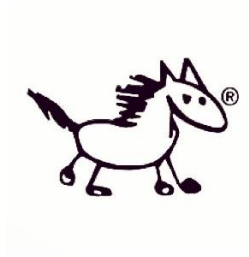


EFE ÇEHRELİ

ARAZİNİN KİTABINI YAZDIM

Mart 2020, B y khusun



1999

ÖNSÖZ

Değerli atsever, binici, atçı, sporcu, antrenör,

Eğer hedefleriniz açık hızlı yarış, uluslararası yarış veya milli takım ise; bu kitabı, bazı püf noktalarını kaçırmadan çok dikkatlice okuyup notlar alın ve tamamını uygulayın. Başarılı olacaksınız. Denenmiştir.

Yok eğer arazi binişleri ve çalışmaları hakkında sadece bilgi sahibi olmak isterseniz bir kez okumanız yeterli.

Keyifli okumalar ve arazi binişleri...

İÇİNDEKİLER

Önsöz	
Arazinin Kitabını Yazdım	
At Seçimi	
Antrenör Seçimi	
At Beslenmesi	
Koşum Takımları ve Malzeme	
At Hazırlanması, Araziye Alıştırmak	
Antrenman ve Kondüsyon Çalışmaları	
Antrenman Programları	
Yarışma Süreci	
Yarıştta Hız ve Bitirme Süresi Hesaplanması	
Yarışma için götürülecek Malzeme Listesi	
Ekip Oluşturmak	
Yarışma Seyahat Programı	
Binici Beslenmesi ve Sağ lı ğ ı	

Disiplin ve Atlı Dayanıklılık Ekip Kuralları (2015) ..

“Sağ Ol” Dediklerim

Resimler

Yazar Hakkında

Son Söz

ARAZİNİN KİTABINI YAZDIM

(Endurance/Endurans/Atlı Dayanıklılık/Arazi Biniş i... Nasıl söylenirse söylensin, kitabını yazdım.)

Gençim, güçlüyüm, iyi biniciyim, her türlü ve her cins at binerim...

Öyle olmadı, öyle değ il.

1999 yılı; geniş arazili, müstakil bahçeli evleri olacak ve pahalıya satılacak olarak tasarlanmış bir sitenin (Kasaba Sitesi) tanıtımı için binicilik yarışması organize edilmiş .

O sitenin arazisinde bir at çiftliğ i ve orada Levin Okçuoğ lu Ağ abey'in atları var. Ben de oraya gidip ara sıra o atları çalıştırdım, araziye çıkardım. Bölgeyi iyi tanırım.

Çok yakında baş ka bir çiftlik; Sırapınar Country Club. Orayı işleten arkadaştan aldığ ım Thoroughbred (halk arasında "İngiliz" diyorlar) cinsi atım var, atı alalı 3-5 ay olmuş, at yürekli genç bir aygır, nereye sürsem gidiyor, birkaç da engel atlayınca benden iyi binici yok.

Türkiye Binicilik Federasyonu, at beslenmesi, atın yarışa hazırlanması, yarışma kuralları, binicilik branşları, at ırkları gibi temel konularda bile hiçbir bilgim yok. Ama ben ve atım en iyisiyiz!

Yarışmaya girmek için lisans lazım. O zamanlarda lisans almak kolay; 2 resim ve form doldurunca lisansın cebinde.

Lisansı aldım, yarışmaya 30 gün var, ama ben hazırım tabi.

Yarışmaya katılmak için milli olmuş bir binici atını yarışmanın yapılacağı çiftliğe getirdi, onu birkaç usta binici de takip etti. Geldiler çalışıyorlar, ben de yakında olduğumdan neredeyse her gün yarışmanın yapılacağı yerlerde at biniyorum. Binicilerin kollarında saatleri var bakıp duruyorlar, bazı hesaplar yapıyorlar. Ben gülüyorum, gereksiz buluyorum. Biri orta yaşın üstünde, "yarışta ne işi var?" diye düşünüyorum.

Yarışma "sanırım" 3 aşamalı; manejde belli sayıda tur atılıyor, araziye süratlide birkaç km gidilip orada bekleyen hakemden bir zarf alıp getiriliyor, ve son olarak da manejin içinden manej çitine konan kütüğün üzerinden atlanarak çıkılıyor, toplamda arazide 18 engel atlanıyor, ve yarışma bitiyor. Engellerin hepsi kütüklerden yapılmış ve sabit, bazıları yokuş aşağı kombine, bazıları çukur, bazıları perde üstü çalı, ve yükseklikler bazılarında 110 cm. Engel başlarında hakemler var ve telsiz ile binicinin engelde hata yapıp yapmadığını anında bildiriyorlar.

Her aşama sonunda hakemler ve veterinerler yarışmacının ve atının bir sonraki aşamaya devam edip edemeyeceğine karar veriyorlar.

Yarış tecrübem hiç yok, ilk yarışım. Atım düz koşudan çıkma ve engel atlama bir yana, arazide kütük engel atlamak nedir hiçbir fikri yok. "Kondisyon" benim için sadece teknik bir kelime. Ama ben ve atım en iyisiyiz...

Ben kuralları bile bilmiyorum. İlan eden de yok. Bilgiler sadece o bahsettiğim binicilerde var. O binicilerin yüzünde de yarış kazanacaklarına inanan bir ifade var.

Yarışa son birkaç gün kala atımı iyi beslemek düşüncesiyle; kilolarca üzüm kurusu, pekmez, bol yem, meyveler vs. vererek atı yeteri kadar şişiriyorum.

Yarış başladı. Güneşli ve güzel bir sonbahar günü. Etraf insanlarla dolu; belki 1000 kişi.

İlk aşama kolay, manejde dön dur. Bineriz!

İkinci aşama; belirlenmiş zaman aralığında birkaç km süratli gidip, hakemden zarfı alıp geleceksin. Kolay!

Aralarda hakemler atların nabızlarını ölçüyorlar ve genel durumuna bakıyorlar. Benim atımı da ölçtüler; çok iyiyiz! At canavar!

Üçüncü etap; manejin ortasından başlayıp çitin bir bölümüne konan 90 cm yükseklikteki kütüğü atlayarak dışarı çıkmak ve

belirlenmiş izi takip ederek sırasıyla o 18 engeli atlamak. Tabi belirli zaman içinde. Uçarız!

Kalbim çarpıyor, bu kütüğü atlar mı? Sürdüm, atladı, verdim coşkuyu, engelleri sırasıyla atlıyoruz, bana bir güven geldi, bu iş olacak galiba.

10'uncu engelden sonra at güçten düşmeye başladı, artık dörtnalı kesip duruyor, sürekli dörtnala teşvik etmem gerekiyor. Artık her engele ön tırnaklarını sürterek atlıyor. Laf aramızda; ben de yoruldum artık, bacaklarımda güç kalmamış, atı dörtnala kaldırmak için sıkıştıramıyorum. Son birkaç engel kala artık dörtnal gitme gücümüz yok. Devamlı süratlide gidiyoruz, engele yaklaşınca bir gayret, birkaç fule dörtnal, ve atlıyor. Son engel 200 mt.lik hafif rampa çıkışının sonunda, 1 mt. boyu, 1 mt. eni olan yeşil renkli tahtadan yapılmış bir çatı. İki yanı da at arabası tekerleği. Bunu da atlasam yarışı bitireceğim. Herkes engele yaklaşmakta olan bana ve atıma bakıyor. Biz süratlideyiz. Engelin şekli atın atlamadan kaçması için çok uygun. Neyse biz geldik, son birkaç fule dörtnal ve hop... atladık.

Yarış bitti.

Ve hazin son...

Meğerse bitmemiş.

Ben soğ umaya başlayınca iç bacaklarımdaki yanmayla derin soyulmaların farkına vardım.

Hakemler atı kontrole getirmem gerektiğini söylediler.

Götürdüm; "tamam" dediler. Nasıl dedilerse? Aradan 20 dk.

geçti, at şişti ve ölü gibi yere yığıldı. Onca insanın içinde elimde yedek ipi (neden tutuyorsam?) atımın başında kala kaldım.

Herkes bana "bunu nasıl yaparsın? Utanmalısın" der gibi bakıyor.

Ben ise anlam veremiyorum.

Veteriner geldi, "gak-guk" dedi ve ortadan kayboldu. Sonra

Hristo adında Bulgaristan'dan gelen veteriner teknisyeni

müdahale için izin istedi, tabi verdim. Elindeki kocaman şırınga

iğnesi ile derisinden içeri sokup atın kalın bağ ırsağını da delip,

patlak lastikten çıkan ses eşliğinde içerideki gazı parça tesirli

olarak çıkarttı. Sonra damardan küçük bir serum şişesi verdi, at

ayaklandı, yakındaki çiftliği imize kadar gidebildi ve ahıra yattı.

Sonrası perişan 2 ay ve arpalama süreci. Neyse ki at yaşadı, atı

elden çıkarttım, birkaç el değıştirdikten sonra, haberlerden

öğrendim ki; zamanın Başbakan'ını üstünden atıp meşhur

olmuş.

Yarışma ödöl törenine ben de dahil edildim ve "bitiren" binici

ünvanı ile bana da şilt verildi. Hala saklıyorum.

Bitmedi.

Her geçen sene; “ben hiçbir Şey bilmiyormuŐum” dersin ya...

Diyorsun gerçekten.

Dedim...

Artık iyi biniciyim. Hala gencim. Her türlü at binerim. Atlar hakkında bilgim var, beslerim, üretirim, her Şey...

Öyle olmadı, öyle değ il...

2011 yılı. Aradan 12 yıl geçmiş.

Çok değ erli Levent Dilmaç Ağ abey’ime atlı dayanıklılık ile uę raŐtıę ımı söyledim, Arap-Thoroughbred melezi bir kısrak istedim. Kendisi Gnen’de sahibi olduğ u Meral Sultan Harası ’nda böyle atlar üretip düz koŐu yetiŐtiricilię inin yanı sıra spor atı yetiŐtiricilię i de yapıyordu. “Var” dedi. Gittim, bana al bir kısrak gösterdi. Çok güzel ve güçlü bir attı. Adını Tekvin koydum. Çok sevdim.

O ilk yarışa soktuğ um atımın pansiyon olarak durduğ u iftliğ i (iftliğ in sahibi değ erli Ağ abeyim Erol nsal’ın teveccühü ile) artık ben iŐletiyordum.

Tekvin ’i iftliğ e getirttim. retildiğ i harada başlık takılmış, eyer kapatılmış ama hangi branşta çalıŐacaksa o tip eğ itim alsın diye binilmemiŐti.

Bir gün arazide binişteyiz. Atlı dayanıklılığ a hazırlanıyoruz diye dizgini çok sıkı tutmuyorum, gidiciliğ i kırılmasın diye dizgin hafif boş. Düz ve uzun bir tarlanın başında d rtneal istedim. Oynadı ve beni üzerinden attı. İkinci silkeleyişine tutunamadım, tam kafamın üstüne dikine düştüm. "ıtırt" diye bir ses duydum ve boynumdan aşağ ısı fel oldu. Ambulans, hastane, ameliyat, 3 omura 6 vidalı titanyum plaka filan, 6 ay sonra normale döndüm.

Bütün bunlar; sonunda beni "milli sporcu", "milli sporcu antrenörü", "milli takım teknik direktörü" gibi ünvanlara kavuşturacak sürecin başlangıcı oldular.

At seçimi, antrenör seçimi, at beslenmesi, yetiştirilmesi, çalıştırılması, yarışma taktikleri, kondisyon, antrenman programı, yarışma seyahat programı, disiplin, ekip, yarışma kuralları, ekip kuralları, uluslararası yarışma kuralları, uluslararası seyahat, yarışmada kullanılacak malzeme, koşum takımları...

