

En liten handbok i...

DRAGHUNDSPORT

NORDISK STIL

Producerad av Marie Hallén, Sundsvalls Brukshundklubb. Uppdaterad januari 2003



I nordisk stil drar hunden en pulka med last och föraren åker efter på skidor. I linkörningsklassen är det bara en lina fästad mellan hund och skidåkare - och då går det fort! Oftast tävlar man med bara en hund i spannet, men i "obegränsad klass" kan man köra med flera hundar.

Tävlingar i nordisk stil har mycket gemensamt med längskidåkning. Det är skating som gäller för skidåkaren, och de flesta tävlingar avgörs i vanliga heat. Tävlingar med jaktstart, sprint och stafetter förekommer också.

Skidåkaren åker efter hunden med en lina fästad dem emellan, eller också med en lastad pulka som hunden drar.

På tävlingar i nordisk stil är den vanligaste hundrasen vorsteh, men även schäfer, dobermann och andra brukshundar liksom polar-spetsarna gör fina resultat.

Alla hundar kan användas som draghundar, men på grund av kroppsbyggnad, rörelsemönster och hårlag mm kan inte alla raser bli lika snabba.

Förutom tävlingsverksamhet ger draghunden sin förare omätliga naturupplevelser i preparerade skatingspår, i ospårad skogsteräng och inte minst på skidturer till fjälls.

INNEHÅLL:

Hundens utrustning.....	sid 2
Åkarens utrustning.....	sid 3
Inkörning	sid 4
Träning.....	sid 7
Skidteknik.....	sid 10
Tävling.....	sid 11
Källor.....	sid 12
Vill du veta mer?	sid 12

HUNDENS UTRUSTNING

Sele

Om du bara vill testa draghundskörning, går det bra att använda i stort sett vilken sele som helst till din hund. Du kanske redan har en enkel spårsele hemma? Men om du bestämt dig för att verkligen ägna dig åt sporten, då är det viktigt att selen är gjord för att köra drag, eftersom själva draget skall ligga på hundens bogar och bröst. Det är också viktigt att man ser till att hundens skuldror kan röra sig fritt med selen på och att selen verkligen är utprovad för just din hunds mått.

Den **Nordiska selen**, den av läder och med stoppade pukor kring hundens hals, används numer ganska sparsamt i dragsammanhang, även om den fortfarande är fullt funktionsduglig.

I stället har den s k **Nome-selen** så gott som helt tagit över marknaden vad gäller hundselar.

Nomeselen anses mer behändig och passar bättre alla raser, eftersom den är av tyg och lätt kan sys efter varje hunds mått. Nomeselen finns i två varianter. Den

ena är tänkt att användas enbart för tolkning med lina, och den andra passar när man kör med pulka och last. Den senare är stabilare och har speciella fästen för skalmen, och därmed något mer avancerad och dyrare. Båda typerna är sydda så att draget fördelas på bogar och bröst. Materialet är kraftigt textilband, ibland förstärkt med stoppat nylontyg för att sitta skönare på en hund med kort päls.

Det finns också en form av kombinations-

selar, också av nome-sele-typ, - dessa kan användas vid såväl lin-som pulkkörning.

Skalm

Skalmen fästs i hundens sele och pulka. Bågen på skalmen ger stadga och ser till att pulkan klarar större krängningar utan att den välter i svår terräng. Ibland är föraren också tvungen att "skalma hunden" d v s åka upp bredvid hunden och fatta tag i skalmens båge, för att underlätta ev omkörningar eller tvära kurvor.

Den vanligaste skalmen i dag är av lättare aluminium eller glasfiber.

Det finns också skalmar av rotting, men de har den nackdelen att materialet alltid vill räta ut sig till sin ursprungliga form. Det gör att bågen blir allt lägre och bredare och kan till slut slå i hundens huvud. En rottingskalm måste spännas ihop med snöre eller rem efter användning så att bågen hålls i rätt form.

För tvåspann finns s k tandemskalmar, och de fungerar i princip på samma sätt som de tidigare. En skalms utförande skall ge hunden/hundarna mesta möjliga rörelsefrihet.

