Ausgabe 9 / 1-2015

CANICROSS - AKTUELL

MAGAZIN FÜR CANICROSS, BIKEJØRING, SCOOTERJØRING UND SKIJØRING

Aktuell Nr: 9

Neuer Verein im CBA:
RACEDOGS AUSTRIA

PULKASPORT & SKIJØRING

Trendsportarten aus Skandinavien

DER GESUNDE SPORTHUND

Karrierestart und Fitness Check-Up

TEAMSPORT CANICROSS

Alle Infos zum Einstieg in die Sportart

JOGGEN & LAUFEN

Joggen kann jeder, Laufen will gelernt sein

1. Österreichisches Schneecanicross

WILDERNESS

Von Natur aus wild!

REAL NATURE Wilderness bietet ursprüngliche Ernährung nach dem Vorbild des Urahnen Ihres Hundes, dem Wolf. Mit extra viel Fleisch, gesunden Früchten und Gemüse, ohne Getreide – 100% natürlich, 100% wild.

70%	30%	0%
Fleisch	Obst, Gemüse & Kräuter	Getreide

FRESSNAPF www.fressnapf.at

Exklusiv bei FRESSNAPF

editoral

Viel Zeit

ist seit der letzten Ausgabe der Canicross-Aktuell vergangen. Nach dem extremen Sommer und dem viel zu milden Herbst können wir uns endlich wieder auf Temperaturen freuen, welche ein vernünftiges Training und faire Rennbedingungen beim Mensch-Hunde -Team zulassen. Ich finde daher, dass der Erscheinungstermin der Canicross-Aktuell-9 zu einem optimalen Zeitpunkt gewählt wurde.

Der Inhalt

der aktuellen Ausgabe ist voll mit Informationen rund um den Zughundesport und soll sowohl Einsteiger - wie auch den Fortgeschrittenen und Profis - die Möglichkeit geben, sich mit den verschiedenen Kategorien dieser faszinierenden Sportart vertraut zu machen und vielleicht auch Neues kennenzulernen. Ich persönlich bin ja der Meinung, dass es sich bei dieser Ausgabe um die beste und ausführlichste Canicross-Aktuell aller Zeiten handelt.

Ein wesentlicher Punkt

dieser Ausgabe ist die ECF-Europameisterschaft 2016 in NovéMěsto na Moravě / Tschechien. Da auf Grund der Nähe zum Austragungsort ein sehr großes Starterfeld zu erwarten sein wird, wird es seitens der ECF zu einer Limitierung der Startplätze kommen. Um eine faire Beteiligung bei der EM 2016 gewährleisten zu können, wurden daher vom CBA Qualifikationsrichtlinien für die Teilnahme bei der ECF-Europameisterschaft festgelegt.

Ein besonderes Anliegen

von mir ist es, auf eine Neuheit im österreichischen Zughundesport hinzuweisen. Im Rahmen des Schlittenhunderennes in Sportgastein / Salzburg vom 12.-13. März 2016, wird erstmalig in Österreich ein Schnee-Canicross stattfinden. Neben dem Skijöring eine sehr faszinierende Möglichkeit, den Zughundesport mit einem Hund auch im Winter bei Schnee auszuüben.

Der CBA,

als österreichischer Verband für Canicrosser, Bike- und Scooterjører, wächst! Bei der am 28. November 2015 stattgefundenen außerordentlichen Generalversammlung, wurde der Verein „Racedogs Austria Union“ einstimmig als Vollmitglied aufgenommen. An dieser Stelle lade ich selbstverständlich auch andere österreichische Vereine - welche mit dem Zughundesport zu tun haben - sehr herzlich ein, ein Ansuchen um Aufnahme beim CBA zu stellen.

Es ist dem CBA

– und den angeschlossenen Vereinen - ein großes Anliegen, den Zughundesport in Österreich, mit den Bereichen Canicross, Bike- und Scooterjøring, zukünftig aktiver zu bewerben und zu gestalten.

In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern, deren Angehörigen und auch den Tieren ein frohes Weihnachtsfest, sowie ein gutes, erfolgreiches und vor allem verletzungsfreies Jahr 2016.

Peter Heidecker
CBA-Präsidiumsvorsitzender
chairmen@canicross.at

ALLES FÜR DEN HUNDESPORT

inhalt

EDITORAL Seite 3

PULKASPORT & SKIJØRING Seite 6

DER GESUNDE SPORTHUND Seite 9

TEAMSPORT CANICROSS TEIL1 Seite 12

JOGGEN & LAUFEN Seite 15

AUS DEM VERBAND

- CBA-MITGLIEDERVERSAMMLUNG Seite 19
- ECF-EM 2016 Seite 20
- CBA-QUALIFIKATIONSKRITERIEN EM 2016 Seite 21
- BERICHT ECF-EM 2015 in Schottland Seite 23

AUS DEN VEREINEN

- 1. WIENER LHSA-SPEEDTRAILRACE Seite 24
- BERGLAUF „RUN TO THE SUN“ Seite 26
- RACEDOGS-AUSTRIA Seite 27
- WEINVIERTLER DOGDERBY Seite 28
- IRONDOG 2016 Seite 29
- ÖM SCHNEECANICROSS Seite 31

NACHLESE & VORSCHAU Seite 33

IMPRESSUM:
„Canicross-Aktuell“ ist das Magazin des „**Canicross-Bikejoering-Austria** Verband für Zughundesport mit Hund“ (**CBA**), sowie der Vereine **Racedogs-Austria**, **RSSC-Austria**, **LaufHundeSport-Austria** und der Interessensgemeinschaft **LaufHundeSport.org**

Medieninhaber u. Herausgeber:
Canicross-Bikejoering-Austria
Mondseestrasse 6, A4866 Unterach

Redaktion:
Bettina Metzler (bm) lic.rer.pol. / frei Publ., Birgit Szendi (gitte), Thomas Szendi (thom), Andrea Heinrich (ah), Peter Heidecker (ph), Heidi Dögl (hd), Claudia Schnabl (cs), Elisabeth Wimmer (ew), Marian Mario Formanek (mmf)

© Fotos:
Titelfoto: KH Raubuch—Goldrausch Verlag, B.&T. Szendi, B. Metzler, H. Kreuzer, S. u. M. Moen, R. Baillon, Tierarztpraxis Herzberg Wien 22, dog:spot.at, Racedogs-Austria, FSLC

Grundlegende Richtung:
Information für Hundehalter welche mit ihren Hunden Sport im Team Mensch + Hund ausüben.
Für unverlangt eingesendete Manuskripte sowie Satz– u. Druckfehler wird keine Haftung übernommen.
Texte: soweit nicht anders angegeben © CBA

PULKASPORT & SKIJØRING

© B&T Szendi

Pulkasport & Skijøring – diese Trendsportarten aus Skandinavien werden auch bei uns immer populärer!

Entstehung:

In den skandinavischen Ländern gingen die Jäger im Winter mit Langlaufski mit Ihren Hunden, welche sie vor einen kleinen Schlitten (Pulka) hintereinander eingespannt hatten, auf die Jagd. Der Jäger war mit einer Leine mit der Pulka verbunden und leitete die Hunde über Kommandos. Wenn dann ein Stück Wild erlegt wurde, ist dieses mit der Pulka von den Hunden nach Hause gebracht worden. Der heutige Pulkasport entstand aus der Jagd. Bis zur Einführung der Skatingtechnik ausschließlich klassisch ausgeführt, werden die heutigen Bewerbe fast nur mehr in der Skatingtechnik ausgetragen.
Das Skijøring selbst entstand wieder aus dem Pulkasport, die Pulka wurde einfach weggelassen und die Hunde sind über eine elastische Zugleine direkt mit dem Langläufer verbunden.

© S. Wigger

In Skandinavien finden reine Skijøringrennen eher selten statt, sehr populär sind jedoch sogenannte Kombibewerbe, bei den ca. 7 km mit der Pulka zurückgelegt wird, dann in einer Wechselzone die Hunde aus der Pulka ausgehängt werden und nur mehr direkt mit dem Langläufer über die Zugleine verbunden sind. Anschließend die gleiche Runde ein zweites Mal.

Die Hunde, welche bei diesem Sport in Skandinavien hauptsächlich eingesetzt werden, sind Vorstehunde (Deutsch-Kurzhaar und auch Pointer) sowie Jagdhundmixe – sogenannte Greysther (Vorsteher/ Pointer gekreuzt mit Greyhounds).
Bei uns in Mitteleuropa ist der Pulkasport eher eine Randerscheinung im reinrassigen Schlittenhundesport. Immer mehr Verbreitung findet jedoch das Skijøring, welches wie beim Canicross, Bike- und Scooterjøring, mit jedem gesunden Hund ausgeübt werden kann.

Ausrüstung:

Der Aufwand an Ausrüstung ist eher gering. Man braucht eine gute Skatingausrüstung, einen Bauchgurt eventuell mit Paniksnap, ein Zuggeschirr (X-back) für den Hund und eine Jøringleine mit integrierten Ruckdämpfer (Mindestmaß 2,5m – eher länger!).
Die Skatingausrüstung bekommt man in jedem Sportgeschäft, welches Langlaufausrüstungen führt. Besonders wichtig ist dabei eine gut fachliche Beratung. Auch ratsam wäre, bevor man sich diese anschafft, einen Skatingkurs für Anfänger zu besuchen. Diese werden in fast allen Langlaufgebieten angeboten. Meist kann man die Ausrüstung nach absolvierten Skatingkurs preisgünstig erstehen.

Skatingski und Schuhe:

Gibt es von verschiedenen Herstellern wie Madshus, Fischer, Salomon, Atomic, Rossignol, usw. Man muss nicht unbedingt das Spitzenmodell nehmen, auch im mittleren Preissegment ist das Material sehr hochwertig.

