



Organizziamo spesso delle uscite con altri cavalli. Questo stimola il loro naturale spirito di competizione e allo stesso tempo la tranquillità.

Abituiamo il cavallo al lavoro per gradi o ne sarà esasperato



Procediamo con calma nella progressione del lavoro così il cavallo avrà tempo di svilupparsi fisicamente e mentalmente.

Assecondiamo la Natura

Un errore da non fare assolutamente è quello di sviluppare eccessivamente i muscoli quando lo scheletro non è pronto. Questo per due motivi: innanzitutto avremo la falsa sensazione che il cavallo sia ben sviluppato e rischieremo di chiedergli un carico di lavoro maggiore di quello che è pronto a gestire. Inoltre se il muscolo è eccessivamente sviluppato, il tendine (che ha tempi di maturazione più lunghi) non riuscirà a gestire il peso e rischierà di lesionarsi. L'attenzione va puntata quindi sulle ossa, sui tendini e le articolazioni. I muscoli vanno allenati per ultimi. Questo è fondamentale perché tutti gli apparati del corpo del nostro amico raggiungano il pieno sviluppo e quella forma che gli permetterà di iniziare un'attività sportiva che duri nel tempo. Se cerchiamo modi e mezzi per velocizzare il debutto in gara ritarderemo o comprometteremo il corretto sviluppo del nostro cavallo. Bruciando le tappe, potremo vincere una o due gare, ma provocheremo al cavallo lesioni spesso irreversibili. Non facciamo prendere dall'entusiasmo se vediamo che il cavallo reagisce po-

sitivamente ai nostri stimoli, se gli piace lavorare o se impara velocemente. Il nostro obiettivo deve essere il suo miglioramento, la sua crescita. La parola d'ordine è avere pazienza. Il cavallo va aspettato. Solo così "forgeremo" un vero atleta.

I tempi dell'addestramento

Non chiediamo troppo i primi tempi. Cominciamo con delle tranquille passeggiate di circa un'ora, da fare al passo e al trotto senza spingere. La velocità del lavoro all'inizio dovrà essere di circa 6-8 km all'ora per poi crescere leggermente fino a 10-11 km/h. Portiamo fuori il cavallo per quattro giorni consecutivi e poi facciamo riposare per un giorno. Per i primi mesi scegliamo percorsi su terreni pianeggianti e privi di pericoli, come sassi, buche, tronchi, fossi ecc. Imparerà a gestire i pericoli più avanti quando sarà fisicamente e mentalmente più forte. Abituare un cavallo agli imprevisti è fondamentale, ma non per questo dobbiamo farglieli vivere quotidianamente. Lo stesso discorso vale per il clima. Il cavallo dovrà imparare a gestire il freddo e il caldo eccessivi, poiché prima o poi si troverà a gareggiare in

condizioni atmosferiche difficili. Non esageriamo però. Trattiamolo sempre con riguardo. Avremo un cavallo più felice e più in forma e gli assicureremo una carriera più lunga. Durante questo primo periodo di allenamento un po' alla volta aumentiamo i tratti al trotto finché, dopo circa sei mesi, il nostro cavallo sarà in grado di percorrere a questa andatura tutto il percorso.

Dal quinto mese circa possiamo inserire nel programma di allenamento anche alcuni dislivelli. Il cavallo imparerà ad amministrare le sue forze nell'affrontarli e un po' alla volta si sentirà a suo agio anche in salita e in discesa. Facciamo particolare attenzione alle discese: affrontiamole al passo o scendendo da cavallo. Le discese al trotto le faremo solo in gara perché sono particolarmente faticose per legamenti, tendini, articolazioni e ossa.

In questa fase continuiamo a lavorare su una distanza di circa 10 km da fare in un'ora o poco meno. Man mano che l'allenamento procede e il cavallo si imbastisce possiamo provare ad aumentare la velocità per piccoli tratti. Un po' alla volta il cavallo sarà abbastanza in forma da arrivare, senza eccessiva fatica, a punte di 16-18 km all'ora.