Her biri ayrı ayrı önemli/değerli, sonu olmayan bilgi ve tecrübe. O talihsiz iki olaydan, kazanılan ünvanlara kadar geçen süreçte ne öğrendim, ne yaşadım ve ne geliştirdiysem hepsini paylaşacağım.

Bu süreçte gördüm ki; hiç kimse bilgisini paylaşmıyor, ben de dahil. Ama artık ülkemizde tepe noktasına geldikten sonra ve artık bu branşla ilgilenmedikten sonra, bu bilgileri tecrübeleri

saklamak yerine paylaşmak ÷lkemizin atlı dayanıklılık branşını gelişmesine katkı sağ layacaktır. Bu düş üncelerle bu kitap ortaya çıktı.

AT SEÇİMİ

Her branşta farklı ırklardan atlar kullanılır. Atlı dayanıklılık atlarının neredeyse tamamı Arap'tır.

Sebebi; Arap atlarının derisinin ince olması sebebi ile; çalışma esnasında vücut içinde üretilen ısı nın vücut dış ına transferinin hem mekanik olarak kolay, hem de kısa sürede gerçekleşmesidir. Bu özellik hem çalışmakta olan metabolizmanın bir yandan ısı üretirken bir yandan soğ umasına, çalışma sonunda ise kısa sürede vücudun soğ umasının gerçekleşmesine olanak verir. Böylece at kısa sürede çalışma öncesi haline kolayca geri dönecektir (recovery time). Bu; atlı dayanıklılıkta aranılan en önemli kriterdir.

Cinsiyet olarak ise en dayanıklısı kısıraklardır. Erkek veya aygır atlar cesur olurlar ve yaptıkları iş in sonunun nereye varacağını düşünmezler. Siz onları aş ırı hızda sürdükçe giderler, itiraz etmezler. Hele iş in içinde heyecan, başka atlar varsa teşvik etmenize gerek yoktur, çatlayana kadar giderler. Enerjilerinin tümünü hiç düşünmeden bir çırpıda tüketirler. Mekanik olarak

kısraklardan daha güçlüdürler ancak yanlış tercihtirler. Kontrolsüz güç; güç değildir.

Kısraklarda ise durum farklıdır; kısraklar doğurgandır ve soyun devamını sağlayacak üreticidirler. İçgüdüsel olarak bunu bilirler ve siz ne kadar teşvik etseniz de güçlerini saklarlar ve tutucu davranırlar. Sonsuza dek koşup çatlamazlar, itiraz ederler, yaşamak isterler.

Erkek veya aygırlar veteriner kontrollerinde etraftaki hem diğer aygırlar, hem kısraklar ile aşırı ilgili olurlar. Veteriner kontrolünde atın sakin olması esastır. Kişneden, oynayan bir atın nabzının düşeceğini beklemeyin. Kısraklar ise 22 günde bir periyod dönemi yaşarlar ve bu dönemde birkaç gün heyecanlı olurlar, erkeklerle karşı ilgili olurlar ve oynarlar. Ancak kısrakların periyod durumlarını takip edip, yarışma günlerine denk gelen süreçlerde veterinerin önereceği hormon ilavesi ile periyod dönemi baskı altına alınabilir ve kolaylıkla böyle sorunların yaşanmasının önüne geçilebilir. (Biz bütün yarışlarda atların tamamına periyod dönemi olsun olmasın hep hormon vererek bu durumları önledik ve sonuç da aldık)

Bu yüzden Arap Kısrak en doğru seçimdir.

Diğer konu atın yaşıdır. Kurallar 4 yaşlı atların sadece kalifikasyon koşullarına katılmalarına müsaade ediyor. Yani atınız

5 yaşımda olmadan yarışlara katılamaz. Bu durumda en iyisi sonbaharda 3 yaşımlı bir at alıp, ilkbahara kadar arazi çalışmaları öncesi hazırlıkları bitirip atı hazırlamalı, ilkbaharda 4 yaşımdaki atınızı arazi antrenmanlarına başlatmalı ve o yıl kalifikasyonu almalısınız. Sonbaharda hala 4 yaşımda olan atımıza yarışma antrenmanları vermeli ve gelen senenin Şubat veya Mart ayında başlayan yarışmalara 5 yaşımlı olarak katılmalı.

Atınız mutlaka iri/kalın kemikli, kalın bilekli, dik başlı, geniş göğüslü, geniş sağrımlı, kısa boyunlu, kısa belli, küçük kafalı, ve cidago yüksekliği 160 cm.'nin üzerinde olmalı.

Hava yutma, ahırdan dönme, ısırma, dışkı yeme, kulak kısma gibi kötü huyları (ahır tikleri) olmamalı.

Tırnak formları ve açıları, ve ayak basış açıları düzgün olmalı.

İri tırnaklı olmalı.

Kuyruk sağrı bağlantı noktası yukarıda olmalı.

Mayalar sağlıklı olmalı.

Eyer kullanımına uygun cidago yapısı olmalı ve beli çukur olmamalı.

Gözler parlak olmalı.

Bilekler ve kanon kemikleri çok uzun olmamalı.

Adımları senkronize, ileri gidiciliğ i olmalı. Tırnak sürtmeleri olmamalı.

Tendonlar, dişler, göz ve burun akıntısı kontrol edilmeli.

Sürekli talep olmak hali, veya genital hastalığ ı olmamalı.

Atı almadan önce veteriner kontrolü istenmeli, at hakkında istihbarat yapılmalı. 30 gün süreyle at takip edilmeli.

Binişte ise önce atı çalıştıranın/sahibinin binişini izlemeli temel komutlara itaatini gözlemlemeli.

Daha sonra atı alacak kişi binmeli ve en önemlisi gidiş isteğ i gözlemlenmeli. Adetada (yürürken) iken teşvik etmeden saatte 5 veya 6 km. hız yapabilmeli. At mutlaka gidici, açık adımlı, biniciyi sarsmayan konforlu beli olmalı. Bunlar hem dörtnalda hem süratlide kontrol edilmeli. Mümkünse farklı birkaç gün aynı denemeler yapılmalı.

ANTRENÖR SEÇİMİ

Her başarılı binici iyi bir antrenör olmayabilir, her başarılı antrenör iyi bir binici olmayabilir.

En iyisi; hem iyi bir binici ve hem de iyi bir antrenör olanını seçmektir.

Antrenör seçiminde en iyi kriter ise; genç olmamasıdır. Dünya şampiyonası koşan hiçbir binicinin antrenörü genç değildir, orta yaş veya üzerindedir. Tecrübe ve bilgi değerlidir.

İyi bir antrenör heyecana kapılmadan, önceden belirlediği hedeflerin dışına çıkmamalıdır. Tabi etaplar arasında taktikler değer işebilir, ancak hırslara kapılıp hedeften şaşarak amaçlar ıskalanmamalıdır. Bu genç antrenörlerde en sık görülen hatadır.

Antrenör resmi kuralları çok iyi bilen, yarışmalarda o kuralları lehine kullanabilendir. Yarışmalarda hakemler ve veterinerler de hatalar yaparlar. Gerekliğinde o hataları görüp, binicinin aleyhinde olacak durumları fark edip gerekli düzeltmeleri yaptırabilmelidir.

Antrenör; hakemlerden, veterinerlerden, diğer yarışmacılardan saygı gören biri olmalıdır. Yarış yerinde veya sektörde "istenilmeyen, itici ve saldırgan görülen" bir antrenörün binicileri de yarışmada mutlaka olumlu sonuçlar alamayacaklardır.

Her yarış öncesi amaç ve hedefleri içeren, binicilerin ve ekibin görevlerinin belirlendiği ve yarış sonrası da sonuçların hedefler ile karşılaştırıldığı, ekibin davranışlarının değerlendirildiği toplantılar düzenlemek zorundadır.

AT BESLENMESİ

Besleme konusunda birçok kitap, yazı ve çalışma bulabilirsiniz. Özellikle yem firmalarının oluşturduğu programlar vardır. Bu bilgilere ulaşabilirsiniz. Ancak bu bilgiler ortalama atlar için genel rasyonlardır.

Her atın metabolizması farklıdır. Atınızı mutlaka çok iyi tanımalısınız.

Benim özellikle vurgulamak istediğim ise; atın günlük beslenme seferidir. En az 3 sefer yemlenmelidir. 4 veya 5 sefer olursa çok daha iyi olacaktır. Her yemlemeden önce mutlaka ot verilmeli, takiben ot verilişinden 15 dk. sonra yem verilmelidir.

Yemlere her öğünde yarım çay bardağı mısırözü yağı katılmalıdır.

Yem saatleri her seferinde aynı olmalıdır, kesinlikle değiştirilmemelidir.

Kovadan, yalaktan veya yerden yem yemeye alıştırmın. Yarış yerinde bu üç seçenekten biriyle karşılaşabilirsiniz ve atınız alışık olmadığı şekilde yem yemeyi reddedebilir.

Kendi yerinizde bütün yem seçeneklerine alışmasını sağlayın, her türlü yem ile tanışmasını sağlayın. Arpa, yulaf, mısır kırması, hazır

yemler, mısır silajı, pancar küspesi, pelet formda vitaminler, granül formda yemler, extruder formda yemler, çayır otu, yonca, karışık otlar, saman ve çeltik sapı yemeyi bilmeli. Yarış yerinde her zamanki alışık olduğ u ot ve yemlere ulaşamayabilirsiniz. Sindirim sistemi padokta yeşil otları yemeye de alışık olmalı.

Dişler her 6 ayda 1 kez mutlaka kontrol edilmeli ve en azından törpülenmelidir.

Mümkünse atınızın otunu ve yemini bizzat kendiniz verin. Onunla ahırında vakit geçirip sohbet edin. Yarışmalarda ata yakın temas edecek ekip arkadaşlarınız da aynı şekilde ata yakın olmalı ve at onların yanında da kendini rahat hissetmelidir.

KOŞUM TAKIMLARI VE MALZEME

Eyer ve takımları mümkün olan en hafif ve dayanıklı malzemedен imal edilmiş olmalı.

Başlık ne sıkı ne gevşek, gem atın ileri gidiciliğ ini engellemeyecek şekilde mutlaka hafif olmalı. Eğer pelham ve tahdit edici gem gerekiyorsa büyük bir ihtimal ile o at atlı dayanıklılık branşına uygun değildir.

Burun kayışı ve burunsalık kullanımı uygun değildir.

AT HAZIRLANMASI, ARAZİYE ALIŞTIRMAK

İlk geldiğ i gün ve takip eden günler atınızı yedekte etrafı gezdirip, gidebileceğ iniz her yere ayak bastırarak hem merakını giderin, hem de gördüğ ü yerlerin emniyetli olduğ una inanmasını sağ layın.

Öncelikle atınızı padoğ a alıştırmalısınız ve çalışmaların başlangıcında günün sabah saatlerinde, çalışmalar ağ ırlaştıkça çalışmalardan sonra akşamüstü saatlerinde padoğ a bırakmalısınız. Gerek diğ er atlarla gerekse tek başına padokta kalmaya alışmalıdır. Unutmayın padokta otomatik suluk olmalı veya devamlı taze su sağ lamalısınız.

Çalışmaların sonlarında artık atınız usta at olduğ unda, mümkün olan her zaman atınızı padokta bırakmalısınız.

Yağ mur atınıza zarar vermez, korkmayın. Soğ uk atınıza zarar vermez. Rüzgar atınıza zarar vermez. Ancak hem rüzgar ve hem de yağ mur varsa veya yağ mur ve soğ uk varsa atınızı içeri almalısınız.

İlk çalışmalarımızdan biri atımızı yedekte gezdirmeye alıştırmak, dur, hareket et ve bekle komutlarına itaatini sağ lamak olmalıdır.

Bu aşamadan sonra yedekte süratli ve dur komutlarına itaat sağ lamalısınız.

Atınızın lonj yapabilmelidir. Yarış için gidilen yerde padok uygun değ ilse, zaman zaman lonj yaparak ayaklarını açmanız gerekebilir. Lonj mümkünse en uzun iple (12 mt.) ama imkan yoksa daha kısa ip ile de yapılabilir.