Stöcke:

Können aus Aluminium, Glasfaser oder Carbon sein. Stöcke aus Carbon sind für den Anfänger vielleicht nicht ganz so zu empfehlen, da diese bei einem Sturz leicht beschädigt werden könnten. Als Stockschlaufen sind beim Skijøring sogenannte Biathlonschlaufen von Vorteil.

Wachs:

Damit die Ski am Schnee gut gleiten, ist es notwendig, diese entsprechend der vorherrschenden Temperatur und auch Luftfeuchte zu wachsen. Meist werden bei den Skatingkursen auch Wachskurse angeboten, beziehungsweise gibt es immer wieder Kurse von den verschiedenen Wachsherstellern, welche meist in Sportgeschäften stattfinden. Wachse gibt es von den Firmen Toko, Start, Swix, Star, Holmenkol, usw.

Zuggeschirre, Leinen und Gürtel:

Hier wird im Wesentlichen das gleiche Material verwendet wie beim Canicross, nur die Leinen sind etwas länger (zwischen 2,8m und 3,2m). Sehr wichtig ist ein passendes Zuggeschirr. Laufhunde haben oft einen sehr tiefen Brustkorb, der es äußerst schwierig macht, ein wirklich passendes Zuggeschirr zu bekommen. Wenn das Zuggeschirr nicht optimal passt, kann es schnell zu aufgescheuerten Stellen kommen. Diese sind sehr schmerzhaft und können den Laufhunden die Begeisterung an der Zugarbeit nehmen - öfters kontrollieren!

Skijøring:

Wie auch bei den Off-Snow-Sportarten ist eine gewisse Grundkondition bei Hund und Mensch Grundvoraussetzung. Ganz wichtig sind gute Grundkenntnisse im Skaten und ein gutes Gleichgewichtsgefühl, damit sich die Konzentration rein auf den Hund richten kann. Hat man diese Grundkenntnisse, kann man mit den Hunden auf die Skatingloipe (Hundeloipe!) oder den Schlittenhundetrail gehen und los geht's.

Wichtig ist, wie auch bei den Off-Snow-Sportarten, dass der Hund immer vorne läuft - der Hund gibt das Tempo vor! Vor allem muss man dem Hund beibringen, keine abrupte Richtungswechsel zu vollführen oder gar plötzlich stehen zu bleiben, da dadurch der Hund und/oder der Mensch verletzt werden könnten.

© S. u. M. Moen

Durch den extremen Leistungswillen verschiedener Hunderassen, wie beispielsweise Windhunde, Vorsteher bzw. Pointer und die Mischlinge derselben, muss man sehr darauf achten, dass sich diese nicht übernehmen bzw. bei milden Temperaturen über 0° C überhitzen! Man muss seine Hunde während des Skijørens sehr genau beobachten und im Zweifelsfall eine Spielpause einlegen.

Nach dem Laufen sollte man kurzhaarigen Laufhunden bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt unbedingt einen Hundemantel überziehen.

Wenn man schon etwas Praxis im Skijøring hat, kann man an einem der angebotenen Schlittenhunderennen in der Kat. Skijoering 3 (3 = alle, außer reinrassige Schlittenhunde mit FCI-Papiere) teilnehmen. Renntermine erfährt man am besten über die Webseiten der Schlittenhundesportvereine oder auf www.laufhundesport.at Menüpunkt Renntermine.

© B&T Szendi

Interessante Rennen:

Österreich:

09.-10.01.2016	Werfenweng	SSB
16.-17.01.2016	Maria Alm	ÖSHS
30.-31.01.2016	Angerberg	RSSC
12.-13.03.2016	Sportgastein	RSSC

Deutschland:

06.-07.02.2016	Inzell	SSB

Skandinavien:

Snorock – bei diesen Saisonabschlussrennen treten Größen wie z.B. Ole Einer Bjørndalen, Lars Berger oder Rune Brattsveen gegen die skandinavischen Nordic-Styler an: http://snorock.no

Vindelälvsdraget – bei diesen Etappen-Staffelrennen nehmen sowohl Schlittenfahrer als auch Skijører teil.

gitte & thom 2015

DER GESUNDE SPORTHUND HEUTE
Karrierestart und Fitness Check-Up

Am Anfang jeder sportlichen Betätigung mit Ihrem Hund, sollten Sie eine eingehende Untersuchung vom Tierarzt durchführen lassen, der sein Augenmerk auf die sportliche Laufbahn sowie die Belastungen ihres Hundes gerichtet hat. Nur so kann verhindert werden, dass ihr Hund bleibende Schäden davonträgt.

Bevor Sie mit Sport beginnen, sollte der **Bewegungsapparat**, und hier vor allem das Hüft- und Ellbogengelenk begutachtet werden. Bei einem Vorröntgen mit 4-6 Monaten, ist selbst bei schlechten Befunden, noch eine Erfolg versprechende Behandlungsmöglichkeit gegeben. Dies sollte für jeden Besitzer eines zukünftigen Sporthundes ein absolutes Pflichtprogramm sein. Es gibt auch die Möglichkeit in speziellen Kursen bereits mit dem Welpen/Junghund Balance- und Koordinationstraining (z.B. ani-well „Puppy in motion“) zu machen um den Hund auf seine späteren Herausforderungen vorzubereiten.

Ebenso sollte, gerade bei Sporthunden, nicht auf eine gezielte **Untersuchung des Herz- Kreislaufsystems** vergessen werden. Gerade angeborene Herzfehler können schnell zu einem lebensbedrohlichen Problem werden. Der Organismus unserer Tiere schafft es sehr lange, Defizite und Symptome zu kompensieren, weshalb ernsthafte Schäden oftmals sehr lang unentdeckt bleiben. Deshalb sollte vor der intensiven Sportlaufbahn auch eine internistische Untersuchung stehen!

© Tierarztpraxis Herzberg Wien 22.

Desweiteren wird bei der Internistischen Untersuchung auch immer das **Körpergewicht** in die Beurteilung mit einfließen, da auch dieses einen großen Einfluss auf die Gesundheit ihres Sporthundes haben kann. Ein Plus von nur 2kg Körpergewicht bei einem 20 kg Hund entspricht einem Plus von rund 8 kg bei einem Menschen mit 80 kg !

© Tierarztpraxis Herzberg Wien 22.

Damit wir den Bewegungsapparat unserer „Sportgeräte“ nicht überanstrengen, ist ein langsamer Aufbau von **Kraft und Kondition** wichtig. Die für den jeweiligen Sport notwendige Muskulatur kann gezielt mit einfachen Bewegungsübungen gestärkt werden, so dass Überlastungen der Gelenke vorgebeugt werden kann.
Auch die Kondition sollte schrittweise aufgebaut werden. Wenn Outdoor trainiert wird, sollte das immer auch wetterabhängig sein. Denn bei über 15° C und Sonne ist es vielen Hunden bereits zu heiß für Langstreckenläufe.

© Tierarztpraxis Herzberg Wien 22.

Am Turnier- bzw.- Wettkampftag selber ist ein **Warm Up** vor dem Start für den Hund sehr wichtig um ihn auf die kommende Belastung vorzubereiten. Auch ein kurzes Stretchen der wichtigsten Muskelgruppen kann hier erfolgen. Nach der Belastung ist ein passendes **Cool Down** von Vorteil für die Regeneration der Muskulatur.

Wer seinen sportlichen Begleiter möglichst lange fit halten möchte, wird um einen **Check bzw. eine Beratung beim Tierarzt bzw. Physiotherapeutisch ausgebildeten Tierarzt** nicht herum kommen. Hier werden bereits vorhandene muskuläre und/oder andere orthopädische Probleme bei einer Untersuchung erhoben und dann in Absprache mit dem Besitzer ein Therapie- bzw. Bewegungsplan erstellt, der unseren Sporthund fit für Wettbewerbe machen soll.

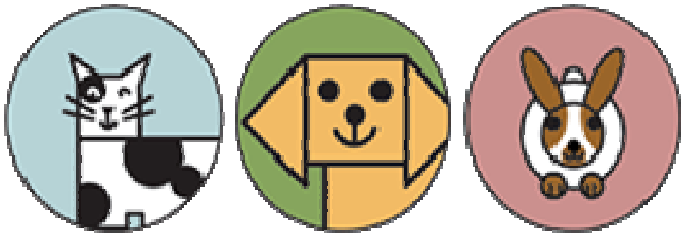
Welche Therapie empfohlen wird, und in welchen Abständen Chek-Up´s stattfinden sollten, hängt vom Alter des Hundes, der Rasse, dem allgemeinen Zustand sowie der Sportart ab.
Therapiemöglichkeiten: Massage, Magnetfeldtherapie mittels Papimi ®, Bewegungs-und Dehnungs-Übungen, TENS, Laser, Unterwasser-Laufband, und noch viele andere.

© Tierarztpraxis Herzberg Wien 22.

Die Check-Up´s sollten je nach Hundesport in gewissen Intervallen stattfinden. Das kann alle 3 Monate oder auch halbjährlich sein, je nach Intensität des Sportes.

Auch ein chiropraktischer Check 2mal jährlich bzw. nach Traumen macht Sinn, da bereits kleine Verschiebungen im Skelettsystem muskuläre Probleme und damit einen Leistungsabfall bewirken können.

Wenn Sie Interesse an einem Check-Up haben können Sie uns gerne kontaktieren, wir nehmen uns gerne Zeit, Sie und ihren Liebling kennenzulernen und Sie bei ihren sportlichen Ambitionen zu unterstützen.



