



# NÖKKVI NYT

Nr. 1 - 40. årgang - marts 2023



Foto: Gertie Kryshanoffsky - Besøgshest på plejehjem

## Indhold

Beretning 2022	3	Besøgshest på plejehjem	12
Agility kursus	4	Longering som træning	14
Årets Nøkker 2022	6	Kr. Himmelfart ridt invitation	19
Raku kursus 1&2	7	Mit Hesteliv af Mette Helberg	20
Upcoming Bitches	8	Naturens dag	22
Økodag i Havredal	9	Referat fra generalforsamling 22	23
Skovtursudvalget tilbyder	11		



**Foto: Rikke Ravn, Fællestur Stendal Plantage**

### **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 tele-  
fonisk kontakt på 91 33 56 81

## Beretning 2022

Så er der snart gået et år mere i Nökkvi og vi skal se ind i et nyt år i foreningen. Tiden flyver jo afsted, men det jo fantastisk når man har det sjovt.

Set fra bestyrelsen side har det været et lidt stille år, hvor vi alle lige skulle komme ovenpå efter de sidste par års opgaver, som har stået på klubhus og tankerne om en banerenovering.

På generalforsamlingen sidste år blev det besluttet, at bestyrelsen måtte bruge 140.000 kroner på en tiltrængt bane renovering. Selvom vi selv have lagt budgettet, kunne meget jo gå galt. Den største udfordring var prisen på råmaterialer, som vi skulle have det fulde overblik over, da alle priser kun gik en vej, og samtidig skulle vi forholde os til eventuelle ekstraudgifter undervejs.



Heldigvis holdt de økonomiske rammer og resultatet blev tilfredsstillende. Vi har ihvertfald kun fået positive tilkendegivelser, en stor tak til alle jer, som trådte til, som frivillige hjælpere, når behovet var der. Banen var færdig i april måned og blev første gang rigtig indviet ved klubbens Alrid stævne 8 maj. Hen over sommeren er den flittigt brugt til undervisning, og et stort sommerstævne i august blev også afviklet på banen. Vi kan kun opfordre til at faciliteterne bliver brugt, nu når vi har dem. Så har I ideer til et arrangement, som kan

afholdes her, så sæt endelig i gang.

Vi er så heldige, at Skolen her i Havredal varetager vedligeholdet af banen hen over sommeren. De tager sig også af græsslåningen, så arealet altid ser pænt ud.

Hvis der skulle være spørgsmål om vedligehold af faciliteterne og banen, så kontakt bestyrelsen, så tager vi kontakten til skolen.

Udvalgene i klubben har alle gjort et stort arbejde og arrangeret en masse kurser og foredrag, og ikke mindre end 2 stævner. Det er jo netop det, der holder foreningen kørende. Uden jer var kalenderen jo ikke fuld af spændende aktiviteter.

Jeg vil ikke nævne alle de aktiviteter, der har været hen over året, men hvis man ser på klubbens hjemmeside, så kan vi se, at der har været rigtig mange aktiviteter hen over året.

Det kan ofte være svært at vurdere på forhånd om et kursus eller et foredrag vil tiltrække folk. Økonomien spiller også altid en vis rolle, men hold jer ikke tilbage med ideer til spændende aktiviteter, som I selv kunne tænke jer at stå for. Er man ikke selv en del af foredrags og aktivitets udvalget, så kontakter man bare dem eller bestyrelsen, for at dele jeres ideer.

Der har igennem de senere år været større og større interesse for undervisning blandt rytterne i klubben. Noget foregår i privat regi og noget i klubben, men der skal ikke være tvivl om, at jo mere undervisning der kan udbydes igennem klubben jo bedre.

Det er jo sådanne aktiviteter, der binder rytterne sammen på kryds og tværs og styrker det sociale sammenhold om vores fælles interesse. Jo flere i klubben der ved, at der udbydes undervisning, jo bedre. Jeg vil lige i den forbindelse nævne, at vores faste underviser, Bent Melvej, som har været sygemeldt i en længere periode, skal have udført en hofteoperation her midt i

## Beretning fortsat

december. Han håber at være tilbage som underviser igen først i det nye år, alt efter hvordan operationen går.

De ellers så traditionsrige og hyggelige fælles ture har der ikke været mange af i år, i hvertfald ikke som før i tiden. Men om det er tilfældigheder eller om folks interesser ikke er til de store flokke på hesten så meget mere, skal jeg være usagt. Jeg kan kun opfordre til, at I tager kontakt til bestyrelsen, hvis I har ideer til en fælles tur i et område I selv kender og I tænker andre i klubben burde se. Det er også helt ok at sætte et max antal ryttere på i en invitation. En tur med 10 ryttere kan jo være lige så god og hyggelig, som de helt store flokke og nogle føler sig bare mere trygge, hvis man ved, hvor mange der er med.

Jeg ser gerne, at der var 5 til 6 fælles ture om året i kalenderen. Så skal vi ikke lige love hinanden, at vi prøver at føre den tradition ind i klubben igen.

Der har igennem de senere år, været brugt en del energi på at lave aktiviteter for klubbens aller yngste ryttere. Der er afholdt ridelejr en gang om året og en del andre aktiviteter for de yngste.



Vi er desværre kommet til den erkendelse, at opbakningen og tilslutningen er for lille, for nuværende. Men er der nogle forældre derude, som kunne tænke sig at lave nogle aktiviteter en gang imellem for de aller yngste, så bakker bestyrelsen 100 procent

op. Vi har jo faciliteter til det.

Vi ser mere til den generation, som er lidt ældre, hvor det mere bliver en mor/datter eller far/søn fritidsinteresse. De unge er ofte mere selvkørende og kan selv deltage i stævner osv.

Fælles for begge grupper af børn og unge, er at det gerne skulle være den kommende generation af ryttere, som skal føre klubben videre -, så dem skulle vi gerne have mange flere af.

