritorsbjerg.dk)

## Tag din islænder med på skræddersyet træningsophold

*På Haugevejens Hestecenter tæt på Kjellerup kan du komme på ophold sammen med din hest og dine ridekammerater – her er plads til alle, der er nysgerrige på at lære og nyde samværet med hestene*

Betina Buus Rasmussen, der sammen med hendes mand ejer og driver stedet, er uddannet BBH-Basisinstruktør, kropsterapeut og som den første i Danmark er hun certificeret som Franklin Method Equestrian Level 1 Educator, der er en metode til at øge sin kropsbevidsthed og derigennem blive en bedre og mere effektiv rytter.

”Jeg vil ikke træne på stress! Jeg arbejder via forskellige øvelser med både hest og rytter



*På billedet ses Betina på træningshesten 9-årige Mango fra Qvistorf (sommer 2021)*

hen mod, at vi får langt mere afspænding og ro ind i ekipagen. Der er meget ’langsomt’ arbejde, men jeg oplever at det giver pote på den lange bane. Når afspændingen er blevet en vane, kan vi begynde at øge kravene og få mere teknik og tonus ind i både hest og rytter.”

Heste, der er rolige i deres krop og sind, er sundere heste. Heste med en god fysisk balance er roligere og mere til stede i deres omgivelser og er bedre i stand til at vise sin egen karakter. På trods af at den islandske hest fra naturen er designet til at få et ben

til jorden uanset situationen, så kan den godt være udfordret på sin balance, når vi sætter en rytter ovenpå. For at kompensere herfor, kan hesten begynde at spænde op i sin muskulatur eller lave u hensigtsmæssige bevægelser, hvilket kan afspejle sig i dens gangarter. Gennem træning kan hesten hjælpes til at bruge sin krop bedre.

Signalforståelsen hos hesten er vigtig, så den er i stand til at vide, hvad rytteren beder den om. Basalt set er heste kodet til at samarbejde, det er vores opgave som trænere at lære dem, hvad signalerne betyder på en klar og overskuelig måde. Når hesten forstår opgaven godt, vil det skabe færre konflikter i træningen, medmindre der er en anden motivationskonflikt i spil. Eksempelvis kender næsten alle til heste, der ikke vil væk fra flokken; det er ikke fordi hestene ikke forstår at de skal følge med, men fordi et af deres instinkter – flokinstinktet – kommer i spil. Jo bedre grundtræningen er lagret, jo nemmere er det at træne en adfærd. Det er en af grundstenene, når man træner ud fra BBH-principper (BBH Modellen bygger på fire søjler, heraf er adfærd og indlæring den ene og hestens bevægelse og anatomi en anden. Læs evt mere på [www.blueberryhill.dk](http://www.blueberryhill.dk)) og at vi hele tiden stiler mod mere rideglæde hos ekipagen.

**”Vi bruger meget energi på at holde hest – så husk at nyde det!”**

Øvelser i longe eller for hånd er ofte første skridt til at skabe afspænding i krop og sind. Fra ryggen er der ligeledes mange muligheder, for at hjælpe hesten med at afspænde, når rytteren selv er rolig og fleksibel i sin krop. Fx er mønstre og øvelser med og over serier af bombe (med lav sværhedsgrad) er medvirkende til at mobilisere hestens krop og den får gradvist styrket muskulaturen, sin koordinationsevne samt sin proprioception. Der er rigtig mange ting, som man kan sætte ind med for at få en bedre funktion

af hestens krop; lige fra øvelser på staldgangen, træning i naturen, overgange op og ned i tempo, vendinger og fokus på tøjlekontakten. I takt med at hesten bliver stærkere og mere balanceret, kan man udvide kravene til hesten i træningen. Det er ligesom at bygge et hus – fundamentet skal være stærkt og i balance. Ligesom det er godt at lære noget om hestens sind, krop og bevægelsesmønstre er det vigtigt at selv have en god kropsbevidsthed som rytter. Teknikker fra bl.a. Franklin Metoden



for Ryttere er velegnede til at skabe fokus på din krop og dens bevægelser tillige med de styrker din koncentrationsevne og evne til at mærke din hest under dig, når du rider. Formålet med metoden er at få en effektiv brug af (rytter-)kroppen; effektiv defineret som at man bruger mindre

energi på at bevæge sig samt opretholde sin balance. Bivirkningen ved metoden er, at man oplever mere lethed i sine bevægelser generelt og for de fleste virker det smertereducerende.

