



Valléendurance

 **PASSIONE DA VIVERE**



Federazione
Italiana
Sport
Equestri

*Delegazione
Valle d'Aosta*

UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TORINO
ALMA UNIVERSITAS
TAURINENSIS



- 
- A photograph of a rider on a brown horse, likely participating in an endurance event. The rider is wearing a yellow vest with the number 6, a helmet, and riding boots. The horse is in motion, galloping or cantering through a field of tall grass. The background shows a hazy, blue landscape under a clear sky.
- 1 INTRODUZIONE**
 - 2 I PRINCIPI E IL MOTORE DEL PROGETTO**
 - 3 ENDURANCE DA VIVERE**
 - 4 OBIETTIVI**

- **FORMAZIONE DEL CAVALIERE**
- **BENESSERE DEL CAVALLO**
- **IL BINOMIO**
- **PROGRAMMAZIONE STAGIONE AGONISTICA**

- 5 CONTATTI**
- 6 I NOSTRI CAVALLI**

INTRODUZIONE



Il progetto Valléendurance nasce grazie a una collaborazione tra la F.I.S.E. Valle d'Aosta e l'equipe del Prof. Bergero della Facoltà di Veterinaria dell'Università di Torino, sulla spinta della passione e dall'amore di alcuni cavalieri per i propri cavalli, dalla loro volontà di approfondire le proprie conoscenze e, al tempo stesso, dal desiderio di competere al massimo delle proprie possibilità nelle gare di endurance.

Obiettivi del progetto sono infatti lo sviluppo delle potenzialità atletiche del cavallo abbinato al suo ottimale stato di salute e di benessere. Per poter valutare correttamente lo stato di forma del cavallo si rende necessario abbandonare le valutazioni soggettive e i metodi empirici e sviluppare quindi una metodica basata su dati e parametri 'oggettivi' che possano essere misurati e monitorati nel tempo, permettendoci così di costruire un programma di allenamento disegnato ad hoc sul singolo cavallo.

Il lavoro di preparazione fisica del cavallo verrà affiancato alla preparazione del cavaliere tramite una serie di incontri di carattere tecnico con lo scopo di approfondire le conoscenze e migliorare le competenze, sviluppando così una maggiore consapevolezza nella gestione del cavallo sportivo. .

Il nostro desiderio più profondo è poter vivere con gioia e armonia questo sport affinché si possa godere della presenza al nostro fianco di un compagno di avventura che si senta sano, forte e sereno, condividendo quell'emozione che solo l'intimità e l'affiatamento col proprio cavallo sa regalare.

I PRINCIPI E IL MOTORE DEL PROGETTO

Con la consapevolezza che ci aspetta una sfida importante e impegnativa, da non professionisti ma da persone appassionate quali siamo, è importante convergere e unire le energie dei singoli componenti verso il raggiungimento di obiettivi comuni.

Per fare ciò servono principi chiari e condivisibili che fungano da driver:

- passione
- training
- team
- sfida

LA PASSIONE

E' la spinta e la molla che ci fa agire, correre, resistere alla fatica e gioire di ciò che facciamo.

E' l'amore per i nostri cavalli, il rapporto che costruiamo con loro, quell'intimità che ognuno di noi ha col suo cavallo, così unica e speciale.

L'emozione è il motore più importante delle nostre azioni, scelte e decisioni di tutti i giorni. Ed è ciò che rende speciale non solo quello che facciamo ma soprattutto come lo facciamo



IL TRAINING

Allenarsi vuol dire fatica, sudore, impegno e sacrificio. Ma è anche il piacere di faticare, sudare impegnarsi e sacrificarsi.

E non può esistere risultato ottenuto senza ciò.

IL TEAM

Unire impegno e competenze è ciò che permette di ottenere grandi risultati e di raggiungere obiettivi che spesso non sono alla portata del singolo.

Sono l'aggregazione, il senso di appartenenza, la condivisione e il lavoro in team che rendono vincente una squadra e rendono più forti i singoli componenti.



LA SFIDA

La vera sfida, la più grande e la più dura, non è con l'avversario ma semplicemente con se stessi: conoscere i propri limiti, aver voglia di superarli, mettersi in gioco per migliorarsi sono i principi di ogni sportivo. Poi, e solo poi, arriva il confronto con l'avversario, la gara e la ricerca della vittoria. Non è solo un piazzamento che testimonia il risultato ottenuto perché ognuno ha la sua vittoria, fatta di piccole grandi conquiste: non importa se primo o ultimo in classifica quando, tagliato il traguardo, possiamo semplicemente dire 'Abbiamo dato il massimo'.