Bestyrelsesarbejdet har fungeret fint., og jeg vil nok betegne det som et stille og meget normalt år. Der jo altid noget vi skal forholde os til. Jeg håber, at I tager et kig på hjemmesiden en gang imellem. Dels for at se referaterne fra vores bestyrelsesmøder, og dels for at se hvad vi bruger vores tid på.

Vi har et tæt og rigtig godt samarbejde med udvalgene, som trækker det store læs med de aktiviteter, som de planlægger. Vi prøver ind i mellem at støtte op, hvis der mangles hjælpere til en aktivitet. Det er primært stævnerne. Jeg mener selv, det fungerer rigtig godt. Jo flere vi er til at løse opgaverne, jo sjovere er det.

Hvert år er der nyvalg til bestyrelsen, nogle tager et år og andre flere år. Fælles for alle, der har været med er, at vi har en interesse i at holde klubben i gang, med en masse spændende aktiviteter.

Så hvis man har interessen og kan lide at gøre en forskel, så hold jer ikke tilbage, når der her om lidt skal være valg til bestyrelsen. Det er faktisk også ret lærerigt at se tingene fra flere sider i en periode. Kutymen er, at man bidrager kun med det, som ens egen tid tillader. Det skal være sjovt og hyggeligt at være en del af bestyrelsen, så der er kun positive ord at sige om bestyrelsesarbejdet, som jeg oplever det.

Søren Møller.



## Agility

Du kender måske agility fra hundetræning, men har du overvejet at træne det med din hest?

Den 3. juni mødes vi hos Best Breed Mustangs ved Lånrum, hvor en bane med 15-20 forhindringer står klar til os. Trine, som ejer banen, vil guide os. Hun har stor erfaring med heste – tilridning, trailerlæsning, stress hos hesten og andet. Vi skal arbejde 5 ekvipager (rytter + hest) på banen ad gangen i ca. 20 min om formiddagen. Så er der fælles frokostpause, hvor Trine vil fortælle lidt om stutieret og stedet. Derefter har hvert hold igen 20 minutter på banen. Vi vil forsøge at sammensætte holdene lidt efter alder, så f.eks. børn kommer på et fælles hold. Alle kan deltage – det foregår fra jorden, og i et tempo, som alle heste – også ungheste – kan være med til. Man

skal kunne håndtere hesten selv – eller have nogen med til at hjælpe, hvis der er behov for det.

Det er muligt at opsætte en lille fold til hestene, alle skal selv have hegnsmateriale og en vandspand med.

Adressen er: Vittrupvej 15, 7850 Stoholm. Læs mere om stedet på [us-mustang.com](http://us-mustang.com)

Har du dækkener eller andet udstyr, der trænger til vask og evt. imprægnering, kan det medbringes og indleveres, for Trine driver også en top professionel dækkenservice – se [daekkenservice.dk](http://daekkenservice.dk)

Tilmelding via Sporti fra 01.03.23

## Dommer feedback kursus

Kunne du tænke dig direkte dommer feedback? Kender du de guidelines, som dommerne dømmes efter?

Mandag d. 10. april afholder Nökkvi en træningsdag med dommer Marie Louise Christiansen.

Vi starter kl. 9 med gennemgang af guidelines.

Derefter rides der individuelt fra ca. kl. 10. Du har 20 min. med Marie Louise, hvor du rider en selvvalgt klasse og efterfølgende får du karakter, dommerseddel med kommentarer og direkte feedback fra dommeren omkring forbedringer mv.. Så prøver du igen, enten hele programmet, hvis der er tid, eller det som er svært. De ryttere, som ikke rider, er velkomne til at stå/sidde inde omkring dommeren og lytte med, det er rigtig lærerigt.

Der er frokostpause ca. ½ time midt på

dagen. Der vil være kaffe/the til alle, også tilskuere hele dagen.

Medbring:

- Guidelines enten som print eller på din tlf./ipad - her er [link](#)
- dine egne øretlf./headsæt/airpods til din mobil, så får du dommeren direkte i ørerne, mens du rider.
- Hegn til en lille fold, og en spand til vand

Nökkvi medlemmer: Pris pr. ekvipage. 250 kr.

Ikke Nökkvi medlemmer: Pris pr. ekvipage 350 kr.

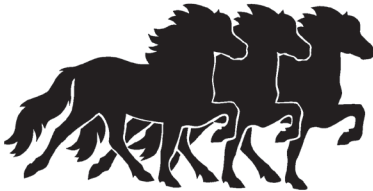
Der er et max deltagerantal på 13, og et min på 10 for afholdelse. Arrangementet foregår på Havredalbanen – i tilfælde af rigtig dårligt vejr flytter vi til ridehus i 7470 området.



## Årets Nøkker

Stort tillykke til Årets Nøkker

**Line Thyboe**



# AgroLand

- kvalitetsprodukter til DIN hest



# AgroLand

Din lokale landhandel  
Mønstedvej 13 | Grønhøj • Tlf. 8666 1244 • [www.agroland.dk](http://www.agroland.dk)



# HorseLux

**KEEP IT SIMPLE**



## Raku kursus del 1 og 2

Kurset løber over 2 gange – og man melder sig for begge dage.

Lørdag d. 15. april 2023 kl. 10-14 og søndag d. 23. april 2023. Kl. 10- til vi er færdige.

Den første lørdag laver vi keramikken. Den efterfølgende søndag glaserer og brænder vi.

Der er plads til 8 deltagere og prisen er 350.- og dækker alle materialer.

Du kan modellere små figurer, heste måske? – og små skåle, som kan dekoreres med heste, eller hvad fantasien bringer!

Raku er en japansk brændeteknik, som oprindeligt knytter an til den zenbuddhistiske te-ceremoni. "Raku" dækker begreber som ro, harmoni og nydelse.

Tag tøj med, der må blive beskidt og en

madpakke. Kaffe og te kan vi lave her.



