

FAQ #distansryttarepådistans sommaren 2022

Vad är detta?

#distansryttarepådistans är en digital träningsutmaning i syfte att konditionsträna våra hästar och ha ett gemensamt mål att arbeta mot, oavsett var i världen vi håller till.

Träningsutmaningen anordnas av Mälardalens Distansryttarförening och du kan läsa mer om den på föreningens hemsida, www.malardalensdistansryttare.se

Var finns de som är med i utmaningen?

Vilka orter som är angivna i samband med anmälan av hästarna ser du som är anmäld till träningsutmaningen i deltagarlistan i Facebookgruppen.

Hur redovisar jag mina rundor?

Under den tid utmaningen är igång, 30/5-24/7, lägger vi vecka för vecka upp ett särskilt, fastnat inlägg här i Facebook-gruppen, där du redovisar dina rundor genom att lägga upp en kommentar med skärmdump från valfri app som visar sammanställningen från passet du rider. Det som behöver framgå är datum, sträcka och hästens fullständiga namn. Syns inte hela hästnamnet i bilden så skriver du in det i text i samma kommentar där du lägger upp bilden.

Varje veckas rapporteringstråd är öppen till ca kl. 18 måndagen veckan efter. Sedan läses den tråden. Exempel: Veckan 30/5-5/6 redovisas i ett inlägg som går att kommentera till ca kl 18 den 6/6. Sedan går inte den veckan längre att komplettera med fler pass. Veckan 6/6 - 12/6 redovisas i ett annat inlägg, som finns tillgängligt från och med "klockan tidigt" den 6/6 till ca kl 18 den 13/6.

I rapporteringsinlägget finns även en länk till ett googleformulär. I det formuläret skriver du in följande info gällande passet: hästens namn, passets datum, passets längd (se skärmdump nedan). Då hamnar ditt pass direkt in i sammanställningen och du kan följa totalsträckan i realtid. Vi reseledare utför stickprovskontroller på att skärmdumpar och formulärrapporter stämmer mot varandra. När du rapporterat in i formuläret får du ett bekräftelsemail (kan hamna i skräpposten, avsändare är "Google Formulär", där du också kan gå in och i efterhand redigera om något blev fel i din rapport. T.ex. är det viktigt att du skriver hästnamnet på samma sätt varje gång, för att systemet ska känna av att det gäller en och samma häst.

Tips: Google verkar ha någon form av spam-skydd på sina formulär. Det är inget vi som användare kan påverka. Däremot verkar det inte vara lika aktivt vid rapportering via dator som via mobil, så vill du slippa "klicka på alla bilder som innehåller övergångsställe" och liknande, så använd gärna formuläret från dator.

Rapporteringsformuläret kommer att ha följande upplägg:

E-post * Din e-post _____
Hästens namn * Ditt svar _____
Passets datum * MM DD _ / _
Passets längd i kilometer. Obs! Använd punkt istället för decimaltecken! T.ex. 10.7. Skriv inte in enhet. * Ditt svar _____

En kopia av dina svar kommer att skickas till den adress du angett.

Observera datumformatet samt att formuläret använder punkt istället för decimaltecken i passets längd.

När passen rapporteras in kommer de gå att se i realtid i sammanställningen, se exempel nedan från en testkörning av systemet:

Hästens namn	Passetts datum	Passetts längd i kilo	SUM of Pas
			0.00
Total			0.00
— Ella	— 4/11	11.6	11.60
	— 4/12	17	17.00
	— 4/15	12.3	12.30
	— 4/16	12.4	12.40
	— 5/10	13.5	13.50
	— 5/13	12.5	12.50
	— 5/20	11.5	11.50
	— 6/12	10.50	10.50
	— 6/14	12.20	12.20
	— 6/15	13.40	13.40
	— 6/19	13.8	13.80
	— 6/22	19.2	19.20
	— 7/11	10	10.00
Ella Total			169.90
— Karras Bay Felicia	— 4/10	22.9	22.90
Karras Bay Felicia Total			22.90
— Kees	— 2/15	12.6	12.60
Kees Total			12.60
— Mist	— 5/13	12.2	12.20
	— 6/1	13.20	13.20
	— 6/6	11.20	11.20
	— 6/10	13.20	13.20
	— 4/13	10.7	10.70
Mist Total			60.50
— Olga	— 4/15	10.3	10.30
	— 5/11	11	22.00
Olga Total			32.30

Kan jag redovisa rundor åt någon annans häst?

Ja. Du kanske rider flera hästar, eller genomför träningsutmaningen tillsammans med någon som inte har Facebook-konto. Var bara noga med att se till att hela hästnamnet för hästen det gäller syns i samma kommentar som rundan redovisas i, samt att du rapporterar passen även via Google-formuläret.

Vilken app ska jag använda?