Raggiungere la meta (o tagliare il traguardo) è solo l'atto finale di un percorso che abbiamo deciso di intraprendere, ed è il percorso stesso che ci prepara fisicamente e mentalmente, che ci insegna anche a cadere ma a rialzarsi più forti di prima.





ENDURANCE DA VIVERE

L'endurance è uno sport equestre che sta avendo una grande diffusione. Le prime prove vennero disputate nel 1954 in California, lungo la Western States Trail, un percorso che ricalcava quello usato tra il 1860 ed il 1861 dai pony-express. Ben presto queste competizioni si diffusero anche in Europa ed in particolare in Francia, Spagna e Italia.

Le gare consistono in corse di resistenza, suddivise in gare di regolarità e di velocità, su percorsi di varia natura ed un chilometraggio che varia dai 30 ai 160 km a seconda delle categorie.

Una delle peculiarità della disciplina è l'attenzione alla salute del cavallo. Prima, durante e dopo la gara equipe veterinarie svolgono controlli meticolosi che riguardano: frequenza cardiaca, movimento intestinale, respiro e tutti quei parametri metabolici e meccanici che permettono di valutare se le condizioni del cavallo sono idonee per il prosieguo della competizione. Qualora uno di questi fosse fuori norma il binomio verrebbe eliminato dalla corsa.

Un parametro fondamentale, soprattutto nelle prove di regolarità, è la frequenza cardiaca che, oltre a doversi mantenere al di sotto di un determinato valore, pena la squalifica, assegna un punteggio che sarà determinate nella classifica finale della gara.

Nelle gare di velocità i cavalieri possono decidere le medie in base al tipo di terreno e alle risposte del cavallo. Vince il binomio che avrà impiegato il minor tempo a completare il percorso salvaguardando la salute del cavallo.

E' evidente quindi che, sia nelle gare di regolarità che in quelle di velocità, l'allenamento del cavallo e la capacità del cavaliere di dosarne lo sforzo sono gli elementi critici di questo sport.

OBIETTIVI



Gli obiettivi che ci siamo prefissati riguardano il cavaliere, il cavallo e il binomio, così riassunti:

- 1. formazione del cavaliere*
- 2. benessere del cavallo*
- 3. preparazione del binomio*
- 4. programmazione della stagione agonistica*

1. LA FORMAZIONE DEL CAVALIERE

Nell'endurance il saper stare a cavallo, l'aver una buona tecnica di base e il saper superare i diversi tipi di terreno che si possono incontrare durante il percorso di gara sono elementi necessari ma non sufficienti per poter affrontare al meglio questo sport. E' importante che il cavaliere sia anche in grado di valutare, sia in gara che durante le sessioni di allenamento, lo stato di forma e salute del proprio cavallo, che sappia gestirne correttamente l'alimentazione in base alle sue differenti esigenze qualitative ed energetiche e che infine sappia adottare le tecniche di condizionamento più idonee per migliorarne le performance.

Con la consulenza del Prof. Bergero sono stati organizzati inizialmente 3 incontri di formazione così strutturati:

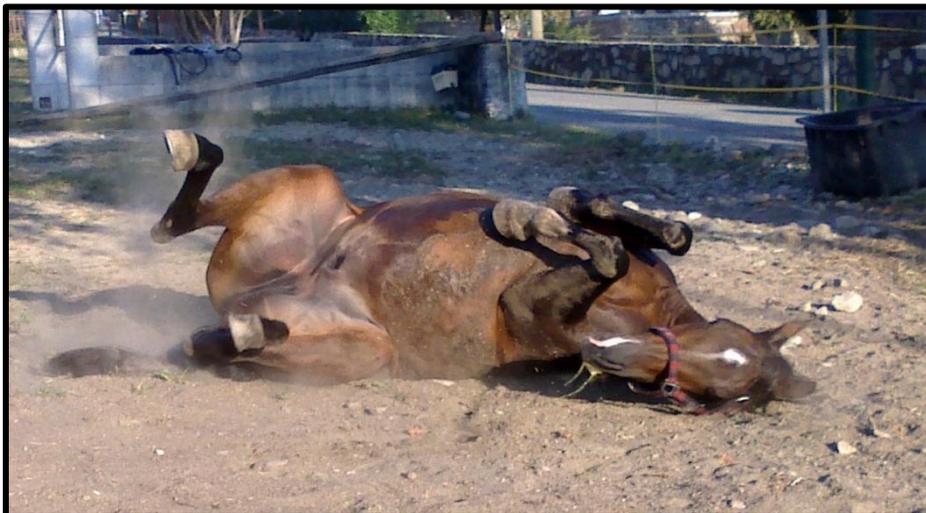
***Fieno, cereali, mangimi per i cavalli:
caratteristiche e qualità*** **24 febbraio**

