



Resistencia (Endurance)

Guía para Reglamentos de Competencias.

1-Debe repartirse un Reglamento de Competencia antes de la carrera con explicación sobre exigencias, crueldad contra el caballo, sustancias prohibidas, mapa, etapas, puestos de agua, etc.

2-El día antes de la Competencia debe realizarse una reunión técnica para explicar detalles.

3-Está prohibido seguir de cerca o asistir a los caballos durante el recorrido. Cada 10 Km habrá puesto de asistencia (comida, agua. Indicarlo en el mapa). Durante la ruta después de una caída, se puede ayudar al competidor a recuperar su caballo, herrar, socar cincha, pasarle algún apero, auxiliarlo.

4-El tipo de terreno en lo posible, no debe superar 10% de asfalto. Cada etapa no deben superar 40Km

5-En pruebas largas 140Km a 160Km debe haber mínimo 5 etapas. Procurar las de más Km al inicio.

6-La llegada a la meta debe ser larga y derecha. Se debe entrar montado a caballo en etapas y meta.

7-Marcar bien la ruta en todos los cruces y cada 10km con flechas, banderas, cintas o pintura.

8-El uso de casco protector es exigido. Espuelas y fustas están prohibidas. Edad mínima de caballo 6 años.

9-Siempre se exigirá la inspección veterinaria y el examen de anemia infecciosa (caduca a los tres meses)

10-Peso mín. 70Kg incluye jinete, montura, otros aperos. Casos especiales 75Kg. En categoría de iniciantes, para estimular el deporte, el peso puede ser libre si así lo dispone el Comité Organizador.

11-Aprobada la inspección veterinaria, los oficiales si así lo disponen, pueden exigir otro control veterinario, aún después de finalizada la carrera. La prueba del Kit anti-dopaje puede exigirse en cualquier momento.

12-Pulsaciones mínimas (FEI, Asociación Resistencia Ecuestre):.

1- 40Km a 80Km 56 ppm a 20 min.descanso 30 o 40mi....

2- 80Km a 120Km 64ppm a 20 min..Descanso 30 o 40 min....

3- 120Km a 160Km (uno o dos días)..64ppm a 30min,..Descanso a los 30 min....

Para consultas más específicas llamar a la Asociación. Resistencia. Ecuestre. C.R.

Guía de constantes vitales antes de entrenar.(Tomado de Consejos sobre la salud de su caballo. C.Heipertz-Hengst, otros..Wellness Kit.. Polar)

*Comportamiento...Bueno, como de costumbre. Normal

*Ojos.....Brillantes y claros

*Pelo/lomo.....Brillante

*Impulsión.....Libre, voluntarioso, animado

*Paso.....Normal, rítmico, sin desarreglos

*Comidas/digestión...Rebaña el plato, bebe bien

*Excrementos.....Forma y color adecuados. Nunca flojo

*Sonidos estomacales...En parte posterior de su columna se oyen ruidos

*Revisión corporal..Heridas, hinchazones, adolorido

*Articulaciones patas..Sin calor, hinchazón, dolor. Revisar tendones y ligamentos

*Espalda/músculos....Relajada, sin dolor al palpado a lo largo de la columna

- *Mucosa.....Rosácea, esponjosa
- *Temperatura corporal en reposo...36,5°C a 38,5°C.. termómetro en ano
- *Ritmo cardiaco en reposo....de 25 a 40 pulsaciones/minuto
- *Recuperación ritmo cardiaco..Menos de 64 ppm siempre después de ejercicio
- *Ritmo respiratorio en reposo.. 8 a 14 por minuto
- *Tiempo de llenado capilar....1 a 2 segundos
- *Test del pellizco (deshidratación)....1 a 2 segundos
- *Comida...Pasto abundante, nunca concentrado antes de entrenar
- *Agua..Que tome abundante antes, durante y después de entrenar. Toda la que quiera!!