Atınız nalbant için ayak vermeli ve nal çıkımında sakın olmalıdır. Bu konuda eksikliğ i varsa üzerine çalışılmalı ve sorun ortadan kaldırılmalıdır.

Aynı şekilde tımar esnasında sakın durabilmeli, eksik varsa giderilmelidir. Tımar esnasında ayaklarına, başına, kulaklarına, kuyruğ una, üreme organlarına ve karın altına dokunarak buralardan rahatsız olmamasını sağ lamalısınız. Veteriner kontrolünde veterinerlerin dokunuşları atınızın stres altına girmesine sebep olmamalı.

Ahırınız hangi malzemeden ise farklı olan malzemeden yapılmış ahırlarda vakit geçirilmeli, özellikle üstü ve yanları rüzgardan uçuşan branda ahırda sakince durabilmeli. Bir yarışta branda ahırın rüzgarla dalgalanması sonucu korkup kendini ahırda sakatlayan ve yarışamayan atımız olmuştu.

Her yarışma seyahat demektir. Bazı uzun mesafeli seyahatler sırasında zaman zaman mola verip, atı taşıma aracından indirip

yürütmek gerekecektir. (at taşıma yönetmeliklerinde bu durum detaylı olarak anlatılmıştır ve kuraldır) Böyle durumlarda atınızı az kişi eşliğinde kolayca indirip bindirebilmelisiniz. Eğer atınız bunu kolaylıkla yapmıyorsa at taşıma aracında en son bölmeye konacak ve uzun süre dar alanda hareketsiz bekleyecektir ki bu da atınızın performansına etki edecektir.

Yarışa gidiş için araca binerken ayrı stres, zorlama, bazen vurdu kırdı. Yarış dönüşü ayrı stres, zorlama, bazen vurdu kırdı. Bu yüzden çok kolay olan taşıma aracına inmek ve binmek eğitimi atınıza keyifle verin.

Bunun için sırasıyla:

Padoğ a römork koy, otu römorkun dış yanına koy, otu römorkun çıkış tahtasına koy, otu römorkun içine koy, yemi römorkun içine koy, giriş çıkış yap ve ödülleri ver, daha sonra aynı sırada aynısını 2'li at taşıma römorku ile yapabilirsiniz.

Suya alıştırılmalı, bol bol su ile ayakları, karın altı, donu, yüzü, yanakları, kuyruğu ve üreme organları ıslatılabilir.

Spreyli ilaç veya sıvı uygulamaları gerekebilir. Atınızın spreyin "fısı" sesine alışık olması gerekir.

Arazi binişlerinde dikkat edilecek bazı durumlar;

Binicinin ruh hali ata yansır bu yüzden sakin ve kararlı ol.

At bir şeyden korkup sağ a sola sıçrayabilir, o sıçradığı zaman ona daha fazla kızma, zaten korkmuş olan atını sakinleştir.

Dediklerine itiraz ediyorsa ve oynuyorsa kızabilirsin.

Bu tür bir kızma veya cezalandırma; en ufak itaatsizlikte en ağır şekilde olmalı. Örneğin; at 2 şiddetinde "acaba arkaya dönsem mi?" dediğinde sanki dönmüşçesine itiraz etmişçesine 8 şiddetinde cezalandırılmalı.

Ellerini cidagonun üzerinde kilitte, sallama.

Topuklarını yere doğru bas ki; ağırlığını ata yansıtmaya, poponu ata sürekli çarpıp atı irrite etme, belini ağır ritme. Türkiye coğrafyasında arazi binişleri kenter esnasında mutlaka sportif şekilde olmalı, eyere oturulmamalıdır. Çöl şartlarında düz arazilerde eyere oturarak kenterler yapılabilir.

Alışılan komutlardan farklı sesli talimat verme.

Arazi de diğer binicilerle boş muhabbet yapma, uyanık ol ve algılarını açık tut. Her an beklenmedik bir şey olacakmış gibi hazır ol.

Atın hızını düşürmek için panik olmadan sakince ufak alıkoymalar yap. Korkup kaçan atını aniden dizgine asılarak durdurmaya kalkma.

Genelde kaçış-kopmalar belli bir süre içinde olur ve sonsuz değildir. At kopmuşsa, aradan süre geçmiş ve seni hala

dinlemiyorsa tüm gücünle testere yaparak ve sesli komutla atı durdur, at bir yerden sonra direnemez.

Atı durdurmak veya yavaşlatmak için geriye yaslan. Geriye yaslan demek acemiler için gerçekten yaslanmak olabilir. Ustalaştıkça vücuduna hafif geriye alarak bunları yapacaksın.

Atı daha çabuk durdurmak için daha geriye yaslan ve daha sert dizginleri çek.

Kenter yaparken atın süratliye düşeceğini anladığın anda ve kentere devam etmen gerekiyorsa ufak teşviklerle düşmemesini sağla.

Dizginler ileri gidiciliği engeller şekilde ne çok gergin, ne de başıboş ve kontrolsüz kalacak kadar bomboş olmamalı. Belirli bir istinat boşluğunda kalmalı.

Yokuş inerken dizginler gergin ve ağırlığın geride olmalı.

Yokuş çıkarken dizginler biraz daha rahat ve ağırlığın hafif önde sportif pozisyonda bulunulmalı.

Atını her daim kolla, basacağın yerleri önceden kestir, yolda en uygun izi seç, sakatlanırsa hiç gidemezsin.

Her türlü sorumluluğun her zaman binicide olduğunu unutma.

Atın geri geri gidiyorsa öne eğilip dizginleri geri çekme bu zaten geri gitmek hareketidir.

Viraj dönerken ağırlığını dışa ver. Bu atın dengesini bulmasında yardımcı olur, motosikletçi gibi içe yatma. Atla beraber düşersin,

düşenler oldu.

At tökezledi diye dengesine yardımcı olmak için bir şeyler yapmaya çalışma, o kendi dengesini bulacaktır. Sen sadece ağırlığı nı tam ortada tut.

Sallana sallana adeta yapma, diri giderek yol al. Adeta demek gezintiye çıkmak demek değildir.

Sportif binerken çok önde olma. Ancak eyere de oturma. Popon eyere değ ip değ memek arasında olsun. Size bakan birisine eyere oturup oturmadığı nı anlayamayacağı görüntüyü ver.

Atın kas, lif ve tendonları en az 3 ayda, kemik ve eklemleri ise en az 6 ayda güçlenir. Bu bilgiyi aklında tutmayanlar ve ata bindiğı i gibi arazide yarıdınlar; eğer atlarınız sakatlanmıyorsa çok şanslısınız demektir.

Araziye ilk çıkışlarda ve atınız gidilecek izlerin güvenli olduğ una ve rahatlayana kadar mutlaka önünüze usta bir kılavuz atlı almalısınız. Bu kılavuz at arazide ani oluşabilecek durumlarda (domuz, karaca, tilki veya çakal gibi hayvanların görülmesi, çalıdan fırlayan kuş, yılan, kaplumbağ a gibi hayvanlar görülmesi, rüzgarda uçuşan naylon torba, sallanan dallar ve çalılar görülmesi, aniden karşılaşılabilecek motorlu taşıt, iş makinası, atlı, kedi köpek görülmesi) tepki göstermeyen, sudan rahat geçebilen, sesten korkmayan ve mümkünse yaşlı bir at olsun.

Atımızı biniş e hazırlamak için en kısa 10 dk.'lık adetalar ile başlayıp, 60 dk.'lık adetalara kadar uzatabiliriz. Daha sonra süratlıler yapmaya başlayabiliriz. Süratlıler de oturduğ unda Kenterlere başlayabiliriz. Hiçbir zaman dötrnal yapmamalıyız. Dötrnal çalışmaları 6 ay sonra, hücum dötrnal çalışmaları ise açık hız yarışmalarına katılmadan önce uygulanabilir. Unutmayın; açık hız/üst seviye yarışmalar hariç, yarışmalarda dötrnal hıza ihtiyacımız yoktur.

Arazi binişlerinde; ileride mutlaka ihtiyaç duyacağ ınız önemli eğ itim; atınızın bağ ımsız olarak hareket etmeyi öğ renmesidir. Atlar sürü psikolojisine sahiptir ve genellikle öndeki at hangi hızda giderse o hızda gitmeye, hangi yöne giderse o yöne gitmeye eğ imlidirler. Öyle ki; eğ er 4'lü bir at grubundaysanız ve diğ er 3 at ikiye ayrılan yolda sağ a dönerse, sizin atınız da sağ a dönmek isteyecek ve onu sola götürmekte epey zorlanacaksınız. Veya içinde bulunduğ unuz grup süratli ile giderken siz kenter ile onları geçmeye kalkarsanız atınız hızını arttırmak istemeyecektir.

Arazide çalışmalarınızda bu eğ itimleri ısrarla uygulamalısınız ve atınızın vereceğ iniz komutlara tereddütsüz uymasını sağ lamalısınız.

Grup halinde giderken atınızı durdurup, grubun gözden kaybolana kadar sizden uzaklaş masını durarak seyretmek, grup

halinde giderken atınızı ters istikamete sürmek, gruptan ayrı yola sapmak, grupta önde gitmek, grupta ortada gitmek, grupta arkada gitmek, grubu geçmek-beklemek-yine geçmek eğ itimlerini, tam olarak vermeden yarışmaya gitmemeli.

Adeta yürüyüşe başlama, süratliye başlama, kentere başlama, kenterden süratliye düşüş, süratliden adetaya düşüş, duruş gibi temel komutlar bedensel hareketler ile iletilirken aynı anda mutlaka sesli komut ile de iletilmeli, at bu komutları öğrendikten sonra komutlar sadece sesli iletilebilir hale gelmeli. Bu komutların sesleri at tarafından kolayca ayırt edilebilir seslerden ve kelimelerden seçilmeli, at komutu tereddütsüz net olarak algılamalı.

Bizim ekibimizde kullandığımız sesli komutlar şöyleydi:

Bilgi: "tçık" ; (bu okunduğ u gibi değ il, binişte yaygın olarak kullanılan, dişlerle yanak arasından içeri ani hava çekiş ile çıkarılan ses tanımlaması için yazılmıştır.)

"adeta": adeta ile hareket için

"haydi kızım tçık": süratliye geçiş için

"hop" :kentere geçiş için

"tçık" :kenterden süratliye düşüş için

"ho-hooo": duruş için

“geç”: asfalttan çayıra, çayırdan asfalta, ark ve dere geçişleri veya at için tereddütlü bir yerden geçiş için.

Süratlide devam ederken, belli aralıklarla “tık” sesini çıkartıp, atın doğru kararda olduğunu ona hatırlatmalısınız, bu; atınızın yaptığı işin sesli komut ile aynı olduğunu teyit ederek hem kendisine olan güvenini artıracak, hem iletişiminizin devamlılığını sağlayacaktır. Yarışmada etabın bazen 2 saat sürebileceğini hesaplarsak, atınız ile iletişiminizi sürekli taze tutmalı, onunla zaman zaman durum değerlendirilmesi yapıp sohbet etmelisiniz.

Komutlar her zaman aynı olmalıdır, aynı durumda farklı komutlar kullanılırsa atın kafası karışır. Atınıza başkası binmesi halinde mutlaka aynı komutları kullanmasını sağlayın. Kesin itaat çok önemlidir. Yarışmada yolu kesen suyun üzerinden geçmek gerektiğinde “geç” komutunu duyan atınızın size tam güvenle ileri hareketinden emin olmalısınız. Atınız makina gibi olmalı, duyduğunu her komuta tereddütsüz itaat etmeli.

