

Minden, amit tudni érdemes a távlovaglásról és távhajtásról

Segédanyag az elméleti rajtengedélyvizsga szakágspecifikus részéhez

1. Mi a távlovaglás?

A távlovaglás és távhajtás olyan verseny, amely a lovak gyorsaságának és állóképességének együttes próbája.

Ugyanazon időben képes bemutatni a terepen történő lovaglás illetve hajtás alatt a versenyző ló illetve lovak belovagoltságát, idomítottságát, irányíthatóságát. A lovak teljesítménye a különböző minőségű terepszakaszokon és a természetes akadályokon jól kifejezi a versenyző idomítási képességét, a ló tulajdonságait.

A verseny több szakaszból áll. Valamennyi szakasz végén, legalább 40 kilométerenként kötelező megállókat kell közbeiktatni, állatorvosi vizsgálat céljából. Egy 160 km-es távon például legalább öt úgynevezett állatorvosi kapunak kell lennie, plusz egy végső vizsgálatnak a célba érkezés után. Az egyes szakaszok eloszthatók akár két vagy több napra is.

80km távlovagló verseny		
Körök száma	Körök hossza (km)	Pihenő idő (perc)
1	30	40
2	30	40
3	20	Cél
Összesen	80	

Példa ábra: A 80 km-es távlovagló verseny ebben az esetben három körből áll, melyek 30, 30 és 20 km hosszúak. A startot megelőzően, a körök közben és a célbaérkezést követően is állatorvosi vizsgálatra kerül sor. Az első és a második kör után 40 perc kötelező pihenő idő van a tovább haladás előtt, amely magába foglalja a vizsgálaton eltöltött időt is.

Bármely rendszerben vagy szabály szerint is indították a versenyzőket, az összes versenyzőnek úgy kell versenyezni az egész távon, mintha egyedül indult volna és csak az idővel versenyezne.

A távlovagló és távhajtó verseny tulajdonképpen nem más, mint egy verseny az idővel. Az a versenyző, amelyik a legrövidebb idő alatt teszi meg a távot oly módon, hogy az állatorvosi vizsgálatok során továbbhaladásra alkalmasnak minősítik lovát vagy lovait, lesz a verseny győztese.

2. Hol találhatok versenykiírást, szabályzatot, információkat?

A Magyar Lovas Szövetség Távlovagló és Távihajtó Szakágának hivatalos honlapján, a www.tavlovasok.hu-n.

3. Milyen szervezetek szervezik, irányítják a távlovaglást, távhajtást?

A Távlovagló- és Távhajtó Szakág a **Magyar Lovassport Szövetség** egyik szakága. A Magyar Lovassport Szövetség tartja kézben a rajtengedélyvizsgákat, licence-eket, a nevezési rendszert, fegyelmi ügyek magasabb szintjeit és a gazdálkodást. (www.lovasszovetseg.hu)

A **szakág** (a Magyar Lovassport Szövetség Távlovagló- és Távhajtó Szakága) felel a szakmai irányításért. A **szakági gyűlésnek** tagjai azok a sportegyesületek, amelyek versenyzőt indítanak távlovass versenyen. Ők választják meg tehát a szakág mindennapi életét irányító Szakbizottságot. A **Szakbizottság** tagjai önkéntes munkaként igyekeznek ellátni a szakág mindennapi életével kapcsolatos feladatokat.

A FEI a **Nemzetközi Lovasszövetség** nevének rövidítése, azaz Fédération Equestre Internationale. Tagjai a nemzeti szövetségek, tehát például a Magyar Lovassport Szövetség.



4. Milyen jelölésekkel találkozhatok a pályán?

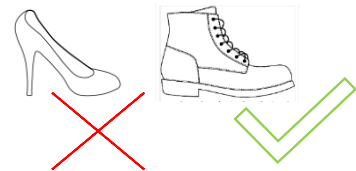
A távlovass versenyeken a pályát a szervezők előre kijelölik. A **jelölés** történhet zászlókkal, szalagokkal, irányjelző nyilakkal, festéssel, mésszel, kilométer jelző táblákkal stb. A jelöléseket követve kell a versenyzőknek végig haladni a körökön, a megadott sorrendben és irányban.

5. Milyen a szabályos távlovass öltözék versenyeken?

Az öltözékre vonatkozó szabályokat mindvégig be kell tartani **a verseny teljes időtartama alatt**, tehát akkor is, ha például a startot megelőző napon ül valaki lóra, vagy ha csak bemelegít. Be kell ezeket tartani mindenkinek, aki lóra ül, akkor is, ha nem ő a versenyző.

- Kötelező az elismert lovas/távlovass szabványoknak megfelelő (hárompontos), rögzített lovas fejtető (**kobak**) használata.
- Legalább **12 mm méretű sarokkal rendelkező cipő** vagy **zárt/kosaras/biztonsági kengyel** használata kötelező.
- Kötelező megfelelő, a távlovaglást hátrányos színben fel nem tüntető öltözék viselete.
- A 18. életévüket be nem töltött versenyzők számára a gerincvédő viselete ajánlott.

Nem cm, hanem mm!



6. Milyen a megfelelő távhajtó öltözék?

A távhajtó versenyeken a hajtó és a segédhajtó öltözéke legyen izléses és lehetőleg összhangban legyen a kettő egymással, a mindenkori időjárási és terepviszonyok figyelembe vételével.

Biztonsági fejevédő (kobak) viselete a kocsin ülve vagy állva a hajtó és a segédhajtó számára is a verseny teljes időtartama alatt **kötelező**, kocsitakaró, kesztyű viselete nem szükséges.

7. Milyen a szabályos távlovass felszerelés?

A nyeregnek és a szerszámzatnak a lóra illeszkedőnek és biztonságosnak kell lennie. Bármilyen olyan szár vagy segéd szár használata, mely a ló fejének szabad mozgását túlságosan korlátozza (mint például a csúszó martingál és a weiroter) használata tilos. Fix martingál használata, amennyiben mindkét szároldalon martingálstoppal rendelkezik, megengedett.

A versenykiírás megkövetelheti egyéb biztonsági kellékek, mint például fényvisszaverő használatát. A startot megelőzően a bírói bizottság ellenőrzi a lovak és lovasok felszerelését és jelzi a korrigálásra szoruló eltéréseket, vagy megállapítja a szabályszegést.

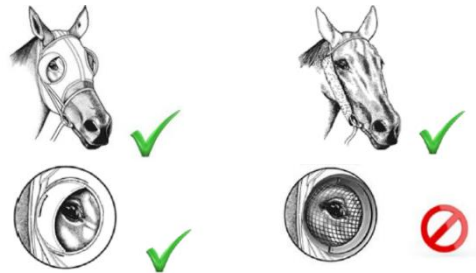
Sarkantyú és pálca vagy bármilyen, **pálcaként alkalmazható** egyéb eszköz használata tilos.

Mobiltelefon és GPS használata megengedett, minden más eszköz használatát a bírói bizottság engedélyezheti.

A bírói vagy az állatorvosi bizottság utasítást adhat arra, hogy a ló felvezetése az állatorvosi kapuban zablás kantárral történjen, amennyiben úgy ítélik meg, hogy a ló enélkül veszélyessé válhat, vagy vizsgálata nehézségbe ütközhet.

A ló fülének teljesen szabadnak kell lennie, sem bele, sem rá nem szabad semmit rakni.

Szemellenző használatát engedélyezni lehet, de teljesen szabad látóteret kell biztosítani előre irányba, és az állatorvosi kapuban el kell távolítani.



8. Milyen a szabályos távhajtó felszerelés?

1. A távhajtó kocsinak kettes fogatnál négy kerekesnek, egyes fogatnál két vagy négy kerekesnek, és minden esetben legalább hátsó fékesnek kell lennie. A kocsi a biztonságos úttartást lehetővé kell, hogy tegye.
2. A kocsi minimális súlya kettesfogat esetében 200 kg, egyesfogatnál 70 kg.
3. A tengelyen a kerekek minimális külső nyomtávja 125 cm legyen.
4. A verseny folyamán kocsi cserélhető, de a csere tényét be kell jelenteni a bírói bizottságnak. A cserekocsira azonos szabályok vonatkoznak, mint az eredeti versenykocsira.
5. A kocsi használatát a bírói bizottság hagyja jóvá.

6. A távhajtó által használt szerszámzatnak biztonságosnak, tisztának, jó állapotúnak, egységes stílusúnak kell lennie.
7. Bármilyen típusú zabra alkalmazható, de annak kegyetlen, durva használata kizárást von maga után.
8. Csak hibátlan szerszámozással lehet a versenyen részt venni.
9. Ostor használata megengedett, de használatát a bírói bizottság ellenőrzi. Kegyetlen, durva ostorhasználat kizárást von maga után.