### Træningsophold

Mens du er på Haugevejens Hestecenter, kan du modtage undervisning/træning ud fra ovenstående principper – fortrinsvis som enelektioner, for at få størst udbytte af din træning. Du kan sammensætte dit helt eget program eller vælge en pakkeløsning, der indeholder en-to daglige lektioner, boks til hesten, overnatning til rytteren i en af vores små hyggelige annekselejligheder.

Betina tilbyder kropsterapi til ryttere, så du kan få lidt ekstra forkælelse af din krop med kranio-sakral terapi, bindevævsmassage og healing under dit ophold.

Vi arrangerer også gerne temaaftner eller små kurser af 1-3 dage til din gruppe eller lokalklub. Fx har vi flere gange inviteret til longeringsaften, workshop med fokus på hestens balance samt en aften omkring hestens adfærd og indlæring – alt sammen med en hyggelig atmosfære, plads til at stille dine spørgsmål i et trykt læringsmiljø. Derudover udbydes flere Franklin Metoden for Ryttere workshops og sommertræninger – live såvel som online.

Skrevet af Betina Buus Rasmussen

## Vidste du at.....

hver gang du bruger MobilePay i Nökkvi, betaler klubben 75 øre i gebyr. Derudover betaler vi også et månedligt beløb for at have MobilePay. Så måske du skal overveje næste gang du f.eks. er til stævne, at betale

et større beløb ved det første køb, og så få kontanter retur, som kan bruges til de efterfølgende køb.

Bestyrelsen



## Nökkvi's sommerstævne 13. august

*Af Line Thybo*

Jeg er forholdsvis ny i Nökkvi da, jeg for nyligt er flyttet til området. Jeg er dog gammel i gamet, hvad angår stævnearrangering. Jeg synes simpelthen vi har så fin en ovalbane, som bare fortjener at blive holdt stævne på. Til en arbejdsdag på ovalbanen løb jeg ind i Laila og Søren og vi blev hurtigt enige om at jeg skulle



arrangere et stævne. Med kort varsel fik jeg stablet noget på benene og i tog bare så godt imod det at det lyn hurtigt blev fyldt op. Gode veninder og medlemmer sprang til og hjalp og vi fik en fantastisk god dag, med masser af solskin og godt humør.

Jeg vil rigtig gerne arrangere endnu et stævne til foråret, som kan blive med junior klasser også. Og så kunne det være fedt hvis der er endnu flere fra klubben der har lyst til at være med, både til at arrangere og til at ride, så kan vi måske lave et rent klubstævne.

Resultater fra dagen:

T.3

1. Lea Grønbæk og Vega fra Vissenbjerg-gård
2. Ann-Britt Kruuse og Bassi fra Skravad Mølle
3. Anne-Dorte Sørensen og Gauski fra Rønly

T.4

1. Eva Marie Ejlersen og Kóngur fra Krafla
2. Anne Fabricius Tranholm og Ástríkur fra Iglslø

T.5

1. Katarina V. Pedersen og Nýpa fra Lipo

2. Linnea Cathleen Zangenberg Eriksen og Sjarmi fra Stald Zangenberg

3. Mathilde Hangaard Thomsen og Vil-limey fra Hangaard
- T.8

1. Addie Holm og Filippía fra Tyrevoldsdal
2. Ulla Maria Hoberg og Orri fra Møllegård
3. Lotte Aastradsen og Djarfur fra Broledshove
3. Viktoria V. Pedersen og Askur frá Eylandi
3. Linnea Cathleen Zangenberg Eriksen og Venus fra Irumgård

4.2

1. Lea Grønbæk og Vega fra Vissenbjerg-gård
2. Anne-Dorte Sørensen og Gauski fra Rønly

3. Anette Elkjær og Ófeigur fra Krafla
- 5.2

1. Frederikke Jakobsen og Glói fra Dal-gården
  2. Hanne Holm Christensen og Sprengja frá Vestri-Leirárgörðum
  3. Karina Jensen og Ólafur fra Toftgaard
- 4.3