Yarışlarda bazen 4 etap olabilir ve bu etapların başlama çizgisi ve yönü hep aynı yerde olabilir. Bu durumda atlar yine aynı ize gideceklerini düşünerek ve önceki etapların da yorgunluğu ile başlamaktan kaçınabilirler. Atınızı öyle eğitmelisiniz ki, hareket komutunuz ile tereddütsüz ileri atılmalıdır.

Çalışmalarınızdaki gelişmeyi değerlendirebilmek için elektronik cihazlar ve nabız saati çok işinize yarayacaktır. Atınızın her hızdaki nabız bilgisine sahip olmak size atınıza hangi zamanda hangi davranışı sergilemeniz gerektiğini gösterecektir.

Örneğin çalışma bitiminde atınızın nabzının istenen seviyeye kaç dakikada düştüğünü görebilirsiniz. Veya çalışma esnasında adetada iken nabız bilgisi, süratlide ve kenterde iken nabız bilgisine sahip olabilirsiniz. Keterde aynı nabız seviyesini ne kadar koruyabildiğini gözlemleyebilirsiniz.

Her at için değışkenlik gösterse de; genelde atlar süratlide dakikada 90-130 aralığında, kenterde 120-140 aralığında, dörtnalda ise 150-180 aralığında olmalılar. Bu rakamlar atın; çalışmanın hangi gününde, o gün içinde çalışmanın başında mı-sonunda mı olduğunu ile de ilgili olarak değışebilir.

İleri seviye çalışmalarda, kenter çalışma gününde; uzun süren kenter esnasında, nabız 170 ve 180'leri geçmeye başlayınca mutlaka atınızı dinlendiriniz. Birkaç dakikalık adeta sonunda yine uzun süren kenter ile çalışmaya devam edebilirsiniz. Eğer 170-180 nabızları geçip, 190-200'leri denerseniz; değil birkaç dakika adeta, attan inip söküp 20 dakika bile dursanız atınızın nabızı düşmeyecektir. 220 nabız; her an kalp krizi geçirebilir demektir.

Burada dikkat edilecek önemli kural; hangi çalışma kararındaysanız, o çalışma kararının nabız bandının dışına kesinlikle çıkmamaktır.

Her çalışma sonrası nabız alınmalı, veteriner kontrolünde yapılan kontroller sırasıyla uygulanmalı, böylece atınız her etap sonrasında veteriner kontrolüne gireceğini kanıksamalı.

ANTRENMAN VE KONDİSYON ÇALIŞMALARI

Başlangıç seviyesi veya ağır antrenmana başlayacak atlara veterinerlere danışarak glukozamin, e-selenyum, mineral blok ve vitaminler verilmelidir.

Antrenman şartlarına göre de yine veteriner veya beslenme uzmanı tavsiyesi ile yem miktarları artırılmalıdır.

İlk iş; yazılı bir program hazırlamalı, ve programı değiştirmeden disiplini bozmadan uygulamalı. Programlar önceki-sonraki günlerle ve önceki-sonraki haftalar ile bağlantılı olduklarından kesintiye uğramamalıdır. Kondisyon çalışmaları; uzun süren ve birbirine bağlı süreçler ile kondisyon kazanılan çalışmalardır.

Hemen her yarışta gördüm ve sizde göreceksiniz ki; hiçbir program olmadan sadece "hadi bugün arazi yapalım, koşturalım" zihniyetiyle atlarını çalıştırdıklarını sanan ve yarışa

getirenlerin, üstüne üstlük bu kondisyonsuz atları yarışlarda zorlayarak ve “yardırarak” metabolik problemli hale getirip, bazı vakalarda da yarışın sonunda maalesef ölümlerine sebep olmuşlardır.

En temel kural; iki değ işkenin aynı anda artırılmamasıdır; hız ve mesafe. Basit örnek vermek gerekirse; önce adetada 5 km gidilir, sonra süratlide 5 km gidilir, sonra kenterde 5 km gidilir. Sonra süratlide 10 km gidilir, kenterde 10 km gidilir. Sonra süratlide 20 km gidilir, sonra kenterde 20 km gidilir. Tabi bu çalışmalar aylar sonunda bu rakamlara ulaşır, 4-5 binişte değ il.

İkinci temel kural ise; haftalık çalışılan toplam mesafe; hedef yarışmanın mesafesine eşit olmalı. Basit örnek ile; her gün 10 km çalıştık, 6 günde toplam 60 km eder. Bu da demektir ki 60 km yarışa hazırlanıyoruz.

Üçüncü temel kural; temel antrenmanlar bittikten sonra, antrenmanlarda, biniş esnasında hızlanıp-yavaşlamalı (interval) çalışmalar uygulanmalı. “İçten hareketli” olarak da adlandırabileceğ im bu çalışma şöyledir; 60 dakikalık binişte ilk 10 dakika süratliden sonra, 10 dakika kenter, 2 dakika adeta, 10 dakika süratli, 3 dakika dörtnal, 5 dakika adeta, 10 dakika kenter, 10 dakika süratli yapılır. Bu çalışmalar normal, çıkış, dinleniş, normal ve çıkış olacak şekilde süreleri artırılabilir. Ancak

unutmayın; paragrafın başında önemli hatırlatma vardı: bu çalışmalar temel antrenmanlar bittikten sonra, at artık performans çalışmalarına hazır olduğ unda yapılabilir. Aksi durumda atınızı çökertirsiniz.

Çalışmalardan sonra veteriner kontrol antrenmanı yapılmalı. Antrenmanlarınızı; yarışmadaymış gibi yapmalısınız. Atlar rutinleri severler. Her antrenmandan sonra süratlilde topallık muayenesi yapılmalı, stetoskop ile nabız alınmalı, at yarışmadaki gibi yıkanmalı-silinmeli, azar azar sulanmalı, hemen ahıra götürülmemeli.

Birçok binicinin bilmediğ i ve dikkat etmediğ i konu ise; antrenmanın ve yarışmanın yarısının metabolik-mekanik, diğ er yarısının ise psikolojik olduğ udur. Eğ er çalış ma biter bitmez atı ahırına alıp dinlenmeye bırakırsanız, yarış ta etap bittiğ inde at ahıra gitmek isteyecek, gidemediğ inde ise strese girecektir. Streste olan atın nabızı düş mez. Böyle bir durumda metabolik açıdan sorunu olmayan atınızın neden nabzının düş mediğ ini merak edeceksiniz. Yarış malarda metabolik verilerin normal, ancak heyecandan-stresten nabızı yüksek çok at gördüm. Atlarınızı mutlaka psikolojik olarak yarış ma rutinine hazırlamalısınız.

Kulvar çalışmalarında ilk 5 dakikayı adeta ve/veya süratli hızda geçirmeli, açık veya kapalı manejde atın yön değ iş tirmesine

müsaade etmeyecek şekilde ortada yeteri kadar kişi olmalı. Her iki yanda da eşit çalıştırılmalıdır. Atın sakın bir havada olmasına, heyecanlanıp aniden sıçramalar, çifteler, ani dönüşler yapmasına müsaade edilmeden lif-tendon kopartıp veya çite sürterek kendini sakatlamamasına dikkat edilmeli.

Şimdi sıra en heyecanlı ve merak edilen bilgilerde:

ANTRENMAN PROGRAMLARI

Kulvar çalışmalarının ilk 2 dk.'sı adeta, sonraki 3 dk. süratli ve sonrasında çalışmada ne varsa uygulanacak.

Pazartesi günleri padokta geçirilecektir.

Hava koşulları, arazi zemini etkenleri ile km hesapları değ iş kenlik gösterebilir, kenter oranı ve süratli oranları değ iş kenlik gösterebilir, ancak at üzerinde kalış süreleri verilen sürelerden daha az olmamalıdır.

80 km.'lik yarışa hazırlık için 12 hafta (3 ay) süren program. Sene içinde 80 km'den düşük yarışlar koşulmuş başarılar elde edilmiş olacak ve sonrasında bu program Aralık ayında başlayacaktır.

Aralık:

Hafta 1:

10.hafta ile aynı

Hafta 2:

11.hafta ile aynı

Hafta 3:

Salı: 1 saat süratli-kenter kulvar + arazide 2,5 saat hafif biniş (20 km)

Çarşamba: 1 saat süratli-kenter kulvar + arazide 2 saat kenterleri bol hafif biniş (15 km)

Perşembe: 1 saat süratli-kenter kulvar + arazide 2,5 saat hafif biniş (20 km)

Cuma: 1 saat süratli-kenter kulvar + arazide 2,5 saat Kenterleri bol hafif biniş (20 km)

Cumartesi: 1 saat süratli-kenter kulvar + arazide 1,5 saat kenterleri bol hafif biniş (15 km)

Pazar: 1 saat süratli-kenter kulvar + arazide 2,5 saat hafif biniş (20 km)

Hafta 4: 11.hata ile aynı

Ocak:

Hafta 5:

Salı: 1 saat süratli-kenter kulvar + arazide 2,5 saat hafif biniş (20 km)

Çarşamba: 1 saat süratli-kenter kulvar + arazide 2 saat kenterleri bol hafif biniş (15 km)

Perşembe: 1 saat süratli-kenter kulvar + arazide 2,5 saat hafif biniş (20 km)

Cuma: 1 saat süratli-kenter kulvar + arazide 2,5 saat Kenterleri bol hafif biniş (20 km)

Cumartesi: 1 saat süratli-kenter kulvar + arazide 1,5 saat kenterleri bol hafif biniş (15 km)

Pazar: 1 saat süratli-kenter kulvar + arazide 2,5 saat hafif biniş (20 km)

Hafta 6: 11. Hafta ile aynı

Hafta 7: 12. Hafta ile aynı

Hafta 8:

Salı: 15 dk. süratli-kenter kulvar

Çarşamba: 15 dk. süratli-kenter kulvar

Perşembe: 20 dk. süratli-kenter kulvar

Cuma: 20 dk. süratli-kenter kulvar

Cumartesi: 20 dk. süratli-kenter kulvar + 1 saat Kenterlerle hafif biniş

Pazar: 30 dk. süratli-kenter kulvar + 30 dk. Kenterlerle hafif biniş

Şubat:

Hafta 9: 10.hafta ile aynı

Hafta 10:

Salı: 1 saat süratli-kenter kulvar + arazide 2 saat hafif biniş (15 km)

Çarşamba: 1 saat süratli-kenter kulvar + arazide 1 saat kenterleri bol hafif biniş (10 km)

Perşembe: 1 saat süratli-kenter kulvar + arazide 2 saat hafif biniş (15 km)

Cuma: 1 saat süratli-kenter kulvar + arazide 2 saat Kenterleri bol hafif biniş (15 km)

Cumartesi: 1 saat süratli-kenter kulvar + arazide 1 saat kenterleri bol hafif biniş (10 km)

Pazar: 1 saat süratli-kenter kulvar + arazide 2 saat hafif biniş (15 km)

Hafta 11:

Salı: arazide 2 saat hafif biniş (15 km) + 30 dk. kenter kulvar

Çarşamba: arazide 1 saat hafif biniş (10 km) + 30 dk. kenter kulvar

Perşembe: arazide 2 saat hafif biniş (15 km) + 30 dk. kenter kulvar

Cuma: arazide 1 saat hafif biniş (10 km) + 30 dk. kenter kulvar

Cumartesi: arazide 1 saat hafif biniş (10 km) + 30 dk. kenter kulvar

Pazar: arazide 2 saat hafif biniş (15 km) + 30 dk. kenter kulvar

Hafta 12:

Salı: 15 dk. kenter kulvar + 1 saat arazide hafif Kenterlerle biniş

Çarşamba: 15 dk. kenter kulvar + 30 dk. arazide hafif Kenterlerle biniş

Perşembe: 20 dk. arazide hafif Kenterlerle biniş

Cuma: Padok

Cumartesi veya Pazar: Padok veya 80 km yarış

140 km.'lik yarışa hazırlık için 16 hafta (4 ay) süren program.