9. Mi az a súlykorlát és milyen szabályok vonatkoznak rá?

Verseny minősítése	Súlykorlát
Magyar Rövidtávú Távlovas Bajnokság	nincs
Magyar Hosszútávú Távlovas Bajnokság	70 kg
Magyar Junior Távlovas Bajnokság	nincs

Az egyéb, fel nem sorolt kategóriák súlykorlátait a hatályos versenyszabályzat tartalmazza és az aktuális versenyre vonatkozó kiírás is rögzíti.

Amennyiben egy junior- vagy fiatal korú lovas felnőtt versenyen (kategóriában) vesz részt, meg kell felelnie a felnőtt versenyeken érvényes súlykorlátnak.

A mérlegelés során a lovas testsúlyán felül a kantár kivételével minden olyan felszerelés, amely a pályán töltött idő alatt végig a lovon vagy lovason van (például: kobak, gerincvédő, nyereg, nyeregalátét, heveder stb...) beleszámítható az összsúlyba.

A szervezők kötelessége a megbízható és kalibrálható mérleg rendelkezésre bocsátása.

10. Hogy kell előzni a pályán?

- Verseny közben egy másik lovast csak úgy lehet megelőzni, ha eközben nem akadályozzuk vagy veszélyeztetjük versenytársunk és lova testi épségét. Az előttünk haladó lovast figyelmeztessük közeledésünkre egy „pályát” vagy „helyet kérek” kiáltással.
- Abban az esetben, ha minket előznek, a mögöttünk haladó lovast engedjük el, húzódjunk le az út szélére. A gyorsabb lovas szándékos akadályozása sportszerűtlen magatartás, ami kizárással büntetendő.

11. Mi a versenykiírás és milyen információt tartalmaz?



A versenykiírás **tájékoztató** az adott verseny megrendezéséről.

Magába foglalja a verseny:

- helyszínét,
- időpontját,
- kategóriáit,
- versenytávjait,
- az előírt minimális sebességet,
- a szakaszokra vonatkozó időhatárt
- a kötelező pihenők hosszát,
- pulzusértékek,
- nevezési feltételeket,
- az értékelés és díjazás módját,
- a rajt szabályait és időpontjait,
- a pálya információkat,
- közeli szálláslehetőségeket és a lovak elhelyezésének lehetőségeit,
- a bizottságok felépítését.

12. Mi a technikai értekezlet?

A verseny előtt technikai értekezletet kell tartani a versenyzők és a csapatvezetők számára. Többnapos verseny esetében **minden versenynap előtt** kell technikai értekezletet tartani.

A technikai értekezleten ismertetik:

- a pályát és annak jelölési módját;
- az akadályok helyét (ha vannak);
- az ellenőrző pontok helyét;
- a kötelező megálló helyét és a kötelező pihenők hosszát, valamint az egyes szakaszok szintidejét;
- a rajt helyét és idejét, a rajt módját;
- a lehetséges segítő pontok helyét;
- a cél helyét és az utolsó beérkezési időpontot.

13. Miért kötelező a technikai értekezleten való részvétel?

A technikai értekezlet időpontjáig a Bírói Bizottság elnöke, miután konzultált a technikai küldöttel és az Állatorvosi Bizottsággal, **megváltoztathatja** a versenykiírásban közzétett versenyfeltételeket, például.:

- a verseny startjának időpontját
- nem megfelelő időjárási viszonyok esetén csökkentheti a minimum sebességet,
- a kötelező pihenők hosszát
- a szakaszok számát és hosszát.



14. Milyen pulzusértékkel és mennyi időn belül vihető a ló állatorvosi vizsgálatra a verseny során?

Állatorvosi vizsgálat	Szívverés/perc	Maximum időkorlát
Körönkénti	64 bpm	20 perc
Cél	64 bpm	30 perc

♥ Minden teljesített kör után, azaz a körönkénti állatorvosi vizsgálatra: maximum 64 szívverés/perc értékkel kell jelentkezni az állatorvosi kapuban, a beérkezéstől számított **20** percen belül.

♥ A célba érkezést követően: maximum: 64 szívverés/perc értékkel kell jelentkezni az állatorvosi kapuban, **30** percen belül.

16. Mikor kell megérkezni legkésőbb egy versenyre?

A versenykiírásban szereplő előzetes állatorvosi vizsgálat végét megelőzően, olyan időpontban, hogy elegendő idő legyen a nevezés adminisztrációjára és a ló vizsgálatára, illetve a rajtra való felkészülésre is.

17. Mi a teendő a versenyre való megérkezéskor?

1. Biztonságba helyezni és ellátni a lovat.
2. Jelentkezni azonnal a szervező bizottságnál és tájékozódni a további teendőkről.
3. Felkeresni a bírói bizottságot és nevezni a versenyre.
4. Bemutatni az előzetes állatorvosi vizsgálaton a lovat.
5. Rendezni a nevezési díjat.
6. Megjelenni a technikai értekezleten.

18. Mi a minimális átlagsebesség?

Az az átlagsebesség, amit minden versenyzőnek teljesítenie kell az adott távon. Tehát minimum azzal az átlagsebességgel kell haladnia a lovasnak, a teljes távra számolva.

A minimum átlagsebességet a szervezők, a bírók és az állatorvosok állapítják meg a pálya nehézsége, minősége és az időjárási viszonyok figyelembevételével.

A versenykiírásban megadott minimum átlagsebesség a verseny előtt és a verseny során is módosulhat.

Példa:

Peti élete első 40 km-es versenyén indul Szilaj nevű lovával.

A versenykiírásban meghatározott minimum átlagsebesség 12 km/h.

A 40 km 2 db 20 km-es körből áll, a start időpontja pedig reggel 8 óra. A két kör között 40 perc kötelező pihenőidő van.

Mi az az utolsó beérkezési időpont, amire Petinek célba kell érni, hogy sikeresen teljesítse a versenyt a minimum átlagsebességgel?

Megoldás:

$\frac{40\text{km}}{12\text{km/h}} = 3 \text{ óra } 20 \text{ perc}$, a maximális pályán tölthető idő. Ehhez hozzáadjuk a 40 perc kötelező

pihenő időt, akkor kereken 4 órát tölthet Peti a versenyzéssel. Mivel reggel 8:00-kor startolt, végeredményben 12:00-kor legkésőbb át kell haladnia a célvonalon.

19. Ki indulhat távlovassal vagy távhajtó versenyen?

1. Távlovassal rendezvényen tárgyév január 1. napjától az indulhat, aki:

- az adott évben betölti legalább 14. életévét,
- érvényes sportegyesületi tagsággal,
- az MLSZ által kiadott startszámmal,
- érvényes licence-szel,
- érvényes sportorvosi igazolással rendelkezik

14

2. A **Magyar Junior Bajnokság** versenyein azok a versenyzők indulhatnak, akik tárgyévben legfeljebb 21. életévüket töltik be.

21

3. Nemzeti távhajtóversenyen **hajtóként** az vehet részt, aki a verseny évében legalább 18. életévébe lép, illetve az, aki a verseny évében legalább a 14. életévébe lép és legalább C kategóriájú fogathajtó licence-szel rendelkezik.

4. Nemzeti távhajtó versenyen **segédhajtóként** az vehet részt, aki a verseny évében legalább a 18. életévébe lép.

5. Nemzeti versenyen versenyzőként az alábbi feltételek teljesítése mellett tárgyév január 1. napjától indulhat az is, aki az adott évben betölti legalább 10. életévét:

10



- Minimum egy állandó, az előírt feltételeknek mindenben megfelelő, 18. életévét a verseny napjáig betöltött lovas kísérő jelenléte kötelező. A lovas kísérő állandóan a kiskorú versenyzővel együtt lovagol úgy, hogy jelenlétével nem zavarhatja a versenyzőt. A kísérőnek és lovának minden, a felnőtt versenyzőkre vonatkozó szabálynak meg kell felelnie. A kísérő személyébe a gyermek törvényes képviselőjének írásban bele kell egyeznie, kivéve, ha a törvényes képviselő a kísérő.

- Ha a kísérő a versenyt lova állapota miatt feladni kényszerül, egy másik, az előzetes orvosi vizsgálaton megfelelt lóval – a kísérő versenyeredményének figyelmen kívül hagyása mellett – tovább kísérheti a fiatalkorú versenyzőt.
- Ha a kísérő nem rendelkezik további olyan lóval, mely az előzetes orvosi vizsgálaton megfelelt, vagy nincs másik kísérője a lovasnak, a fiatalkorú versenyző csak abban az esetben folytathatja a versenyt, ha új kísérő személyt talál magának és az új kísérő személyébe a törvényes képviselő írásban beleegyezik.
- Amennyiben a végső állatorvosi vizsgálaton a kísérő lova a mozgásvizsgálaton nem felel meg, de a fiatalkorú versenyző lova igen, a fiatalkorú versenyző eredménye értékelhető.
- Nem értékelhető a fiatalkorú versenyző abban az esetben, ha a kísérő lovának kizárására metabolikai vagy egyéb, kimerültségre utaló okok miatt kerül sor.