Tierarztpraxis Herzberg Wien 22. in Kooperation mit ani-well®

***Mag. med.vet. Michaela Messinger**
BARF- und Ernährungsberatung, Patella - Zuchtuntersuchungen

***Mag. med.vet. Tanja Zwettler –**
Physiotherapeutin für Hunde, Papimi ®, CST

***Petra Posch-Zottl -**
Dipl. ITM Tiermasseur & Bewegungslehrer für Hund & Pferd

DOG SPORT COMPANY

Der Online-Shop
rund um den
Zug- und Laufhundesport

Fachberatung
von
erfahrenen
Hundesportlern

www.dogsport-company.de

TEAMSPORT CANICROSS

ah

TEIL 1 - Ausrüstung und Vorbereitung

Wenn zwei ausziehen, ein TEAM zu werden

Canicross ist, ganz einfach erklärt, das Laufen im Gelände zusammen mit einem Hund als Team. Wobei sich die Sportart Canicross in einem wesentlichen Punkt vom herkömmlichen „einfach mal mit Waldi joggen gehen“ unterscheidet: der Läufer bzw. die Läuferin ist mit dem Hund durch eine *dehnbare* Leine verbunden. Und der Hund sollte VOR dem Herrchen laufen und dieses hinter sich herziehen, nicht umgekehrt. Sprich, der Hund sollte schon lauffreudig sein, denn Canicross gehört zu den Zughundesportarten und soll auch so ausgeübt werden.
Je nachdem, wie schnell der Hund läuft und wie sehr er zieht, bestimmt der Hund großteils das Tempo beim Laufen, der Mensch dahinter entscheidet jedoch, wohin man läuft und gibt dem Hund verbale Richtungskommandos. Großteils deshalb, weil der Hund in der Regel schneller läuft als der Mensch und daher bei manchen Passagen, wenn es bergab geht zum Beispiel, gebremst werden muss. Ein Spitzenläufer ist auf einer 5 km Strecke mit Hund ca. 4 bis 5 Minuten schneller als ohne Hund.

Für wen ist es geeignet?

Geeignet ist Canicross eigentlich für alle, die sich mit Ihrem Hund gemeinsam sportlich betätigen wollen, vom Hobbyjogger bis zum Profiläufer, vom Pinscher bis zur Dogge. Dass lauf- und bewegungsfreudige Hunderassen wie z.B. Vorsteher oder Border Collies dabei schneller unterwegs sind als Bernhardiner oder Mops, versteht sich. Schließlich versucht auch niemand, Lance Armstrong mit einem Kinderfahrrad zu überholen. Das Wichtigste ist jedoch, gemeinsam mit dem Besten Freund in der Natur Spaß zu haben und ein Team zu bilden. Belohnt wird man mit einem Hund, der durch die Bewegung zufrieden und ausgeglichen ist. Mit einem Hund, der sich als gleichwertigen Teamkollege empfindet und von sich aus sein Bestes gibt.

Mit unfassbar schönen Eindrücken in der Natur, die sich durch das „Zusammen“ noch verstärken. Das unsichtbare, mentale Band, das ein gutes Mensch-Hunde-Team verbindet, ist schwer zu beschreiben, man muss es einfach selbst erlebt haben. Falls Frauchen und/oder Hund Trainingseinsteiger sind, empfiehlt sich für beide ein kurzer medizinischer Checkup, um sicherzugehen, dass mit dem Herz-Kreislauf-System alles in Ordnung ist und dann kann’s auch schon losgehen. Oder doch nicht? Nein, denn ohne ein Minimum an Ausrüstung geht es nicht, so man seiner eigenen Wirbelsäule und der des Vierbeiners einen Gefallen tun will.

Was brauchen wir zum Beginnen?

Funktionelle Laufkleidung und Laufschuhe mit guter Dämpfung. Grundsätzlich reicht die Laufausrüstung, die Ihr vielleicht schon habt. Da wir jedoch meist nicht auf Asphalt laufen werden, sind später Trailrunning Schuhe mit einem gröberen Profil das Mittel der Wahl. Die gute Dämpfung der Schuhe ist wichtig, da beim Laufen durch den Zug des Hundes auf die Knie und Gelenke des Läufers zusätzliche Kräfte wirken.

Laufgurt mit Panikhaken

© dog:spot.at

Für die menschliche Wirbelsäule günstig sind Laufgürtel oder auch Runner Pants, die die Zugkräfte des Hundes schonend an der menschlichen Lendenwirbelsäule verteilen. Sie haben eine zusätzliche Fixierung an den Oberschenkeln, ähnlich einem Klettergurt, so dass der Gurt nicht nach oben rutschen kann. Meist ist auch noch eine kleine Tasche angebracht, um Schlüssel und Leckerlis zu verstauen. Pflicht ist zusätzlich ein sogenannter Panikhaken, der sich auch unter starkem Zug noch leicht öffnen lässt. Mit diesem wird die Jöringleine am Laufgürtel befestigt.

Laufleine mit Ruckdämpfer

oft auch Jöringleine genannt, ca. 1,90 m lang, dehnbar durch einen integriertem Ruckdämpfer. Stellt Euch einfach ein überdimensionales Gummiband vor.

© dog:spot.at

Ruckdämpfer mindern die ruckartigen Kräfte, die durch den Zug des Hundes entstehen können und federn diese schonend für Hund und Läufer ab.

Zuggeschirr für den Hund

Vorsicht, ein Zuggeschirr unterscheidet sich von einem Brustgeschirr oder einem Julius-K9 grundlegend. Diese sind NICHT geeignet für den Zughundesport und somit auch nicht für Canicross. Ein richtiges Geschirr ist wichtig, um unseren Hund vor Schäden durch die wirkenden Zugkräfte sowie durch wundscheuern der Gurte zu bewahren. Dafür gibt es verschiedene Modelle mit unterschiedlichen Schnitten und aus diversen Materialien. Sie heißen zum Beispiel X-Back, V-Back, H-Back oder auch Norweger.

© dog:spot.at

Je nach Schnitt verteilen sie die Zugkräfte am Körper unseres Hundes unterschiedlich und sorgen so für eine Entlastung z.B. am Brustbein oder auch entlang der Wirbelsäule. Auch wichtig ist, dass das Geschirr den Körpermaßen des Hundes genau angepasst wird und weder seinen Bewegungsablauf beim Laufen noch das Atmen behindert. Beim Geschirr ist es extrem wichtig, dass es dem Hund auch gut passt. Dabei muss man sich als Einsteiger von Profis beraten lassen, die wissen, worauf es ankommt und wie das Geschirr sitzen soll. Auch haben die verschiedenen Hunderassen völlig unterschiedlich gebaute Körper, die einen haben einen tiefen Brustkorb, die nächsten einen kürzeren Rücken oder einen dickeren Hals, so dass nicht jedes Modell auch jedem Hund passt.

© dog:spot.at

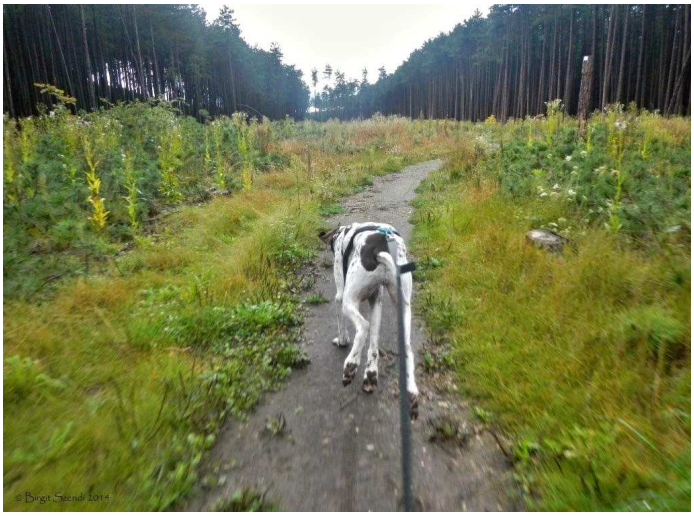
Eine gute Möglichkeit ist, bei einem Canicross-Rennen mit seinem Hund einen der dortigen Anbieter für Zughundesportausrüstung aufzusuchen, der dem Hund verschiedene Geschirrgrößen vor Ort anprobiert und Euch dann das passende Geschirr empfehlen kann. Alternativ ist auch jeder Interessent herzlich eingeladen, einmal bei einem Trainingstreffen in die Sportart Canicross hineinzuschnuppern, wo er oder sie sich dabei vor Ort von anderen aktiven Sportlern bezüglich des richtigen Geschirrs beraten lassen kann.

Vor dem Training

müssen wir unseren Vierbeiner aufs Laufen vorbereiten, in dem wir ihn ca. eine bis eineinhalb Stunden vorher „wässern“. Wässern ist hier ein wenig irreführend, denn wir geben unserem Teamkollegen nicht einfach Wasser, sondern eine nahrhafte „Suppe“, bestehend aus warmem Wasser und z.B. etwas (Hack-)Fleisch. Für den Anfang tut es auch etwas gut gequollenes Trockenfutter oder was man halt dem Hund sonst gibt, jedoch immer eingeweicht. Bei der genauen Zusammensetzung hat jeder Laufhundebesitzer so seine eigenen Vorlieben und Geheimrezepte, Euren persönlichen „Zaubertrank“ entwickelt Ihr mit der Zeit ganz automatisch, Ihr werdet sehen. Unser erklärtes Ziel ist es jedenfalls, eine Dehydration des Hundes während des Trainings und Laufens zu vermeiden. Zusätzlich kann es vorteilhaft sein, eine Trinkflasche für unterwegs mitzuhaben, damit der durstige Hund nicht aus einer Pfütze trinkt, das sollte unbedingt vermieden werden (Leptospirose!)

Woran erkenne ich eine geeignete Laufstrecke?