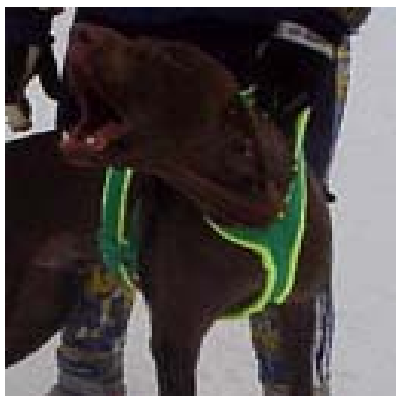
Pulka

Pulkan kan se ut på olika vis. Dagens tävlingspulkor är gjorda i glasfiber, och skidor är fästade under pulkan för att den ska gå så snabbt och smidigt som möjligt. Pulkor finns att köpa färdiga, monterade eller i delar, och flera aktiva inom sporten tillverkar sina egna



Ovan: Tävlingspulka med skalm.

pulkor. Det enda kravet på pulkan i tävlings-



Ovan: Hund med s k Nome-sele.

sammanhang, är att den skall ha en längd (innermått) på 115 cm.

Under tävling skall pulkan vara lastad med 15 resp 20 kilo, beroende på hundens kön. Lasten består i vanliga fall av metallplattor som monteras i pulkan, eller av sandsäckar.

Lina

Även om du inte tänkt köra drag ofta med din hund, är det ändå viktigt att linan till en viss längd är elastisk, s k expanderlina. Ett vanligt koppel medför ett ryck när hunden drar, vilket kan medföra att hunden känner obehag och stannar upp så fort den känner motstånd. De flesta hundar har också blivit lärda att inte dra i kopplet, och då lär den undvika det även när du har skidor på dig och verkligen vill att den skall dra.

Det finns speciella tolklinor att köpa i

djuraffärer, men du kan också tillverka den själv. Vid linkörning skall minst en meter fast lina (ej expanderande) vara närmast hunden. Detta förhindrar att hunden blir snärtad av linan, om man plötsligt släpper den. Ungefär 1,5 m, 8-9 mm tjock elastisk lina rekommenderas att fästas i bakre delen av tolklinan. Knyt en stor ögla i änden, då kan du lätt haka på eller av den från kroken i ditt midjebälte.

Linan för pulkan brukar spännas på ett speciellt vis i pulkan, och även den skall till en viss del vara elastisk.

Midjebälte och krok

Ett bälte med krok som linan är fästad i, är ett måste när man kör drag. På tävling skall bältet ha en minimibredd av 70 mm över ryggen, och kroken skall antingen vara helt öppen eller med så stor öppning att linan

Skidåkarens utrustning

"För att testa draghundskörning krävs egentligen inte någon speciell skidutrustning..." säger många. Men faktum är att man nästan hellre skulle vilja höra att "det är nybörjaren som framförallt behöver den bästa utrustningen". Om t ex skidorna inte har rätt spann, är för långa och inte alls vallade - Ja då blir antagligen skidturen mer ett plågsamt slit, än ett trevligt och fartfyllt första äventyr på snön.

Idag är det uteslutande skating som gäller i tävlingssammanhang. Med rätt skatingteknik kommer man upp i högre fart än vid klassisk stil, och skidåkningen blir också mindre arbetsam när man "skatar". Något att tänka på vid köp av din första skatingutrustning:

Skidor

Det finns naturligtvis ett flertal olika märken att välja bland när man skall köpa skating-

skidor, men vilket märke du väljer spelar mindre roll. Du bör dock se till att skidans spann passar din kroppsvikt. Är man en ovan åkare bör man köpa något kortare skidor. Längden på skidan bör då vara 5-10 cm längre än din egen längd. Ju längre skidor, desto längre glidyta får man förvisso, men samtidigt är det svårare att skata med långa skidor.



Det finns också kombinerade klassisk-/skatingskidor att köpa.

Pjäxor

Vid val av pjäxor bör man fundera över om man vill åka enbart skate eller variera med klassisk stil. Det bästa är förstås att ha ett par av varje sort, men det finns också kombinerade pjäxor som fungerar för både klassisk stil och skate.

Stavar

De lättaste stavarna är gjorda av kolfiber, och de är förstås också dyrast... Sen finns det stavar gjorda av glasfiber, och slutligen de tyngsta - men också kanske de mest hållbara - aluminiumstavarna. Stavarna bör vara så långa som 90% av din egen längd.

Valla

När det handlar om skate, är det bara glid-

valla som gäller. Hela skidans belag vallas med lämplig valla för dagen. Till en början räcker det att ha tre olika sorter hemma; gul, blå och grön (den första är för varmare före, den sista för kallare). För att värma in vällan behöver du ett vallajärn, alternativt ett strykjärn, och för att sickla bort överlödig valla behövs en sickel. Och slutligen en borste, som tar bort det sista av den överfödiga vällan ur belagets struktur.

Inkörning

För att man i hundkörning skall nå ett bra resultat måste man ha god kontroll över hund och spann.