Kurset afholdes hos:

Rikke Oppermann  
Kallestrupvej 90, 9632 Møldrups  
61678259  
[www.o-keramik.dk](http://www.o-keramik.dk)

## **OK** sponsoraftale

Hver gang du tanker på dit OK Kort eller app, giver OK minimum 5 øre pr. liter til klubben. Du kan støtte klubben enten med et Dankort, OK Kort eller OK app.

Hvis du vil oprette et nyt OK kort eller tilslutte et eksisterende kort, kan det ske enten på OK's hjemmeside eller via OK app. Hos OK er klubben registreret med navnet

Nøkkvi, hvilket er det du skal bruge.

Der har desværre lidt udfordringer med at få oprettet et benzin-kort hos OK, men det skyldes at der ikke har været brugt/søgt på det korrekte navn.



## **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

## **Upcomming Bitches tur**

Kalder alle upcomming Bitches, sæt det største fedeste kryds i kalenderen d 16- 17 September 2023.

Der kommer mere info om turen senere, men nu har I tid til at få sagt jobbet op, afviklet børnene, lukket manden ind i køleskabet, skaffet pasning af tilbageblivende dyr og hvad der ellers skal falde på plads, for at du kære kvinde i alderen 25-45

år kan komme af sted på en skøn ridetur og en aften fyldt med gode grin, lækker mad og gudindedrikken “sure kællinger”.

Vi glæder os allerede.  
De kærligste hilsner fra Pia Laier og Maja-Malene Graversen.





## Økodag i Havredal 16. april 2023 kl. 10-14

Økodag er køernes årlige festdag, hvor de bliver lukket på græs efter en vinter i stalden.

I mange år har Nökkvi og Havredal Praktiske Uddannelser arbejdet sammen. Og Nökkvi haft en stor rolle, når skolen afholder den årlige Økodag.

Vi giver nemlig trækture til nogle af de mange børn, der er ude for at se "køerne danse". Det plejer at være et stort trækplaster for børnefamilierne – og det plejer at være virkelig hyggeligt for de af Nökkvis medlemmer, der kommer og hjælper!

Vi plejer at stille med 16-18 søde børneven-

lige heste, som bliver trukket rundt i ca. 2 x 30 min. hver. Der er pause i ridningen mellem kl. 12-13 – hvor alle deltagerne får vand, kaffe og en sandwich.

Der vil være hjælp fra skolens heste-elever til at trække med hestene, hvis man har brug for hjælp til den del – og det er kun børn der tilbydes rideture.

Vi håber, at i medlemmer også i år vil hjælpe klubben på Økodag. Så kom med din(e) hest(e) og få en hyggelig dag – der er plads til alle!

Tilmelding til formand Søren Møller på tlf. 21 25 26 58

## 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



## Skovtursudvalget tilbyder

Ind i mellem sker det, at man får en tanke, når man sidder på årets generalforsamling –” hvor blev alle de gode fællesture i Nökkvi egentligt af”??? Så under punktet omhandlede div. udvalg rakte jeg hånden op og spurgte til vores kære senior udvalg. Dette var nemlig slet ikke på dagsorden i 2022. Min bagtanke var, at jeg gerne ville ind i det udvalg og via det få lidt gang i turridningen igen. Dette udvalg eksisterede så ikke længere.

Inden jeg fik set mig om, var der dannet et helt nyt udvalg ”Tur udvalget”, og det er virkelig fedt, at en lille ide gribes og sendes i luften ASAP. Heldigt nok for mig var Else Ravn kvik og sagde at, hun var klar til at trække i ridebukserne, og i skrevede stund afholder hun årets første tur i Stendal Plantage, og hun har flere gode ideer.

Selv har jeg været i kontakt med flere, som har sagt ja til at afholde små ture. Løbende bliver de lagt i kalenderen i takt med at de arrangeres.

Else og jeg vil gerne opfordre, alle der har et fedt rideterræn, til at kontakte os og

invitere ud på tur. Under hvilken form er fuldstændig op til dig. Vil du helst bare skridte, eller vil du ride en hel tur i galop, så er det det du inviterer på og om det er for mange eller få ryttere, ingen tur er for lidt. Intentionen er, at alle invitationer skrives så udførligt som muligt, så de der deltager så vidt muligt ved, hvad de melder dig til. Vores ønske er, at alle får gode rideture, der er værd at fortælle vidt og bredt om.

For os handler det om at skabe de bedste oplevelser, og det gør vi bedst ved at skabe en tryk atmosfære med plads til alle.

Her fra lyder der en kæmpe opfordring til at holde godt øje med kalenderen og Facebook. Du altid kan ringe eller skrive hvis du er i tvivl eller kontakt os med gode ture.

I kan kontakte Else Ravn på tlf: 60248896 eller Maja-Malene Graversen på tlf. 22806017

Vi glæder os til at se jer til mange dejlige fællesture hen over året.

Kærligst Maja-Malene Graversen.



Foto: Anette Andersen, fra fædrelandsturen 2017



## Besøgshest på plejehjem

En gang i løbet af sommeren fik min ven Erik, der bor i landsbyen Vile nær Glyngøre, sammen med den lokale formand for Ældresagen den idé, at Silfur Hans fra Fløjgaard (Hansi) skulle være besøgshest på Glyngøre Plejecenter.

Hen på efteråret var jeg ved at være i tvivl om det blev til noget, men så kom aftalen i stand. Der blev truffet aftaler om



kørselspenge, forsikringsdækning, samt forholdsregler hvis Hansi kom til at lægge en hestepære.

Det var et voldsomt stormvejr da dagen oprandt, men heldigvis tørvejr, så han var tør, da jeg hentede ham ind fra folden. Jeg havde brugt mit "nussegem", så han duftede næsten lige så godt, som en 2-benet teenager. Kroppen havde fået Show shine. Man og hale havde fået spray, så de var børstet fint ud. Da vi kom frem, fik han boots på alle 4 ben, så han ikke satte mærker på lino-leumsgulvet på plejecenteret.