Einsteiger beginnen am besten mit einer einigermaßen flachen Laufstrecke, auf der nicht allzu viele Spaziergänger und Radfahrer anzutreffen sind, denn unser Vierbeiner muss erst einmal lernen, wie er „richtig“ an anderen vorbeiläuft, ohne stehenzubleiben oder anderen Unsinn zu machen. Wichtig ist auch der Boden, auf dem man laufen will, denn für Hundepfoten sind nicht alle Untergründe gleich gut geeignet. Gut sind Feldwege oder Forstrassen, also weiche Böden, im Sommer auch gerne im Schatten. Asphaltwege sollte man tunlichst vermeiden, denn Asphalt ist für das Team gelenkfeindlich, scheuert die Pfoten der Laufhunde wund und es kann der Ballen aufplatzen. Außerdem wird der dunkle Asphalt in der prallen Sonne extrem heiß und kann auch zu Verbrennungen führen. Einfach mal selbst barfuß das Laufen darauf testen, dann wird es einem schnell klar, wie es sich für den Hund anfühlt.



Damit nun unser erster gemeinsamer Lauf als Mensch-Hunde-Team ein Erfolg wird, ist es optimal, die geplante Laufstrecke einmal in Ruhe zu Fuß abzugehen, damit nachher keine unliebsamen Überraschungen auftreten, wie zum Beispiel sumpfige Passagen eines Forstweges, freilaufende Hofhunde oder auch Hühner, die das Glück haben, sich frei bewegen zu können. Wer, so wie ich, aus diesem Grund schon einmal seinen Hund mitten aus einem Himbeergestrüpp fischen musste (das Huhn hatte sich darin versteckt), merkt sich das.
Damit endet unsere gründliche Vorbereitung und wir können unseren allerersten Lauf ins Auge fassen. Damit dieser auch Spaß macht und für beide Teammitglieder erfolgreich verläuft, müssen wir uns im nächsten Teil dieser Serie mit den Trainingsgrundlagen und –zielen befassen und wie man diese erreicht.

Andrea Heinrich 2015

Themenvorschau:

Teil 2 – Der Einstieg ins Training
Teil 3 – Der erste Wettkampf

Informationen im Netz:

www.canicross.at
www.laufhundesport.at
www.rssc-austria.at
www.racedogs-austria.com
www.laufhundesport.org
www.hauptstadt-canicross.de

Ausrüstung:

www.dog-spot.at
Www.dogsport-company.de

Laufend informiert

„JOGGEN KANN JEDER, LAUFEN WILL GELERNT SEIN“

11/2015

ROLAND TRIPOWER BAILLON

INHALT DIESES BEITRAGES

JOGGEN KANN JEDER, LAUFEN WILL GELERNT SEIN

Von Roland Baillon

Jogger sind Genussläufer die zumeist in einem sehr niederschwelligen Tempo und Pulsbereich ihre Runden drehen. Dem Jogger geht es nicht darum schneller zu werden. Er will möglichst lange in seinem Wohnfühltempo „dahinspazieren“.
Nur was sollte passieren um vom Jogger zum Läufer zu werden, am Outfit und den Schuhen alleine kann es nicht liegen. Vielleicht sollte ich mir als Mann die Beine rasieren, das sieht man doch bei den meisten Läufen?
Nun ja, optisch gesehen könnte das schon ausreichen, im Gastgarten zumindest. Bei einer Laufveranstaltung, trennt sich dann die Spreu vom Weizen, bzw. Läufer vom Jogger.

Um fit und vital zu bleiben genügt joggen allemal! Aber WIR wollen ja mehr, bzw. unser Hund

Wie komme ich nun zu einer Leistungssteigerung bzw. Verbesserung?
Eine Leistungssteigerung erfolgt durch das Zusammenspiel von 3 Grundfähigkeiten die ich besitze und trainiere
Physiologische Fähigkeit – heißt Kraft, Ausdauer, Intensität, Umfang welche ich habe. Diese Fähigkeit kann ich steigern durch Trainingshäufigkeit, Geschwindigkeit und Dauer der Trainingseinheiten.
Biomechanische Fähigkeit – erreiche ich durch Optimierung des Laufstils, durch Gymnastik, jetzt was am leichtesten geht, das richtige Material (Laufschuhe) und jetzt was schon schwieriger ist, die Optimierung des eigenen Körpergewichtes.
Die dritte – oft unterschätzte – Säule die **psychologischen Fähigkeiten**. Darunter versteht man eine klare Zielsetzung (Was will ich erreichen), positives Denken, Geduld, Entspannung und Renntaktik.

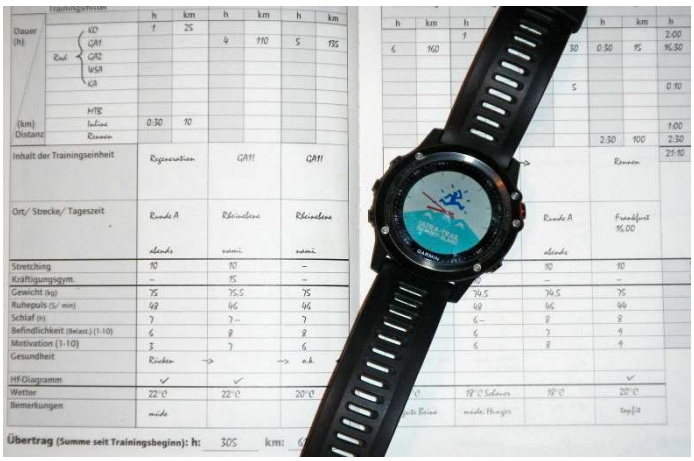
Mache Dir diese drei Bereiche bewusst und Du wirst erfolgreich sein!

Ich werde versuchen Euch mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Ab Seite 2 in dem es um Trainingsplanung geht, werdet ihr Hinweise und Anregungen zur Steigerung der o.a. Bereiche finden. Bevor ihr jedoch damit beginnt diese zu trainieren, macht sie euch bewusst, so entdeckt ihr Eure Stärken und Schwächen und könnt gezielter darauf eingehen.

JOGGEN KANN JEDER, LAUFEN WILL GELERNT

Wo liegt der Unterschied? Ich laufe und laufe komme aber nicht weiter! Woran liegt das? Darum geht es im ersten Teil

Trainingsplan wozu, ich laufe wann ich will und



wie ich will!

Der Trainingsplan - geliebtes, gehasstes auf Papier gebrachtes masochistisches Programm für Sportler

Die Trainingssteuerung läuft sinnvollerweise über einen Trainingsplan, ähnlich einem Stundenplan, den jeder von der Schule her kennt. Zusätzlich sollte ein sogenanntes Trainingstagebuch geführt werden, indem nicht nur das tatsächlich erbrachte Trainingsprogramm einfließt, sondern auch kurz und bündig, die Tagesverfassung, die Schlafqualität, Temperatur. Viele Pulsuhren bzw. Trainingscomputer erfassen solche Daten automatisch. Solche Geräte sind natürlich sehr hilfreich aber auch teuer.

Planung:

Vor Beginn einer Trainingsplanerstellung solltest Du dir überlegen, ob es einen Saisonhöhepunkt gibt. Wir nehmen jetzt mal an der Saisonhöhepunkt liegt Ende November und ist in unserem Falle ein Canicrossbewerb. Beginn des Trainingsplanes: **1.09.2015**, somit kann ein Trainingsaufbau von 10 Wochen erfolgen.
Dieser Trainingsplan endet nach 6 Wochen mit einem Testwettkampf, soll ja nur ein Beispiel sein.
Vor Planerstellung solltest Du deine max. Herzfrequenz wissen.
3 Möglichkeiten:

Ungenaueste:	Formel 220 – Lebensalter (für Leistungssportler nix!!)
Genau:	1000 Meter Leistungstest (sehr exakt–und Referenzzeit)
Genaueste:	Leistungs-EKG bei einem Sportarzt

Ablauf:

Woche 1 – 2 :	Grundlagenausdauer
Woche 3 – 5:	Tempolauf und Intervall wird eingebaut
Woche 6:	Erholungswoche mit Testlauf im Wettkampftempo am Sonntag .

Baillon Roland, 43 Jahre alt

verheiratet, 3 Söhne (eigentlich schon erwachsene Männer) 7 Schlittenhunde

Seit meinem 14. Lebensjahr Leistungssportler mit einigen Pausen (Hausbau usw.). Die überwiegende Zeit meiner Jugend verbrachte ich auf der Laufbahn (1500 m, 3000 m und 5000 m).

Danach erfolgte der Absprung vom ewigen Kreislaufen zum Triathlon. Diese Sportart hat mich jetzt wieder in ihren Bann gezogen. Nächstes Jahr hoffe ich meinen ersten Ironman finishen zu können.

In dieser langjährigen Sportzeit habe ich eine Menge an Wissen über Trainingssteuerung ansammeln können.

Dies möchte ich an Euch weitergeben.

