

# Útmutató kutyás futáshoz

*az Ürömi Állatotthon versenyzői számára*

## ***Az útmutató célja***

Ezzel az útmutatóval szeretnénk segíteni az Ürömi Állatotthon színeiben induló versenyzők és hobbi futók felkészülését, biztonságos versenyzését, valamint az ürömi csapatok szervezett részvételét a Hard Dog Race versenyeken és hasonló megmérettetéseken. A kidolgozás során személyes felkészülési- és versenytapasztalatainkra építve kiemelt hangsúlyt fektettünk arra, hogy elkerüljük a kutyák túlzott terhelését, sérülését, vagy idegrendszerük megterhelését. Célunk, hogy az Ürömi Állatotthon csapatai mindig felkészülten, méltó módon és nagy örömmel képviseljék mindazt, amiért a menhely létrejött: az állatok iránti szeretetet, a mentett kutyusok ügyét, és az összetartozás fontosságát. Köszönjük, ha betartod az útmutatóban foglalt irányelveket, és ha bármilyen kérdésed vagy észrevételed van, azt örömmel fogadjuk. Örömteli, eredményes felkészülést és versenyzést kívánunk! :)

## ***Az útmutató kidolgozói***

Balogh Pataki Zsófi, Németh Viki, Balogh Andris, Kocsis Gábor

## ***Változások követése***

<b>Dátum</b>	<b>Verzió</b>	<b>Változások</b>
2018.09.07.	Urom_HDR_Utmutato_v1	Összes fejezet megírása (Zsófi, Viki, Andris, Gábor)
2020. 10. 29.		Apróbb kiegészítések „Nevezés” fejezetben
2020.11.15		

## ***1. Csapatszervezés***

### ***1.1. Csapatok céljai***

Az adott versenyen induló ürömi csapatok céljai:

- 1-es csapat: célja a győzelem (teljesítményorientált versenyzés)
- Többi csapat: célt az adott csapat tagjai döntenek el

### ***1.2. Az 1-es csapat tagjai***

Az 1-es csapatba kétféleképpen lehet bekerülni:

- egy közelmúltbeli versenyen elért időeredmény alapján
- az 1-es csapat legalább egy tagjával történő teszt terepfutásokon (*ld. 2.1.2.*) mutatott teljesítmény alapján

### ***1.3. Felelősség***

#### ***1.3.1. Csapatszervezésért felelős személyek***

- 1 versenyszervező

Feladata: az adott versenyen induló összes ürömi csapat koordinációját összefogja

- Csapatonként 1 csapatszervező

Feladata: saját csapatát koordinálja (csapat összeállítása, tartalék csapattag biztosítása sérülés esetén, nem saját kutyával indulók számára kutya biztosítása vagy az igény jelzése a menhely felé, felmerülő kérdések és speciális igények összegyűjtése és továbbítása a versenyszervező felé, kuty eljuttatás stb.)

#### ***1.3.2. Versenyen indulók tehermentesítése***

Az adott versenyen induló csapatok tagjait ne terheljük a versenyzésen kívül más felelősséggel (standolás, pakolás a verseny előtt, stb.), hogy kipihenten és fejben a versenyre fókuszálva tudjanak részt venni az eseményen.

### ***1.4. Jelentkezés***

#### ***1.4.1. Jelentkezés menete***

Előzetes versenyadminisztráció :

- Új csapattag személyi adatainak pontos megadása
- Régi csapattagoknál a változások bejelentése (névváltozás, lakhely, telefonszám, autórendszám, pólméret).

**Rossz adatok következményeiért nem vállalunk felelősséget.**

- eb veszettségi oltás idejének ellenőrzése
- eb chipszámmellenőrzés
- Féreghajtás a verseny napjához képest 3 hónapon belül legyen igazolva oltási könyvben, de legalább két héttel korábban, mint a verseny időpontja.

A verseny napján:

- személyi igazolvány és oltási könyv megléte indulási feltétel.
- a szükséges nyomtatványokat a csapatvezetők megkapják, a versenyzőknek csak alá kell írni
- 18 éven aluliaknak szülői jelenlét előírás

Versenyadminisztrátorunk Eöry-Árkus Tünde (Tündi anyunk) az Adatváltásokat közvetlen neki kell jelenteni: a 30/279-3041 telefonszámon, vagy a [csopike55@gmail.com](mailto:csopike55@gmail.com) e-mail címen.

A soron következő versenyre a versenyszervezőnél kell jelentkezni. A csapatok szervezését a választott versenyszervező és a csapatszervezők a jelentkezési időszak kezdetétől folyamatosan végzik.

#### ***1.4.2. Csapatok összeállítása***

Az 1-es csapat összeállítása az adott verseny versenykiírásának megjelenése előtt megtörténik. A többi csapat összeállítása legkésőbb a verseny előtt 2 hónappal befejeződik. A csapatok összeállításáért és a tartalék csapattagok biztosításáért a csapatszervezők felelnek. Amennyiben a csapatok összeállítása során nincs meg a teljes létszám egy csapaton belül úgy ezek a nevezések egyéni kategóriában lesznek leadva. A legfőbb szempontot kérjük figyelembe venni: CSAPATVERSENY-az egész csapatért felelősek vagyunk! Ha valakinek kétséges lehet az indulása akkor vagy gondoskodjon mindenképp előre tartalékosról vagy az egyéni nevezést jelölje meg.

#### ***1.4.3. Nevezési díjak***

Közös kasszába szedjük a nevezési díjakat. 2 héttel a verseny előtt visszalépés esetén a visszalépő csapattag nevezési díja a kasszában marad, biztosítva a tartalék csapattag indulásának lehetőségét.