***Fabbisogno del cavallo e razionamento:
un approccio pratico per il cavaliere*** **2 marzo**

***Alimentazione e lavoro: il mio cavallo è in
forma?*** **9 marzo**

2. BENESSERE DEL CAVALLO

Il concetto di benessere del cavallo ha subito una evoluzione in positivo nel corso degli ultimi anni. Esso non riguarda più soltanto uno stato di assenza di patologie e una generale buona forma fisica ma si tende finalmente ad allargare il concetto anche agli aspetti psichici che riguardano lo stress e la fatica mentale, la qualità dell'alimentazione, la possibilità di avere spazi liberi in cui muoversi, una più attenta gestione delle relazioni con le persone.



Sono questi i concetti con i quali vogliamo vivere la nostra passione perché pensiamo che, a prescindere dai risultati agonistici, avremo comunque vinto se il nostro compagno si sentirà sempre in forma, sereno e felice di correre insieme a noi.

ALIMENTAZIONE



L'endurance è una disciplina sportiva estremamente impegnativa dal punto di vista fisico per il cavallo. L'alimentazione ha assunto un ruolo fondamentale nel miglioramento della condizione ed è un aspetto fondamentale nella gestione di un cavallo atleta, sia per il suo benessere sia per le prestazioni sportive e i risultati da raggiungere. Una corretta

alimentazione è un punto fondamentale da tenere in considerazione nella programmazione dell'allenamento: un equilibrato apporto quali-quantitativo di sostanze nutritive è indispensabile per permettere al cavallo atleta di raggiungere un elevato stato di forma, gestire sforzi prolungati e esprimersi, al tempo stesso, al massimo delle proprie potenzialità.

Per ogni singolo cavallo pertanto è necessario valutare il corretto fabbisogno energetico e fornire un'alimentazione adeguata.

PREPARAZIONE ATLETICA

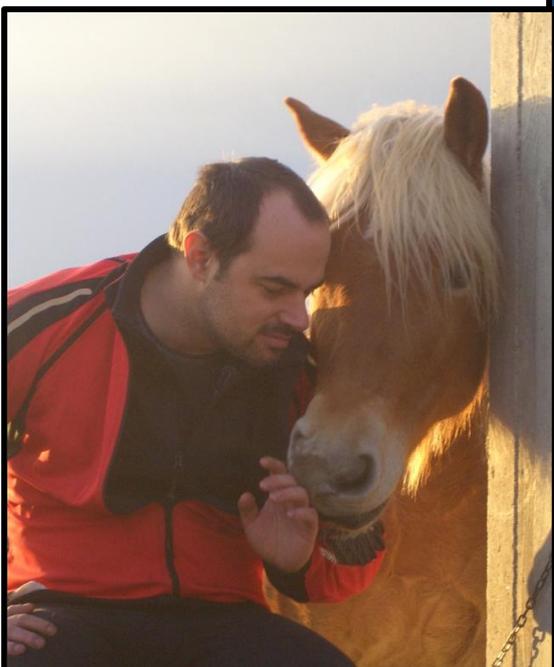
Lo stato di forma, come per gli esseri umani, è rappresentato da una curva di crescita che deve essere programmata in funzione degli appuntamenti agonistici.

La preparazione del cavallo parte dalla valutazione del suo stato di forma basale con un test a inizio stagione. Tra i vari parametri che verranno rilevati molto importante è la soglia anaerobica, ottenuta misurando la concentrazione ematica di lattato: questo valore permette di avere una stima della capacità del cavallo di sostenere un esercizio prolungato.

In funzione dei dati ottenuti, per ogni singolo cavallo verrà quindi sviluppato un programma specifico, sia di allenamento sia di alimentazione. L'andamento dello stato di forma verrà monitorato durante tutte le sedute di allenamento tramite il rilevamento costante della frequenza cardiaca e mediante test in pista ripetuti durante tutto l'arco della stagione. Questo ci permetterà di monitorare il cavallo e di avere utili indicazioni sull'efficacia degli allenamenti svolti.