Kontakt är nyckelordet. Utan kontakt mellan förare och hund(ar) ger arbetet med träning och utrustning ingenting. Kommunikation, förståelse och respekt för den andra parten är nödvändiga faktorer i sammanhanget. Med andra ord är en god vardagslydnad bra att ha på en hund innan man börjar köra drag. Hunden bör lyssna till kommandot stanna, den bör komma på inkallning och kunna sitta eller ligga på tillsägelse.

Hunden skall också ha uppnått en ålder på över året innan man börjar själva inkörningen. Är tanken att hunden skall dra last, och kanske tävla i framtiden, är det viktigt att hunden har vuxit klart och dessutom att hundens höfter är friröntgade.

Att lära hunden att dra

När det gäller inkörning av hund, tas två



Ovan: Vid stafett-start gäller det verkligen att ha kontroll över sitt spann!

olika *metodförslag* upp här; att *jaga ikapp* eller att *målinriktat springa mellan stäcken A och B*. Vilken metod man väljer beror på vilken ras man har och inte minst vilka anlag och egenskaper hunden besitter. Som vid all inläring gäller det att känna sin hund och dess rasegenskaper för att kunna välja det lämpligaste inläringssättet. Nedan beskrivs de metoder som anses lämpligast för fågel- och brukshundar. Metoderna kan även användas på andra raser, och i många fall kan de båda inläringssätten kombineras.

Fågelhundar

Fågelhundar (som ju har mycket jakt i sig, men där inte själva bytet är målet) tränas oftast med *jaga ikapp* metoden. Om hunden får jaga efter andra hundar och förare blir hunden mer motiverad att springa framåt. Man kan gärna börja på barmark med sele och expanderlina på hunden. Låt hundar som man vet springer "av sig själva" starta (d v s hundar som inte är beroende av att ha någon framför sig för att springa framåt). När man startar sin egen hund kommenderas "Framåt!" (eller annat valfritt kommando) med lätt och vänlig stämma. Sen gäller det förstås att springa med så fort man själv orkar, och berömma hunden när den drar efter hundarna som ligger före.

Det är bra om platsen där man tränar är slingrig och inte bara en öppen väg rakt

fram. Att se hundar framför sig försvinna bakom en krök ökar hundens motivation att springa efter. Tänk dock på att olika hundar behöver olika mycket motivation. Vissa hundar behöver bara se att hunden framför springer iväg en enda gång för att själv bli motiverad att springa. Om dessa hundar ändå får fortsätta att starta med många synretningar som beskrivits ovan, bygger man upp stress hos hunden som i sin tur gör att hunden slösar sin energi till ingen nytta. Andra hundar kan behöva öva upp sin motivation med många synretningar.

När hunden börjat förstå kommandot "framåt", och att den verkligen drar, kan det vara dags att pröva på liknade sätt med skidor, sele och lina på (förutsatt att hunden redan är van att springa tillsammans med sin förare på skidor).

Brukshundar

Brukshundar tränas oftast enligt det andra metoden, den *målinriktade*. Även om många brukshundar har olika mycket jakt i sig, har så gott som alla en tendens att sluta springa när de väl kommit kommit ikapp ekipaget framför (särskilt om de tränats enligt "jaga ikapp-metoden). Till skillnad från fågلهundar är själva *bytet* målet.

Här föreslås en träningsmetod för brukshundar: Åk sträckan A till B med din hund fritt springande. Det är oväsentligt hur den långa sträckan är. Ge godis och beröm när ni är framme vid punkt B. Vid nästa tur (åk samma sträcka), men koppla på linan till hundens sele 100-200 m innan ni är framme vid punkt B (bara så lång sträcka att du vet att hunden verkligen drar den sträckan). Ge godis och beröm vid samma ställe som gången innan. Efter ett antal träningar av denna typ har hunden snart byggt upp en förväntan, och vet att bytet, d v s godiset, finns på slutet av sträckan d v s vid punkt B.

Sträckan med lina ökas eftersom, liksom sträckan A till B.

Möten och omkörningar

Jämsides med denna första dragträning bör man träna hunden att stanna på kommando, att gå sakta och gärna t o m kommandot "bakom", d v s att hunden på tillsägelse kan gå/ springa lugnt bakom sin förare som går/ springer eller åker skidor. Det har man igen när man senare kör med hunden löst springande och möter folk och andra hundar i spåren.

Att träna omkörningar med andra hundar är också viktigt, det gäller att lära hunden att fortsätta springa efter en omkörning. Då är det bra att ha tränat den metod som benämnts målinriktad tidigare.

Liksom all annan hundträning krävs förstås att man är noga med att ge beröm och tillsägelse vid rätt tidpunkt.

