



# $C_nH_{2n+2}$

Aet Raudsep

inglise keele õpetaja

# Alustuseks

- **Kestvusratsutamisel** ehk **rännakul** pannakse proovile hobuse kiirus ja vastupidavus ning ratsaniku maastikul ratsutamise oskused.
- Ametlikud võistlused toimuvad ühisstardist distantssidel 15–160 kilomeetrit vahelduval maastikul märgitud rada mööda. Olenevalt distantssi pikkusest on võistluse jooksul üks kuni mitu veterinaarkontrolli. Lisaks kontrollitakse hobuse tervist enne ja pärast võistlust
- Olenemata stardi viisist ja reeglitest, võistleb iga võistleja läbi kogu sõidu nagu ta oleks üksi ja vastane oleks ainult rada, distantss, kliima, pinnas ja kell.
- Võistluste ajal tuleb eriti hästi hoolitseda hobuse eest ja see on väga tähtis osa kogu võistlusest.
- Hobustele tehakse veterinaarülevaatus enne ja pärast sooritust (pikematel distantssidel iga 40 km järel) ja ainult need hobused, kes läbivad veterinaarkontrolli edukalt, saavad arvessemineva tulemuse. Ka viimases, finišijärgses veterinaarkontrollis peab hobune olema **fit to continue** seisundis.
- Ühepäevastel võistlustel läbitakse kuni 160 km pikkusi distantse. Korraldatakse ka kahe- ja kolmepäevaseid võistlusi.



# Soojendus

- Soojendus

  - Kuplialune maailm

  - Aeg kui raam

- Treening

  - Rutiin ja looming

  - Keskkond ja kolleegid

- Võistlus

  - Tippportlane?

- Lõdvestus

  - päeva 'parim osa'



Täna tähelepanu eest!