Sene içinde 80-120 km yarışlar koşulmuş, başarılar elde edilmiş olacak ve sonrasında bu program Kasım ayında başlayacaktır.

Pazartesi günleri padok.

(2015-2016 yılı)

Hafta 1: (90 km)

23-29 Kasım

Salı: 10 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Çarşamba: 15 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Perşembe: 22 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Cuma: 8 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Cumartesi: 10 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Pazar: 25 yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Hafta 2: (96 km)

30 Kasım-6 Aralık

Salı: 10 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Çarşamba: 15 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Perşembe: 25 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Cuma: 8 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Cumartesi: 10 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Pazar: 28 yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Hafta 3: (80 km)

7 Aralık-13 Aralık

Salı: 10 km yarısı kenter yarısı süratli kulvar

Çarşamba: 5 km yarısı kenter yarısı süratli kulvar + 10 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Perşembe: 5 km yarısı kenter yarısı süratli kulvar + 12 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Cuma: 8 km yarısı kenter yarısı süratli kulvar

Cumartesi: 10 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Pazar: 20 yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Hafta 4: (90 km)

14 Aralık-20 Aralık

Hafta 1 ile aynı

Hafta 5: (100 km)

21 Aralık-27 Aralık

Salı: 10 km yarısı kenter yarısı süratli kulvar

Çarşamba: 10 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Perşembe: 10 km yarısı kenter yarısı süratli kulvar + 20 km kenter arazi binişi

Cuma: 10 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Cumartesi: 10 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Pazar: 30 km kenter arazi binişi

Hafta 6: (90 km)

28 Aralık-3 Ocak

Salı: 8 km yarısı kenter yarısı süratli kulvar

Çarşamba: 10 km yarısı kenter yarısı süratli kulvar

Perşembe: 10 km yarısı kenter yarısı süratli kulvar + 10 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Cuma: 17 km yarısı kenter yarısı süratli kulvar

Cumartesi: 10 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Pazar: 15 km yarısı kenter yarısı süratli kulvar + 10 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Hafta :7 (80 km)

4 Ocak-10 Ocak

Salı: 10 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Çarşamba: 15 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Perşembe: 17 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Cuma: 8 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Cumartesi: 10 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Pazar: 20 yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Hafta:8 (100 km)

11 Ocak-17 Ocak

Salı: 10 km kenter kulvar

Çarşamba: 10 km kenter arazi binişi

Perşembe: 20 km kenter kulvar + 10 km kenter arazi binişi

Cuma: 10 km kenter kulvar

Cumartesi: 15 km kenter arazi binişi

Pazar: 10 km kenter kulvar + 15 km kenter arazi binişi

Hafta 9: (140 km)

18 Ocak-24 Ocak

Salı: 10 km kenter kulvar

Çarşamba: 10 km kenter arazi binişi

Perşembe: 10 km kenter kulvar

Cuma: 10 km kenter arazi binişi

Cumartesi: 5 km kenter kulvar + 5 km kenter arazi binişi

Pazar: 30 km kenter kulvar + 30 km kenter arazi binişi 1.etap +
30 km kenter arazi binişi 2.etap

Hafta 10: (120 km)

25 ocak-31 Ocak

Salı: 10 km kenter kulvar

Çarşamba: 10 km kenter kulvar + 10 km kenter arazi binişi

Perşembe: 10 km kenter kulvar

Cuma: 10 km kenter kulvar + 20 km kenter arazi binişi

Cumartesi: 10 km kenter arazi binişi

Pazar: 20 km kenter kulvar + 20 km kenter arazi binişi

Hafta: 11 (100 km)

1 Şubat-7 Şubat

Salı: 10 km kenter kulvar

10 km kenter kulvar + 10 km kenter arazi biniş i

Perşembe: 10 km kenter kulvar

Cuma: 10 km kenter kulvar + 10 km kenter arazi biniş i

Cumartesi: 15 km kenter arazi biniş i

Pazar: 15 km kenter kulvar + 10 km kenter arazi biniş i

Hafta: 12 (90 km)

8 Şubat-14 Şubat

Hafta 6 ile aynı.

Hafta: 13 (80 km)

15 Şubat-21 Şubat)

Salı: 10 km yarısı kenter yarısı süratli kulvar

Çarşamba: 10 km yarısı kenter yarısı süratli kulvar + 5 km yarısı

kenter yarısı süratli arazi biniş i

Perşembe: 17 km yarısı kenter yarısı süratli kulvar

Cuma: 8 km yarısı kenter yarısı süratli kulvar

Cumartesi: 10 km yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Pazar: 14 km yarısı kenter yarısı süratli kulvar + 6 yarısı kenter yarısı süratli arazi binişi

Hafta:14 (120 km)

22 Şubat-28 Şubat

Salı: 10 km kenter kulvar

Çarşamba: 6 km kenter arazi binişi

Perşembe: 10 km kenter kulvar

Cuma: 8 km kenter arazi binişi

Cumartesi: 6 km kenter arazi binişi

Pazar: 20 km kenter kulvar + 30 km kenter arazi binişi 1.etap + 30 km kenter arazi binişi 2.etap

Hafta: 15

Salı: 15 dk. kenter kulvar + 1 saat arazide hafif Kenterlerle biniş

Çarşamba: 15 dk. kenter kulvar + 30 dk. arazide hafif Kenterlerle biniş

Perşembe: 20 dk. arazide hafif Kenterlerle biniş

Cuma: 15 dk. süratli kulvar

Cumartesi: 15 dk. süratli + 5 dk. kenter kulvar

Pazar: Padok

Hafta: 16

Salı: 15 dk. kenter kulvar + 1 saat arazide hafif Kenterlerle biniş

Çarşamba: 15 dk. kenter kulvar + 30 dk. arazide hafif Kenterlerle biniş

Perşembe: 20 dk. arazide hafif Kenterlerle biniş

Cuma: 15 dk. süratli kulvar

Cumartesi: 140 km YARIŞ

YARIŞ MA SÜRECİ

Yarışmaya gitmeden önce federasyon tarafından yayınlanan yarışmanın teknik şartnamesi incelenmeli, kurallara ve göre hangi yarışmaya hangi at-binici ikilisinin katılmasına karar

verilmelidir. Kayıtları yaparken at ve binici kalifikasyonlarının ilgili yarışa uygunluğ unu teyit edin.

Pasaportların ve binicilerin vizeleri yapılmış olmasına dikkat edin. Yarış ma kayıt ücretlerini yatırmayı unutmayın. Pasaportları ve uyguladığ ınız izinli ilaçlar ve katkılar varsa veteriner izin-bilgi yazılarını yanınıza almayı unutmayın.

Atlarınızın kullandığ ı ilaçlara dikkat edin, yasaklı madde olan ilaç kullanımı varsa yarış tan kaç gün önce bu ilacın kullanımı sonlandırılmalı, hesap edin. Aynı dikkati binicilerin kullandığ ı ilaç veya katkılar için de dikkate alın.

Atlarla kimin seyahat edeceğ ine karar verin. Yolda gerekli olabilecek ihtiyaç listesi hazırlayın. Acil durumlar için geçilecek şehirlerde irtibat kurulabilecek muhtemel veterinerlerin telefonlarını hazır edin.

Atların nallanma zamanları takip edilmeli. Yarış ma dönemine denk gelecek nallama zamanları, nallama esnasında oluşabilecek kazalar ve nallamadan dolayı çıkabilecek sorunları ve kazaları telafi edecek kadar zaman da dikkate alınarak yarış madan 10 gün önceye ayarlanmalı. Yarış döneminde uzun veya çok kısa tırnak olmamalı.

Özel nal kullanımını şiddetle tavsiye ederim. Nalların altına boryum madeni kaynatılarak hazırlanan nallar atınızın arazide taş

sırtlarına basıp kaymasını ve böylece lif kopartmasını veya bilek burkmasını engeller. Nalın altında 4 noktadan kaynatılmış boryumlu nallar 2016 senesinde 1 at için 1000 TL idi. Ancak yararı çok büyüktü. Birçok yarışta asfalt boyu binişler olan izler olur. Veya köy içlerinde parke taşı döşeli yollar olur. Buralarda rakipleriniz adeta giderken siz rahatlıkla kenter yapmaya devam edersiniz. Eğ er yüksek fiyatı yüzünden boryumlu nal kullanamazsanız en azından kapalı nal kullanmalısınız. Kapalı nal; maya ile nal arasına taş sıkışmasını önler, mayanın acımasını önler. Bir yarışta sıkışan taşı çekiçle bile zor çıkarttığ ımızı hatırlıyorum.

Teknik toplantıya tam kadro katılmalı, nalbant ve müdahale veterinerinin telefonları kayıt edilmelidir. Yarışma izleri mutlaka gezilmeli, hangi bölümde hangi hızda olmalı, planlanmalı. Zemin incelenmeli, sakatlığ a sebebiyet verecek yerler için hız programı yapılmalı.

Yarışmayı; antrenörün daha önceden belirlediğ i “pilot” yönetir. Pilot; daha önceden toplantıda belirlenen ve zaman tablosuna dayalı planın tüm ekip tarafından uygulanmasından sorumludur.

Yarışma telaşında; etap sonunda gelecek atın sökölmesi, başlığ ının alınması, su verilmesi, suyla yıkanması, maya kontrolü ve temizliğ i, elektrolyte verilmesi, havlu ile kurulanması, ot verilmesi, yem verilmesi, sinek kovucu ilaç uygulanması, binicinin

binif malzemesinin çıkarılması, biniciye su verilmesi, biniciye önceden hazırlanmış yiyeceklerin verilmesi, biniciye masaj, atın nabzının ölçülmesi, atın veteriner kontrolüne götürülmesi, zamanın tutulması, etap aralarında yardıma izin verilen noktalarda atların sulanması, buralarda binicilere su verilmesi gibi işleri ve bu işlerin hangi zamanda kimler tarafından yapılacağ ı karışıklıklara sebep olur. Ayrıca yarışma sırasında 8 atınız varsa karışıklığ ı hayal bile edemezsiniz. Bu yüzden önceden belirlenmiş bir program ve zamana bağ lı akışının takibi ve uygulanması pilotun görevidir.

Programa basit bir örnek verecek olursak;

03:00 ekip uyanış

03:30 ekip otelden hareket

03:45 atlara ot verilmesi.

04:00 atlara ilk yemin verilmesi

04:30 tımar

06:00 atlara 2. Yemin verilmesi

06:45 binicilerin uyanması

07:15 biniciler otelden hareket

07:30 biniciler ısınma hareketleri

07:40 atların kapatılması

07:50 atlara biniş ve adeta

08:00 yarışın başlaması

08:30 yardım noktasına ekip hareketi

08:50 ekip yardım noktasına varış

09:00 yardım noktasında at ve binicilere su verilmesi, atların ıslatılarak serinletilmesi

09:05 ekip diğer yardım noktasına hareket

....

09:45 atların varışı

A ve B; X atını söker

C ve D; Y atını söker

Antrenör ve G ilk nabızları alır (uygun görürse veteriner kontrolüne gidilmesine karar verir)

H; binicileri oturtup yiyecek ve içeceklerini verir. Sırasıyla masaj yapar

Bu esnada E; X atının, F ise Y atının tırnak-nal kontrolü yapar ve mayasını temizler

Aynı ekip atları ıslatarak soğ utur

Antrenör ve G, ikinci nabızları alır

...

Ve yukarıda yazdığım yarışmadaki tüm görevlerin buna benzer işleri zaman tablosu halinde önceden programlanır, yazılır ve pilot her iş bittiğinde yapılan işin üzerini çizer. Böylece hiçbir görev atlanmaz.

Her yarışma döneminde; veteriner kontrol günü (her zaman Cuma günü olur), 1 yarışma günü (Cumartesi), ve 2. Yarışma günü (Pazar) olmak üzere 3 gün olur. Her yarışma gününde 2 veya 4 yarışma olur. Yani pilotun elinde her gün için ve her yarışma için sayfalarca yazılmış program olur.