Vi sikrede os at skydedørene kunne låses, så de ikke klappede sammen om ham, når han gik igennem. Det var Erik, der trak Hansi. Indenfor sad beboerne klar med rugbrød. Hansi var meget forsigtig, men jeg havde for en sikkerheds skyld en pose tørrede rugbrødsguffer med, så han hurtigt kunne få noget, hvis de tabte brødet.

Der var ikke specielt meget plads mellem

stole, rollatorer og kørestole, men Hansi vendte nærmest rundt på en tallerken og var utrolig nænsom over for dem, der ville byde ham brød eller klappe ham.

Erik og jeg vidste ikke, hvor mange beboere, der var og hvor de holdt til på centeret, så da vi troede, at vi var ved at være færdige, fik vi at vide, at der sad en lille gruppe og ventede et andet sted på centeret. Vi skulle rundt om et hjørne og ned ad en lang gang. Man kunne tydelig høre lyden af Hansis boots, når han gik på gangene. Da vi kom frem til denne gruppe, var det meget rørende at se den kontakt, der opstod mellem beboerne og hest.

Vi skulle samme vej tilbage forbi indgangen, hvor beboerne sad og ventede på os. Der fik vi at vide, at der var endnu en beboer, der ventede på os. Så gik turen hen ad endnu en gang og rundt om et hjørne. Ned ad endnu en lang gang og et hjørne mere og der sad beboeren og ventede på os. Hun blev rørt, da hun så os og for os er synet af hende en af de største oplevelser ved besøget.

Der er mange, der efterfølgende har spurgt om, der blev leveret gødning til rosenbedet. Det gjorde der ikke.

Skive kommune lavede efterfølgende et opslag på Facebook med en pæn beskrivelse og nogle gode billeder fra vores besøg.



Gertie Kryschanoffsky 281222



# Stutteri Torsbjerg



## ELIAS FRA TORSBJERG

Kåret i Herning 2020

Til rådighed for bedækning i 2023 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)

## Longering som sin egen træningsdisciplin

### Meget mere end rundt og rundt

*Skrevet af Betina Buus Rasmussen, BBH-Basisinstruktør*

Rigtig mange heste og ryttere kan have gavn af at bruge longering som supplerende træning, når både to- og firben er kommet godt ind i opgaven. Det, at man ser på sin hest, mens den arbejder har flere fordele; man har bedre mulighed, for at aflæse hestens krop og se, hvordan den bevæger sig, når man står på jorden. Hesten øver sig i den gode egenbalance, når rytteren ikke er til at hjælpe og støtte hesten (eller indimellem gør vi måske også det modsatte □). Longeringen giver afveksling og der er mange muligheder



for at variere træningen – det behøver nemlig ikke være rundt og rundt.

### Kom godt i gang

Første skridt er at få styr på hestens adfærd i longen igennem god signalforståelse. Først herefter kan man lave god træning for hestens krop. De to begreber går hånd i hånd og vil skifte og smelte sammen efterhånden. Når først signalforståelsen er fuldt integreret hos hesten, vil du nemt kunne introducere nye øvelser i longe - og signalforståelsen er gavnlig i al omgang med hesten. Hold farten lav og udvikl din træning gradvist. I starten kan det være hjælpsomt at have en hjælper til at trække hesten på

sporet. En anden måde er, at du går ved siden af hesten rundt på sporet. Gradvist bevæger du dig væk fra hesten, mens du hele tiden holder øje med dens kommunikation med dig. Bliver den usikker på opgaven, vil den følge med dig, vil den gå væk fra dig, stopper den? Når du er opmærksom på hestens kropssprog, er du i stand til at hjælpe den til at lære hurtigere.

Longetræning kan styrke og udvikle hestens muskulatur og balance. De fleste heste finder hurtigt ud af at strække deres overlinie og den lange rygmuskel bliver aktiveret. Samtidig afspændes halsmuskulaturen, skulderslyngen bliver aktiv og løfter lansemærket op. Det er ikke nødvendigt – eller produktivt - med indspændingstøjler eller andre longesystemer, da de ofte vil skabe et modtryk, så hesten spænder op i muskulaturen i underhalsen, når den mærker modstanden.

Vi har et ønske om, at hestens hals skal være omtrent vandret af hensyn til den så øver sig i at være i en god balance og kan bevæge sig i en afspændt ramme. I praksis vil hovedet være både oppe, nede og midt mellem. Det er okay, da hesten har brug for at balancere sin krop og måske også orientere sig i forhold til omgivelserne. Vælger hesten den helt lave holdning, kan det være et tegn på træthed, da den her arbejder mere igennem sit overlinie-ligament fremfor musklerne i hals og ryg.

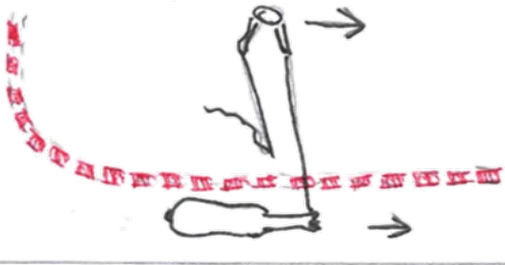
Hesten kan lære at gå ligeud i longen, afhængigt af gangart og fart, kræver det hurtige fødder fra longøren. Det er ikke meningen, at hesten skal sætte farten op, så ofte må man løbe med en lidt gakket gangart. Når jeg underviser i det, så bruger jeg ofte billedet, at longøren skal erindre åbningsscenen fra serien Baywatch (hvis man er gammel nok) og forestille sig selv i Pamela Andersens røde badedragt løbende i slow-motion hen over banen. Så vi holder

vores energi lav – og også har det lidt sjovt samtidigt...