Woche 1 und 2 - Grundlagen

	Inhalt	Erklärung
Mo	Ruhetag	
Di	Ruhiger DL 60 min. (70 – 75 % max. HF) Gesamt Km: 8	DL = Dauerlauf Sollte die Herzfrequenz über diesem Wert liegen langsamer werden oder gehen. Bei einer leichten Steigung geht der Puls unweigerlich ein bisschen höher.
Mi	Ruhetag	
Do	Tempolauf 5 km Zeit pro km 6:25 (85 % max. HF) Gesamt Km: 10	10 km deshalb, da ein Einlaufen (Warmlaufen) einbezogen wird. Also in diesem Fall 3 km ruhiger DL – kurze Pause – 5 km Tempolauf – kurze Pause – 2 km ruhiger DL auslaufen.
Fr	Ruhetag	
Sa	Ruhiger DL 50 min (75 % maxHF) Gesamt Km: 7	
So	Langsamer, langer DL 90 min. (70 % max. HF) Gesamt Km: 12	Dieses Tempo ist wirklich langsam, wird auch „ traben“ genannt

	Inhalt	Erklärung
Mo	Ruhetag	
Di	Ruhiger DL 60 min. (70 – 75 % max. HF) Gesamt Km: 8	DL = Dauerlauf Sollte die Herzfrequenz über diesem Wert liegen langsamer werden oder gehen. Bei einer leichten Steigung geht der Puls unweigerlich ein bisschen höher.
Mi	Ruhetag	
Do	6 x 400 m in 2:20 (200 m Trabpause)	Dieses Training idealerweise auf einer Laufbahn.
Fr		
Sa	Ruhiger DL 50 min (75 % maxHF)	
So	Langsamer, langer DL 100 min. (70 % max. HF)	Dieses Tempo ist wirklich langsam, wird auch „ traben“ genannt

Woche 3 – 6 Tempoläufe und Intervalle werden eingebaut

	Inhalt	Erklärung
Mo	Ruhetag	
Di	Ruhiger DL 60 min. (70 – 75 % max. HF) Gesamt Km: 8	DL = Dauerlauf Sollte die Herzfrequenz über diesem Wert liegen langsamer werden oder gehen. Bei einer leichten Steigung geht der Puls unweigerlich ein bisschen
Mi	Ruhetag	
Do	Tempolauf 5 km Zeit pro km 6:25 (85 % max. HF) Gesamt Km: 10	10 km deshalb, da ein Einlaufen (Warmlaufen) einbezogen wird. Also in diesem Fall 3 km ruhiger DL – kurze Pause – 5 km Tempolauf – kurze Pause – 2 km ruhiger DL auslaufen.
Fr	Ruhetag	
Sa	Ruhiger DL 50 min (75 % max. HF) Gesamt Km: 7	
So	Langsamer, langer DL 90 min. (70 % max. HF) Gesamt Km: 12	Dieses Tempo ist wirklich langsam, wird auch „ traben“ genannt

	Inhalt	Erklärung
Mo	Ruhetag	
Di	Ruhiger DL 60 min. (70 – 75 % max. HF) Gesamt Km: 8	DL = Dauerlauf Sollte die Herzfrequenz über diesem Wert liegen langsamer werden oder gehen. Bei einer leichten Steigung geht der Puls unweigerlich ein bisschen
Mi	Ruhetag	
Do	6 x 400 m in 2:20 (200 m Trabpause)	Dieses Training idealerweise auf einer Laufbahn.
Fr		
Sa	Ruhiger DL 50 min (75 % max. HF)	
So	Langsamer, langer DL 100 min. (70 % max. HF)	Dieses Tempo ist wirklich langsam, wird auch „ traben“ genannt

	Inhalt	Erklärung
Mo	Ruhetag	
Di	Ruhiger DL 60 min. (70 – 75 % max. HF) Gesamt Km: 8	DL = Dauerlauf Sollte die Herzfrequenz über diesem Wert liegen langsamer werden oder gehen. Bei einer leichten Steigung geht der Puls unweigerlich ein bisschen höher.
Mi	Ruhetag	
Do	4 x 1000m 5:54 (400 m Trabpause)	
Fr	Ruhetag	
Sa	Ruhiger DL 50 min (75 % max. HF) Gesamt Km: 7	
So	Langsamer, langer DL 75 min. (70 % max. HF) Gesamt Km: 10	Dieses Tempo ist wirklich langsam, wird auch „ traben“ genannt

	Inhalt	Erklärung
Mo	Ruhetag	
Di	8 x 400 m in 2:20 (200 m Trabpause)	Verkürzung der Erholungsphasen zwischen den Tempoeinheiten.
Mi	Ruhetag	
Do	Ruhiger DL 40 min (75 % max. HF) Steigerungsläufe 5 x 100 m	Steigerungslauf: langsam beginnen und bis zum max. möglichen Tempo steigern.
Fr	Ruhetag	
Sa	Ruhetag	
So	Testwettkampf 10 km in Ziel-Zeit 59 min	

Dieser Trainingsplan ist nur ein Beispielplan für Anfänger, die 10 km überstehen wollen. Auf jeden Fall ist es Einsteigern möglich, an einem Canicrossbewerb teilzunehmen, da diese meistens um die 5 km lang sind.

Ich bin gerne für Euch da, wenn Ihr Tipps zur Trainingssteuerung bzw. Trainingsplanerstellung benötigt.

Am besten per e-mail: **canicross.roland@gmail.com**

pfotenfotografie.at

Outdoor

Studio

Events

Tierfotografie von Harald Kreuzer

www.pfotenfotografie.at
info@pfotenfotografie.at
+43/699/11669933

Neuer Vorstand des Verbands CANICROSS-BIKEJOERING-AUSTRIA

Am Samstag den 28. November fand im Gasthaus Beisteiner in 2620 Peisching eine Mitgliederversammlung des Verbands Canicross-Bikejoering-Austria statt.

Neben der Aufnahme des Vereins RACEDOGS-AUSTRIA war einer der Hauptpunkte der Mitgliederversammlung die Neuwahl des Präsidiums. Nachdem Birgit und Thom Szendi nach 10 Jahren Arbeit für den CBA ihre Vorstandsämter zurück legten und auch Heidi Dögl von Ihrem Präsidiumsvorsitz zurück trat, wurde gemeinsam mit dem neuen CBA-Mitgliedsverein Racedogs-Austria ein Präsidium geformt (der RSSC-Austria verzichtete auf Vorstandsämter):

Präsidiumsvorsitz

Peter Heidecker

LHSA

cairman@canicross.at

Schriftführung & Sekretariat

Andrea Heinrich

LHSA

secretary@canicross.at

Kassier

Christian Port

RDA

treasurer@canicross.at

Tierschutzbeauftragte

Elisabeth Wimmer

RDA

animalwelfare@canicross.at

Sportwart

Jürgen Steinhammer

LHSA

sports@canicross.at

Organisationsreferat

Marian Formanek

RDA

organization@canicross.at

Aufgrund der neuen ECF-Kategorie Scooterjøring wurde eine Statutenänderung notwendig. Die Einhunde-Kategorie Scooterjøring wurde in die CBA-Statuten aufgenommen.

Ein weiterer Tagesordnungspunkt waren die Qualifikationskriterien für die ECF-Europameisterschaft 2016 in Tschechien. Da es ein limitiertes Starterfeld geben wird und es deshalb für jedes Land ein bestimmtes Teilnehmerkontingent geben wird, ist eine Qualifikation für diese EM notwendig. Außerdem muss von jeden ECF-Mitglied sicher gestellt sein, dass sämtliche zur EM entsendeten Teilnehmer den Rennbetrieb nicht stören. Die neuen Qualifikationskriterien wurden einstimmig beschlossen.

Die Mitgliederversammlung endete um 20:30 Uhr.

Vollständiges Protokoll: **www.canicross.at**

Die Europäische Meisterschaft in CANICROSS BIKEJØRING SCOOTERJØRING

findet von 15. bis 16. Oktober 2016 in Nové Město na Moravě / Tschechien statt.

Österreichische Athleten welche an dieser EM teilnehmen wollen wenden sich bitte an die Mitgliedsvereine des Verbands CANICROSS-BIKEJOERING-AUSTRIA

QUALIFIKATIONSRICHTLINE für die Teilnahme an der ECF-EM 2016

Es wird 2016 aufgrund der limitierten Startplätze (600 Starter) folgende Qualifikationsrichtlinie für die ECF Europameisterschaft 2016 festgelegt:

- ⇒ 3 Starts in drei unterschiedlichen nationalen oder internationalen Wettbewerben *in derjenigen Kategorie, in der man bei der EM starten möchte.*
- ⇒ die Kategorien Canicross, Bike- und Scooterjøring müssen dort angeboten werden
- ⇒ In Anlehnung an die ECF Rennregeln kann man sich nur in den Ein-Hunde-Klassen qualifizieren.
- ⇒ Es gelten Wettbewerbe von 01.01.2014 bis 31.07.2016
- ⇒ Teilnehmer haben sich bei ihrem Verein mit folgenden Angaben anzumelden:
  - ◊ Name, Geburtsdaten und Passnummer des Teilnehmenden,
  - ◊ Name des Hundes, Geburtsdatum und Chipnummer
  - ◊ Vereinszugehörigkeit
  - ◊ Versicherungsnachweis Hundehaftpflichtversicherung

<u>Die absolvierten Rennen sind gemeinsam mit der Anmeldung in nachstehender Form zu übermitteln (Beispiel):</u>

Name Wettbewerb	Kategorie	Datum	Platz
CC Rennen in Maribor / SLO	CC Damen	28.09.2014	2
LHSA 1.Wiener LaufHundeSport-Rennen	CC Damen	17.01.2015	3
CC RennenHrase / SLO	CC Damen	30.03.2015	4

Im Falle, dass mehr Anmeldungen als mögliche Startplätze bis 31.07.2016 einlangen, behalten wir uns eine standardmäßige Leistungsqualifikation vor:

- ⇒ 2 Starts in zwei unterschiedlichen nationalen oder internationalen Wettbewerben*in derjenigen Kategorie, in der man bei der EM starten möchte.*
- ⇒ die Kategorien Canicross, Bike- und Scooterjøring müssen dort angeboten werden
- ⇒ In Anlehnung an die ECF Rennregeln kann man sich nur in den Ein-Hunde-Klassen qualifizieren
- ⇒ Es gelten Wettbewerbe von 01.01.2014 bis 31.07.2016
- ⇒ Durchschnittszeit der ersten 3 Platzierten errechnen (Beispiel: 1.Platz: 7:15; 2.Platz: 8:15; 3.Platz 8:30 Ø 8:00 min)
- ⇒ Plus max. 20% der Durchschnittszeit darf die eigene Gesamtzeit darüberliegen (max. Zeit: 9:36), dann ist man qualifiziert und kann sich anmelden

Falls dann noch immer mehr Anmeldungen sind als vorhandene Startplätze, tritt folgende Regelung in Kraft: Rangliste mit ONS-Punkten aller Rennen, welche von 1.1.2014 bis 31.7.2016 absolviert wurden.

