

✓ Stævne huskeliste

Klargøring:

Helst et par dage før tjekkes:

- Stævne tøjet. skjorte, jakke, handsker, plastrong (slips) vaskes hvis det trænger
- Underlag, bandager, gamacher og dækkener skal vaskes hvis de trænger

Dagen inden klargøres:

- Støvler, trense, sadel, og andet læder skal pudses
- Hesten skal evt. have rykket man/trimmes. Vaske hestens ben, hale. Smurt hovene i hovolie. Evt. flettes op
- Evt. pakke skab/bil

På selve dagen:

- Hesten skal strigles grundigt
- Hesten skal have flettet man, pandelok og evt. hale.

Hvilke ting du bør gøre på selve dagen og dagen før afhænger i høj grad af hvad tid på dagen du skal starte. Skal du afsted tidligt anbefaler jeg, at du gør størstedelen af det dagen før. Det er meget vigtigt at du er afslappet og ikke har travlt på selve dagen, så du ikke stresser dig selv og hesten.

Derudover skal du huske at spise et ordentligt måltid til aftensmad samt huske morgenmaden. Hvis din krop ikke har noget at arbejde med, bliver du hurtig træt og så kan du ikke yde dit optimale. Det er også vigtigt at have noget i løbet af dagen, som er energigivende. Dvs. at du ikke får noget ud af at spise sig mæt i slik, sodavand og junk-food. Hav i stedet noget frugt med, grovbrød og evt. noget druesukker som du kan tage ½ time før start.

Huskeliste til rytter:

- Ridehjelms
- Ridejakke
- Skjorte/stævnebluse
- Slips/plastrong og nål
- Ridestøvler
- Sporer/pisk
- Hvide ridehandsker
- Hvide ridebukser
- Evt. springvest

Huskeliste til hesten/ponyen:

- Sadel og hovedtøj
- Bandager/underlag eller gamacher/klokker
- Stævneunderlag
- Striglekasse
- Evt. transportgamacher
- Vacc. Kort og pas + stævnenr.
- Evt. skridttæppe og dækken
- Evt. ekstra grime og træktov
- Evt. spande

Huskeliste til klargøring:

- Elastikker
- Hovolie og pensel
- Showshine og evt. glimmer
- Sadelsæbe og fedt
- Håndklæde og klude
- Hø og foder