1. Mathilde Hangaard Thomsen og Vil-limey fra Hangaard
  2. Ditte Erichsen og Gutti fra Enighed
  3. Katarina V. Pedersen og Nýpa fra Lipo
- 4.5

1. Ulla Maria Hoberg og Orri fra Møllegård
  2. Linnea Cathleen Zangenberg Eriksen og Venus fra Irumgård
  3. Addie Holm og Filippía fra Tyrevoldsdal
3. Gang

1. Dorte Lyng Jensen og Frosti fra Jespers-gaarde
2. Nanna Larsen

### Dagens bedste junior:

1. Ida-Marie Fabricius og Jónina fra Randrup
2. Kathrine Skyum og Madonna fra Meldgaard
3. Silja Rask og Blíða fra Nørgaard





# KERAMIK

Rikke Oppermann

Kallestrupvej 90

9632 Møldrup

Mobil: 61678259

[rikkeoppermann@gmail.com](mailto:rikkeoppermann@gmail.com)

[www.o-keramik.dk](http://www.o-keramik.dk)



# GIV HESTENE NOGET AT TYGGE PÅ



**Equusana Iceland, 15 kg**  
Müslifoder der er udviklet spe til islandske heste, som har et højt indhold af organiske mineraler og vitaminer, der styrker hud og pels.



**Iceland Stud, 15 kg**  
Tilskuds foder med lav daglig dosering til ride- eller islandske heste.

DLG Landbutik  
Bommen 11, 8620 Kjellerup, Tlf 33 68 60 90



## Foredrag hestetandpleje

Kom om hør om hestetandpleje

**Torsdag d. 27.01.2022 kl 19-21  
på Vallerbækvej 110, 7470 Karup**

Pris for Nökkvi medlemmer kr. 100 +  
Sporti gebyr. Tilmelding via Sporti  
Læs mere på [www.hestetandpleje.dk](http://www.hestetandpleje.dk)

Kan du nikke genkendende til nogle af  
nedenstående udsagn? Min hest

- er altid stiv på højre volte!
- Går altid med hovedet lidt på sned
- Har skæve fortænder/diagonalbid
- Har svært ved at holde huld
- sviner med sit krybbefoder!
- vasker høet når den spiser
- spytter hø-boller ud!
- har løse fortænder

Hør hestetandplejer Mai Nicolaisens  
erfaring med pleje af hestens tænder,  
plejens betydning for hestens præstation  
og trivsel samt konsekvensen når det ikke  
gøres korrekt.

Hestetandplejer Mai Nicolaisen bestod i år  
2000 eksamen hos den Internationale Or-  
ganisation for Hestetandpleje, efter endt  
læretid hos Richard O. Miller fra Californ-  
ien. Siden 2001 har hun lavet tænder på  
danske heste.

Hendes overordnede mål er at hjælpe  
hestene, og dermed også deres ejere,  
bedst muligt. Vi forlanger som ryttere  
og trænere meget af hestene, samtidig  
med at vi tager dem ud af deres naturlige  
levevis. Derfor har hestene behov for  
at vi sætter os ind i hvordan deres krop  
fungerer, samt hvordan vi passer og plejer  
dem bedst muligt. Tandplejen er en del af  
dette.

Mai Nicolaisen arbejder sammen med dyr-  
læger, kiropraktorer, massører, fysiotera-

peuter m.fl. for at hjælpe din hest.

Hestene i naturen har ikke på samme  
måde behov for tandpleje. Grunden til at  
hestene i dag har brug for tandpleje er  
udelukkende pga. de ting vi mennesker  
gør ved dem.

1: Tyggfunktion.

Når hesten æder græs, nipper den  
det af med fortænderne og maler det  
med kindtænderne. Derved slides både  
fortænder og kindtænder. Når vi fodrer  
hesten med hø, halm og fuldfoder, så  
slider den kun sine kindtænderne. Derved  
opstår en ubalance, som hesten ikke ville  
få i naturen. Derfor er det vigtigt at vore  
heste jævnligt får kortet fortænderne.