6. Új távlovas- és távhajtó versenyző regisztrációjának, startszám kiadásának feltétele az eredményes rajtengedélyvizsga.

20. Milyen lovak indulhatnak távlovas és távhajtó versenyeken?

Azok a lovak vehetnek részt, amelyek:

- rendelkeznek a ló azonosítására alkalmas érvényes lóútlevéllel
- a lóútlevélnek tartalmaznia kell:
 - lóinfluenza elleni alapimmunizálás és ismétlődő oltások,
 - egy éven belüli fertőző kevésvérűségről szóló negatív szerológiai vérvizsgálati eredményt
- Az adott versenyen működő állatorvosi bizottság által versenyezésre alkalmas állapotúnak nyilvánítottak
- Korhatárok:



Verseny kategóriája	Kor (év)
0-79 km	4
80-119 km	5
120-160 km	6

Minden korhatárt úgy kell tekinteni, mintha a lovak január 1. napján születtek volna

- Szoptatós kancák vagy kancák négy hónapot meghaladó vemhességgel nem versenyezhetnek
- A lónak két verseny közt ki kell töltenie a **kötelező pihenőidőt**, mely a verseny távjától és az esetleges kizárás okától függően 5 naptól 6 hónapig terjedő időszak. A **versenymentes időszak** pontos tartamát a hatályos Távlovagló- és Távhajtó Szabályzat (140. -142.§) tartalmazza.

21. A sportorvosi vizsgálat

A sportorvosi vizsgálat eredménye elektronikusan kerül nyilvántartásra és része a versenyzők nyilvántartási, valamint a nevezési rendszernek. Érvényes sportorvosi alkalmassági vizsgálat hiányában (az elektronikus) nevezési rendszer nem engedélyez nevezést. (<https://www.osei.hu/>)



22. Segítség



Mi a megengedett segítség?

A verseny közben külső segítségként **megengedett**:

- A szervezők kötelesek legritkábban minden 10 km-nél, legsűrűbben minden 5 km-nél a lovasok számára vízvételi lehetőséget nyújtani és/vagy találkozási pontot kijelölni.
- Kizárólag az arra kijelölt helyen (**találkozási pont**) a versenyző vízzel való ellátása itatás vagy a ló lemosása céljából megengedett.
- A találkozási pontokon segíteni lehet a felszerelése javításában vagy adható a lovas számára bármi, amire szükség van (víz, élelem, felszerelés).
- A rajt előtt, a célbaérkezés után vagy a kötelező pihenő során is az állatorvosi szemléknél segíteni lehet a versenyzőt, illetve gondozni lehet lovát vagy lovait.
- Bukás esetén, vagy ha a versenyző bármilyen módon elszakad lovától vagy lovaitól, esetleg a patkó meglazulása vagy elvesztése esetén megengedett a segítség.

Kétes esetekben véglegesen és megfellebbezhetetlenül a Bírói Bizottság dönt.



Mi a tiltott segítség és mi a tiltott segítség szankciója?

Tiltott segítség esetei és szankcióik:

A lovas kísérése, követése vagy felvezetése a pálya bármelyik szakaszán, akár gyalogosan, akár biciklivel, gyalog vagy a versenyben részt nem vevő lóval	sárga lap
Egyébként megengedett segítség nyújtás, erre ki nem jelölt helyen	sárga lap
Segítség elfogadása annak nyújtására fel nem jogosított személytől	sárga lap
A ló meghajtása az állatorvosi kapuban (ez alól kivétel a lovat felvezető személy által alkalmazott, korlátozott mértékű szóbeli biztatás)	sárga lap
A ló meghajtása, hajtása kint a pályán bármilyen módon	sárga lap
A pálya jellegének bármilyen módon történő megváltoztatása (például utak tisztítása, fák kivágása, kerítések átvágása, bármilyen kihívás eltüntetése)	sárga lap
Kívülről személy által nyújtott minden olyan beavatkozás elfogadása, amely az egyik versenyzőt előnyhöz juttatja, attól függetlenül, hogy a versenyző kívánságára történt-e	sárga lap és kizárás

23. Mikor vihetem el a versenyről a lovamat?

Szállítás előtti vizsgálatra kerül sor minden kategóriájú távlovas versenyen. A vizsgálat célja annak megállapítása, hogy a ló állapota elég stabil-e a hazaszállításhoz. Ez a záró állatorvosi vizsgálatral összevonva is lefolytatásra kerülhet.

A versenyhelyszínen kell maradni nemzeti versenyeken:

- **0-79 km-es** verseny esetén: az érintett ló célbaérkezésétől számított **legalább két órán** keresztül.
- **79 km-nél hosszabb** nemzeti versenyek esetében:
 - amennyiben megfelelő istállózási lehetőség áll rendelkezésre, akkor a verseny tervezett befejezésétől számított további **legalább nyolc órán** keresztül
 - amennyiben megfelelő istállózási lehetőség rendelkezésre nem áll: az érintett ló célbaérkezésétől számított **legalább két órán** keresztül

Aki fenti időtartamok eltelte előtt engedély nélkül, vagy a szállítási vizsgálaton kapott jóváhagyás nélkül lovát a versenyhelyszínről elviszi, annak az adott versenyen elért eredményét törölni kell, továbbá a következő, hivatalos versenynaptárban meghirdetett versenyen nem indulhat.



24. Vázolja a Magyar Távlovagló és Távhajtó Bajnokság versenyrendszerét!

Kategória	Feltételek
Magyar Hosszútávú Távlovagló Bajnokság	80-160 km közti távú egynapos vagy napi 50 km-t meghaladó távú többnapos Magyar Országos Bajnokság versenyei
Magyar Rövidtávú Távlovagló Bajnokság	40-60 km közti távú egynapos Magyar Országos Bajnokság versenyei
Magyar Távhajtó Bajnokság	Minden kategóriájú Magyar Országos Bajnokság versenyei
Magyar Junior Bajnokság	Minden meghirdetett junior kategóriájú Magyar Országos Bajnokság versenyei
Magyar Távlovagló- és Távhajtó Csapatbajnokság	Azok a 2-5 fős csapatok vehetnek részt, amelyek a megadott határidőig a csapat nevezését a Szakág elnökénél leadják.

A Magyar Bajnokság minden kategóriája **legalább négy, legfeljebb hat fordulóból** áll. A bajnoki fordulók számát és helyét a szakág vezetősége határozza meg, és az éves versenynaptárban teszi közzé.

25. A 20 km-es táv eltérő szabályai

A versenyrendező a nemzeti versennyel egyidőben 20 km-es túraversenyt is meghirdethet.

A 20 km-es túraversenyek győztese az a ló-lovas páros, amelyik a táv teljesítését követően 30 percen belül elsőként jelentkezik állatorvosi vizsgálatra és meg is felel rajta.

Kérdés: Minden más kategóriában ki a verseny győztese?

Válasz: Az a ló-lovas páros, aki elsőként halad át a célvonalon, úgy hogy minden állatorvosi vizsgálaton - beleértve a záróvizsgálatot is – megfelelt.

Egyebekben a 20 km-es távon alkalmazott szabályok megegyeznek a többi távra vonatkozó szabályokkal.

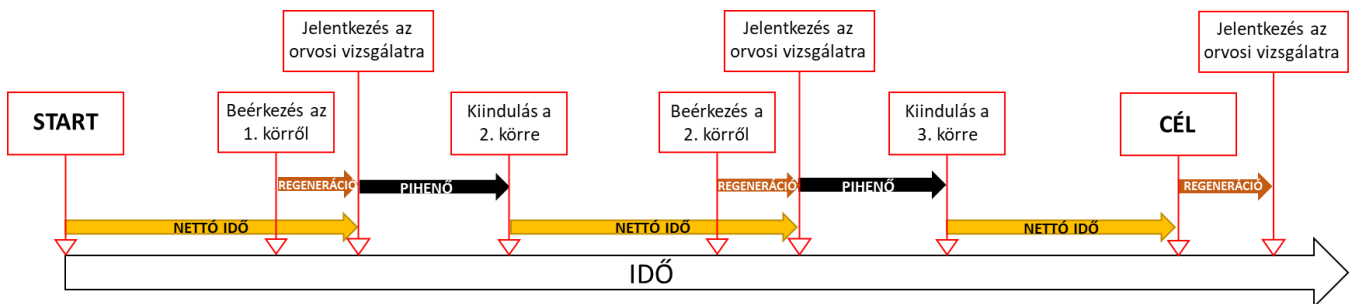
26. Körök és szakaszok

A pálya teljes hosszát körökre kell osztani.

Köridő: attól az időponttól, amikor az adott ló-lovas páros átlépi az adott kör rajtvonalát (**start**), addig az időpontig eltelt idő, amikor a páros átlépi az adott kör végét jelentő vonalat (**beérkezés**). A köridőbe nem számít bele a regenerációs idő vagy a vizsgálati területen töltött idő.