Du väljer själv vilken app du använder för att redovisa dina pass. Det viktiga är att riden sträcka framgår i skärmdumpen, som ska vara från sammanställningen av passet när du har avslutat det i appen. Ta gärna del av andras erfarenheter av olika appar, som finns att läsa i Facebookgruppen. Skillnaderna som upplevs verkar framförallt gå att härröra till att olika appar reagerar olika på om de tappar gps-signalen. Rid gärna med två olika appar igång, om du är osäker på vilka som visar korrekt just där du rider.

Strular det, t.ex. att du råkar stänga av appen under passet och behöver starta om och därmed får två skärmdumpar, så lägger du upp skärmdumparna som hör till samma pass

som kommentarer på varandra. På datum/tid-noteringarna på skärmdumparna kan vi då se att de hör till samma pass. I Google-formuläret skriver du in totalsträckan för passet, dvs summerar i så fall de två delarna.

Vilka pass kan jag räkna in i träningsutmaningen?

Alla ridpass 10,0 km och längre går att räkna in, oavsett gångart, hastighet, var de genomförs osv.

Får jag räkna pass där jag inte rider?

Nej. Grunden i #distansryttarepådistans är just ridning. Du kan alltså inte räkna in pass där inte hästen går med ryttare. Det gör att promenad/löpning vid hand, att hästen går som handhäst till annan häst, att du cyklar med hästen eller kör den inte räknas in i den här träningsutmaningen. Däremot är det självklart OK att, om så behövs, sitta av och gå en stund eller två under passet, precis som det är vid en tävling i distansritt. Den sträcka du då går räknas in i passet.

Är det en tävling?

Nej. Det är en utmaning som handlar om att konditionsträna sin häst och förhoppningsvis få njuta av härliga pass i naturen (även om ju också pass på t.ex. ridbana går att rapportera in, så länge de uppfyller kriterierna för träningsutmaningen i övrigt).

Får man rapportera mer än 2 mil i veckan?

Ja. Du kan rapportera in alla pass som är 10,0 km eller längre och det finns inget tak i träningsutmaningen för hur långt du får rida per vecka.

Vad händer om jag inte rapporterar några pass en vecka?

Inget alls. :) Du rapporterar in de pass, 10,0 km och längre, du rider under utmaningstiden.

Hur sammanställs utmaningen?

Sammanställningen går att följa live via en länk som visar alla ritter som rapporterats in via formuläret. Denna länk finns i veckorapporteringstrådarna. Vi följer också upp helheten tillsammans i sammanställningsinlägg i gruppen.

Varför har inte min medryttare blivit insläppt i gruppen?

För att bli insläppt i Facebookgruppen ska man "höra ihop med" en häst som är anmäld till aktuell träningsutmaning. Be personen kolla i sin ansökan in till gruppen att den har skrivit in hästens namn, samt att det då är hela hästnamnet och inte ett smeknamn. Har den gjort detta men ändå inte är insläppt, så kontakta gruppens admin, via Messenger eller via mail till malardalensdistansryttare@gmail.com

Hur kan jag komma i kontakt med någon ansvarig för träningsutmaningen?

Via mail, malardalensdistansryttare@gmail.com. Du kan också skicka meddelande via Messenger till Katarina Mungsgård eller Anna Wiik.

Varför har inte arrangörerna svarat på den fråga jag har ställt?

Dokumentet senast uppdaterat den 16/4 2022

Det KAN vara så enkelt att vi inte har sett den - framförallt om det är en fråga i en kommentarstråd på någon annans inlägg så kan vi ha svårt att hinna se allt som läggs upp i gruppen. Kontakta oss i så fall istället via mail, malardalensdistansryttare@gmail.com. Du kan också skicka meddelande via Messenger till Katarina Mungsgård eller Anna Wiik.

Jag (eller någon jag vet) skulle vilja vara med och sponsra utmaningen. Hur gör jag då?

Vad kull! Maila oss på malardalensdistansryttare@gmail.com, alternativt kontakta Katarina Mungsgård via Messenger.

Om jag är klar med mina 160 km, kan jag fortsätta rapportera rundor då?

Ja!

Hur och när får jag deltagarrosetten?

När utmaningsperioden närmar sig sitt slut skickar vi ut ett mail med länk till ett formulär där du anger adress dit vi ska skicka deltagarrosetten. Mailet går till den epostadress du uppgav vid anmälan till träningsutmaningen. En rosett per anmäld häst ingår i deltagaravgiften. I år kommer vi också ge möjlighet att köpa till ytterligare deltagarrosett, om ni t.ex. är flera ryttare på samma häst och därför önskar flera rosetter. Mer info om detta kommer när det är dags för rosetterna.

Kan jag redovisa mina pass på något annat sätt än via Facebook-gruppen och formuläret?

Har inte du själv möjlighet att lägga upp dem som kommentarer i aktuell tråd i gruppen, så behöver du be någon annan göra det åt dig. Likaså så behöver du själv be någon om hjälp med formuläret om du inte har möjlighet att själv rapportera in via det.