Yarışmalarda telaş; hata doğurur. Organize olmuş ve kimin hangi işi ne zaman yapacağını belli olan kurgulu bir ekip, telaşa kapılmadan çok rahat bir şekilde yarışmaları tamamlar. Bu durum atlara da KESİN olarak yansıyacaktır ve onlar da kendilerinden emin olacaklardır.

Biniciler, antrenör ve ekibin tamamı dahil olmak üzere, diğer yarışmacılar, hakemler, veterinerler, seyirciler ile ilişkiler ve davranışlar çok önemlidir. Mümkünse her türlü ilişki, konuşma, itiraz, tavsiye ve cevapları antrenörün vermesine özen göstermelidir.

Veteriner kontrollerinde atı getiren ekip elemanı herhangi bir yanlış anlamaya mahal verecek mimikler yapmamalı. Gülümser ve sakin tavırdada olmalı. Mümkünse antrenör, usta seyis veya usta binici atını veteriner kontrolüne götürmeli. Veteriner kontrolünde atı çış yapmaya teşvik edecek ses ve hareketler yasaktır.

Veteriner kontrolü esnesında atın etrafında sinekler varsa; hakemden izin alarak ekipten 2. kiş i veteriner kontrol alanına girebilir ve havlu sallamak suretiyle sinek kovup atı sakinleştirebilir.

Cuma günü teknik toplantıdan sonra ekip toplantısı yapın. Bu toplantıda hangi yarışta hangi binicinin hangi hızda gideceğ i, yarışmayı bitirip kalifiye olmak için mi yoksa dereceye girmek için mi koş acağ ına karar verin. Etap sonlarında binicilerin geleceğ i zamanı tahmin edip hazırlıkları buna göre yapın.

Yarışa gitmeden önce yarışın yapılacağ ı bölgenin hava durumu incelenmeli, binicilerin ve ekibin giyeceklerine alternatifli olarak hazırlık yapılmalı

Yarışta son etaba çıkmadan önce elektrolyte verilmelidir.

Son etap ortasında 30 cc. bal verilmelidir.

Etap aralarında; ot ve yarım kilo yem verilmelidir,

enseye ve bacaklara su dökülmeli. Sağ rıya buz gibi su dökmemeli, sıcak kasların aniden şoka girip kasılmalarına sebep olmamalıdır,

beline kuru havlu koyulmalıdır,

hava soğuksa su dökmemeli, hava sıcaksa su dökülmeli. Bazı yarışlarda hava soğuk olur ve bu durumda su döküp soğutmak yerine blanket ile sarıp ısı kaybını önlemelisiniz.

Biniciler sıvı tüketmeli,

kayısı, fındık, hurma gibi lifli ve enerji veren ancak az hacimli yiyecekler yemeli,

mümkün ise tuvalete gidilmeli.

YARIŞTA HIZ VE BİTİRME SÜRESİ HESAPLANMASI:

Saat 09:00'da başlayan, Mecburi dinlenme süresi 30 dakika olan, 40 km'lik 2 etaplı (20 km+20 km) ve 12-14 km/saat limitli bir yarış için; 1. etap bittikten sonra; gerçekleşen hızımızı bulmak için formülümüz:

$$V_1(\text{1.etap hızı}) = \frac{\text{1. etabın km. uzunluğu}}{\text{-----}}$$

1. etabın sürüş dk. sı/60

1.etabı 90 dakikada bitirdiğinizi varsayalım.

Buna göre:

$$V1 = \frac{20}{90/60} = 13.33$$

Yani 1 etap sonunda hızınız 13.33 km/saattir.

Şimdi 2. etaba çıkacaksınız ve yarışmayı 12 km/saat hızda bitirmek istiyorsunuz.

Toplam yarış ortalama hızınızın 12 km/saat olması için formül:

Toplam Yarış km uzunluğu

$$\frac{12}{40} = A \text{ (toplam saat)}$$

$$\text{-----} = A = 3.33$$

12

A toplam saattir. 60 ile çarpılıp dakikaya çevrilecek.

$$3.33 \times 60 = 200 \text{ dakika}$$

1. etapta 90 dakika kullanmıştık.

$$200 - 90 = 110 \text{ dakika}$$

Yani 2. etapta en fazla 110 dakika harcayabiliriz. Daha fazla dakikada bitirirsek verilen süreye göre geç kalıp eleniriz.

Yarıшта üst hız da 14 km/saat olduğ una göre; son etabı 14'e göre hesaplayıp, bu defa da kullanabileceğ imiz en fazla dakikayı hesaplayabiliriz (ben hesapladım; 2. etabı en fazla 81 dakikada bitirmeliyiz yoksa verilen süreden erken geldiğ imiz için eleniriz.

Bu hesaplara göre; yarış 09:00'da başlamıştı. Bitiş çizgisini en erken saat 11:51'de (2 saat 51 dakikada), ve en geç saat 12:50'de (3 saat 50 dakikada) geçmelisiniz. Bu hesabın içinde 30 dakika da mecburi bekleme süresi vardır.

Unutmayın; 1. etabın bitiş zamanı: 1. etabı bitirirken geçtiğ iniz bitiş çizgisini geçerken tutulmaz. Veteriner kontrolüne giriş çizgisine girdiğ iniz zaman 1. etabı bitirmiş olursunuz ve süreniz buna göre hesaplanır.

Yarışın bitiş süresi ise; bitiş çizgisini geçtiği anı sonlandır.

YARIŞ MA İÇİN GÖTÜRÜLECEK MALZEME LİSTESİ

Kurallara göre yapılacak itirazlar için antrenör yanında kurallara uygun miktarda hazır nakit para bulundursun.

Kask, Toz gözlüğü (öndeki atın tozu veya sıçrattığı taş, çamur gözünüze gelmesin diye, Cep telefonunu yağ mordan korumak için naylon torba, Ekip isminin yazdığı ahır kapı yazıları, çivi çekiç, Tuz, Kağıt ve kalem, Kısıraklar için periyod öteleyici hormon, Önceki yarış sonuçları taktik planlarken rakip atların ve kendi atlarınızın performanslarını gözden geçirebilirsiniz, Başlık dizgin gem, Transport gaiter, Deri malzeme ve dikiş seti, 2 eyer altı, Özel pedli eyer altı, Ped, Eyer, Kolan, Kapalı üzengi ve üzengi kayışları, Göğüslikler, Maya demiri, Sünger, 2 kova, Maşrapa, Kaşık, Fırça, Havlu (kuru ve çok), Tarak, Bitişe yakın sulama kova ve pet şişeler, Yeterli sayıda sahra koltuk, Stand çadır, Motorcu beresi, Bot Mini chaps, Binici pantolonu, Binici çorabı, Madraba freebag/bel çantası, Sarı çizmeler çamurlu alanlar için, Steteskop, Binici için sinek ilacı, At için sinek ilacı, Kalınacak gün sayısına göre poşetlerde hazırlanmış öğünler halinde yem, Mısırözü yağı, Enerji veren katkı yem, Kapaklı plastik yem deposu, Cep çakısı, Ot, Talaş, Atlara binerek gezinti yaptıracak ekip elemanlarının kaskları yanlarında olsun, Dirgen, Süpürge,

Aluminyum sprej, Yara spreji, Kağıt bandaj, Binici için su geçirmeyen büyük ve küçük yara bantı, Koli bant, Fındık ceviz muz elma, Maydanoz elma havuç, Kesmeşeker, Blanket, Makas, İp, Islak mendil, At için su, Binici içme suyu, Boş bal şırıngaları, Oral enjektör, Eşek tahtaları, Sandalyeler, Yem kovaları, Nabız saati ve aksesuarları, Varsa Atların devam ilaçları, Ense-boyna ıslak konacak havlular, Veteriner kontrolünde soğuk ve rüzgardan korumak için ahır blanketi, Ter blanketi, Ekip T-shirtler kepler montlar ve yelekler, Deri için delgeç, Asma kilitler ve 2 takım anahtarlar, Her at için yedek 4'lü nal, pim ve kapalı nal için plastik ve silikon, Soğutma suyuna katılacak alkol, Son su noktasında verilecek oral elektrolit, Son su noktasında biniciye pet şişeler, Varıştan sonra ekibe doğru yürürken su dökmek için pet şişeler, Tartı (bazı yarışlarda kurallar gereği koşum takımlarınıza beraber belli kiloda olmanız gerekebilir, Taşınabilir çakı (arazide her zaman ihtiyacınız olabilir), Havlular, Su, Soğutma suyu, Maşrapa, Sünger

Arpa ezmesi/yem, Oral şırıngalı elektrolit, Bal ve sıkamak için şırıngası, Çanta, Sinek ilacı (diğer atlardan gelebilecek at sinekleri, kara sinekler ve sivri sinekler atınızın nabzını yükseltecektir. Veteriner kontrolünden önce kullanmanız gerekebilir. Sinek ilacı yerine lavanta yağı gibi doğal haşere kovucular veya sulandırılmış mazot da yelesinin diplerine ve kuyruk başlangıcına damlatılabilir, Yular, Yedek ipi,

Ahırından idrarlı ve gübreli talaş (atlar dışarıda veya yabancı yerlerde idrar yapmak istemezler. Etap arasında bulunduğunuz yere bu malzemeyi dökerseniz, kokusunu alıp bildiği bir yerde olduğunuzu hissedecek ve endişesi azalacaktır. Böylece idrar yapabilir), Küp şeker (kısırakların vajinasından içeri doğru itilen 1 adet küp şeker; birkaç dakika içinde vajinada hafif yanma hissi oluşturup atınızın idrar yapmasını sağlayacaktır.)

Bu malzemenin tamamı yarışlarda ihtiyaç duyulmuş ve kullanılmıştır.

Ulusal ve uluslararası atlı dayanıklılık yarışmalarında edindiğim birçok tecrübe ve anılar; atevi.com internet sitesinde de var. Okumanızı tavsiye ederim.

EKİP OLUŞTURMAK

Ekip elemanları iyi niyetli, atı seven, atçılığa meraklı, sevdiğiniz arkadaşlarınızdan değil, ata yaklaşmayı bilen, atların psikolojisinden anlayan usta seyis veya binicilerden oluşmalı.

YARIŞMA SEYAHAT PROGRAMI

Atların ve malzemenin yarışmaların seviyesine göre en az 2 gün öncesinden yarışma yerine ulaşımını sağlamak gerekir.

Atların gidilen bölgenin hava şartlarına uyum sağ laması, yol yorgunluğ unu atmaları günler alabilir.

BİNİCİ BESLENMESİ VE SAĞ LIĞ I

Atların beslenmesi ve sakatlanmamalarına nasıl dikkat ediyorsak binicilerin de aynı şekilde beslenmelerine dikkat etmeleri gerekir. Biniciler başka sporla ilgilenmemeli, günlük yaşamında tehlikeye girecek durumlardan kaçınmalı, hasta olmamak için önlemler almalı.

4 aylık antrenman programı sonunda gidilecek uzun mesafe yarış öncesi hastalanıp, yarışa giremeyen biniciler olmuştur.

DİSİPLİN VE ATLI DAYANIKLILIK EKİP KURALLARI (2015)

Aşağ ıdaki kurallar ekibimizde uygulanmıştır ve disiplini sağ lamada çok yardımcı olmuştur. Siz de kendi kurallarınızı oluşturup uygulamalısınız.

1.Geçerlilik ve Kabul

Ekibe katılacak binici ve yer ekibi; kuralları peşinen kabul eder. Bu kurallar, ekip ş efi yenisini yayınlamadıkça 3 ay geçerlidir. 3 ayın

bitiminden önce, sonraki dönem kuralları ekip şefi tarafından gerekli görüldüğünde değıştirilebilir.