Nedenstående illustration er et andet billede på, hvordan du kan arbejde med at få hesten til at gå ligeud i longen. Det er nemmest at starte i skridt, og har hesten aldrig prøvet det, men er erfaren med at gå rundt i longen, skal der måske et par forsøg til. Forestil dig, at der er en mur mellem dig og hesten, som I skal være på hver sin side af. Det er vigtigt at holde sin egen intention på den retning, som vi ønsker hesten skal fortsætte i og det kan også være hjælpsomt for nogle heste, hvis man peger longepisken mod deres skulder

såvel hest som longør er kegler (spande, tomme dunke eller lignende, som kan agere markør) opsat i en stor firkant eller trekant, øvelsen kan varieres efter plads og grej.

Øvelsen er god til at træne longørens placering, præcision og koordination af signaler og eftergift, da der sker meget på kort tid. Øvelsen er smidiggørende for hesten. Når du laver en firkantet volte rundt om alle keglene, kan du i svinget øve at åbne forben, og på den måde arbejder du med hestens balance og forpart. Som vist på illustrationen kan du sætte keglene/markørerne i en firkant med mindst 15 m mellem hver. Brug keglene til at vende op af midterlinien eller på tværs af banen, så du former ovale volter. Du kan også lave et blomstermønster ved at lave en 10-12 meter volte rundt om hver kegle. Når du arbejder på denne måde med keglene, er du nødt til selv at være meget bevægelig og opmærksom på, om du spærrer vejen for hesten med din krops placering. Du skal hele tiden justere tovets længde efter størrelse på volten. Vær præcis i



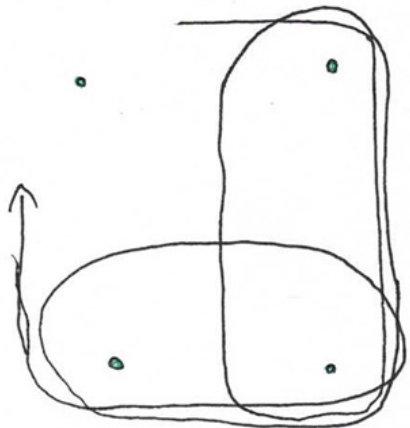
og selv overvejer sin egen placering. Man kan også lægge nogle bomme eller lignende på jorden, for at hjælpe hesten til at forstå opgaven.

Når hesten har lært at gå ligeud, bliver variationsmulighederne i longetræningen markant større. Du kan indlægge mindre volter, lave ovaler, lidt mere firkantede sving, lege med overgange mellem gangarterne – find selv på mere.

Du kan også arbejde med bomme eller kegler. Vil du springe i longen er det en stor fordel, at I kan fortsætte ligeud.

### **Blomsterøvelse**

En anden øvelse, som giver fokus hos





## Longering fortsat

dine signaler, og juster hele tiden signal og eftergift efter hestens behov. Får du brug for mere fremdrift, så slæk tovet imens - så du kun giver hesten en besked ad gangen.

### Leg med det

Ved at kombinere forskellige øvelser og gangarter samt tempi indenfor gangarterne vil du kunne skabe en flydende longesession. Træn fx hesten i at stoppe midt på banen, så er den klar til at fortsætte ligeud, når du skifter tovet over til den nye side. På den måde kan du skabe variation i longetræningen, der også vil være mindre belastende for hestens krop.

Hav et mål om, at tempoet ikke er højere end hesten kan balancere sig. Du kan se, om den står vinkelret på jorden eller læner sig ind mod midten af volterne. Gennem målretning af øvelserne vil du kunne arbejde med en hest, der enten skyder skulderen ind eller ud ad volten. Det handler oftest om manglende balance eller at hesten har en motivationskonflikt.

~ ~ ~ LESS IS MORE ~ ~ ~

Som ved al anden træning er det godt at huske pauserne, hvor indlæringen lagrer sig. Og så hesten ikke kører sur i træningen eller overbelaster sig - longetræningen kan bl.a. skabe variation i hestens træningsprogram.

Når du er lige så opmærksom under longetræningen som under ridetræning, vil hesten hurtigt få lært signalerne og

øvelserne at kende og vil kunne longeres for fine signaler, som gives og eftergives med præcis timing fra longøren.

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)





# 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



**Equasana 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.

Ny adresse: Nedre Hestlundvej 30,  
7441 Bording

**dlg**  
Landbutik



## Kristi Himmelfarts ridt

Kom og vær med til det traditionsrige Kristi Himmelfartsridt den 18. maj 2023. Kristi Himmelfartsridt er et orienteringsridt som har været en del af Nökkvis faste arrangementer i mange år efterhånden. Tidligere forgik riddet i Dollerup, men de sidste par år har det været i Stendal Plantage.

Til dette ridt rider man i mindre grupper, og der rides på tid og efter poster. Det gælder om at finde alle posterne, og det hold der finder flest (eller dem alle) og har hurtigste tid har vundet. Ofte laves holdene på selve dagen, så kom endelig selvom du ikke ved hvem du skal ride med, der skal nok være et hold til dig.

Turen giver mulighed for at nyde skoven i det sene forår, møde nogle nye mennesker og så er der rig mulighed for at hest og rytter kan blive udfordret ift. terræn, bund og kortlæsning.

Da der bliver redet i mindre hold, så kan alle være med – både de der foretrækker en rolig tur og de der gerne vil have mere fart på. Det er helt op til holdene selv, hvor hurtigt der rides.

I det nedenstående afsnit kan du læse lidt om hvordan det er at være med til Kristi Himmelfartsridt, især som ny medlem.