- ⇒ **Nominierung der Teilnehmer durch den CBA anhand dieser Rangliste, die mittels Vergabe von ONS Punkten durch den CBA erstellt wird.**

Die absolvierten Rennen sind gemeinsam mit der Anmeldung in nachstehender Form zu übermitteln (Beispiel):

Name Wettbewerb	Kategorie	Datum	Zeitlimit	eigene Gesamtzeit
CC Rennen in Maribor / SLO	CC Damen	28.09.2015	9:36	8:58
LHSA 1. Wiener LaufHundeSport-Rennen	CC Damen	17.01.2015	9:36	9:30
CC Rennen Hrase / SLO	CC Damen	30.03.2015	9:36	8:47

Die Anmeldung der teilnahmewilligen Mitglieder muss aus administrativen Gründen durch den Mitgliedsverein ausschließlich schriftlich und im Kollektiv bis spätestens 15.08.2016* an den CBA erfolgen.

Die Bezahlung der Nenngelder durch die Vereine an den CBA müssen bis spätestens 20.08.2016* erfolgt sein, erst dann sind die Nennungen gültig. Das CBA-Konto wird zeitnah bekannt gegeben.

Mit der schriftlichen Anmeldung bestätigen die Teilnehmer die Richtigkeit und Vollständigkeit Ihrer Daten und Angaben. Der CBA behält sich vor, die Angaben zu überprüfen. Bei Fragen stehtder CBA gerne zur Verfügung.

Ansprechpartner in Qualifikationsfragen ist:
CBA Sportwart Jürgen Steinhammer
E-Mail: sports@canicross.at

Wir freuen uns auf eine spannende, faire und erfolgreiche ECF Europameisterschaft bei unseren tschechischen Freunden.

RUNING DOG ARE ALWAYS HAPPY

KEEP ON RUNNING

Bericht von der ECF Europameisterschaft 2015 in Blairgowrie, Schottland

CS

Heuer war es endlich soweit, Kayleigh und Ich machten uns zum Abenteuer erste Europameisterschaftsteilnahme auf.

Damit sich die weite Anreise nach Schottland auch lohnte, wurde ein 3 wöchiger Urlaub von uns geplant. Gemeinsam mit unseren lieben Freunden vom Team Weimarunner, machten wir uns auf die 3 tägige Anreise nach Blairgowrie in Schottland.

Schon auf der Hinfahrt genossen wir und die Hunde unserern Urlaub, auch wenn wir schon ein wenig angespannt waren, wie das Rennen wohl werden wird.

Für Österreich traten dieses Jahr nur Team Everything O Kay (Claudia Schnabl und Border Collie Hündin Kayleigh) im Canicross und Team Weimarunner (Heidi Dögl und Weimaraner Rüde Akon) im Bikejöring an.

Schon bei der Trail Besichtigung waren wir alle begeistert, der Trail war sehr technisch und abwechslungsreich, der Untergrund einfach perfekt. Zu bestreiten war für die Bike- und Scooterjörer ein ca. 5,2 km langer Trail. Für die Canicrosser gab es am ersten Tag einen Sprint mit ca. 2,4 km und am 2. Tag galt es auch für sie, die normale Strecke von 5,2 km zu bewältigen.

Kayleigh und Ich hatten leider etwas mit unserer Unsicherheit zu kämpfen, gerade am 2. Tag als es an die Gruppenstarts ging, habe ich ihr zu wenig vertraut. Aber wir konnten unser Ziel erreichen und machten an Beiden Tag den Platz 27 von 30 Startern, was uns auch den Platz 27 in der Gesamtwertung einbrachte.

Gerade die Situation der schnellen Guppenstarts und der vielen Teams am Trail, die mich zuerst sehr nervös machte, war im Nachhinein gesehen das schönste Erlebnis für uns.

Heidi und Akon hatten sich monatelang mit konsequentem Training auf die EM vorbereitet und legten am 1. Tag schon eine sensationelle Zeit hin, womit sie Platz 3 belegten.

Am 2. Tag wurde ihnen leider eine herausgesprungene Kette zum Verhängnis, aber trotz diesem Vorfall schafften sie noch den 6. Platz an Tag 2, was ihnen den hervorragenden 4. Platz in der Gesamtwertung einbrachte.

Wir sind mächtig stolz auf die Beiden, die somit das beste Ergebnis für Österreich in der Klasse BJ Damen Senioren in den letzten 10 Jahren erreicht haben.

Es war ein ganz außergewöhnliches Rennen, mit großartigen Startern und viel Sportlichkeit und Fairness, welches super organisiert war.

Wir freuen uns schon auf die ECF Europameisterschaft 2016

Claudia Schnabl

1. WIENER LHSA-SPEEDTRAILRACE

ph

Unter perfekten Bedingungen fand am 17. Jänner 2015 der „1. Wiener LHSA Speedtrail Race“ - mit den Bewerben Bike-, Scooterjøring und Canicross – inmitten von Wien statt. Als Austragungsort wurde der Prater rund um das Heustadlwasser im 2. Gemeindebezirk gewählt.
Der „sehr kurzfristigen“ Einladung folgten 35 nationale

und internationale Sportlerinnen und Sportler mit ihren vierbeinigen Freunden und pünktlich um 11:30 Uhr startete das erste Mensch-Hunde-Team das Rennen des rund 3,9 km langen Trails.
Der LaufHundeSport Austria ist besonders stolz auf sein jüngstes Mitglied im Alter von 7 Jahren, welche im Bewerb „Canicross – Kinder - Mädchen“ startete und die 1,4 km lange Strecke in einer hervorragenden Zeit absolvierte.
Angefeuert wurden die TeilnehmerInnen durch die vielen

Zuschauer im Start- und Zielbereich, sowie auf der ganzen Rennstrecke und die glücklichen und zufriedenen Gesichter der SportlerInnen – und auch die der Besucher - zeigten, dass alles richtig gemacht wurde.
Dass reges Interesse am Laufhundesport besteht beweist, dass viele der Besucher die Gelegenheit genutzt hatten, sich mit den TeilnehmerInnen zu unterhalten und die eine oder andere Frage zu diesem faszinierenden Sport mit Hunden zu stellen.

AUS DEN VEREINEN

Einigen von ihnen hat es sogar so gut gefallen, dass sie sich gleich vor Ort zu Veranstaltungen der LHSA Akademie angemeldet haben.
Da dem LaufHundeSport Austria – neben der Jugendförderung - auch der Tierschutz ein sehr großes Anliegen ist, wurde der Reinerlös des „1. Wiener LHSA Speedtrail Race“ an das Kärntner Tierheim „Garten Eden“ gespendet.
Dass dieser „1. Wiener LHSA Speedtrail Race“ überhaupt stattfinden konnte, ist in erster Linie einigen unserer Vorstandsmitglieder zu verdanken, welche diese Veranstaltung innerhalb kürzester Zeit auf die Füße gestellt haben. Sie waren es auch, die vor Ort die vielen Gespräche mit den Verantwortlichen geführt und die dafür notwendigen Genehmigungen bei den verschiedenen Magistratsabteilungen der Stadt Wien eingeholt haben.

Die anschließenden Arbeiten rund um die Streckenführung des Trails, wie beispielsweise das Beseitigen von vielen Hindernissen und das Errichten der notwendigen Absperrungen, wurden durch die vielen freiwilligen Helfer des LaufHundeSport Austria Teams zu aller Zufriedenheit erledigt.
Für die Zeiterfassung beim Rennen hat uns der RSSC

Austria eine professionelle Zeitmessanlage zur Verfügung gestellt, für die wir uns an dieser Stelle nochmals recht herzlich bedanken möchten.
Für das leibliche Wohl sorgte die „Hundeschule

Heustadlwasser“ und diente gleichzeitig dem LaufHundeSport Austria Team, den Sportlerinnen und Sportlern, sowie den zahlreichen Besuchern, während der ganzen Veranstaltung als zentraler Treffpunkt. Dort fanden auch die tierärztliche Begutachtung, die Startnummernausgabe, die Streckenbesprechung und die abschließende Siegerehrung statt.
Im Bereich der „Hundeschule Heustadlwasser“ konnten Besucher, Hundebesitzer, Teilnehmerinnen und Teilnehmer während der ganzen Veranstaltung die Gelegenheit nutzen, bei den Verkaufsständen von Fleischeslust und dog:spot, Zubehör für den Hundesport und Tiernahrung zu kaufen, sich zu informieren, beziehungsweise kompetent beraten zu lassen.
Abschließend möchten wir uns nochmals bei allen freiwilligen Helfern, bei der Tierklinik Hutter, bei den verschiedenen Magistrats Stellen der Stadt Wien, beim RSSC Austria, sowie bei den Sponsoren St. Martins Therme, Fleischeslust und dog:spot für die ausgezeichnete Zusammenarbeit mit dem LaufHundeSport-Austria recht herzlich bedanken.