2.Ekibe Katılma, Devamlılık ve Aylık Aidatlar.

a.Ekibe katılım, katılacak binicinin devamlılık süresini yazılı olarak taahhüt ederek bildirmesi ve hangi havuza katılacağını bildirmesi ile ve katılım ücreti ödendikten sonra başlar. Taahhüt edilen süreden önce ayrılmak isteyen binici; taahhüt ettiğı sürenin kalan kısmının yarısını ödemekle yükümlüdür. Kalan sürenin bedeli ödendiğı gün ekipten çıkmış sayılır.

b.Devamlılık süresi en az 3 ay olmalıdır ve aidat ücreti; 3 aylık dönemi kapsayacak şekilde garanti altına alındıktan sonra başlayacaktır. Ekipten ayrılan binici, ekibe yeni giren binici ile aynı kurallara tabi olur. Kurallar; binici ekibe katıldıktan sonra, dönemi geldiğı için değışim gösterebilir, binici bunu peşinen kabul eder.

c.Aidatlar ayın 1'i ile 5'i arasında, ödendiğı ayın peşin bedeli olarak mazeretsiz ödenir. Ödeme günlerinde mazereti oluşabileceğini tahmin etmekle yükümlü olan binici; önceden hazırlık yapar ve önceden ödeme yapabilir. Her ay binici sayısına göre değışiklik gösterebilir.

d.Aidatlar dışında bazı biniciler için bindikleri veya potansiyel olarak binebilecekleri atlar için bakım, besleme, ek ekipman,

değ işik nal, katkı maddesi ve vitamin ürünleri için ek ücretler gerekebilir. Bunları ekip ş efi bildirir ve biniciler bunları öderler. Her ay binici sayısına göre değ işiklik gösterebilir.

e.Yarış a gidiş , yarış yerindeki harcamalar, ot, talaş , yem, seyis, ekip ş efinin özel olarak görevlendirdiğ i kişiler veya yer ekibindeki bazı görevlilerin masrafları, bahş iş , ve buna benzer harcamalar ekip ş efi tarafından biniciler arasında bölüş türölür. Biniciler ekip ş efinin bildirdiğ i tahmini tutarı yarış a gitmeden önce, ekip ş efinin bildirdiğ i günde öderler. Biniciye tahsis edilmiş atın kira ücreti/baş langıcı ve masrafları; atın kulüpten gitmek üzere görevlinin atı ahırdan almak üzere ahır kapısına dokunduğ u anda baş lar. Ekip ş efi; yarış döneminde yarış a girerse kendi konaklama ve iaş e masraflarını öder. Yarış a girmediğ i yarış döneminde ise tüm masrafları biniciler arasında bölüş türölür.

3.Ekip Ş efi (Antrenör)

a.Ekip ş efi ekibi ilgilendiren her konuda her türlü kararı veren kişidir.

4.Antrenmanlar

a.Biniciler ekip ş efinin uygun göreceğ i gün ve saatlerde haftada en az 4 gün olmak kaydı ile antrenmanlara mazeretsiz katılırlar. Biniciler bu kuralı, hayatlarında karşı laşacakları sosyal etkinlik-

hastalık-cenaze-seyahat gibi etkinlikleri de hesaba katarak kabul etmişlerdir. Antrenmanlara katılamama durumu ancak ekip şefi onayı ile olur.

b.Antrenmanlarda ekip şefinin verdiği program istisnasız uygulanır. Biniciler at binişlerinde öncelikle atın sağlığını ve sakatlanmamasını gözetirler.

5.Yarışmalara İştirak ve Yarışma Dönemleri

a.Yarışa Gidecek Malzemenin Hazırlanması

Ekip şefinin belirlediği gün ve saatte görevlendirdiği biniciler, malzeme hazırlanması esnasında hazır bulunurlar ve işe yardım ederler. Her binici; yarış öncesi bu aktiviteye katılacak gibi kendi programını yapar.

b.Atların nakliye aracına yüklenmesi

Ekip şefinin belirlediği gün ve saatte görevlendirdiği biniciler, atların yüklenmesi esnasında hazır bulunurlar ve işe yardım ederler. Her binici; yarış öncesi bu aktiviteye katılacak gibi kendi programını yapar.

c.Yarışmaya katılacak biniciler ve katılacak yarışma ekip şefi tarafından belirlenir. Ekip şefi; hangi yarışa hangi binicinin hangi at ile ve hangi amaç ile katılacağını belirler. Yönetmeliklerin müsaade ettiği sürelerle kadar bile olsa; ekip şefi dilediği binici

ve at değ işikliklerini yapar. Ekip şefi gerekli gördüğ ü her an biniciyi ve atı yarışmadan çıkarabilir.

d.Yarışma süresince; taktiğ i ekip şefi belirler ve biniciler verilen taktiğ i harfiyen uygular. Yarışma işleyişinde ekip ile ilgili yarışma kararlarını ekip şefi verir.

e.Yarışmaya katılacak yer ekibi

Ekip şefi; hangi yarışa hangi yer ekibinin katılacağını belirler. Yer ekibi gönüllülerden oluşmasına rağmen, katılmayı kabul ettikleri yarışma dönemi boyunca biniciler ile aynı yükümlüklere ve ekip şefinin verdiği görevlere tabidirler.

f.Yarış yerinde malzeme bakımı ve hazırlığ ı, atların bakımı ve antrenmanları, malzemenin dönüş hazırlığ ı, malzemenin nakliye aracına yüklenmesi ve atların nakliye aracına yüklenmesi

g.Ekip şefinin belirlediğ i gün ve saatte görevlendirdiğ i biniciler, atların yüklenmesi esnasında hazır bulunurlar ve işe yardım ederler. Her binici; yarış dönemi süresince ve sonrasında bu aktiviteye katılacak gibi kendi programını yapar.

h.Yarış yerinde biniciler ve yer ekibi

Yarış dönemi boyunca biniciler ve yer ekibi; ekip şefinin vereceğ i görevleri, belirtilen gün ve saatlerde yerine getirirler. Ekip şefinin bilgisi dışında görev yeri terk edilmeyecektir.

ı.Yarış Yerinde Davranışlar

Ekipteki herkes; diğ er yarış macılar, yarış ma görevlileri ve seyirciler dahil, bu insanlarla ilişkilerinde yüzeysel olacaktır. Ekibimiz, atlarımız, atlarımızın yaşı, atlarımızın idman durumu, kulübümüz, beslenme programımız, antrenman programımız, hangi binicinin hangi at ile hangi yarış a gireceğ i gibi veya buna benzer bilgiler kimseyle paylaşılmayacaktır. Selamlama dışında sohbetler oluşturulmayacaktır. Gelen istekler ve sorular ekip ş efine iletilecektir.

i.Herkese karşı kırııcı ve üzücü davranış ve sözler sarf edilmeyecek, güler yüzlü olunacak. Binicilere moral veren olumlu cümleler kullanmak ekipteki herkesin görevidir.

j. Ekipteki yerdeki herkes; ekipteki at üstündeki binicinin hizmetindedir.

6.Ekip Kıyafet ve Görünüm

a.Ekip ş efi tarafından belirlene kıyafetler, belirlenen zaman ve alanlarda kullanılacaktır.

b.Saçlar toplanmış olacaktır.

c.Açık ve dikkat çekici kıyafetler kullanılmayacaktır.

7.Ödüller

a.Yarışlarda kazanılan her türlü maddi ve malzeme ödülü at sahibine aittir. Kazanılan kupa, şilt, bröve ve kurdela gibi ödülleri biniciye aittir. Binici bu ödülleri ekipten ayrıldığı güne kadar ekip şefine verir ve kulüpten ayrılma gününe kadar bu ödülleri ekip şefine aittir.

8.At Sayısı

a.Ekibin kullanacağı sayıda atı ekip şefi tedarik eder. Her yarışma için elde bulundurulması gereken at sayısı ekip şefi tarafından hazır tutulur. Biniciler ve atlar; 12 likler (yürürlükteki yönetmeliğe göre 1* ve 2* yarışlar ve 69 km. dahil-70 km. ye kadar olan yarışlara iştirakçiler) ve 345 likler (yürürlükteki yönetmeliğe göre 3* 4* 5* yarışlar ve 140 km. dahil-141 km. ye kadar olan yarışlara iştirakçiler) havuzları olarak ikiye ayrılır. Ekip şefinin bulunduracağı at sayısı kendi grubuna göre şöyledir; Binici sayısına göre; ilgili aidat döneminde elde bulundurulması gereken at sayıları; 1 binici için 1 at, 2 binici için 3 at, 3 binici için 4 at, 4 binici için 6 at, 5 binici için 7 at, 6 binici için 9 at, 7 binici için 10 at, 8 binici için 12 at, 9 ve 10 binici için 14 attır. 10 dan fazla binici için gerekli at sayısını 15 attan az olmamak kaydı ile ekip şefi belirler. Örneğin 12 lik havuzda bir binici varsa sadece 1 at tedarik edilir. 345 lik havuzda 2 binici varsa bu grup için 3 at tedarik edilir; bu durumda toplam 4 at tedarik edilmiş olur. 1 adet aidat ödeyen biniciye yarışmalarda 1 adet at tedarik edilir, bulundurulmuş at sayısı yeterli olsa bile topallık vs. sebeplerden

dolayı; yarışmaya giden her biniciye at sağ lanamamış olabilir. Binici hem 12'likler havuzuna hem de 345'likler havuzuna ayrı ayrı aidat ödeyerek, bir yarışma döneminde 2 ayrı yarışa iştirak edebilir. Bu durumda hem 12likler hem de 345'likler havuzunda var olarak hesap edilir.

9.Kulüp Dışı Davranışlar

a.Ekiptekiler, sosyal medyadaki iletişim araçları ile 5.ı'daki diğ er insanlarla veya ileride 5.ı'daki belirtilen konumlara gelme ihtimali olan insanlarla iletişim kurmayacak, mesajlaş ma, yazış ma veya resim beğ enme gibi temaslarda bulunmayacaktır.

10.Cezalar ve Disiplin Kurulu

a.Binicilerin yükümlölüklerini yerine getirmemeleri halinde ekip ş efi 3 kişilik disiplin kurulu oluşturur. Bu kurul her vaka için farklı kişilerden oluşabilir. Kurul vakayı inceler ve ceza gerekip gerekmediğ ine yazılı olarak karar verir. Bu kararı ekip ş efine verir. Ekip ş efi ise karar doğ rultusunda gerek gördüğ ü ceza veya cezaları verir.

b.Uyarı Cezası

c.Kınama Cezası

d.Para Cezası

100 TL ile 2000 TL arasında belirlenir.

e.Yarışmadan Men Cezası

Değ işık sayıda yarışmadan men cezası verilebilir.

f.Ekipten Atılma Cezası

11.Ücretler

a.Ekibe Katılım Ücreti

1000 TL'dir.

b.Aylık Aidat

12'likler aylık aidatları:

345'likler aidatları 12'likler aylık aidatlarından %10 fazladır.

c.Eklem sıvısı katkı ücreti

Aylık 175 TL'dir.

"SAĞ OL" DEDİKLERİM:

Gerek kitabı yazarken, gerekse de kitaba konu olan olayların, yaşanmışlıkların, birlikteliklerin, ve bu birlikteliklerin oluşumuna katkılarından dolayı;

En başta; binicilik sporunun yapılabilmesine varlıkları ile katkıları olan atlarımız; Atevi.com Yosma, Atevi.com Zevce, Atevi.com Hatun, Atevi.com Afet-i Devran, Atevi.com Şehriyar, Atevi.com Efendi, Atevi.com Kadın, Atevi.com Bahadırhan ve Havuç'a "var olun" diyorum.

Türkiye atlı dayanıklılık branşının gelişmesine, ve döneminin tüm sporcularına, camia içinde disiplin, görünüm, ekip ruhu konularında örnek alınan Atevi Atlı Dayanıklılık Ekibi'nin kurulmasında, ekibin liderinin saygınlığının oluşmasında, binicilerimizin ekip ruhunu ellerinde tutmalarına, bir daha teneffüs edeceğimi sanmadığım atmosferin yakalanmasında ve sonuç olarak alınan başarılarla etkisi büyük olan eşim Yasemin Çehreli'ye "sağ ol" diyorum.