Kör sebessége: egy adott páros átlagsebessége egy adott körön, melyet úgy számolunk ki, hogy a kör hosszát elosztjuk azzal az idővel, amely alatt a páros megtette azt.

Szakaszidő: az adott ló-lovas páros **köridejét** és az adott kör után eltelt **regenerációs idejét** tartalmazza. Kivételt képez az utolsó szakasz (**célbaérkezés**), ahol a szakaszidő nem tartalmazza az utolsó kör után eltelt regenerációs időt.



Példa:

Egy 3 körből álló versenyt ábrázoltunk az fent látható idő-grafikonon.

Kérdés: Mikor áll meg a lovas pályán töltött ideje, azaz a nettó idő az első kör esetében?

Mikor áll meg a lovas pályán töltött ideje, azaz a nettó idő a célba érkezés során?

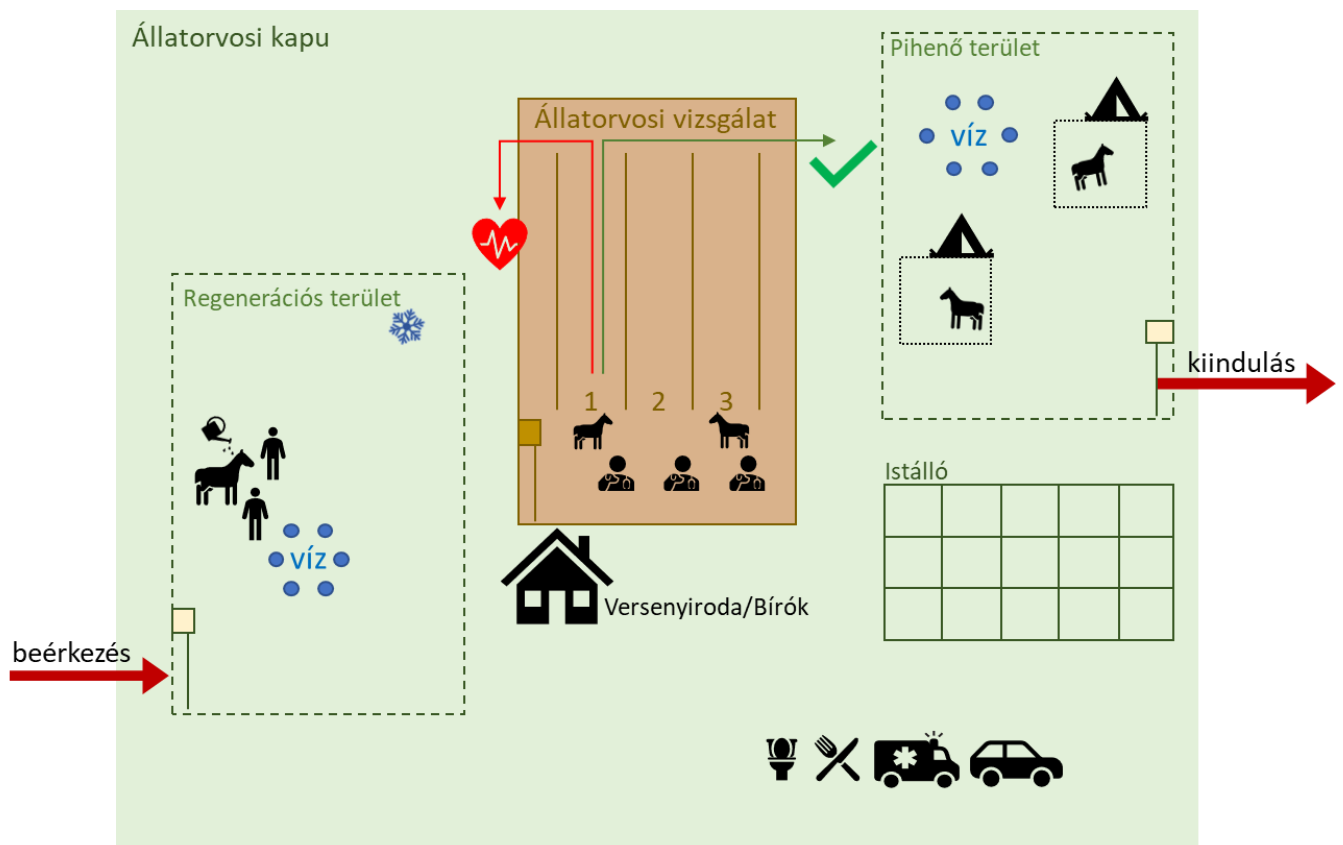
Mikor kezdődik a kötelező pihenőidő?

Mikor lehet kiindulni a következő körre?

Mennyi idő áll rendelkezésre a regenerációra két kör között? És mennyi a célban?

27. Hogyan működik az állatorvosi kapu?

1. A lovas vagy hajtó megérkezik kör végéhez, belép az állatorvosi kapuba.
2. Az időmérő rögzíti az érkezési időt. A lovas vagy hajtó, illetve segítői ettől kezdve 20 percig gondozhatják a lovat, azonban a páros nettó ideje nem áll meg addig, amíg nem jelentkezik a vizsgálati területen az állatorvosi vizsgálatra, és lova a pulzusvizsgálaton meg nem felel. A gondozási idő 20 perce alatt a versenyző bármikor jelentkezhet vizsgálatra.
3. Jelentkezéskor a ló pulzusa az előírt értéket nem lépheti túl. Amennyiben túllépi, a 20 percből még hátra lévő időben a lovas még egy alkalommal bemutathatja a lovat. Amennyiben a pulzus ekkor is magas, a lovat ki kell zárni.
4. Ha a bemutatott ló (hajtó esetén mindkét ló) a vizsgálaton továbbhaladásra megfelelőnek bizonyul, a vizsgálatra jelentkezés időpontja minősül **szakaszidő végének**. A kötelező pihenő ekkor kezdődik. A kötelező pihenő időtartamát előre meg kell határozni, és a versenykiírásban szerepeltetni kell. Szükség esetén a kötelező pihenőidő hossza jelen szabályzat előírásai szerint módosítható. A kilépési időpontot úgy kell kiszámolni, hogy a belépési időhöz hozzáadjuk a kötelező pihenő időtartamát.



28. Milyen értékeket vizsgál az állatorvos és mit jelentenek azok?


Élettani paramétereket mér.

- **Metabolikus paraméterek**

- pulzusszám
- kapilláris telítődés (ínyen)
- megtekinti a nyálkahártyák minőségét és szem fényességét és megnézi, ha van külső sérülés vagy látható vér
- meghallgatja a szív működését, a légzés milyenségét, és a bélműködés minőségét
- tapintással vizsgálja a bőr telítettségét, kiszáradás jeleit és az izmok tónusát
- szaglással a veríték, esetleg bélsár és lehelet normálistól eltérő szagát

- **Mozgásszervek vizsgálata:** az úgynevezett sántaság vizsgálat

- esetleges fájdalom észrevételére irányul, de a mozgató szervrendszer súlyosfokú fáradtságát is megállapíthatja (konkrét sántasági tünet hiányában is)
- Kieséshez esetlegesen vezető esetekben három tagból álló titkos szavazással dönt az állatorvosi bizottság a tovább haladásra való alkalmasságról.

- A **záróvizsgálat** (ez a célbaérkezés után lebonyolított vizsgálat) menete és követelményei megegyeznek a többi vizsgálatéval, azzal az eltéréssel, hogy a ló bemutatására a versenyzőnek csak **egy lehetősége** van! Azaz pulzus miatt újabb bemutatásra nincs mód, akkor sem, ha a rendelkezésre álló 30 percből még van vissza. 

- A záróvizsgálatnál a mozgásvizsgálathoz már első felvezetésnél is egy **három állatorvosból** álló bizottság és a bírói bizottság egy tagja előtt kell a lovat felvezetni. A szavazás előtt bármelyik állatorvos közölheti a bírói bizottság tagjával, hogy kéri a ló ismételt felvezetését, de csak egy alkalommal.