Höger - vänster

Höger och vänster tränar man lättast in på barmark och det finns flera träningsmetoder. När man är ute och promenerar med sin hund i koppel kan man ta tillfället i akt att träna. I tätorter kommenderar man höger/ vänster när man rundar gathörn. Att träna i villaområden ger också många chanser till riktningsovningar. Kommandot höger / vänster kombinerat med kroppens riktningändring blir efter en tid automatiskt för hunden. Det är viktigt att kommandon ges i samband med övning och att momentet utförs konsekvent. När man märker att hunden börjar förstå vad den skall göra, kopplar man lös hunden och låter den springa framför sig. Vid varje vägval kommenderar man hunden som tidigare det rätta kommandot och ändrar själv riktning samtidigt som man ev visar med handen/ armen.

Pulkan

Att vänja hunden vid skalm och pulka tar olika lång tid beroende på hundens mentalitet. Gör aldrig detta till någon brådska! Hundar som inte lugnt och försiktigt får lära sig att gå eller springa med pulkan kan bli rädda för lång tid framöver.

Gå först själv med pulka och skalm bredvid hunden, på så sätt blir den van vid det ljud som pulkan för. Börja sen med att bara koppla på skalm till selen och låt hunden bli van denna. Till sist är det bara pulkan som hunden skall vänja sig vid. Gå lugna promenader med hunden i koppel samtidigt som den får dra pulkan.

Att lära hunden att svänga och vända med pulkan efter sig brukar inte vara något större problem, om man bara gått lugnt tillväga med den tidigare inläringen. Det kan vara bra att ge sig ut på ett öppet fält och där spänna fast skalm och pulka på hunden. Låt hunden springa fritt och lek med hunden. Ha gärna med hundens leksak.

När det är dags att ge sig ut i spåret med pulka och skidor är det bra om ett redan inkört ekipage är med. Att se den andra hunden med sin förare dra iväg får den mindre vana hunden mer motiverad att springa framåt och att glömma sin last. Vid utförsbackar bör man ta det särskilt lugnt i början. Föraren måste då vara aktsam och bromsa pulkan, eftersom hunden kan komma upp i ganska hög fart och hunden kan pressas ned av sin tyngd och av pulkan bakom. Om farten blir för stor är det risk att hunden trampar igenom och kanske snavar. Detta skall föraren hindra genom att bli bromsa, ploga med skidorna och hålla i linan.

Om du ramlar

Undvik att själv ramla eller åka på hunden! En vekare hund kan bli rädd en lång tid framöver efter en sådan upplevelse. Om nu ändå så skulle hända - tyck för allt i världen inte synd om hunden högt (Ojja inte!), utan fortsatt åka som om inget hade hänt. Om du som förare blir rädd eller osäker, överförs detta lätt på hunden. Gör det heller aldrig till någon större affär om hunden plötsligt stannar till i spåret, eller försöker krypa ur skalm eller sele. Bestraffa inte hunden om den gör fel, utan puscha istället på hunden och försök att få den att fortsätta framåt. Beröm ofta vid all träning med den nya utrustningen, och ha

gärna godis med som delas ut under och efter träningspasset.

Motlut

En del hundar saktar gärna av i uppförsbackar, då gäller det att heja på sin hund för att få den att göra sitt yttersta, samtidigt som man själv förstås ökar farten i motsvarande grad. Det psykiska stödet är oerhört viktigt för hunden, men som vanligt ska tillrop och liknande inte överdrivas. Det är sövande för hunden om föraren använder uppmuntrande kommandon i tid och otid.

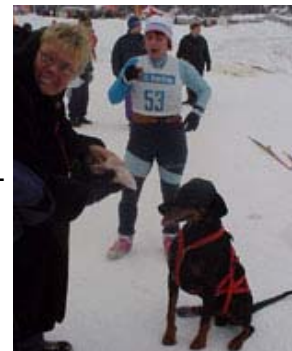
Om backen är så brant att det blir stopp och hunden inte kommer igång av sig själv, måste man hjälpa till. Sätt staven i pulkans bakkant och uppmuntra hunden till insats. Undvik att gå fram till hunden och ta i skalm eller sele. Beröm när hunden går framåt igen.

Barmarkstid är ett ypperligt tillfälle att träna hunden inför vinterns uppförsbackar. Detta görs lättast med cykel, och till en början används ett kommando för att hunden skall ta i extra mycket när den kommer till en uppförsbacke. Så här kan det gå till: Cykla med hunden i kort gallop. När uppförsbacken börjar kommenderar man "Ja, kom igen" eller något liknande och höjer tempot. Detta repeteras vid varje backe. I sinom tid kommer hunden att associera varje uppförsbacke med just en tempoökning.