Fino a questo punto abbiamo fatto uscire il cavallo in passeggiata per quattro giorni consecutivi, seguiti da un giorno di riposo. Ora possiamo chiedere al nostro amico cinque giorni di lavoro che preterremo però con due giorni di relax. Le pause sono importantissime. Il riposo, infatti, permette al nostro amico e futuro compagno di gara di riprendersi dallo sforzo fisico, ma anche di "staccare" mentalmente dall'impegno del lavoro, dallo stress anche emotivo che questo comporta e dall'eventuale noia. Permettiamogli di rilassarsi, possibilmente al paddock, e magari di giocare con i suoi simili. Quando gli rimetteremo la sella troveremo un cavallo pieno di energie meglio disposto verso il lavoro. Verso il quinto mese possiamo iniziare a controllare la sua frequenza cardiaca dopo 10 minuti di riposo. Questo ci darà delle indicazioni impor-



Per costruire un'adatta di vuole tempo. Lavoriamo quindi con la giusta progressione e in tranquillità.

tanti per proseguire l'allenamento senza creare problemi al cavallo. Se i suoi battiti sono meno di 60 al minuto significa che possiamo chiedere un po' di più. Se sono tra i 60 e i 70 continuiamo sulla stessa linea. Se invece i battiti al minuto superano i 70 significa che dobbiamo allentare un po' la pressione perché il cavallo non sta reggendo bene il carico di lavoro. Teniamo anche presente che l'eccessivo lavoro porta ad un accumulo di acido lattico e il cuore, per smaltirlo, aumenta la frequenza dei battiti. Controllare il cuore è quindi fondamentale per capire come sta il nostro amico.

Per i successivi cinque mesi, sempre tenendo conto della frequenza cardiaca, possiamo allungare gradualmente gli allenamenti fino ad arrivare a percorrere circa 15 km in una sessione di lavoro, terreno permettendo. Ogni 15 giorni circa possiamo inserire una passeggiata più lunga, a velocità moderata. In questo modo abitueremo il cavallo a portarci in gruppo per 3 o 4 ore di seguito. Invece delle passeggiate più lunghe verso fine stagione possiamo iniziare a partecipare a due o tre gare di avviamento così cominceremo ad abituare il nostro amico all'ambiente spor-

IL CURRICULUM DI UN CAMPIONE

Fausto Fiorucci è un medico dentista nato a Gubbio (Pg), dove tuttora vive, nel 1951. Ha iniziato a montare negli anni ottanta, si è appassionato all'endurance, ha iniziato a gareggiare con successo tanto che un po' alla volta è diventato l'atleta italiano più medagliato nell'equitazione. Nel suo impressionante palmares figurano un argento a squadre ai Campionati Europei di Roma del 1997, un argento individuale ai Campionati del Mondo di Dubai negli Emirati Arabi Uniti nel 1998, un oro individuale e a squadre ai Campionati Europei di Castiglione del Lago (Pg) del 2001. Nella stessa occasione, ma nella categoria open, ha ottenuto un argento con la squadra azzurra e un bronzo individuale. Ai giochi mondiali di Jerez De La Frontera in Spagna nel 2002 ha conquistato, insieme alla squadra, la medaglia d'argento. Nel 1997 invece è stato campione italiano. Nel 2006 ha vinto l'oro nella Nations Cup CEIO del Portogallo a Barroca d'Alva. Il 2005 è stato un anno importante per lui e per l'endurance: è l'anno in cui è nato il Concorso d'Endurance International Offices di Gubbio, da lui creato e fortemente voluto. Oggi il CEIO gubbinese è uno degli appuntamenti più ambiti dai cavalieri di endurance di tutto il mondo.



Fiorucci è in assoluto il cavaliere azzurro più medagliato.