Lovas száma	Idő	Pulzus		Nyálka- hártya	Kapilláris Telítődés	Farizom, nyereg- hely	Vízház- tartás	Bélműkö- dés	Légzés	Mozgás	Általános állapot	Aláírás
		HRR1										
Előzetes orvosi Start	7:00:00	42	46	A	1	A	1	N/N	OK	A	JÓ	
1. Állatorvosi Kapu	Érkezés	8:15										
	Orvosira Jel.	8:17	65									
	Újra Jel.	8:20	62	60	A	2	A	2	N/↓	OK	B	OK
	Kiindulás	9:00										
2. Állatorvosi Kapu	Érkezés											
	Orvosira Jel.											
	Újra Jel.											
	Kiindulás											
3. Állatorvosi Kapu	Érkezés											
	Orvosira Jel.											
	Újra Jel.											
	Kiindulás											
4. Állatorvosi Kapu	Érkezés											
	Orvosira Jel.											
	Újra Jel.											
	Kiindulás											
5. Állatorvosi Kapu	Érkezés											
	Orvosira Jel.											
	Újra Jel.											
	Kiindulás											
Befutó	Érkezés	9:55	64	64	B	2	A	2	↓/↓	OK	B	OK
	Orvosira Jel.	10:20										

Példa:

Az alábbi kép egy a Magyar Távlovagló és Távhajtó Szakág versenyein használt állatorvosi kiskönyv szerepét mutatja be. A nevezés során minden induló kap egy ilyen lapot, amit a verseny ideje alatt meg kell őrizni, illetve az állatorvosi vizsgálatok idején a bírói és állatorvosi bizottság részére át kell adni.

A felső sorban olvashatók az állatorvos által vizsgálandó paraméterek, a bal oldali első oszlopban az adott állatorvosi vizsgálat száma vagy neve szerepel, a táblázat egésze pedig a mért eredményeket tartalmazza.

A számmal jelölt értékek (kapilláris telítődés, vízháztartás) másodpercet jelentenek és 1-2 másodperc között mozognak, ennél magasabb szám egy esetleges kizáráshoz vezethet a ló állapota miatt.

A betűvel jelölt értékek esetében az A a jó, a B a megfelelt, a C azonban már kizárást von maga után.

A bélműködést mindkét oldalon meghallgatja az állatorvos és annak normál, alul-, vagy túlműködése esetén mond N, mint normál vagy lefelé és felfelé mutató nyilat.

Kérdés:

- Hány perc volt a ló regenerációs ideje az első kör után, és mennyi a célbaérkezést követően?
- Miért szerepel két jelentkezési idő az első kör után, és miért nincs kitöltve az 1. Állatorvosi Kapu első sora?

29. Mi a visszamérési index (HRRI)?

Egy számpár, mely két, bizonyos időegység elteltével egymást követő pulzusszám megállapításából tevődik össze. A gyakorlatban a versenyen ez azt jelenti, hogy a pulzusmérés után a ló üget egyet a kijelölt 40 méteres folyosón, majd az első mérés után pont egy perccel, az ügetés után újra megméri az állatorvos a ló pulzusát. Ha a második érték túlzott mértékben meghaladja az elsőt, a lovat kizárja.

30. Mit kell tudni a doppingról?

Viccesen: semmit, komolyan még annyit sem.

Azt azonban feltétlenül, hogy bármilyen, a szervezetben nem található anyag még kimutatható jelenléte doppingolásnak minősül.

Bizonyos, a szervezetben is megtalálható anyagok (leginkább hormonok) jelenléte egy meghatározott – élettani – szintig megengedett (különösképpen: növekedési hormon, hím nemi hormon).

Még a látszat is kerülhető azzal, hogy a verseny előtt szükség esetén töltsünk ki úgynevezett **medikációs lapot**, melyben nyilatkozunk, hogy az elmúlt például 3 hétben milyen gyógyszereket kapott a ló. Lehetőleg semmilyen, de majd az állatorvosi bizottság eldönti, hogy mehet, vagy nem. Természetesen nem fognak kizárni amiatt, ha 2 héttel a verseny előtt kólikára kezelték a lovat. Az is igaz, hogy sokkal inkább számíthat dopping ellenőrzésre a medikációs lap kitöltője, de ha igazat írt, akkor a vizsgálat is azt fogja igazolni. Távlovaglásban zero tolerancia van, egy kivétellel, a sárlást elnyomó Regumet jelenlétét.

31. Mik a büntető pontok?

Milyen esetben kapható büntetőpont?

- Metabolikai okokból történő kizárás
- Súlyos, illetve végzetes mozgásszervi sérülés miatt történő kizárás
- Súlyos szabálysértést követően

A büntetőpontokat az első büntetőpont kiosztásától egy évig göngyöltjük. Minden büntetőpont a kiosztása első évfordulóján elévül, így az összesített pontszámot az első évfordulójától kezdve nem növeli. Amennyiben egy versenyzőnek 100 büntetőpontja összegyűlik, automatikusan el kell tiltani 2 hónapra. Az eltiltás után a büntetőpontok lenullázódnak.

Példa:

Ha Peti 2022.02.02. napon kapott 10 büntetőpontot, majd 2022.10.02. napon még 10 büntetőpontot, akkor október 2-án már 20 büntetőpontja van. Azonban, 2023.02.02. napon az első 10 büntetőpontja már törölődik és újra csak 10 pontja lesz. Ha 2023.10.02-ig nem kap több büntetőpontot, abban az esetben újra 0 büntetőpontja lesz.

Kiesés metabolikai okból	10
Kiesés súlyos metabolikai sérülés miatt	25
Kiesés súlyos mozgásszervi sérülés miatt vagy végzetes sérülés	80
Versenyzés versenymentes időszakban	100
Versenyter elhagyása állatorvosi vizsgálat nélkül	100
Büntető kártya	100
Felelős személy határidőben nem mutatja be az állatorvosi jelentést kijelölt állatklinikára beutalt ló esetében	80

32. Figyelmeztető kártyák

	Sárgalap = figyelmeztető kártya	Büntető kártya
Ki kaphatja	lovas, lóért felelős személy	bárki
Milyen okból	lóval való durva bánásmód, sportszerűtlen viselkedés, szabálysértés	tisztségviselőkkel, rendezőkkel, újságírókkal szemben tanúsított tiszteletlen viselkedés, egyéb esetek
Milyen következménye van	Ha 1 éven belül 2 figyelmeztető kártyát kap valaki, akkor azt jelenteni kell a lovasszövetség fegyelmi bizottságának, illetve súlyosságától függően 1 hónaptól 1 évig terjedő eltiltást vonhat maga után.	Az adott versenyen a büntetőkártya a versenyző azonnali kizárásával és 100 büntetőpont kiosztásával jár, továbbá eltiltást vonhat maga után.

A távló és a távlovaglás

1. Mit és hogyan tud hasznosítani a lovunk?

a) Tápanyagok, takarmányok

A ló a természetben az összetett szénhidrátokból nyeri energiaszükséglete fedezéséhez szükséges energia döntő részét, melyet fűfélékből fedez. Ez a ló természetes, alaptakarmánya, emésztőszervrendszere ehhez igazodott.

A modern sportló takarmányozásának alapja is a **szálastakarmány** kell, hogy legyen, ez azonban önmagában nem tud elegendő kalóriát biztosítani egy munkába fogott ló számára. Ezért ezt kiegészítjük **abrakkal**, aminek összetétele döntő hatással van lovunk teljesítményére.

Kérdés, hogy a kiegészítő takarmányunkban milyen arányban szerepelnek fehérjék, szénhidrátok és zsírok. Nézzük, milyen előnyökkel és hátrányokkal bírnak ezek.

Zsírok és olajok:

A **zsírok** etetésével a szénhidrátokhoz (gabonafélék) képest 2,5-szer annyi energiát tudunk bevinni. Ezért a növényi olajok formájában etetett zsírok segítségével kólikaveszély nélkül tudunk nagy mennyiségű energiát etetni a lóval, ráadásul marad hely a gyomorban a szálastakarmány számára.

A **zsírok** számos további előnnyel is bírnak.

A többi lóhoz képest a távló takarmányozásában sokkal nagyobb szerep kell, hogy jusson a zsírnak. A zsírok etetéséhez a lovat fokozatosan kell hozzászoktatni, és mint mindig, itt is a mértékletesség a fontos szempont. Tartsuk be az inkább többször keveset, mint kevésszer sokat elvét is.



Szénhidrátok:

Elsősorban összetett szénhidrátokról beszélhetünk, melyek a diszacharidok, oligoszacharidok és poliszacharidok, azaz például a répacukor, tejcukor, cellulóz, keményítő...

A **szénhidrátok** fogyasztása után az anyagcsere alapját képező *glükóz* hamarabb megjelenik a vérben, és gyorsan fel is használódik. Más sportágaknál ez igen előnyös lehet, nálunk azonban hosszú távú energiaforrásra van szüksége a lovaknak, így ezek adagolásával nagyon óvatosnak kell lennünk.

Egy edzett távló a verseny során elsősorban **aerob tartományban** dolgozik (Miből lesz az energia? című fejezet).

- Ilyenkor elegendő oxigén áll rendelkezésre az izmokban a zsírok felhasználásához.
- Így a szervezet a zsírokat égeti, és megőrzi az izmokban és a májban a glikogénkészleteit, a tejsavtermelődést alacsony szinten tartva.
- Minél edzettebb a ló, annál inkább képes a zsírokból fedezni energiaszükségletét, mert annál inkább aerob tartományban dolgozik.

A ló kiegészítő takarmányozásának tehát szénhidrátokat és zsírokat is kell tartalmaznia.