2: Hovedets holdning.

I naturen går hesten størstedelen af  
tiden med hovedet nede når den tygger.  
Der er underkæben fremme på plads og  
tænderne slides normalt. Når hesten står  
i en boks og med hovedet i en krybbe, så  
vil underkæben være skubbet bagud og  
hesten vil slide sine tænder forkert. På  
denne måde dannes bl.a. tandkroge.

3: Avl.

I naturen avles hestene efter hvem der  
er stærkest og sundest. Den stærkeste  
overlever og deriblandt også dem med  
den bedste tandstilling. Vi avler for type,  
gangarter, springevner, farve, størrelse  
osv.... Derfor har vi mange flere heste  
med alvorlige tandproblemer.

4: Træning.

I naturen får hesten ikke grime, kapsun  
eller hovedtøj på. Den bliver ikke bedt om  
at gå i en bestemt holdning, samtidig med  
at den har et næsebånd på og en rytter  
på ryggen. Det er naturligt for hesten at  
have tandspidser.



## Vores alsidige heste

Der har i sommer været afholdt VM i Ridesport, hvor man så flotte præstationer i dressur, paradressur og voltigering. Næsten samtidig foregik De Nordiske Mesterskaber for Islandske heste. Også her så man flotte præstationer. Nogle var uheldige, men gav så plads til at de næste i favoritrækken slog til.

En af dem, der var uheldig, er godt kendt i Nökkvi. Jon Stenilds hest Eilifur fra Teglborg mistede en sko inden sidste disciplin. Alligevel hædrer Jon sin hest for indsatsen, hvor de førte konkurrencen indtil uheldet. Det er dejligt at høre, at en konkurrence-rytter ikke bare betragter sin hest, som en rekvisit.

For konkurrenceheste er det gangarter, lydighed og udstråling, der tæller. For mange fritidsryttere er der også andre parametre med i spil.

Kan man ride alene en tur i skoven eller er man afhængig af ledsagere. Kan hesten stå stille, når man skal sidde op og ikke



længere er så adræt. Kan den stå stille, hvis man falder i snak undervejs på rideturen. Kan man have hesten med til arrangementer, hvor man tilbyder trækture til børn eller voksne. Det er ikke alle heste der

kan lide at få uøvede ryttere op på ryggen. Andre heste lærer hurtigt at tilpasse sig og hjælpe rytteren.

Her i efteråret har vi på ride- og køreture nydt godt af vores hestes tålmodighed. Det blev pludselig svampetid, hvor Karl Johan svampene og andre rørhatte væltede op af jorden. Silfur Hans blev iklædt sadeltaskerne og de blev fyldt flere gange på



ture, hvor jeg var sammen med andre og på ture, hvor jeg var alene. Her skal hesten kunne stå stille, mens man samler, følge med, når man søger efter flere svampe og ikke mindst stå stille, når man skal op igen. Silfur Hans blev også spændt for Road-Caren (sulkyen) og det blev til en dejlig tur i flot vejr, hvor der blev trænet parader, tilbagerædninger, stilstand og anden lydighed og vi kom hjem med over 4 kilo Karl Johan svampe.

Kom ikke og sig at heste ikke er alsidige.

Gertie Krychanoffsky 201022





NÖKKVI

## Fødselsdagsoplevelse til 74-årig mand

Hvad giver man en 74-årig mand i fødselsdagsgave?

Da min svoger havde fødselsdag i september spekulerede Erik og jeg på, hvad vi kunne give han, som han ville blive rigtig glad for. Ønsket kom fra ham selv. Eriks storebror Søren ville rigtig gerne prøve at komme til hest for første gang i sit liv.

Det blev en fin dag, hvor vi startede med morgenkaffe i Randers, hvorefter vi kørte til Fløjgåarde i det flotteste sensommervej. Silfur Hans fra Fløjgaard lagde ryg til og jeg har sjældent set en så glad person, som Søren, da han blev trukket rundt på hesten.

