



# Długodystansowe Rajdy Konne

Maciej Kacprzyk

Wykład na kierunku zootechnika - część II

# Koń do rajdów

- rasa: czysta krew arabska lub półkrwi z dużym dolewem krwi arabskiej
- Szczupła sylwetka, głęboka klatka, proste nogi, poprawne kopyta;
- Wydajne chody, dobry stęp, „luźny” kłus i galop



# Jeździec - ubiór

- Artykuł 817. UBIÓR ZAWODNIKA
- We wszystkich zawodach rajdowych zawodnik musi nosić obowiązkowo typowy kask ochronny, posiadający atest rajdowy.
- Ubiór zawodnika musi być odpowiedni i nie uwłaczać wizerunkowi sportowych rajdów konnych. W zawodach każdej rangi zaleca się, a na Mistrzostwach i CEIO obowiązkowy jest następujący ubiór : bryczesy, jodhpursy albo spodnie jeździeckie typu riding tight,
- obuwie bez obcasów dozwolone jest tylko przy stosowaniu strzemion z noskami lub podobnymi.
- koszula z kołnierzykiem;

# Jeździec - ubiór

Niccolo Morganti



www.endurance.pl



© www.endurance.pl



© www.endurance.pl

# Jeździec - ubiór

## ■ Co na głowę?



# Jeździec - waga



- Artykuł 820. WAGA
- Na zawodach rangi 3\* i 4\*, na Mistrzostwach, CEIO i CEI minimalna waga jeźdźców wynosi 75kg. Na zawodach rangi 1\* i 2\* minimalna waga jeźdźców wynosi 70kg.
- Wyższe kategorie wagowe są dozwolone, lecz muszą być wyraźnie określone w propozycjach zawodów.
- Nie ma wag minimalnych dla juniorów i/lub młodych jeźdźców.
- Jeżeli wymagana jest waga minimalna, to kontrola wagi musi być przeprowadzona przed startem, na mecie oraz wyrywkowo na trasie.
- Jeżeli jest wymagana waga minimalna to zawodnicy mogą być ważeni z całym wyposażeniem jeździeckim (bez ogłowia). W przypadku takiego ważenia, całe ważone wyposażenie musi być używane przez jeźdźca przez cały czas zawodów, pod kara dyskwalifikacji.
- Zawodnicy mogą stracić podczas rajdu maksymalnie 2 kg swojego ciężaru.

# Rząd jeździecki



# Ogłowia





# Napierśniki



# Siodła Mc Lellan



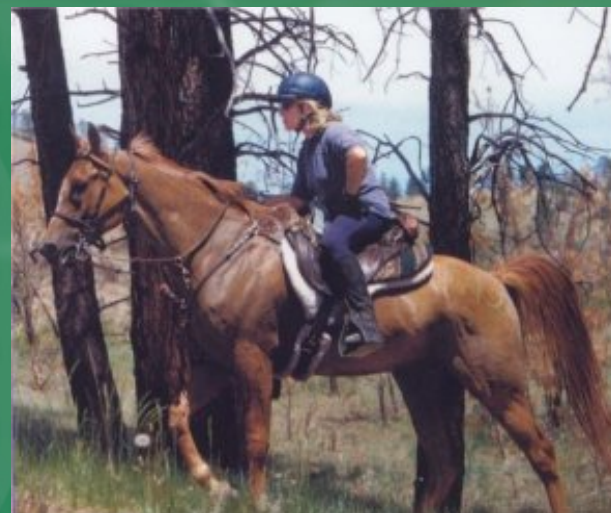
# Siodła Podium



# Inne siodła ławkowe



# Treeless Saddles - siodła bez łąwek, np. Torsion



# Strzemiona



# Trening – ogólne zasady

- Metody ciągłe – LSD (long slow distance)
- Metody przerywane
- Od 2 do 12 jednostek treningowych w cyklu tygodniowym
- Starty raz w miesiącu, jeden główny start w roku
- Indywidualne traktowanie koni



# Praca z młodym koniem

- Pierwsze starty – konie 4 letnie
- Podstawowa zasad: długo i wolno – LSD
- Praca ujeżdżeniowa
  
- Mistrzostwa Polski Młodych Koni
- Mistrzostwa Świata Młodych Koni



# Monitorowanie treningu

- Ogólne samopoczucie konia
- Aparat ruchu
- Tętno (spoczynkowe, w czasie wysiłku, czas restytucji) oraz oddechy
- Krew
- Waga



# Żywienie, suplementacja



- Stosunkowo mało paszy treściwej – 3 – 5 kg
- 6 – 10 % tłuszczu w diecie
- Dużo paszy objętościowej
- Podstawowe witaminy
- Przeciwutleniacze: witaminy E oraz C, selen
- Elektrolity



# Kucie

- Po pierwsze prawidłowe kopyta!



# Odnowa biologiczna

## ■ Chłodzenie!