Fehérjék:

Nézzük a harmadik energiaforrást, a **fehérjéket**.

A szervezet a fehérjéket is képes lebontani, és általuk energiához jutni. A fehérjék lebontása azonban igen komoly terhelést jelent a veséknek, a májnak és számos más káros mellékhatása léphet fel. A fehérjék elégetése során keletkező nitrogéntől a szervezetnek meg kell szabadulnia, ami energia felhasználásával jár együtt. Ráadásul a fehérjék elégetésénél a zsírok elégetése 30%-kal kevesebb hőt termel.

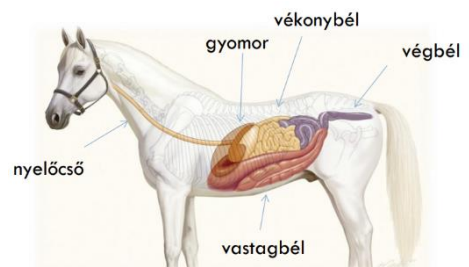
Példák:

Zab: A legkedveltebb gabonaféle. Könnyen emészthető keményítő, alacsony glükóz és magas rosttartalma miatt, egyértelműen ideális táplálék lovaink számára.

Kukorica: Jóval nagyobb energia/kalória tartalma van, mint a zabnak ezért etetését fokozatosan kell bevezetni, és nem szabad túladagolni, mert az emésztési zavarokat vagy akár patairhagyulladást eredményezhet.

Lucernaszéna: Bár a lucerna rendkívül gazdag nyersfehérjében, rostban és kalciumban, túladagolása könnyen bekövetkezhet, ezért célszerű kismennyiségben réti szénával keverve etetni.

Mielőtt egy takarmányt felhasználnánk lovunk etetésére, meg kell győződnünk annak minőségéről, tisztaságáról. A takarmányok minősége érzékszervi vizsgálatokkal is megállapítható. A takarmány színe, szaga, állaga sokat elárul a takarmány minőségéről.



b) A takarmányozás során betartandó alapelvek

1. „Néha a kevesebb több!”

A ló gyomra méreteihez képest rendkívül kicsi (10-14l). Ezért sokszor etessünk kis adagokat, ne egyszer sokat.

2. A természetben a lovak alacsony kalóriatartalmú fűvet esznek, azt viszont a nap 24 órájából legalább 16 órán keresztül legelik. Ezért a szálastakarmány etetése számukra a tápanyag- és ballasztanyagtartalmán kívül unaloműzőként is fontos szerepet tölt be.
3. Nagyobb terhelés előtt és után 2-4 órán keresztül ne etessünk a lóval nagyobb mennyiségű abrakot, mert nem tud elég vért juttatni az izmokhoz és emésztőrendszerbe egyidejűleg.

Képzeld el saját magadat, hogy futnál Cooper-tesztet teli hassal?

4. A takarmányváltást mindig fokozatosan vezessük be, hogy az emésztőrendszer átállhasson.
5. Minden takarmány feleljen meg a legszigorúbb minőségi követelményeknek, amit lovunk elé teszünk.

El szoktad olvasni az összetevők listáját a takarmányos zsák oldalán?

6. Ne feledkezzünk meg a vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek biztosításáról. Ugyanakkor vigyázzunk, nehogy túladagoljuk őket (sok lovas csupa jó szándékból vitaminozott nyalósót, takarmányt, elektrolitot, csemegét ad lovának, még egy kis vitaminkészítménnyel kiegészítve, és mivel összetételüket nem egyeztetni, túladagol bizonyos vitaminokat).

c) Miből lesz az energia?

Az izmok működésük során a kémiai energiát mechanikai energiává alakítják át.

Az energia forrása az **ATP** (adenozin-trifoszfát), amelyet a szervezet a szénhidrátokból, zsírokból és fehérjékből képez.

Az ATP az izomműködés során **ADP**-vé alakul (adenozin-difoszfát), és ennek a folyamatnak a során energia szabadul fel.



ATP aerob és anaerob módon is keletkezhet.

- **Aerob** módon keletkezik, ha a folyamat oxigén jelenlétében folyik le,
- **anaerob** módon pedig akkor, ha a keringési rendszer nem tud elég oxigént elég gyorsan az izmokba juttatni (olyan nagy a munka intenzitása).
- Mindkét folyamat természetes és egy adott mértékben egészséges.

Érdekesség, a könnyebb megértés érdekében:

Az **aerob működés** során a vér elegendő oxigént szállít az izomsejthez, ahol aerob folyamat esetén 1 mol glükózból 38 ATP keletkezik (meg víz és széndioxid). A folyamat mellékterméke a széndioxid, amit a vér elszállít.

Ezzel szemben az **anaerob anyagcsere** során a vér nem tud elegendő oxigént szállítani az izomsejthez (mert túl gyorsan túl sok energia kell), ezért tápanyagok ATP-vé alakítása során oxigénadósság jön létre, és ráadásul 1 mol glükózból csak 2 ATP keletkezik. Az anaerob folyamat mellékterméke a tejsav (az oxigénhiány miatt keletkezik), amit csak újabb oxigén jelenlétében tud a szervezet lebontani.

Röviden: az **anaerob** anyagcsere sokkal kevésbé hatékony és egy veszélyes mellékterméket is létrehoz, ezért igyekeznünk kell lovunk edzettségi állapotát úgy javítani, illetve a versenyen olyan tempót választani, hogy lovunk anyagcseréje még az **aerob zónában** (alacsonyabb pulzusszámon) folyjon le. A lovak 150-170 szívverés/perc érték felett már biztosan anaerob anyagcserére váltanak.

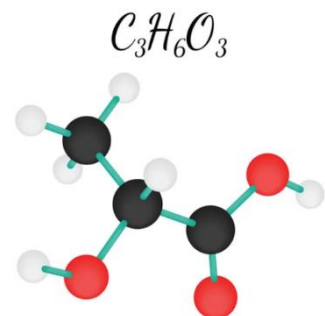


d) Mikor keletkezik és miért okozhat gondot a tejsav?

A TEJSAV az anaerob anyagcsere során keletkezik.

Túlzott mennyiségben:

- izommerevséget
- fáradtságot
- izomlázatot
- súlyos esetekben életveszélyes állapotot is okozhat.



Volt már valaha izomlázad? Most már tudod mi okozta azt!

e) Mik az elektrolitok?

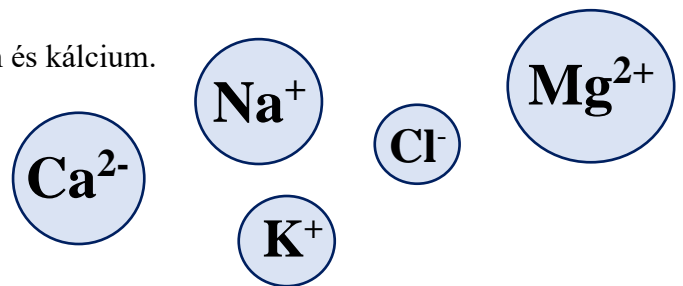
Az elektrolitok a szervezet működéséhez szükséges ásványi anyagok.

Nélkülük a ló:

- gyorsabban fárad
- lemerevedik
- ünnepi betegséget kap
- láthatóvá válik a szívverés a lágyéktájékon.

A víz önmagában nem hidratál, kellene olyan ásványi anyagok/sók, amelyek segítenek abban, hogy a sejtek fel tudják venni a vizet, szabályozzák a szervezet folyadékegyensúlyát.

Ilyen a: nátrium, kálium, klór, magnézium és kalcium.



Szabályozzák az idegrendszert és izomműködést, a hormonháztartást, a vérnyomást, és elősegítik az ideális energiatermelést és felhasználást.

Hosszabb, megerőltető edzéseken és versenyeken a ló az izzadságával jelentős mennyiségű ásványi anyagot veszít, amit mindenképpen pótolnunk kell, amennyiben a lovunktól jó teljesítményt várunk.

Ajánlott a tartalékokat már a verseny előtt pár nappal feltölteni, majd magán a versenyen további elektrolitadagokat adnia lónak.

Vigyázzunk azonban, a **túladagolt** elektrolit a vízháztartás helyrebillentése helyett még a szervezetben lévő vizet is elvonhatja, súlyosbítva ezzel a kiszáradás tüneteit. Ügyeljünk arra, hogy az elektrolitot mindig a ló által a verseny közben elfogyasztott víz mennyiségéhez igazítsuk.



Nagyobb edzések után otthon is ajánlott elektrolitot adni, egyrészt a gyorsabb regenerálódás, a tartalékok feltöltése miatt, másrészt azért, hogy a ló megszokja az ízet, beadásának módját.

Az elektrolit-készítményeket, **ha a ló így megissza** (ez azért viszonylag kevés ló), a legcélszerűbb a vízben feloldani, így elkerülhető a túladagolás veszélye.

