

Pierwszy start

Wpisany przez Maciej Kacprzyk
czwartek, 02 maja 2013 07:47



Przed nami kolejny sezon rajdowy, dla wielu jeźdźców i koni debiutancki w karierze. Pierwszy start w rajdach, te „straszne” 30 czy 40 km, często jest niepotrzebnie traktowane jako wielkie i trudne wyzwanie. Tymczasem „nie taki diabeł straszny jak go malują”. **Krok po kroku** Pierwszy kontakt z rajdami zaliczcie jako widz. Można wówczas spokojnie obejrzeć zawody, porozmawiać, poznać ludzi, poszukać pomocy. Dopiero potem warto zaplanować swój pierwszy start. Nie musi, a wręcz nie powinna to być od razu klasa P. Nie należy słuchać sugestii na jak najszybsze „zagranie” konia (i siebie) do konkursów ściganych. Polecam rozpoczęcie rajdów od startu w amatorskim konkursie na krótkim dystansie (20 – 30 km). Nie będzie do niego potrzebna, ani brązowa odznaka, ani licencje dla zawodnika i konia. Taki start pozwoli na zapoznanie się z rajdami bez zbędnych formalności. Jeśli w Waszym regionie nie ma organizowanych zawodów rajdowych, to może... zorganizujcie je sami. Jeden sędzia rajdowy, jeden weterynarz, trochę wolontariuszy plus grupa chętnych jeźdźców i można robić towarzyskie zawody w sportowych rajdach konnych. Jeżeli jednak



ktoś chce (albo może) startować od razu w oficjalnych konkursach, to i tak polecam rozpoczęcie przygody z rajdami od klasy L, mimo, że przepisy pozwalają na start od razu w konkursie klasy P. Klasa L to konkurs rozgrywany z jedną bramką weterynaryjną, a jej dystans wynosi ok. 30 km. Warto zacząć od niskiej poprzeczki, bo pozwoli to na spokojniejsze nabieranie doświadczenia. Pierwszy start w zawodach rajdowych, na krótkim dystansie, nie jest raczej wyzwaniem fizycznym dla konia i dla jeźdźcy. Problemem jest sam wyjazd, transport, nowe miejsce, nieznana trasa, inne konie, badania weterynaryjne. Dla wielu koni stres związany ze startem jest większym problemem niż przejechanie 30 km. Dlatego musimy o tym pamiętać przygotowując się do pierwszych zawodów. Powinniśmy w domu przećwiczyć wprowadzanie konia do przyczepy (jeśli może to być problem), „zasymulować” badanie na bramce weterynaryjnej oraz serwisowanie. Warto wybrać się na wycieczkę do innej stajni, namówić znajomych na kilka wspólnych terenów, żeby nasz koń pracował także w grupie. Krótko mówiąc, należy przygotować siebie oraz konia na nowości, które spotkać można na zawodach.

Przed wyborem terminu startu należy określić aktualną formę swojego konia. Jest wielka różnica czy przygotowania zaczniemy z pułapu zapasionego konia, który ostatnie kilka miesięcy nie robił nic poza jedzeniem, czy szczupłego, regularnie pracującego. Jeżeli Twój koń pracuje pod siodłem 4 – 5 razy w tygodniu, w powszednie dni chodzi na 8 - 10 km jazdy w teren, albo pracuje na ujeżdżalni, a w weekend lubisz zrobić 20 km wyprawę to znaczy, że kondycyjnie jesteście przygotowaną parą do startu w rajdach w klasie L. Wystarczy tylko przygotować się na

Pierwszy start

Wpisany przez Maciej Kacprzyk
czwartek, 02 maja 2013 07:47

„nowości” i można startować. Większość koni rekreacyjnych, spacerowo-terenowych, jest gotowych fizycznie do startu w rajdowej klasie L. Jeśli nie z maksymalną dopuszczalną prędkością, to na pewno minimalną.