AUS DEN VEREINEN

Berglauf "RUN TO THE SUN" und Canicrosser mittendrin

hd

Am 30.04.201 stellten sich rund 100 SportlerInnen der Herausforderung Berglauf „Run to the sun“ in Dreistetten, am Fuße der Hohen Wand. Gleichzeitig war dieser Event eine Österreichpremiere für eine Laufveranstaltung an der zeitgleich Canicrosser (Läufer mit vorgespannten Hund) und Läufer teilnahmen. Pünktlich um 17:55 Uhr fiel im idyllischen Bergdorf Dreistetten das GO für 16 Canicrosser. Die 5km lange Strecke schlängelte sich schöne Serpentinen 330 Höhenmeter empor. Beim bekannten Herrgottsschnitzerhaus wurden die SportlerInnen mit einer Finishermedaille empfangen und konnten den herrlichen Ausblick über das Piestingtal genießen.

Dariusz Delag mit Alex 2. Platz Männer Allgemein

Dank der tollen Organisation des „Run to the sun“- Teams, unter der Leitung von Gregor Goldmann und Renate Braimeier, konnte in Kooperation mit dem LaufHundeSport-Austria dieses einzigartige Event organisiert werden.

Sabine Gaisbauer, eine Canicross Teilnehmerin, gegenüber der Pressesprecherin des LaufHundeSport-Austria: Die Organisation war einfach top. Die freiwilligen Helfer waren so gut gebrieft, dass es weder beim Vetcheck noch bei der Startnummer-bzw. Chipausgabe Wartezeiten gab. Der Massenstart war aufgrund des kurz zuvor einsetzenden Regens zwar eine Herausforderung, doch der Trail war Entschädigung genug. “Die letzten 500 Meter die leicht bergab gingen gab ich noch mal Vollgas. Im Ziel angekommen war ich glücklich meinen ersten Berglauf hinter mir und meinen inneren Schweinehund besiegt zu haben“. Besonders betonte Gaisbauer die Freundlichkeit der freiwilligen Feuerwehr Dreistetten. Ob bei der Parkplatzzuteilung oder auf den Trail, es waren immer und überall freundliche Gesichter zusehen.

Der Laufhundesport-Austria gratuliert jedem einzelnen LaufHundeSport-Team zur großartigen Leistung.

Sabine Gaisbauer mit Teamkollegin Charissma

Ganz besonders freuen wir uns überfolgende hervorragenden Platzierungen welche sich die SportlerInnen des LaufHundeSport-Austria erlaufen haben.

DAMEN ALLGEMEIN:

Platz 2: Dögl Heidi

Platz 4: Claudia Schnabl

Platz 5: Susanne Paschke

Platz 6: Astrid Pisowicz

Platz 7: Bettina Thiel

Platz 8: Sabine Gaisbauer

DAMEN MASTER:

Platz 2: Ursula Visconti

MÄNNER ALLGEMEIN:

2. Platz: Dariusz Delag

3. Platz: Marco Ernst Waldner

Heidi Dögl mit Akon alias Pepi 2. Platz Damen Allgemein

Der LaufHundeSport-Austria bedankt sich beim Team „Run to the sun“ für die ausgezeichnete Zusammenarbeit. Beim Sponsor Fressnapf der freundlicherweise die Preise für die Canicrosser zur Verfügung gestellt hat, sowie beim LaufHundeSportShop und bei LieblingsGuti welche die Startsackerl für die Hunde gut gefüllt haben. Ein besonderes Dankeschön auch an den Vereinsfotografen Harald Kreuzer von der Pfotenfotografie der trotz strömenden Regens wunderschöne Fotos gemacht hat.

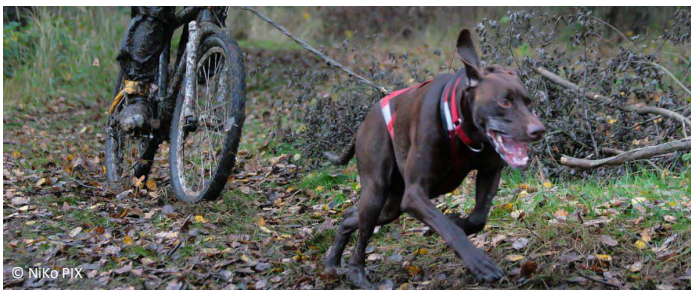
Neuer CBA Mitgliedsverein RACEDOGS AUSTRIA

mmf

Seit längerer Zeit bereits bietet das Waldviertel mit seinen nordisch anmutenden Wäldern, seinen unzähligen Teichen und seinen malerischen Steinformationen den Rahmen für Outdoor-Sportevents, die ihresgleichen suchen.

Canicross, Bike- und Scooterjöring, Dogtrekking sowie Schlittenhundesport passen geradezu perfekt in den landschaftlichen Rahmen, den ganz besonders dieser nördlichste Zipfel Österreichs zu bieten hat.

Somit war es nur ein kleiner Schritt dahin, dass sich begeisterte Aktive zusammenschlossen, um das Waldviertel zur Heimat eines Vereins zu machen, der all die genannten Sportarten gemäß ihrer Besonderheiten fördern soll.
Die Dynamik des Canicross, die Rasanz von Bike- und



Scooterjöring, die abenteuerliche Einfachheit des Dogtrekking und die Faszination des Schlittenhundesports sollen durch die Veranstaltungen des Vereins „Racedogs Austria“ sichtbar, spürbar, erlebbar werden.
Ziel ist es dabei, Bewährtes zu bewahren und Neues zu erproben, den Geist all dieser Sportarten am Leben zu erhalten und sie als echten, fordernden Wettkampfsport im Mensch-Hund-Team zu begreifen.

Neben dem – bereits weit über die Grenzen Österreichs hinaus bekannten – Triathlonbewerb „Irondog“ organisiert „Racedogs Austria“ auch Bewerbe in den bereits genannten Sportarten. Trainingslager und Seminare zu verschiedenen relevanten Themen runden das Angebot des Vereins ab, dessen Motto seine Zielsetzungen wohl am besten zusammenfasst:

„Keep on running!“

WEINVIERTLER DOGDERBY

Termin: Ostern 2016

ew

Diese Veranstaltung ist die längst überfällige Realisierung einer Idee, die bisher im Zughundesport in dieser Form noch nicht zu finden war: einer Kombination aus Training und Rennen.
An zwei Tagen treffen sich erfahrene und weniger erfahrene Teams, um Hunde und Menschen auf wichtige Rennen in naher Zukunft oder die typischen Anforderungen eines Wettbewerbs optimal vorzubereiten.

Der erste der beiden Tage dient dabei rein dem Training wichtiger Fertigkeiten – dem Starten, dem Überholen, dem richtigen Dosieren der Kräfte von Zwei- und Vierbeiner auf eine bestimmte Strecke uvm.
Wichtig ist auch der Austausch der Sportler untereinander, die soziale Komponente nach dem Training (bei Lagerfeuer und Gegrilltem) und das Gewöhnen an eine Rennatmosphäre für die Hunde (und eventuell auch für manche Menschen…).
Der zweite Tag steht dann ganz im Zeichen der Erprobung der tags zuvor geübten Inhalte in einem Bewerb der Kategorien Canicross, Bikejöring, Scooter mit einem oder zwei Hunden inklusive des üblichen Drumherum: Zuschauer, Musik, Moderation etc. Mit einem Wort: Wer mit dem Gedanken spielt, an Rennen im Bereich des Zughundesports teilzunehmen, wird hier eine ideale Möglichkeit für eine realitätsnahe Generalprobe finden.
Wir freuen uns schon sehr auf die Umsetzung dieser Novität und laden alle Interessierten ein, dieses Angebot unseres Vereins zu nutzen!

AUS DEN VEREINEN

IRONDOG

Termin für 2016: 17. und 18. September in Litschau

ew

Beim IRONDOG geht es wie beim hinlänglich bekannten „Iron Man“ darum, eine bestimmte Strecke zu schwimmen, anschließend Rad zu fahren und dann eine weitere Distanz laufend zurückzulegen, was für die teilnehmenden zwei- und vierbeinigen Athleten nicht nur konditionell, sondern auch sportmotorisch anspruchsvoll ist und intensiven vorbereitenden Trainingseinsatz erfordert, will man in den Medaillenrängen mitmischen. Die Streckenlängen sind so gewählt, dass die Temperaturen für die Hunde kein Problem werden. Sie betragen sowohl beim Biken als auch beim Laufen um die vier Kilometer und werden großteils durch schattige Wälder geführt. Alle diese Einzelbewerbe werden ohne Pause hintereinander durchgeführt, was bedingt, dass auch der Wechsel vom Wasser aufs Mountainbike und abschließend in die Laufschuhe möglichst schnell und reibungslos erfolgen muss, um nicht zu viel Zeit zu verlieren.

WAS TUN, WENN MEIN HUND WASSERSCHEU IST?

Da aber so mancher sportliche Hundebesitzer mit seinem Vierbeiner zwar einerseits bereits regelmäßig Canicross und Bikejöring trainiert, andererseits aber ein wasserscheues Exemplar der Spezies Hund vor sich an der Leine hat, besteht auch die Möglichkeit, im Duathlon-Bewerb zu starten. Hierbei wird der Schwimmbewerb übergangen und gleich auf dem Bike gestartet. Ein Fischteich und die romantischen Wälder der Gegend werden von den Organisatoren mit tatkräftiger Unterstützung vieler Einheimischer Jahr für Jahr zu einer abwechslungsreichen, herausfordernden Rennstrecke umfunktioniert, die ausnahmslos alle Teilnehmer begeistert. Felsformationen müssen mit dem Mountainbike umfahren, Wasserläufe zu Fuß durchquert, Anstiege und Gefälle gemeistert werden. So ist nicht nur die Ausdauer der Mensch-Hund-Teams gefordert, sondern auch die reibungslose Zusammenarbeit zwischen Zwei- und Vierbeinern ermöglicht hier die schnelle Bewältigung der Rennstrecke.

WIE VIEL ZEIT NIMMT DAS EVENT IN ANSPRUCH?