Udtalelsen er fra Nökkvi Nyt årgang 39 nr. 2 2022:

”Med sommerfugle i maven meldte jeg mig til Kr. Himmelfartsridt. Jeg er ny i Nökkvi og har glædet mig meget til at møde

de andre med samme interesse som mig selv. Sikke en dejlig dag i skoven, hvor vi skulle finde poster efter det kort vi fik tildelt. Jeg kom alene med min hest, men fik hurtigt et hold at ride med på – der var 3 andre på mit hold og jeg fik en varm og dejlig modtagelse. Hjælpsomheden og venligheden var meget svær at tage fejl af. Da jeg havde været hjemme med hesten – kørte jeg retur til grill aften og fik en masse heste-snak. Jeg glæder mig allerede til flere gode oplevelser og ture i klubben og ser allerede frem til næste års Kristi Himmelfartsridt” (Ukendt forfatter).

For de mere praktiske oplysninger, så hold øje med Nökkvis hjemmeside (eller evt. Facebookside). Her vil der komme mere omkring tid og sted samt tilmelding.

### Bestyrelsen



**Frokost under Kr. Himmelfart i 2017**



## Mit Hesteliv af Mette Helberg

Mit navn er Mette Helberg, og jeg har været med i Nökkvi siden 2003. Men mit liv med heste startede længe før. Jeg har altid været vild med heste! Min farfar havde store gammeldags olden-



borger køreheste, og ingen bil. En af mine første erindringer er, at sidde med på fladvognen og "styre" disse heste, når farfar kørte sin faste rute til sygehuset i Frederikshavn, for at hente tønder med sygehusets køkkenaffald i, dette brugte han til foder til sine grise. Det var dengang man kunne leve af en 12 -15 søer og opfedning af smågrisene derfra. Smågrisene var jeg også vild med, når de lå under griselampen (en varmelampe ophængt i stien). Farfar lavede også en skilling ved at bruge hestene til kørsel med brudepar og studenter, så han var et kendt syn i byen. Oldenborgerne stod i spiltov. Der var ingen folde, de kom på græs i tøjr – altså en pæl i jorden og en snor i grimen – som ikke var en grime, men en anordning lavet med træ og reb. På den måde kunne hver en grøftekant og vejside afgræsses. Hestene var højt elsket af min farfar og jeg, og blev brugt som køreheste til de var næsten 30 år gamle. Hele min barndom var jeg tiltrukket af

heste – jeg forsømte aldrig at komme til at klappe dem, hvor end jeg stødte på nogen. På en sommerferie i Sønderjylland var vi til ringridning, og mine arme forældre måtte pænt stå og vente på, at jeg var færdig med at holde en hest for en af deltagerne, hvilket for mig var den største oplevelse – at komme så tæt på. Da jeg var en ni-ti år fik jeg endelig lov at gå til ridning! Det blev på det, der i dag er Nordjysk ridecenter. Allerede dengang var det et stort sted, med mange heste, og Rasmus Møller, som mange nok kender, kun var en knægt på 5-6 år. Det var i 70'erne og der var ikke så mange regler. Vi unger skulle selv finde den hest vi skulle ride på i den store stald - og der var ikke navneskilte! Det resulterede i, at jeg en dag fik fat i fin rød hest – som var ret "livlig", men den var så også først under tilridning. Nogle gange red vi ud på tur i undervisningen, så kunne der godt gå noget længere tid end en time – og så måtte min mor bare vente igen. Så mine første egne erfaringer med ridning foregik



på islandske heste. Men jeg var vild med alle heste – og var så heldig også at være på ridelejr et par somre, hvor jeg red fjordheste og connemara pony.



NÖKKVI

Da jeg var 11-12 år fik jeg lov til at ride på en pony i nabolaget. En mand havde 3 ponyer gående, som hans datter havde mistet interessen for. Jeg valgte en arrig broget hoppe, som kunne finde på at gå til angreb, når der kom fremmede ind i folden. Jeg fik en veninde med, og i de næste år turnerede vi omegnen på disse ponyer – vi red både i byen og i landskabet omkring os, og det var bestemt ikke alt det vi oplevede med ponyerne, at vi fortalte derhjemme. Vi red næsten altid uden sadel (for der var kun én ponypude), og blev ret gode til at hænge fast. Livet med ponyerne var en fest – også når vi lå og gravede med hænderne i en pløjemark, fordi en pony havde lagt sig under ridningen, og var trillet ned i plovfuren, eller når vi red i grusgraven som indianere – altså uden sadel og uden trense – kun med bid og tøjler, hvilket selvfølgelig betød at ponyerne spyttede bidet ud, og vi sad med bidet på bringen. "Min" pony hed Shabby og var kun 1,27 i stang, jeg elskede hende højt, og der var ingen tvivl i mit sind, da mine forældre spurgte om jeg til min konfirmation ville have et stereoanlæg eller Shabby i gave! Så selv om jeg var 1,73 høj fortsatte jeg med at ride min lille pony – vi kunne springe 105 cm og hun var med på den værste. For mine konfirmationspenge købte jeg en sadel til hende – 17 tommer for det passede mig – dengang tænkte man ikke så meget på om den også passede hesten. De 2 andre ponyer blev også solgt – til nogle af mine venner, så ponyerne blev gående sammen. Men Shabby var jo egentlig for lille til mig. Min farfar var nogle år forinden ophørt med at have heste, men inden han stoppede, havde han lavet et hoppeføl, som min farbror overtog. Denne hoppe gik og lavede ingenting, så min farbror lagde føl i hende – med en hannoveraner hingst. Føllet fik navnet Pan. Dette føl købte min far og jeg i fællesskab, da Pan var et år. Vi boede i

parcelhus, og havde altså ikke jord, men lejede noget af kommunen og af nogle private. Vi flyttede så rundt på hestene, som der var græs til. Folden vi lejede af kommunen havde den restriktion, at når der 1-2 gange om året var besøg af et omrejsende tivoli, så skulle der være plads til dem – så måtte vi sætte hegn på tværs så hestene kunne gå nede bagved tivoliet. Det var altid spændende for hestene – min pony var en nat på udflygt ved radiobilerne, og jeg havde mange tilskuere,



da jeg første gang skulle sidde på Pan – og fik en ordentlig lufttur. Hvorfor det absolut skulle foregå imens der var tivoli i byen ved jeg ikke længere? Men jeg fik ham redet til, og min dejlige sorte vallak fulgte mig gennem mine teenageår og ind i voksenlivet - i hele 25 år. Han flyttede med, når jeg flyttede, og endte med både at blive en god sportshest, der succesfuldt deltog i utallige stævner i både dressur og spring, men også gik hubertusjagt og i optog i Hernings gågade, var med os de 4 år vi boede i Tyskland, og blev spændt for plov og sulky som 21 årig. Pan stod i sine sidste år opstaldet hos Søren og Winni, hvor han bl.a. lagde ryg til Søren's start på ridelivet (Søren, formand for Nökkvi). Et par år havde jeg både ham, og min første islænder Kiljan – men det er en helt anden historie, som I kan få i næste nummer af Nökkvi Nyt.