Sonrasında başta örnek binicimiz; milli binici Hakkı Feyzioğlu'na ve alfabetik sırayla sıraladığım binicilerimize ve ekip arkadaşlarıma "sağ olun" diyorum:

Ahmet Özhan, Alper Tuzla, Aleya Peters, Ali Özdemir, Ayşegül Altınoklu, Ece Özdemir, Elçin Ergeç Karslı, Engin Dağıtmaç, Erman Güler, Erva Pal, Esmâ Özdemir, Hatice Ekşi, Hüner Aydın, Hüseyin Köse, İbrahim Bovatekin, Jan Peters, Meltem Kozanoğlu,

Nur Özdemir, Oktay Kozanoğ lu, Özgecan Tanyıldız Feyzioğ lu, Özgür Çetin, Sevim Arslan, Turgut Arslan, Yılmaz Sanlı.

Daha sonrasında ise dönemin yarışmalarında görev yapan hakem arkadaşlarım; Ali Ekber Ün, Ahmet Karaman, Billur Yarsuvat, Cenk Oruç, Funda Özkalyoncuoğ lu, Gülay Özgüney, Levent Önce, Muharrem Özçamur, Mustafa Yollu, Zeynep Şahin'e, veteriner arkadaşlarım; Ali Karabacak, Cenk Er, Erol Öztürk, Fikret Memişoğ lu, Mert Kundak, Semih Ersoy, Sercan Yendim, Serhat Erdural, Taşkın Özdemir, Ümit Akşen, Volkan Köksalan, Ziya Demir'e, Türkiye Binicilik Federasyonu görevlileri; Dilara Köksalan, Ebru İnan, Kaan Başoğ lu, Kristal Karkuş, Levent Özgüney, Muharrem Tosun, Oktay Kurtulan, Savaş Taşdelen'e, diğer kulüp veya çiftliklerden bizlere rakip olan; Abdurrahman İkiz, Efza Tutucu, Ercan Bahadır, Erkan Demir, Ertuğrul Demir, Kadir Baştuğ, Sıtkı Doğuşlu, Ümit Yeter'e, yarışma nalbantları; Ferhat Akbenli, İzzet Akbenli'ye, Eskişehir Atlıspor Yöneticisi Cem Alpdemir'e de "sağ olun" diyorum.

RESİMLER

Balkan Şampiyonası Türkiye Milli Takımı, Sırbistan 2014





Balkan Şampiyonası. Türkiye Milli Takımı Ekip Şefi, Sırbistan 2014



Balkan Şampiyonası Türkiye Milli takımı ve Ekibi, Sırbistan 2014



Atevi Ekibi ahır levhamız.



Sırbistan 2014 Balkan Şampiyonası. Ekip olarak 3. derece



Balkan Şampiyonası. Milli takım sporcuları; Efe Çehreli ve Sıtkı Doğuşlu, Hırvatistan 2016.



Balkan Ş ampiyonası, Bulgaristan 2015.



Hırvatistan. 2016 Balkan Ş ampiyonası



Bulgaristan Shumen Balkan Şampiyonası yolculuğ u. 2015



Ulusal bir yarışta Atevi Ekibi



Isparta Eğirdir gölü kıyısı. Atevi.com Yosma veteriner kontrolü
öncesi. 2015



Dubai 2017. El Kudra ölünde International Endurance City parkurunda yerel ekiple antrenmanda.



International Endurance City ödöl platformu. Dubai 2017



Hırvatistan 2016 Balkan Şampiyonası. Türkiye Milli Takımı ve ekibi.



Gebze İstanbul. Ulusal bir yarışta Atevi Ekibi.



90 km için 9 haftalık antrenman programı.

Sıra	TARİH	Kİ	BAĞLAMCA MEM 15 DE AGUÇA YAR			SALMA EFENDİ		MUTLU EFENDİ	2017
			SALI	CAKIRAMBA	PERİOMAGE	CUMA	CUMHURİYETİ		
1	15-18 AR	65	10 km 75 dk hafif kuvvet	5 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 75 dk hafif kuvvet	5 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 75 dk hafif kuvvet	10 km 75 dk hafif kuvvet	10 km 75 dk hafif kuvvet
2	20-25 AR	71	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet
3	28 AR - 10 A	80	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet
4	28-30 AR	85	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet
5	10-15 AR	90	15 km 45 dk hafif kuvvet + YEM + YAG	5 km 10 dk hafif kuvvet + YEM + YAG	15 km 45 dk hafif kuvvet + YEM + YAG	10 km 75 dk hafif kuvvet + YEM + YAG	5 km 10 dk hafif kuvvet + YEM + YAG	15 km 45 dk hafif kuvvet + YEM + YAG	15 km 45 dk hafif kuvvet + YEM + YAG
6	12-22 AR	50	5 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	5 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	5 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet
7	24-28 AR	60	10 km 10 dk hafif kuvvet	5 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	5 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet
8	31 AR - 5 AY	75	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet	10 km 10 dk hafif kuvvet
9	7-12 AY	90	15 km 45 dk hafif kuvvet + YEM + YAG	5 km 10 dk hafif kuvvet + YEM + YAG	15 km 45 dk hafif kuvvet + YEM + YAG	10 km 75 dk hafif kuvvet + YEM + YAG	5 km 10 dk hafif kuvvet + YEM + YAG	15 km 45 dk hafif kuvvet + YEM + YAG	15 km 45 dk hafif kuvvet + YEM + YAG

Hırvatistan 2016 Balkan Şampiyonası. Türkiye Milli Takımı ve Ekibi.



Bulgaristan Shumen (Ş umnu) 2015 Balkan Ş ampiyonası. Milli Takım binicilerimiz Hakkı Feyzioğ lu, Nur Özdemir ve Yasemin-Efe Çehreli. 5 Milli takım atından 2'si; Atlarımız Atevi.com Zevce ve Atevi.com Yosma.



Bulgaristan Shumen 2015. Türkiye Milli Takımı Balkan
Ş ampionası ödl töreni.



YAZAR HAKKINDA

12 Kasım 1967 'de Ankara' da doğ du. İlk ve orta okulu TED Ankara Koleji'nde, liseyi Niş antaşı Anadolu Lisesi'nde, üniversiteyi Bilkent Üniversitesi Turizm ve Otelcilik Servisi (THS 1989-1991) Bölümü'nde bitirdi.

Sırasıyla Neta Tourism, Connection Tours ve Distinto Travel adlarıyla kurdu ğ u ve yönetti ğ i A grubu seyahat acentalarının yanı sıra; Net Holding-Inter Limousine Service ve Net Turizm-Bazaar 54'de de yönetici olarak çalış tı.

1998'de atlar ve binicilik ile ilgilenmeye başladı.

2004'te Yasemin Ç ehreli ile evlendi ve 2005'te o ğ lu Omay ve 2013'te o ğ lu Adin doğ du.

Pamukova'da Cem-Hakan Uzan Ç iftli ğ i, Kayseri'de Türker Horoz-Burak Binicilik, İstanbul'da Dila Country Club gibi birçok at çiftli ğ inin kuruluş aş amasında ve devamında danış manlık yaptı. 2003-2004 yıllarında İş -Koray A.Ş . Kasaba Atlı Spor'u başarı ile iş letti.

2006'da engel atlama dalında, 2009'da dresaj-at terbiyesi dalında, 2010'da endurance-atlı dayanıklılık dalında hakem oldu, ş uanda milli hakem olarak görevini devam ettirmekte, birçok ulusal ve uluslararası müsabakalarda görev almakta.

2012 'de Türkiye Binicilik Federasyonu Atlı Dayanıklılık Komite Üyesi ve İstanbul Bölge Hakem Kurulu üyesi olarak atandı. Atlı Dayanıklılık Komite Üyesi arkadaşları Hakem Muharrem Özçamur, Hakem Zeynep Şahin, Veteriner Erol Öztürk ve Hakem Oktay Kurtulan ile birlikte yaptıkları çalışma ile Türkiye Atlı Dayanıklılık Branşı'nın temellerini attı, ilk gelişmiş yönetmeliği hazırladı.

Türkiye'de bir ilk olarak YAMO markası ile kask, pantolon, koruyucu yelek, bot ve çizme gibi binici malzemelerini imal etti, şuan faaliyette olan birçok üreticiye örnek oldu.

1999 yılında kurduğu **atevi** firması, binicilik sektöründe ilk web sitesi ve tek binicilik portalı atevi.com Türkiye'de herkes tarafından tanındı, marka bilinirliği %100 oldu.

Engel Atlama dalında lisanslı binici, atlı dayanıklılık branşında milli sporcu, at terbiyesi dalında ise başlangıç kademesinde lisanslı binici oldu.

Ekibi ile birlikte 2010 yılından itibaren yoğ un olarak ilgilendiği atlı dayanıklılık-endurans dalının Türkiye'de tanınmasına, gelişmesine ve anlaşılmasına büyük katkısı oldu.

2014 yılı Sırbistan Belgrad'da düzenlenen Balkan Şampiyonası'nda Atlı Dayanıklılık Türkiye Milli Takımı'nda Teknik Direktör ve Ekip Şefi olarak görev yaptı. Takımı ile birlikte binicilik

tarihimizde bir ilki başararak; ekip halinde 3.'lük derecesini ÷lkemize kazandırdı.

2015 yılında atlı dayanıklılık branşı Türkiye Milli Takımı'na 2 at (Atevi.com Zevce ve Atevi.com Yosma) ve 2 öğ rencisini (Hakkı Feyzioğ lu ve Nur Özdemir/Jr.) sokmayı başardı. Atlarından Atevi.com Zevce; milli takıma giriş sıralamasında 1. olarak en yüksek puan ile seçildi. 5 at ile gidilen Balkan Ş ampionası'nda bitiren 3 atımız ve binicimizden 2 si bu 2 at ve bu 2 binici oldular.

2016 yılında Atlı dayanıklılık Türkiye Milli Takımı'na 3. sıradan seçildi ve "Atevi.com Hatun" isimli atı ile Hırvatistan'da düzenlenen Balkan Ş ampionası'nda ÷lkemizi temsil ederek milli oldu.

Ş ubat 2012'den itibaren Atevi ekibi olarak; Sırapınar Country Club'ı işletmekte.

Akademik çalışmalarına ise; 2013-2016 yıllarında Özyeğ in Üniversitesi Fen Edebiyat Faköltesi Spor Bölümü'nde kredili olarak verilen Binicilik dersinde öğ retim görevlisi ve danışman olarak devam etti.

Son olarak; güncel iletişim araçlarından WhatsApp'da kurduğ u BİNİCİLİX isimli grup, Türkiye atçılık sektörünün büyük ilgisi ile; at satış, malzeme satış, eleman ihtiyacı ve binicilik ile ilgili her türlü ihtiyacın paylaşıldığ ı platform haline geldi.

SON SÖZ

EFE ÇEHRELİ

ARAZİNİN

KİTABINI YAZDIM

Binicilik sporunun “atlı dayanıklılık” (endurance) branşı üzerine yazılmış bu kitap; içeriğ inde antrenman programlarının da ifşa edilmesi özelliğ i ile dünyada bir ilktir.

Yazar; o dönemde bir gurup insan tarafından yakalanmış ortak güç paylaşımı ve başarının sadece anılarda kalmaması ve yaşanılan tecrübelerin ve biriktirilen bilgilerin baş ka insanlar tarafından da faydalanılması amacı ile, yaşadıklarını bu kitapta kaleme almıştır.

Söz unutulur, yazı kalır...

www.atevi.com

[Instagram.com/atevibinicilik](https://www.instagram.com/atevibinicilik)

Haziran 2020