



Hemoratahieroja Piritta Kohvakka tekee Kirsi Nukariselle hyvän olon hoidon.

*Ratsutila Aramarassa on opetuskäytössä paitsi monipuolisia connemaroja, myös muutamia puoliverisiä ja suomenhevosia.*

TEKSTI JA KUVA: KATI VALJUS

# HEMMOTTELU- LEIRILLÄ rentoutumassa



**Ratsutila Aramaran leirillä ensimmäistä kertaa oleva Saara Roto nautti ympärivuorokautisesta hevostelusta. Leiriläiset majoittuivat neljän hengen pihamökeissä.**



**Rockfield Scarface, kotoisasti "Karvinen", on ratsutilan komea connemaraori.**

"Ihanaa kun saa tulla syömään valmiiseen pöytään."

Jämsäläinen Ratsutila Aramara hemmotteli sennuleiriläisiään paitsi ratsastustunneilla, myös hieronnoilla ja käsihoidoilla. Arjesta irtautumisen viikonloppuleiri järjestettiin viime kesän kesäleirien päätteeksi.

**K**olmen päivän leiri kesti perjantaista sunnuntaihin. Ratsastustunnit pidettiin tanssiryhmissä, ja kaikkiaan leirillä oli kahdeksan sennuleiriläistä.

Jämsäläinen Kirsi Nukarinen ja vaasalainen Saara Roto tulivat hemmotteluleirille irtautumaan arjesta. Molemmat olivat aloittaneet ratsastuksen vajaa vuosi sitten, ja pitivät leiriä hyvänä kokemuksena. Nukarinen oli käynyt viikkotunneilla Aramarassa, ja kauempaa tulleelle Rotolle paikka oli kokonaan uusi tuttavuus, joka oli löytynyt nettisivujen kautta. Mo-

lemmat sanoivat nauttivansa täysin siemauksin ympärivuorokautisesta hevostelusta ja huolenpidosta

- Ihanaa, kun saa tulla syömään valmiiseen pöytään, pienten lasten äiti Nukarinen tiivistä viikonloppun rentoutumisaspektin.

Leirin ohjelmaan kuului kaksi tuntia ratsastusta päivässä niin kentällä kuin maastossakin. Jokainen leiriläinen pääsi ratsastamaan samalla hevosella useammin kuin kerran, mitä ainakin Nukarinen ja Roto pitivät hyvänä asiana. Leiriläiset majoittuivat saunal-

lisissa ja ilmastointilaitteilla varustetuissa pihamökeissä, ja iltaa varten oli hankittu myös muutama saunasiideri.

### **Hemmottelulla kokonaisuus kuntoon**

Lauantaina jokaiselle leiriläiselle oli varattu ratsastustuntien välissä puolen tunnin hyvän olon hermoratahierontaa, ja illalla ohjelmassa oli vielä intialaista päähierontaa sekä käsihoito. Ammattilaishoitajat tekivät hoidot ratsutilan tiloissa.

- Normaalisti hermoratahieronta kestää vajaat pari tuntia, mutta puolessa tunnissa ehtii hyvin keskittyä ongelmakohtiin ja saada hoidettavalle hyvän olon, kertoi hermoratahieroja Piritta Kohvakka jämsänkonselaisesta Hieronta ja kotipalvelu Auringonkukasta.

Ratsastajilla ongelmakohtia tuntuivat Aramaran sennuleiriläisotoksen perusteella olevan hartioiden seutu, selkä sekä pakarat.

- Ihminen on kokonaisuus, joten esimerkiksi pakaroiden seudun tai pohkeiden kireys voi hyvin heijastella myös hartioiden jäykkyytenä. Ratsastuksessa nuo vaivat varmastikin vain korostuvat, joten rentoutus on paikallaan, Kohvakka pohti.

Sennuleiriläiset olivat samaa mieltä, eivätkä olisi omien sanojensa mukaan voineet kuvitella parempaa tapaa viettää ratsastustuntien välistä taukoa.

- Hemmotteluleirillä ei puureta ratsastustunneillakaan niska liimassa, vaan ne ovat vähän kevyempiä, Ratsutila Aramaran omistaja ja ratsastuksenopettaja Outi Talvi selvitti sennujen hemmottelun ideologiaa.

"Jokaiselle leiriläiselle oli varattu puolen tunnin hermoratahieronta."

Leiriläiset sanoivatkin opettajan heltyneen edellisellä tunnilla lupaamaan, että hemmotteluleirillä saa harjoitusravintonsa keventää. s

### **Aramara-varsoja jo neljännessä polvessa**

Ratsutila Aramara on SRL:n hyväksymä ratsastuskoulu. Talvella pyöryivät normaalit viikkotunnit, ja niiden lisäksi järjestetään viikonloppuleirejä melko tiuhaan. Outi Talvi palasi kotitalalleen ratsastuskoulun pitoon yhdentoista vuoden tauon jälkeen pari vuotta sitten, pidettyään välillä tallia Kangasalla ja Lappeenrannassa. Kolmen pienen lapsen äidillä on riittänyt ratsutilassa projektia, ja apuna tilan pyörittämisessä ja leirien ruokahuollosta huolehtimassa on ollut mies Mikko Puttonen.

Talvi kasvattaa connemaroponeja, joskin hän korostaa jalostustoiminnan olevan pienimuotoista. Ensimmäisen oman irlantilaisisyntyisen connemaranansa Talvi hankki vuonna -79.

Viime kesänä syntyi yksi oma varsa, ja Rockfield Scarface -orilla kävi kaikkiaan kahdeksan tammaa. Menossa on neljäs Aramara-polvi.

Talven mukaan connemarojen laatu on Suomessa niiden pienen määrään nähden hyvä. Ratsutila Aramarassa on opetuskäytössä paitsi monipuolisia connemaroja, myös muutamia puoliverisiä ja suomenhevosisia. Ainakin Nukarinen ja Roto olivat kovasti tykättyneet nimenomaan connemaroihin.

- Ne ovat sopivan kokoisia, reippaita ja mukavia luonteeltaan, Nukarinen tiivistää. ♦