## Naturens dag 2022

Igen i år blev der afholdt Naturens dag ved Hald Hovedgård. Vejret var godt og Nökkvi mødte op med en halv snes heste, der skulle være hygge-og klappeheste. Det giver mere mulighed for at snakke



med de besøgende end ved Øko-dagen. Børn og voksne hyggede sig. Der var medbragt kaffe og kage. Klubben gav frokost, så ingen led nød. Jeg fik slet ikke nået, at se de andre ud-

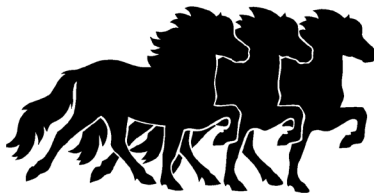
stillinger, men muligheden var der. Jeg har siden hørt, at pigen der hyggede



**Levende barbie hest, hvor både man og hale blev flettet**

sig på Pouls hest, siden har været på besøg hos Poul og Pia. Det er jo dejligt at vores heste kan udstråle en sådan ro og skabe tillid til børn og andre besøgende.

Gertie Kryshanoffsky 281222





## Referat fra Generalforsamlingen 2022

Afholdt i spisesalen på Det Ny Havredal, Ulvedalsvej 30-34, 7470.

Dagsorden:

- 1) Valg af dirigent og referent.
- 2) Bestyrelsens beretning 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 (modtager genvalg)
- 8) Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer.

På valg:

Anette Ravn (modtager genvalg)

Rikke Ravn (modtager genvalg)

Heidi Munk Sandvik (modtager ikke genvalg)

- 9) Valg af 2 suppleanter til bestyrelsen. (nuværende Georg Rosenkilde og Winnie Møller)
- 10) Valg af 1 revisor, samt 1 revisor-suppleant (nuværende Carsten Helberg og Gertie Kryschanoffsky)
- 11) Valg af udvalg under bestyrelsen:
  - Bladudvalg.
  - Børne og ungeudvalg.
  - Stævneudvalg.
  - Kursus-og foredragsudvalg.
  - Baneudvalg.
- 12) Eventuelt
- 13) Udnævnelse af Årets Nøkke.

Formanden Søren Møller bød velkommen til de 38 fremmødte medlemmer.

Ad 1) Forslag: Carsten Helberg, dirigent og Gertie Kryschanoffsky, referent. Begge blev valgt.

Carsten Helberg konstaterede, at generalforsamlingen var lovligt indkaldt.

Ad 2) Beretning ved Søren Møller for

2022 er gengivet i fuld længde andet steds i bladet.

Der var spørgsmål om, hvorfor der ikke var julestævne.

Svar: Stævneudvalget har ikke arrangeret det.

Beretningen godkendt.

Ad 3) Regnskabs aflæggelse ved Anette Andersen.

Det reviderede årsregnskab for 2022 er udleveret.

Der mangler indtægter fra et foredrag, som først kommer på næste års regnskab. Igen i år blev det blev oplyst, at Mobil-pay koster meget. Hver transaktion koster 0,75 kr, så man foreslår, at man anvender Mobil-pay til større beløb.

Der blev stillet spørgsmål til banens holdbarhed.

Svar: Ca 10 år.

Ser man bort fra banen, har der været et overskud på 40.000,- kr. Man fik banerenereringen finansieret af egen kasse. Georg Rosenkilde kommenterede at banen vil være betalt i løbet af 3 år, såfremt overskuddet ligger på et tilsvarende niveau.

Regnskabet godkendt.

Ad 4) Budget fremlæggelse ved Anette Andersen. Driftsbudget 2023 blev udleveret.

Der var spørgsmål til underskudsgivende aktiviteter. Dette er f.eks. Naturens dag, hvor hesteejere og medhjælpere bespises. Det blev nævnt at det var besværligt at oprette sponsor aftaler med OK. Man vil se om det kan gøres mere overskueligt. Sponsoraftalen giver et par tusinde kroner. Der var spørgsmål til om Nökkvi Nyt skulle være elektronisk.



## Referat fortsat

Svar: Andre klubber misunder os, at vi har et klubblad og annoncerne vil falde fra, hvis der ikke er et fysisk blad.

Spørgsmål til om det er nødvendigt, at vi er medlem af Dansk Islandshesteforening, DI.  
Svar: Bl.a. er hjælper til stævner og arrangementer dækket af en kollektiv forsikring, hvis der skulle ske et uheld. Desuden kan vi frit afspille musik til f.eks. stævner, uden at skulle betale Koda-Gramex-afgift. Adgang til naturen varetages af medarbejder fra DI.

Bestyrelsen mener afgjort, at klubben har gavn af medlemskabet af DI.

Budget vedtaget.

Ad 5) Der blev fremlagt forslag om uændret kontingent:

Forslaget vedtaget.

Personligt medlemskab: 200 kr  
Familiemedlemskab: 400 kr

Ad 6) Indkomne forslag:

- Forslag om at flytte Generalforsamlingen til januar pga. travlhed i december.

For forslaget: 30. Imod: 0 Undlod at stemme: 8

Forslaget vedtaget.