A kedvezmények érvényesítése (amennyiben vannak) utólagosan vannak elszámolva és visszatérítve. Ez azt jelenti hogy mindenki a honlapon megjelenő hivatalos részvételi díjat fizeti be, és ha kap a menhely kedvezményt az egyenlő részben lesz elosztva és a különbözetet minden résztvevő visszakapja. Csak utalással lehet a nevezési díjat rendezni, ha nincs bankszámlaszámod kérdd csapattársad vagy hozzátartozód segítségét! A nevezés megnyitásakor a csapatok már össze vannak állítva, a nevezés megnyitása után a befizetésekre 5 nap áll rendelkezésre.

## ***2. Felkészülés***

### ***2.1. Versenyzők felkészülése***

#### ***2.1.1. Felkészülés menete***

- A felkészülés alapvetően egyénileg történik (mindenkinek saját felelőssége)
  - erőnléti felkészülés is legyen a futás mellett!
- 1 közös csapatfutás legkésőbb 2 héttel a verseny előtt
- Információgyűjtés a versenyről (korábbi videók, tapasztalatok, stb.)

### ***2.1.2. Új versenyzők szintfelmérése***

- 2 közös szintfelmérő terepfutás kutyával:
  - 1. A versenytáv 3/4-e
  - 2. A versenytáv + 2km
- Az 1-es csapatba való beválogatásnál előnyt élveznek azok a stabil csapattagok, akik korábbi versenyeken már bizonyítottak. Egy új csapattagnak a soron következő versenyen elért jó eredménye már nagy súllyal beleszámít abba, hogy az azt követő versenyen tagja lehessen a versenycsapatnak.

### ***2.1.3. Sérülés***

Ha egy sérült versenyző felépülése kétséges és 1 héttel a verseny előtt nem 100%-os, akkor azt minden körülmények között jelezze, így automatikusan visszalép a versenycsapatban való részvételtől a csapat jó teljesítménye érdekében.

## ***2.2. Általános felkészülési irányelvek (hobby futóknak is)***

### ***2.2.1. Fizikai felkészülés***

- Felkészülés kezdete: min. 2 hónappal a verseny előtt
- Versenytáv + 2km teljesítése kutyával min. 2 alkalommal
- Hidratálás és szénhidrát raktárak feltöltése a verseny előtti napokban

### ***2.2.2. Mentális felkészülés***

A verseny előtt igény szerint 2 elméleti felkészítő találkozót tartunk, amelyen minden örömi csapat részvételére számítunk:

1. Mentális felkészítő óra
2. Tapasztalatcsere

### ***2.2.3. Kutya felkészítése***

- A felkészülő futásokban legyen rendszer, és legyenek pihenőnapok is
- Meleg időben különösen figyeljünk oda minden apró jelre, ami a kutya túlhevülését vagy túlterhelését mutathatja
- A kutya számára ismertek legyenek a várható akadályok
  - HDR felkészítő órán való részvétel min. 2 alkalommal
- Nem saját kutya esetén: min. 3-5 közös futás a kutyával
- A kutyát a felkészülés során és a versenyen sem kényszerítjük semmire, és folyamatosan figyelünk rá!
- Kutyák csapaton belüli szocializációja: minden csapat maga szervezi

#### **2.2.4. Felszerelés, egyébek**

- Cipő: legyen minőségi és legyen betörve a versenyre
- Körömvágás 2 héttel a verseny előtt
- Frissítő (zselé, stb.): legyen kipróbált (ne a versenyen teszteld)

### **3. PR**

#### **3.1. Kommunikációs csatornák**

- FB oldalak: Ürömi Állatotthon, HDR Falka, Kutyasuli
- FB csoportok
- Youtube
- Honlap

#### **3.2. Közzé tehető anyagok**

##### **3.2.1. Verseny előtt**

- Korábbi versenyekről készült képek, videók
- Küldetésünkről szóló videó és írások
- HDR felkészülési segédanyag

##### **3.2.2. Verseny után**

- Versenyen készült képek, videók
- Versenyről szóló összefoglaló és egyéb írások

Versenyadminisztráció és gyakorlati tanácsok a verseny előtt.

- 1.) Új csapattag személyi adatainak pontos megadása
- 2.) Régi csapattagoknál a változások bejelentése (névváltozás, lakhely, telefonszám, autórekszám, pólméret).

Rossz adatok következményeiért nem vállalunk felelősséget.

Kutya versenyre való előlkészítése:

- 1.) Vesztség-oltás idejének ellenőrzése
- 2.) Chipszámellenőrzés
- 3.) Féreghajtás a verseny napjához képest 3 hónapon belül legyen igazolva oltási könyvben, de legalább két héttel korábban, mint a verseny időpontja.

A verseny napján legyen nálunk személyi igazolvány, és a kutyának az oltási könyve.

A versenyre különböző nyomtatványok kitöltését is kérjük. Ezt kitöltve, kinyomtatva kapják meg tőlünk a csoportvezetők.

A nyomtatványokra rá kell írni a személyi igazolvány számot, és alá kell írni a versenyzőkkel, 18 éven aluliaknál + 2 nyomtatványt a szülővel is.

A versenyadminisztrációt Tündi anyu vállalta. Adatváltozásokat közvetlen neki kell jelenteni: a 30/279-3041 telefonszámon, vagy a [csopike55@gmail.com](mailto:csopike55@gmail.com) e-mail címen.