Es finden – wie bei vielen Zughundesport-Rennen üblich – zwei Durchgänge an jeweils aufeinanderfolgenden Tagen statt. Am Abend des ersten Tages müssen die Teams auch noch einen lediglich durch die Stirnlampen der Läufer und einer Fackelgasse im Zielbereich erhellten Nachtlauf durch die dichten Wälder meistern, den viele als einen zusätzlichen Höhepunkt dieses sportlichen Wochenendes ansehen.

Der Reiz des IRON DOG liegt sicher in den schnell wechselnden Anforderungen, die an die Teams gestellt werden, in der Rasanz des Rennens, in der herausfordernden Streckenführung, aber auch in der wunderbaren Umgebung, dem Miteinander der Sportler und einem Rahmenprogramm, das sich als wichtiger Beitrag zum Erfolg des IRON DOG gemausert hat.

RAHMENPROGRAMM

So stehen immer wieder verschiedene sportbezogene Workshops, ein Kinder-Canicross, eine Verkaufsausstellung verschiedener Hundsport-Equipment-Firmen und ein gemeinsames, abendliches Lagerfeuer auf dem Programm. Dazwischen besteht ausreichend Möglichkeit, sich mit anderen Hundesportlern auszutauschen, Tricks und Kniffe abzuschauen, die eigene Ausrüstung mit der der Kontrahenten zu vergleichen oder das Equipment sogar zu erneuern oder zu erweitern.

Daneben warten auch jährlich höchst attraktive Sachpreise auf die teilnehmenden Teams – sicher ein weiterer Anreiz, sich der ultimativen Herausforderung im Bereich des Zughundesports zu stellen: dem IRON DOG!

KANN AUCH MEIN KIND MITMACHEN?

Auch die Kleinsten können beim IRON DOG mitmischen.
Beim Kinderlauf ist mit dem Hund und einer Begleitperson die Strecke um den Fischteich zu bewältigen.

haushund.at

Das bessere Hundezubehör

350m² Shop

Premium Produkte für Ernährung, Sport und Reha

Österreichs führendes Fachgeschäft für hochwertiges Hundezubehör

2491 Neufeld/Leitha, Hauptstraße 11
(nur 25 Minuten südl. von Wien)

Besucht auch unseren Online-Shop:
www.haushund.at

KLASTKA

Back on Track® a Swedish brand

RUFFWEAR For Dogs On The Go

Zero DC

JULIUS K-9®

SPORTHUND

MAN MAT

Non-stop dogwear.no

www.facebook.com/haushund

1. ÖM-SCHNEE-CANICROSS

12. bis 13. März in SPORTGASTEIN

Im Rahmen des Schlittenhunderennens veranstaltet vom RSSC-Austria am12.-13. März in Sportgastein, findet die **1. Internationale Österreichische Schnee-Canicross Meisterschaft** statt. Schnee-Canicross wurde ebenso wie das Canicross auf Dryland zuerst in Frankreich ausgetragen. Durch Fotos auf diese neue „Wintersportart“ aufmerksam geworden hat der RSSC-Austria bei seinem Saison-Abschlussrennen einen ca. 4km langen Rundkurs für das Canicross-Rennen eingeplant. Die genaue Ausschreibung mit den einzelnen Klassen erfolgt gemeinsam mit der des Schlittenhunderennens.

Das Foto vom Schnee-Canicross-Rennen wurde uns freundlicherweise von Ivon Lableisz zur Verfügung gestellt.

school of DOG

Neunkirchen

by Lukas und Falco

HUNDESPORTHALLE UND HUNDESCHULE

DogDance, Trickdog,
Discdogging, Treibball,
Hoopers Agility,
Hallenvermietung und vieles
mehr

WWW.SCHOOL-OF-DOG.AT

nachlese & vorschau

Seit der letzten Ausgabe des Fachmagazins Canicross-Aktuell sind schon zwei Jahre vergangen. Zwei Jahre, in denen wir aber nicht untätig waren. Der Verband Canicross-Bikejoering-Austria ist inzwischen auf drei Mitgliedsvereine angewachsen. Durch Trainingstreffen, Trainingscamps und verschiedene Seminare zum Thema Zughundesport ist die Anzahl der Aktiven in unseren Sportarten erheblich angewachsen. Momentan sind die Aktivitäten noch hauptsächlich auf die östliche Hälfte Österreichs konzentriert, das soll sich aber in Kürze ändern. Unsere Mitgliedsvereine werden auch in den westlichen und südlichen Bundesländern verstärkt Trainingstreffen, Seminare und Trainingscamps anbieten. Diese Bemühungen, unseren Sportarten im Westen und Süden eine Basis zu schaffen, können durchaus die Initialzündung für die Bildung von eigenständigen Trainingsgruppen bzw. vielleicht auch von neuen Vereinen sein. Lokale Vereine sind sicher wichtig, um unseren Sport einem breiterem Publikum zugänglich zu machen. Der Verband CBA bietet allen neuen Gruppierungen, welche unsere Sportarten ausüben und verbreiten wollen, die Mithilfe an. Das Ziel sollte eine flächendeckende Vereinsstruktur in Österreich sein, um allen Interessenten an den CBA-Sportarten einen relativ nahen Ansprechpartner zu bieten.

Angeregt durch das gemeinsame Training und den Wissensaustausch mit erfahrenen Sportlern, sind in letzter Zeit schon einige Einsteiger dazu animiert worden, auch an Rennen teilzunehmen. Momentan ist die Anzahl der Rennen, welche in Österreich angeboten werden, noch sehr überschaubar. Die Bemühungen unserer Mitgliedsvereine, neue Rennorte zu finden, tragen langsam Früchte. Im Frühjahr werden, voraussichtlich Ende März und Mitte April, Rennen in den Kategorien Canicross, Bike– und Scooterjøring stattfinden. Aber auch im benachbarten Ausland finden in Grenznähe immer wieder Rennen statt.
So sind einige unserer Athleten bei Rennen in Slowenien, Italien, Tschechien und Deutschland angetreten und haben einige erste bzw. Stockerlplätze errungen.

Höhepunkt in diesem Herbst war die Europameisterschaft der European Canicross and Bikejöring Federation (ECF) in Schottland am zweiten Oktoberwochenende. Zwei österreichische Athletinnen machten sich mit Ihren Männern auf die lange Reise in den Norden Großbritanniens. Drei Wochen sollte die Reise dauern und an die 6000km wurden zurückgelegt. Der Lohn war eine Top Platzierung, Heidi Dögl errang in der Kategorie Bikejøring Women (19-39 Jahre) den ausgezeichneten 4. Platz!

Claudia Schnabl trat trotz einer Knöchelverletzung, welche sie sich zwei Wochen vorher beim Rennen in Maribor zugezogen hatte, in der Kategorie Canicross Women (19-39 Jahre) an und zeigte eine respektable Leistung.

Nächstes Jahr findet die ECF-EM vom 15. bis 16. Oktober in Nové Město na Moravě / Tschechien statt. Bei dieser EM inmitten Europas werden sicher sehr viele Sportler mit ihren Hunden teilnehmen wollen. Aufgrund des erwarteten hohen Interesses wurde beim ECF-Springmeeting beschlossen, dass es bei dieser EM erstmals für jedes Land ein Kontingent an Startplätzen geben wird. Vom Vorsitzenden der technischen Kommission werden, anhand der Mitgliederzahlen der einzelnen Mitgliedsverbände, die Kontingente für die einzelnen Nationen festgelegt. Darum ist es wichtig, möglichst viele Mitglieder bzw. Vereine mit vielen aktiven Mitgliedern im Verband zu haben, um genügend Startplätze zugewiesen zu bekommen.

Mit dieser Ausgabe von Canicross-Aktuell beginnt die dreiteilige Serie „***Teamsport Canicross***“. In den beiden nächsten Ausgaben werden die Teile „***Der Einstieg ins Training***“ und „***Der erste Wettkampf***“ veröffentlicht.
Nachdem in dieser Ausgabe das ***Laufen*** Titelthema war, wird in der kommenden Ausgabe das ***Radtraining*** eines der Titelthemen sein. Auch soll in der nächsten Ausgabe die dreiteilige Serie „***Teamsport Bikejøring***“ starten.

Canicross-Aktuell 10 wird voraussichtlich im Frühjahr 2016, zum Beginn der Dryland-Saison, erscheinen. Alle die an der Erstellung der 10. Ausgabe mitarbeiten bzw. einen Gastbeitrag veröffentlichen wollen, sind herzlichst zur Mitarbeit eingeladen.

Alle in Österreich eingetragenen Vereine, welche die Ziele des Verbands Canicross-Bikejoering-Austria teilen, sind dazu eingeladen, dem Verband beizutreten, um gemeinsam die CBA-Sportarten in Österreich zu verbreiten.

Ich wünsche allen eine verletzungsfreie Wintersaison und zumindest eine Handbreit Schnee unter den Skiern!

RUNNING DOGS ARE ALWAYS HAPPY!

Thom Szendi
LHSA-Skretariat

FRESSNAPF

FRESSNAPF

Was Tiere lieben

Tiere geben uns so viel.

Und wir geben ihnen das Beste zurück.

Tiere bringen uns zum Lachen, treiben uns an und trösten uns. Sie wollen unser Bestes. Und damit Sie Ihrem Tier das Beste zurück geben können, gibt es unsere große Auswahl an Qualitätsprodukten zu günstigen Preisen. Und wenn Sie mal nicht weiter wissen, gibt es immer einen freundlichen Berater, der gemeinsam mit Ihnen herausfindet, was Ihr Tier zum Glücklichsein braucht.

ÜBER 118 X IN ÖSTERREICH

WWW.FRESSNAPF.AT | WERDE FAN!

FRESSNAPF STÄRKEN

Kompetente **Beratung**
Hohe **Qualität**
Große **Auswahl**
Faire **Preise**