- Forslag om at flytte regnskabsåret, så regnskabsår og kontingent år bliver det samme dvs. 1. november til 31. oktober.

For forslaget: 38. Imod: 0 Undlod at stemme: 0

Forslaget vedtaget.

Ad 7) Søren Møller genvalgt som formand.

Ad 8) Forslag til bestyrelsen: Anette Ravn Genvalgt

Rikke Ravn Genvalgt

Line Thybo Valgt

De opstillede er valgt for 2 år.

Marianne Lemming ønsker at udtræde  
Helene Jensen opstillet og valgt for 1 år.

Ad 9) Forslag til 1. suppleant: Georg Rosenkilde Genvalgt

Forslag til 2. suppleant: Winnie Møller Genvalgt

Ad 10) Forslag til revisor: Carsten Helberg Genvalgt

Forslag til revisorsuppleant: Gertie Kryschanoffska Genvalgt

Ad 11) Udvalg under bestyrelsen:

- Bladudvalg: Kjeld Flammild – Genvalgt

Gertie Kryschanoffska – Genvalgt

Kontakt til annoncer: Heidi Munk

Bestyrelsen opfordrer arrangører af aktiviteter til, at de sørger for, at der kommer indlæg til bladet.

- Børne- og ungeudvalg:

Jeanette Skyum: Det er svært at få opbakning til arrangementer. Der skal mere opbakning til for at udvalget kan fortsætte. Der er stor konkurrence fra TEAMS.

Anette Andersen oplyste, at man fra bestyrelsen gerne vil bakke op omkring børn og unge og foreslog at man søgte samarbejde med de etablerede TEAMS.

Man har haft et samarbejde omkring undervisning, men det ligger stille pga. Bent Melvejs sygdom.

Mette Damsak, der har TEAMS for børn og unge, har udtrykt ønske om at samarbejde med klubben omkring undervisning.

Louise Esholm foreslået til udvalget

Helene Jensen tilbyder assistance

- Stævneudvalg:

Line Thybo Valgt

Jeanette Skyum Valgt

Mathilde Jacobsen

Valgt

Reserve: Pia Laier





- Kursus –og foredragsudvalg:

Mette Helberg Genvalgt

Connie Nordkvist Genvalgt

Annedorthe Gylling Sørensen Genvalgt

Inge Middelhedde Genvalgt

Winnie Møller Genvalgt

Klubben vil prøve at arrangere en undervisnings serie af 4 gange med Frederikke Stougaard, så man får en undervisning, der ligger i niveau mellem Bent Melvej og Jon Stenild.

Når arrangørerne får forslag til arrangementer, er det absolut en fordel at datoerne koordineres.

- Baneudvalg:

Søren Møller og Bent Melvej.

Arne Graversen er konsulent.

Søren vil gerne stå som kontaktperson.

Dressurbanen trænger til ny flis.

Havredal står for afretning af banen 1 gang ugentlig. Den nye belægning trænger ikke til nær så meget vedligehold, som den gamle.

Der er stor ros til skolen for at banen er velvedligeholdt.

Ad 12) Eventuelt:

Forslag fra Malene om at genoprette

Senior eller naturudvalg, der kan arrangere

fælles ture.

Else Ravn er med i "tur udvalg"

Man ønsker at afholde Hubertusridt i 2023. Jeanette Skyum vil gerne hjælpe med træning i løbet af året.

Poul og Pia oplyste, at der hos dem på Skelhøjevej 17 er en brakmark med 8-10 spring. Springene er indrettet, så de kan falde ned og banen bliver slået i løbet af sommeren.

Man er velkommen til at komme og træne.

Søren Møller takkede bestyrelsesmedlemmerne og udvalgene for deres indsats

Tak til medlemmer for deres fremmøde.

Dirigenten takkede for god ro og orden.

Ad 13) Søren Møller omtalte baggrunden for nomineringen af "Årets Nøkker".

Årets Nøkker 2022: Line

Thybo

Ref. Gertie Kryshanoffsky





## Stutteri Torsbjerg

Bent Melvej Nielsen  
Røverdalen 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 hingsteflokke på store naturarealer i Dollerup Bakker
- Opstaldning af rideheste
- Salg af rideheste og ungheste
- Træning og undervisning
- Transport af heste





**Foto: Rikke Ravn, Fællestur i Stendal Plantage**

## Bestyrelsen

### **Formand, banansvarlig**

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  
Tlf.: 60 24 89 16  
e-mail: ravn\_18@hotmail.com

### **Bladudvalg, turudvalg**

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

### **Stævneudvalg, Medlemsservice – Sporti**

Line Thyboe  
Tlf.: 29 70 97 46  
e-mail: linethybothybo@gmail.com

### **Foredrag-kursusudvalg**

Helene Jensen  
Tlf.: 20 27 77 93  
e-mail:  
helene-12@hotmail.com

### **Børne- og unge udvalg**

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

### **Udenfor bestyrelsen**

#### **Redaktør Nøkkvi Nyt:**

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

#### **Annoncer**

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



Returneres ved varig adresseændring

## Kommende arrangementer 2023

### Marts

- 8. marts, Bestyrelsesmøde
- 15. marts, Undervisning med Frederikke Stougård og Emil Fredsgaard Obelitz

- 23. april, Anemonetur i Vindum skov
- 23. april, Raku-kursus del 2
- 30. april, Jón kursus

### April

- 10. april, Forbered dig til årets stævner
- 15. april, Raku-kursus del 1
- 16. april, Økodag i Havredal
- 19. april, Undervisning med Frederikke Stougård og Emil Fredsgaard Obelitz

### Maj

- 10. maj, Bestyrelsesmøde
- 18. maj, Kr. Himmelfartsridt

### Juni

- 3. juni, Agility med hest for både børn og voksne, Hos Best Breed Mustangs
- 16. Juni, Deadline Nökkvi Nyt

## 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 Tlf. 81 19 20 98