Sok ló, amelyik ugyan nem issza meg, a **sok vízzel elkészített ételében** szívesen megeszti azt, ez is viszonylag biztonságos és lóbarát megoldás.

Ha lovunk semmiképp nem hajlandó magától elfogyasztani az elektrolitjait, kénytelenek vagyunk azt a szájába fecskendezni. Ennél a módszernél különösen figyeljünk arra, hogy eleget ivott-e már a ló!



Vannak, akik szerint a szájába fecskendezett elektrolittól a ló szomjas lesz és elkezd inni, mások szerint a száját esetleg kiöblíti, de inni nem fog, sőt még a kedvét is elveszük az evés-ivástól. **Ezt lova válogatja.**

Ha lovunk az első kategóriába tartozik (ez a ritkább), akkor a pihenő elején, ha a másodikba, akkor a pihenő legvégén adjunk neki elektrolitokat.

Ha megoldható, jobb **több kis adagot adni**, mint egy nagyot, ezért osszuk szét és adjunk lovunknak a pályán is az elektrolitjából.

Elektrolitot készíthetünk otthon is, többféle recept létezik, de vehetünk a lovas boltokban készen is. Ez utóbbi esetben azonban figyeljünk arra, hogy lúgos elektrolitot vegyünk (anaerob tevékenységet végző lovak számára készítenek savasat is).

f) Miért fontos a vizelet?

Mindig érdemes odafigyelnünk lovunk vizeletére. A kiegyensúlyozott, nyugodt távló szinte bárhol, bármikor (lovas alatt, futóban, állatorvosi kapuban) vizelet.



A szoktatásban segít a minta: egy „pisilős” ló mellett a mi lovunk kedve is meg fog jönni. Ha mégsem, tegyük meg mindent annak érdekében, hogy a lónak megfelelő körülményeket teremtve az elengedhesse magát és vizeljen.

Ettől **nő a komfortérzete, csökken a pulzusa, megjön a kedve inni, enni**, és biztos, hogy a visszatartott vizelet miatt már nem fog kólikázni.

Ha már rávettük lovunkat, hogy pisiljen, figyeljük a vizelet mennyiségét és színét. Ehhez persze tisztában kell lennünk azzal, hogy általában milyen szokott lenni. A világossárga, bő mennyiségű vizelet mindenképpen megnyugtató, kávébarna szín azonban **bénulásos izomfesték-vizelést** jelent, hívjunk oda egy állatorvost.



g) Milyen kiegészítő kezeléseket, alternatív módszereket ismer a ló segítségére?

Masszázs, akupunktúra, lézer, ultrahang, nyújtás, gyógynövények, mágnes.

2. A távló felszerelésének alapvető ismertetői

A távló szerszáma legyen:

- könnyű,
- kényelmes (lónak-lovasnak),
- könnyen tisztítható,
- ne legyen bonyolult le és felszerelni,
- feleslegesen semmit ne rakjunk a lóra.



A dombosabb, hegyesebb vidéken rendezett versenyeken szükségünk lesz a nyereg hátracsúszását megakadályozó szügyhámra. A V-alakú szügyhámok nem akadályozzák a ló vállait mozgásban, ezért ilyet válasszunk.

Minden felszerelésünk olyan legyen, ami nem törheti fel lovunkat. Azaz legyen jól beállított, megfelelő méretű, bélelt, könnyű, könnyen tisztítható és gyorsan száradó. Ne felejtse el egy távlovás verseny alkalmával legalább kétszer, de inkább 3-4-szer szerszámozzuk le és fel a lovat.

Kengyelünk legyen minél szélesebb és puhább, mert egy hagyományos kengyellen néhány óra elteltével borzasztóan fáj a lovas talpa, és az ízületeinket és kímélhetjük a puha kengyellel.

Milyen a jó nyereg?

Az elsődleges kritérium, hogy a lónak és a lovasnak is kényelmes legyen. Minél nagyobb felületen fekszik fel egy nyereg, annál inkább elosztja a lovas súlyát a ló hátán. Annyira hosszú azonban ne legyen, hogy a ló vesetájékát nyomja. Ez a távlovaglásban jellemzően használt rövid arab lovaknál különösen kényes kérdés.

Fontos, hogy a teljes felületen, ahol a ló hátával érintkezik a nyereg, egyenletes legyen a nyomás. A nyereg a vállak mögött fekdjön, hogy annak mozgását ne akadályozza. Az első kápa és lovak háta közé minimum 3 ujjunk férjen be, különben a nyereg könnyen feltöri lovunkat. Természetesen a gerincoszlophoz semmiképpen nem érhet hozzá.

Tegyük fel a nyeret alátét nélkül a ló hátára, és figyeljük meg, egyenletesen fekszik-e fel!

Lovaglás után nézzük meg, hogyan izzadt meg a ló a nyereg alatt. Ha teljesen leizzadt a nyereg alatti felületen, azt figyeljük, hol szárad meg legelőször: ott nyomta meg a nyereg jobban.

Ha csak foltokban izzadt meg, akkor ott nyomja a nyereg, ahol vizes. Az így megállapított foltok a gerinc két oldalán egyenletesen, szélesen, hosszan kell eloszlania, anélkül, hogy a vesetájékot érintené.

A rossz nyeret semmilyen alátét nem tudja kompenzálni!



3. Felkészülés a versenyre

a. Alapelvek az edzés során

A szakirodalom ma már rengeteg edzés módszert, elméletet leírt. Az edzésterv összeállításának azonban személyre szólónak kell lennie: figyelembe kell venni a ló múltját, korát, állapotát, természetét, a lovas, a célkitűzéseket, a tartási körülményeket, az időjárási viszonyokat és a rendelkezésre álló terepviszonyokat. Ezért itt csak néhány alapelvet fejthetünk ki.



1. Mindig tartsuk szem előtt, hogy a szervezetnek időre van szüksége ahhoz, hogy alkalmazkodjon az ingerekhez, azaz edződjön. Az ízületeknek jóval több idő kell, mint az izmoknak. Egy ló távlóként történő edzésének csak akkor álljunk neki, ha már megkapta a megfelelő alapkiképzést, egyensúlyban mozog a lovas alatt és biztonságban lehet vele terepen is lovagolni.
2. Soha ne felejtsük el, hogy csak az a ló edződik, amit nem edzenek túl. A munka nem jelenthet elhasználást (sem fizikailag, sem mentálisan).
3. Alapelv, hogy sok enyhébb edzés többet ér kevés kemény munkánál. Tehát, napi egy óra jobb, mint a héten két alkalommal 3-4 óra egyszerre.
4. Az edzés intenzitását és a megtett távot soha ne emeljük egyszerre. Mindig hagyjunk lovunknak elég időt regenerálódni, a leggyakoribb hiba a túledzés.
5. Figyeljük lovunk változásait, és semmi változást ne tartsunk jelentéktelennek, derítsük ki az okát.
6. Fontos a változatosság: lovunk menőkedvét változatos terepen, változatos feladatokkal tarthatjuk fenn. Engedjük szabadon fantáziánkat, vessük bele magunkat környékünk lovas életébe.

7. Az edzéshez tartozik a psziché edzése is: egy távlónak kell tudni csapatban menni, egyedül menni, nyugodtan utazni, a pihenőidőt kihasználni, minden adandó alkalommal inni, stb.
8. Az edzés alapozó szakaszában inkább alacsonyabb intenzitással, lassan lovagoljunk, ha hosszabban is. Később emelhetjük az intenzitást, de ezt semmiképp ne kapkodjuk el. Ne lépjünk tovább addig, amíg lovunk gond nélkül nem teljesíti az előző lépcső követelményeit. Célunk, hogy lovunk minél gyorsabban tudjon úgy haladni, hogy még aerob fázisban dolgozik, ezt minél tovább bírja, továbbá az is, hogy anaerob fázisban is minél tovább bírjon dolgozni. Ezért a lassabb, hosszabb edzések mellett iktassunk be intenzívebbeket is, de ezt se vigyük túlzásba.
9. Ne feledkezzünk meg a ló rugalmasságáról, hajlékonyságáról sem, és dolgoztassuk rendszeresen lovardában.
10. Edzések között és verseny előtt, után adjunk lovunknak elég időt arra, hogy regenerálódjon.

b. Mi a különbség az izmok és az ízületek edződésében?

A jó vérellátású izmok sokkal gyorsabban szokják meg a terhelést, gyorsabban edződnek és a sérülésekből is gyorsabban regenerálódnak, mint a lassú vérellátású ízületek. Ami egy izomnak 1-3 hónap, az az ízületnek 1-3 év.

c. Mennyi időt kell bemelegítésre és lejárásra szánni az edzések során?

A sérülések elkerülése érdekében még a legelőről behozott lóval is ajánlott legalább 15 percet lépni az edzés elején és végén, az istállóból előhozott lónál pedig ezt nem árt még egy kicsit növelni is.