Gertie Kryschanoffsky 171022



Undervisning og træning af heste og ryttere



**HAUGEVEJENS**  
HESTECENTER

Betina Buus Rasmussen

Haugevej 13, 8620 Kjellerup

Tlf 40758119 | [betina@buus-rasmussen.dk](mailto:betina@buus-rasmussen.dk)



## Stutteri Torsbjerg

Bent Melvej Nielsen  
Røverdal 10  
8800 Viborg

4027 6566  
bmn50@mail.dk  
[www.stutteritorsbjerg.dk](http://www.stutteritorsbjerg.dk)  
[www.facebook.com/StutteriTorsbjerg](https://www.facebook.com/StutteriTorsbjerg)

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





## Juletur 2022

Så er det tid til at få luftet mulerne på årets sidste Nökkvi tur!

Traditionen tro byder Anette og Ejvind på en hyggelig ridetur i juledagene. Nu er det tid til at få luftet mulern, så benyt dig af muligheden for at komme lidt ud, og nyde den friske luft mellem alle julefrokosterne. Skelhøjevej 21 ved Skelhøje den 28. december 2022 kl. 10.00 – vi rider ud kl. 10.30.

Turen går via Dollerup til Stanghede og varer et par timer, hvor tempoet selvfølgelig er tilpasset årstiden og underlaget. Efter rideturen er der dejlig varm suppe i annekset.

Pris: 30,00 kr (betales på dagen)

Max.20 ryttere – efter først til mølle-prin-

cippet – Så skynd dig at melde dig til. Tilmelding til Anette Ravn senest den 26. december 2022 via sms til 23 60 60 56  
Vel mødt



## Bestyrelsen

### Formand, baneansvarlig, stævneudvalg

Søren Møller  
Viborgvej 88  
7470 Karup  
Tlf. 21 25 26 58  
e-mail: viborgvej88@gmail.com

### Næstformand, kasserer og hjemmeside:

Anette Andersen  
Bisballevej 50  
8800 Viborg  
Tlf. 24 86 20 12  
e-mail: anette-a@hotmail.dk

### Referent, sekretær:

Rikke Ravn  
Rs Hansens Allé 9  
8850 Bjerringbro  
Tlf.: 60 24 89 16  
e-mail: ravn\_18@hotmail.com

### Bladudvalg

Heidi Munk Sandvik  
Haugevej 62  
8620 Kjellerup  
Tlf. 81 19 20 98

### Foredrag-kursusudvalg, Seniorudvalg, Fondsudvalg

Anette Ravn  
Skelhøjevej 21  
8800 Viborg  
Tlf.: 23 60 60 56  
E-mail:  
anette.ravn48@gmail.com

### Medlemsservice – Sporti

Marianne Lemming  
Karupvej 27  
7442 Engesvang  
Tlf.: 23 39 42 46  
e-mail: marianne.ahm@hotmail.com

### Børne- og unge udvalg

Laila G. Jensen  
Røverdalen 3, Dollerup  
8800 Viborg  
Tlf.:  
e-mail: guldhøjgaard@gmail.com

### Udenfor bestyrelsen Redaktør Nökkvi Nyt:

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

Afsender: Islandshesteklubben Nökkvi  
Kjeld Flammild, Ravnsbjergvej 55, Dollerup  
8800 Viborg



Returneres ved varig adresseændring

## Kommende arrangementer 2022

### November

- 12. november, Kursus i Hestehårsmykker
- 23. november, bestyrelsesmøde
- 26. november Jón kursus

### December

- 4. december, generalforsamling
- 28. december, juletur

### Januar 2023

- 12. januar, bestyrelsesmøde
- 26. januar ,Workshop: Sy saddeltasker del 1

- 27. januar, Foredrag – Hestetandpleje
- 29. januar, Workshop: Sy saddeltasker del 2

### Februar

- 5. februar, Jón Kursus
- 18. februar, Deadline Nökkvi Nyt
- 27. februar, Filt en hest

### Marts

- 4. marts, Ryste-sammen-møde for børne-, junior- og unge ryttere

## annoncer

Annonce, hel side: 500,00 kr.  
Annonce, halv side: 300,00 kr.  
Rabat ved aftale om flere annoncer

Aftale om annoncer skal laves med  
Heidi Munk, på mailadressen  
heidis2@hotmail.com eller Tlf. 81 19 20 98