Jak trenować? Powoli Często



początkujące osoby szukają dosyć konkretnej odpowiedzi na pytanie „jak trenować do rajdów?”. Najważniejsza wskazówka dla początkujących: spokojnie. Uważam, że 90% debutantów przetrenowuje swoje konie. Po pierwsze trenujcie powoli. Planujemy od 3 do 5 treningów w tygodniu. Wszystkie powinny być wolne. Co to znaczy wolne? Tzn. że nie licząc stępa na początku oraz na końcu w czasie treningu powinno się mniej więcej tyle stępować co kłusować i galopować. Średnie tempo w treningu nie powinno przekraczać 8 – 9 km/h. Jeżeli trenujemy w górzystym terenie to powinno być niższe. Jedna jazda w tygodniu powinna być dłuższa (2 godziny a później dłużej), reszta jazd krótsza (1 godzina do 1,5). Obciążenia należy zwiększać stopniowo, wydłużając dystans i czas, nie podnosząc tempa. W zasadzie przygotowanie konia do startów w rajdowych konkursach nieściganych polega na przyzwyczajeniu go do 3-4 godzinnego wysiłku. Dlatego treningi powinny być coraz dłuższe, niekoniecznie szybsze. Nie lubię podawać konkretnych wskazówek, że na treningu powinniśmy kłusować 3 minuty, potem galopować 5 minut, potem znów 2 minuty kłusa, a potem 10 minut przerwy w stępie. To fajnie wygląda na papierze, ale niekoniecznie w terenie. Efekt jest taki, że „zegarek mówi” żeby galopować, a tu akurat zaczyna się asfalt. Lepiej po prostu dostosować swój trening do terenu, którym dysponujemy. Trening w terenie warto uzupełniać pracą na ujeżdżalni i/lub na lonży. Po każdym treningu polecam badanie konia w ruchu tak jak na bramce weterynaryjnej. Będzie to jednocześnie kontrola jakości ruchu, a także naukę biegania na bramce. Warto mieć też stetoskop i mierzyć tętno np. 5 minut po zakończeniu ostatniego kłusa/galopu na treningu. Dużym ułatwieniem będzie notowanie treningów, czasu, dystansu oraz tempa, a także uwag dotyczących np. tętna. Dlatego bardzo przydatnym urządzeniem jest zegarek z GPS-em, dzięki któremu możemy kontrolować dystans i tempo treningu. Taki sprzęt powinien być według mnie pierwszą inwestycją początkującego rajdowca. Nie rajdowe siodło, ogłowie czy czaprak, ale właśnie tego typu zegarek. Z czasem można dokupić urządzenie mierzące puls. Na początek do kontroli tętna wystarczy stetoskop. Zegarek mierzący dystans i tempo może zastąpić nasz... smartfon. Większość nowoczesnych telefonów komórkowych ma GPS-a i dzięki specjalnym aplikacjom, możemy wykorzystywać je do trenowania. Dwa tygodnie przed pierwszym startem warto zrobić dłuższy trening na ok. 20-25 km. Więcej nie potrzeba, bo pierwsze 30 km, może być pokonane na zawodach. Należy pamiętać, że tydzień przed startem już nic nie można poprawić w formie swojego konia. Można ją tylko ewentualnie popsuć. Tydzień do startu to czas zmniejszania obciążeń treningowych i odpoczynku, a nie „dociskania śruby”. To też często popełniany błąd.

Spokój przede wszystkim



Sam dzień startu to nie czas na eksperymenty. Broń boże nie dajemy żadnej nowej paszy, żeby

Pierwszy start

Wpisany przez Maciej Kacprzyk
czwartek, 02 maja 2013 07:47

nasz koń miał więcej energii. Start w zawodach to wystarczająca nowość. Dlatego cały sprzęt jeźdźca i konia musi być wcześniej używany i wypróbowany. Jasne, zawody to święto, dlatego wszystko powinno być czyste i schludne, ale nie nowe! Do debiutu w rajdach nie potrzeba rajdowego ogłowia czy siodła, wystarczy standardowy, dobrze dopasowany sprzęt. Jeśli z czasem połkniecie rajdowego bakcyła, możecie inwestować także w te elementy. Ale na początek nie ma takiej potrzeby. Ważne, żeby w czasie startu zachować zimną głowę i nie dawać się ponieść emocjom. Po spokojnej rozgrzewce (najlepiej we wszystkich chodach), zacznijcie równie spokojnie. Bez szalonych galopów, ciągłego patrzenia na zegarek, analizy tempa. Spokojnie zmieściecie się w limicie czasowym. Skupcie się na swoim koniu, na kamieniach, które trzeba ominąć i na oznaczeniu trasy, bo nie warto się gubić. A jak już się zgubicie, to weźcie kilka głębokich wdechów, zawróćcie i spokojnie poszukajcie oznaczeń. Jak będziecie w nerwach pędzić galopem, to jest większa szansa, że dalej pobłądzicie. Spokój przede wszystkim.

Debiut w rajdach to po prostu dłuższa wyprawa w teren, po której lekarz weterynarii zbada Waszego konia. Tak to należy traktować, nie myśleć o miejscu i pucharach, nie analizować co zrobić żeby wygrać. Po prostu dystans, Ty i Twój koń. Tyle. To łatwiejsze niż się wszystkim wydaje. Warto spróbować, jeśli się spodoba, kolejne wyzwania (i kilometry) czekają!