4. Versenyen

a) Bemelegítés



Mikor van a start?!

- Lovunkat **időben** kezdjük el felszerszámozni, nehogy kapkodás legyen a készülődés vége.
- DE! Vigyázzunk, **ne fáradjunk azzal** el, hogy a verseny előtt egy órával már nyeregben álldogál, vagy már lovagoljuk is.
- A bemelegítésre szánt idő annak függvénye, hogy milyen tempót akarunk lovagolni:
 - Egy hosszú távú versenyen, ha ügetésben vagy lépésben akarunk az első pár kilométeren haladni, semmi szükség arra, hogy a hosszú, pályán töltött órákat még meghosszabbítsuk.
 - Egy rövid távú verseny élbolyában szándékozunk száguldani, alaposan be kell melegítenünk, ha el akarjuk kerülni a sérüléseket.

- Vegyük figyelembe azt is, mennyire leszünk képesek lovunkat uralni a start során.
- A felnyergelt lovat vezetgessük pár percig, majd felülve rá élénk lépésben alaposan mozgassuk át. Ha már lépegettünk egy 10 percet, elkezdhetünk ügetni, és annak tempóját fokozatosan gyorsítani.
 - Egy hosszú távú verseny előtt pár perc ügetés után újra léphetünk néhány percet a startig.
 - Rövid távon hosszabb időt szánjunk az ügetésre, és egy keveset vágtazzunk is mindkét lábra.

b) Etetés verseny előtt és verseny közben

Verseny közben

- víz mindig legyen a ló előtt, a pálya találkozási pontjain is mindig kínáljuk meg
- érdemes többféle ételt kínálni lovunknak
- a szalastakarmánynak itt is túlnyomó többségben kell lennie, de kis mennyiségű abrakot is kínálhatunk (széna mindig legyen előtte!)
- készíthetünk ki lovunknak almát, répát, nyalósót, vagy egyéb, nem túl megterhelő csemegét, de először mindig a tápanyagdús/szalastakarmánnyal kínáljuk
- többször kevesebbet, mint egyszer sokat - elvet most is tartsuk be
- a granulátumokkal, száraztápokkal vigyázzunk: emésztésük közben még sok vizet elvonhatnak a szervezetből (még áztatva is)
- a különböző, ballasztanyagokkal teli mash-készítmények azonban jótékonyak lehetnek a bélmozgásra

c) Mit készítsen elő segítője az állatorvosi kapuba érkező lovas számára?



- Az állatorvosi vizsgálat előtt, a beérkezés után:
 - **Víz, víz, víz! (vödör, kanna, dézsa, mindent magunknak kell vinni)**
 - Szivacs
 - Pulzusmérő
 - Lótakaró
 - Esetleg patakaparó, vezetősár
 - meleg időben jég, amivel a ló hűtésére szánt vizet lehűthetjük
- A pihenő időben, az állatorvosi után:
 - a lónak: étel, ital, elektrolit, ápolószerszámok, kötőfék, takaró
 - a lovasnak: étel, ital, esős időben száraz ruha
 - száraz nyeregalátét, tartalék szerszámok
 - esetleg: légyriasztó szer, hűtőcsizmák (zselék, víz), szalma (hogyan a lovat vizelése ösztönözzük), villanypásztor, stb.

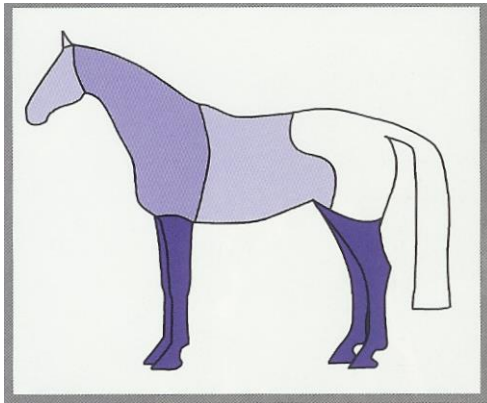
d) Mi a segítők feladata az állatorvosi kapuban?

Amikor a lovas megérkezik a kapuba, az elsődleges feladat az, hogy a lovat minél hamarabb olyan állapotba hozzuk, hogy „időt lehessen kérni”, azaz a lovat vizsgálatra be lehessen mutatni.

- A segítők először **leszednek a lóról minden szerszámot** (ín-, és bokavédőt is) a kantár vagy kötőfék kivételével. Gyorsan, de kapkodás nélkül, nyugodtan mozogjunk.
- Hűvösebb időben azonnal takarjuk le a lovat, de minimum a farát, vesetájékát, nehogy lemerevedjenek a hátsó izmok.
- Melegebb időben a lovat **mosással hűthetjük**, a következő kérdésben ismertetett módon.
- Ne felejtsük el, a lónak akkor megy le leggyorsabban a pulzusa, ha jól érzi magát (nincs melege, és nem fázik).
- HA nagyobb tempóban érkezett a lovas, ne álljunk a lóval egyhelyben addig, míg mindezeket elvégezzük, hanem **sétáltassuk is**.
- Ilyenkor nem tanácsos a lovat etetni, mert lassabban megy le a pulzusa.
- Ha **jó a pulzus** (Emlékszünk mit jelent a jó pulzus? Mi az a határérték, amivel a lóval vizsgálatra jelenthetünk?) mehet a ló az állatorvosokhoz.
- Az állatorvosi vizsgálat után tisztítsuk meg alaposabban a lovat. Mi sem szeretnénk izzadtan, sárosan tovább futni. Ha szükséges, takarjuk be a lovat. Kínáljuk neki enni és innivalót, masszírozzuk át, figyeljük, mire lehet szüksége, de hagyjuk pihenni is. Ha hemperegne, engedjük.
- Igyekezzünk rávenni, hogy **vizeljen**.
- Amíg a ló pihen, mossuk le szerszámait, szükség esetén cseréljük nyeregalátétet.
- Indulás előtt újra szerszámozzuk fel a lovat. Hagyjunk erre a feladatra elég időt, ne kelljen kapkodni, de ne is ácsorogjon hosszú ideig feleslegesen nyeregben a ló.
- **Indulás előtt még kínáljuk meg vízzel a lovat.**
- Ne feledkezzünk meg a lovasról sem: neki is ennie, innia, pihennie kell.

A legfontosabb végig: figyeljük a lovat!!!!

e) A ló mosása



A **lábvégeket** és a patát szinte bármilyen hideg időben lemoshatjuk. Ahogy melegszik az idő vagy a víz, amivel mosunk, haladhatunk felfelé a lábon. A következő lépés lehet a ló **nyaka** és **szívtájéka**, a hátat és a farat csak nagyon meleg időben és nem túl hideg vízzel szabad lemosni. Versenyen is mérlegeljünk, hogy milyen érzés lehet a lónak a hideg víz, megéri-e a gyorsabb pulzust. Ráadásul vissza is üthet: **ha fázik a ló akkor a pulzusa nem fog lemenni!** Ha a lóról lefolyó víz már nem meleg, további hűtésre semmi szükség!

f) Mikor célszerű és mikor nem invédót, bokavédót alkalmazni?

Ha lovunk nem vág be a hátsó lábával az elsőbe, nem bokázik, és nem extrém köves a talaj, semmi szükség invédőre vagy bokavédőre. Ha nem szükséges, ne tegyük fel, mert gyakran elcsavarodik, leesik, vagy alászorul a homok, sár és feltöri lovunkat. Ha mégis szükségesnek ítéljük, a pihenők alatt alaposan tisztítsuk meg és mindig különös gonddal helyezzük fel.

g) Hogyan élénkíthetjük lovunk bélmozgását a verseny közben?

Elsősorban a tempó lassításával és itatással, a pihenő alatt pedig masszázssal, ballasztanyagok (fű, széna, mash) etetésével.

5. Verseny után

Miután vége a versenynek, és túl van a ló az utolsó orvosin, még nem szabad magára hagynunk.

- A verseny hivatalos végéig vízen, ételen és elektroliton kívül tilos bármit adni a lónak, illetve kenni rá.
- Addig hagyjuk lehűlni, pihenni, ha lehet sétálgatva vagy egy kicsi karámban legelészve. Így elkerülhetjük a visszaizzadást vagy a kólikát.
- Ha lovunk már jól érzi magát, lehűlt és a pulzusa is a nyugalmi érték körül van, adhatunk neki abrakot.
- A két óra leteltével érdemes megfelelő hűtő, fűtő, gyulladáscsökkentő krémekkel lekenni a lábakat, a lovat pedig az istállóba vinni.
- Mindvégig álljon a rendelkezésére kellő mennyiségű víz és szalastakarmány, továbbá tiszta hely, ha hemperegne.
- Ha szükséges, takarjuk le.
- Az éjszaka folyamán is ellenőrizzük állapotát, pulzusát, hőmérsékletét (a fáradt ló hajlamosabb fázni).