



## Sylvi on aloittanut hiittiharjoittelun

**Vuoden ekan kuukauden aikana Sylvi on ottanut jo tuntumaa isojen ravihevosten maailmaan, kun hiittiharjoittelu on alkanut. Helmikuu tuo mukanaan valoisimmat päivät ja meille liigalaisille tapaamisen Sylvin kanssa.**

Tervetuloa uudet osakkaat! Tämä on Raviliiga Pelicansin uutiskirje, jossa kerrotaan hevosemme Stonecapes Sylvien eli tuttavallisemmin Sylvin kuulumisia. Tulet saamaan näitä viestejä kaksi kertaa kuukaudessa. Järjestämme yhteistapaamisia, joissa hevosta pääsee tapaamaan tallille ja näkemään radalla. Itsenäisesti tallilla ei voi vieraila.

Sylvin elämää voit seurata myös [facebook-sivullamme](#). Kimpanvetäjä Johanna Heinosen tavoitat helpoimmin sähköpostitse [raviliiga.lahti.pelicans@gmail.com](mailto:raviliiga.lahti.pelicans@gmail.com). Tähän viestiin ei kannata vastata, ne eivät tule minulle asti.

---

## Sylvin talviterveiset

Helmikuu kolkuttelee ovelta ja Sylvin valmentaja Juuso Holttinen myhäilee tyytyväisenä. Kuun alussa jalkaan tullut kolhu ja siitä seurannut imusuonen tulehdus ovat parantuneet, ja tammaa on päästy treenaamaan täysin suunnitelmien mukaan.

*"Sylville kuuluu oikein hyvää. Sen käytös on tasaantunut ja se toimii erittäin hienosti kaikissa tilanteissa. Se on oikein hyväkäyttöksinen neiti. Se on saanut olla koko ajan terveenäkin. Nyt sillä ajetaan jo hiljaisia mailin hiittejä, kilometrivauhdissa puhutaan noin 1.55 -vauhdeista. Kaksivuotiaat ovat tässä vaiheessa valjaissa neljä kertaa viikossa ja yksi ajokerta on hiitti, muut kolme samaa reipasta hölkkää kuin ennen vuodenvaihdetta. Lenkit ovat pituudeltaan aika samanlaisia, 8-9 kilometriä, riippumatta siitä ajetaanko hiittiä vai ei. Hiittiharjoittelu on varsoille kuitenkin tärkeää, ne oppivat juoksemaan porukassa parijonossa ja ottamaan vauhtia",* Juuso kertoo.

Kuten aiemmissa viesteissä kerroin, hiittiharjoittelu tarkoittaa lajinmukaista harjoitetta, jossa jäljitellään ravikilpailua. Kilpailuvauhteja hiitissä ei ajeta, jotta ei turhaan rasiteta hevosen elimistöä. Tarkoitus onkin valmentaa hevosen tuki- ja liikuntaelimistöä, verisuonistoa, sydäntä ja keuhkoja tuleviin koitoksiin. Varsat tarvitsevat lukemattomia toistoja ja vauhdin asteittaista koventamista, ennen kuin ne ovat valmiit kilpailemaan.

Juuson tallilla 2-vuotiaiden varsojen kanssa aloitettiin tammikuun alussa noin 2 minuutin kilometrivauhdilla. Nyt varsat juoksevat keveästi ja hyvällä tyylillä 1.55 -vauhtia. Vauhtia kiristetään noin viisi sekuntia kuukaudessa, mikä tarkoittaa touko-kesäkuussa noin 1.35-tahtia. Paljon kovempaa ei kaksivuotiailla ole tarkoituksenmukaista ajaakaan, mahdollisesti muutamaa kovempaa testihiittiä lukuunottamatta. Tyyli ja ilo mennä on varsojen kanssa kuitenkin aina tärkeämpää kuin absoluuttinen vauhti. Varsalle aiheuttaa paljon hallaa, jos siltä vaatii liian kovaa liian aikaisin, kun se ei vielä ole fyysisesti ja psyykkisesti valmis vauhtiin ja kilpailuun.

Kun puhutaan ravureiden nopeudesta, puhutaan yleensä kilometrivauhdista. Sitä on suhteellisen helppo seurata, sillä raviradan pituus on Suomessa aina kilometrin. Radan varrella ihastunut

huokaus "ne avasi kymppiä" tai "voittaja tuli lopun nollanollaa" tarkoittaa nimenomaan kilometriaikaa, ja aina niin, että alun täysi minuutti jätetään mainitsematta. "Kymppi" tarkoittaa siis nopeutta 1.10,0 ja nollanolla nopeutta 1.00 (tätä vauhtia parhaimmatkin hevoset pystyvät ylläpitämään vain hetkellisesti). Yleisin ravureiden kilpailumatka on 2100 metriä, mutta kokonaisajoista ei käytännössä puhuta lainkaan. Jos 2100 metrin kilpailun voittajan koko kilpailuun käyttämä aika on vaikkapa 2 minuuttia 42 sekuntia, niin voittajan sanotaan juosseen aikaan 1.17,1, mikä on siis oikeasti on kilometrin juoksemiseen käytetty aika. Kilometrijalan käyttäminen mahdollistaa hevosten vauhdin vertailun riippumatta juostusta matkasta.

---

## Sylviä tapaamaan Jokimaalle

Seuraava tapaaminen Sylvin kanssa on **torstaina 22.2.2018**. Jokimaalla on silloin ravit. Kokoonnumme klo 17.30 maalipaalun kohdalla radan varrella ja kävelemme n.500 metrin matkan Holttisen tallille moikkaamaan hevostamme. Juuso tai joku muu tallin väestä tulee paikalle vastaamaan kysymyksiin ja Sylviä pääsevät halukkaat taputtelemaan, ja eiköhän varsalle muutama porkkanakin maistuisi... Tämän jälkeen siirrymme takaisin katsomorakennukseen ja Ravintola Hippodromiin, jossa meille on tarjolla kevyttä illallista/iltapalaa buffet-pöydästä 15 euron hintaan. Peliopastustakin saamme tarpeen mukaan ja vietämme iltaa raveista nauttien. Luulen, että saan Juusolta meille vähän pelivihjeitäkin, katsotaan olisiko onni myötä ja totovoittoja tiedossa.

**Ilmoittaudu tapaamiseen [tämän linkin](#) kautta viimeistään torstaina 15.2.!**

Tapaamisia Sylvin kanssa järjestetään säännöllisesti. Välillä pääsemme tapaamaan hevosta tallille, välillä saatamme nähdä sen ajossa radalla. Meitä on tosi monta, joten kaikki tapaamiset hoidetaan keskitetysti ja yhteisesti. Itsenäiset vierailut tallilla eivät ole sallittuja, jotta tallin työrauha säilyy. Samalla vältämme turhat riskit niin tallin kuin vierailijoiden turvallisuuden ja tarttuvien tautien suhteen. Mikäli asiasta on kysyttävää, pyydän ottamaan yhteyttä minuun [raviliiga.lahti.pelicans@gmail.com](mailto:raviliiga.lahti.pelicans@gmail.com).

Helmeilevää helmikuuta kaikille toivottaen,

Johanna