3. BINOMIO



Il binomio è la vera forza vincente, in parte si crea ma in parte si costruisce. Vi è un qualcosa che istintivamente che ci fa sentire in sintonia con 'quel' cavallo, avviene in modo del tutto naturale, senza conoscerne il motivo: questa è la base su cui costruire perché, come tutti i rapporti, anche quello col cavallo va alimentato e coltivato. Serve tempo, a volte anche pazienza e comprensione, oltre fermezza e decisione, finché tra cavallo e cavaliere si instaura una relazione di rispetto, fiducia e complicità.

Lo sviluppo e la crescita del binomio riveste un ruolo fondamentale in ogni istante che passiamo con lui : non bisogna mai dimenticarsi che non è né il cavallo né il cavaliere a vincere ma l'insieme.

4. PROGRAMMAZIONE STAGIONE AGONISTICA

La prima cosa da fare al momento della pianificazione della stagione agonistica è quella di fissare gli obiettivi da raggiungere attraverso l'analisi delle stagioni passate e allo stato di forma raggiunto dal cavallo, valutando quali sono i gli aspetti tecnici, fisici e psichici che dobbiamo migliorare.

A tal fine è importante definire quali saranno gli appuntamenti agonistici in modo che la pianificazione dell'allenamento, le sue fasi temporali e la periodizzazione del carico sportivo siano programmate in funzione delle gare di maggior rilievo.

Di seguito è riportato il nostro calendario agonistico, durante il quale affineremo la nostra preparazione e la nostra esperienza, sapendo di poter contare su un forte spirito di gruppo che ci permetterà di vivere lo sport come un momento di divertimento e condivisione.

LOCALITA'	DATA
POCAPAGLIA (CN)	25 MARZO
ALSERIO (CO)	1 APRILE
CONZANO (AL)	14-15 APRILE
BOFFALORA D'ADDA (LO)	29 APRILE
MONTECHIARUGOLO (PR)	12-13 MAGGIO
TORGNON (AO)	6-8 LUGLIO
ROMA	5-7 OTTOBRE
FONTANAFREDDA (PN)	27-28 OTTOBRE

RIFERIMENTI E CONTATTI



GIOVANNA PICCOLO

Delegato Regionale F.I.S.E. Valle d'Aosta

fise.vda@tiscali.it



DOMENICO BERGERO

Coordinatore Scientifico

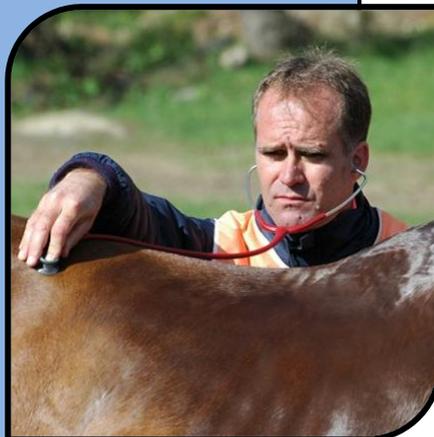
domenico.bergero@unito.it



FRANCO PITTI

Coordinatore e referente tecnico

franco.pitti@hotmail.it



ROBERTO BONA

Veterinario d'Equipe

robibonavet@libero.it

I NOSTRI CAVALLI

Shukran, Arabo, 2007



Mauritius, PSA, 2003



Navar Wad, PSA, 1999



*Pazar,,PSA,
2003*



*Jurassique du Park,
Angloarabo, 1997*



*Jamil by Taira,
PSA, 1999*



Larabella, Haflinger, 2005

Silente, SCO, 2003



Dakarina, Angloaraba, 2001



*Chocolat,
Frances-Montagnes 2008*



Cartouche, Frances-Montagnes , 2008



*Primfik La Majorie
PSA, 2003*



Zar, Akhal-teké, 1998



Oxhave de Ghazal, PSA, 1998



*Un grazie a tutti i cavalli
Per la loro generosità e il loro impegno
Per la pazienza che hanno con noi
Per quella dote così unica
di capire cosa pensiamo
Per quelle emozioni che ci regalano
ogni volta che stiamo con loro
Per la loro voglia di correre
Per la gioia di correre insieme*