Användbara tips och knep

Något att tänka på, inte bara vid inläring, utan vid varje träningspass:

- Att ha en medhjälpare är alltid bra. Låt denne stå vid "målet" och ta emot hunden med beröm och godis.
- Se till att alltid ha extra gott godis vid trä-



Ovan: Korv är gott vid mål!

ningarna. Ge alltid hunden en skål med detta vid målet, och kanske när den kommer tillbaka till bilen.

- Om du skall tävla i framtiden, ta för vana att låta hunden springa ända fram till målgången och avsluta trä-

ningspasset där. Vik aldrig av tidigare från spåret bara för att det är närmare bilen... Hundarna lär sig snabbt vilken väg de skall gå och det är inte kul om hunden plötsligt under en tävling viker av spåret på fel ställe!

Träning

Hundkörning är en typisk vinteridrott, men den måste ändå förberedas under hela året. Det som gör draghundkörning mer intressant än andra idrottsgrenar är kanske att man måste förbereda inte bara sig själv, utan också förstås hunden.

Vill man uppnå ett gott resultat under skidsäsongen, måste det vara kontinuitet i förberedelserna under hela året. Vissa typer av träning är mer aktuell än andra för att förbereda sig för just draghundkörning och skidåkning. Konditionsträning är absolut nödvändigt för både hundens och förarens del. En hundförare skall förutom träning av benen stärka mag- rygg- och armmuskulatur.

Skidåkning med och utan hund

Skidåkning kan tränas på olika sätt; *distansträning, intervallträning och teknikträning.*

Distansträning innebär att man åker en längre sträcka i lugnt tempo. (Jfr "Löpning" sidan 8.)

Intervallträning betyder att man växlar intensitet i träningen genom att t ex åka i hårt tempo några minuter, därefter i lugnt tempo lika länge. Upprepa många gånger! (Jfr "Löpning" sidan 8.)

Teknikträningen kan ske med och utan stavar, och gärna med en duktig "kontrollant" vid sidan. Att be någon videofilmata ens åkstil och sedan analysera den och tänka ut förbättringar är också en bra metod. Teknikpassen tränas i varierande terräng så att växlar och byte mellan de olika växlarna kan ske naturligt. En sk "fartlekbana", som man ganska snabbt kan få i ordning med nå-

gra klubbkompisar, kan göra träningen ännu roligare. Banan kan innehålla backar med och utan hopp, slätmark, skarpa kurvor i utförlöpor, olika hinder i vägen mm. Använd fantasin! Att åka med hund i sådan preparerad bana med kurvor och hinder är också en rolig och lärorik träningsmetod!

Hunden kan tränas på tre olika sätt under skidsäsongen; löpa fritt, tolkning med lina samt körning med pulka. Olika hundar behöver mer eller mindre av det ena eller andra, beroende på hundens motivation och ekipagens träningsmål. Tränar ni inför en tur då och då ute med familjen, eller inför en hård tävlingssäsong?

Att springa fritt är en form av vinterträning. Det ger hunden styrka och kondition, och för att hunden skall behålla glädjen i draghundskörning kan det för en del hundar vara bra att den ofta får springa lös tillsammans med sin förare på skidor. Många draghundsförare åker sent på kvällarna med pannlampa i skidspåren, för att just hunden skall få chansen att springa lös i spåren.

Tolkning är en form av träning som hunden brukar tycka mycket om. Det är också på detta sätt som man kör in en unghund. Även för äldre och mer erfarna hundar är det bästa hastighetsträningen. Tolkning med lina kan med fördel göras i intervaller, ex körning med hunden i lina under fem minuter i högt tempo, och sen lika länge med hunden spingande lös i lugnt tempo.

Körning med pulka och last är den egentliga dragformen - tränings sättet som direkt påverkar tävlingssättet - men överdriv inte

denna träningsform eftersom vissa hundar kan tröttna. Hundarna springer och drar så länge det är roligt, och man måste därför se till att variera träningen. Det finns exempel på hundar som inte längre ställer upp i drag-sammanhang för att de fått träna alltför ensidigt, och därför tröttnat. Ta gärna för vana att avsluta träningen när det är som roligast!

Löpning

För att upprätthålla konditionen efter tävlingssäsongen är löpning en bra träningsmetod för både förare och hund. Det bästa är om hunden kan springa lös i skog och mark. Löpningen bör ske systematiskt och varieras med *distanspass*, *tempopass* och *intervallpass*.

Distanspassen är effektiva för att bygga upp och underhålla grundkonditionen, och inte minst för att orka med intervallpassen. Under distanspassen gäller det att springa i lugnt tempo (hålla låg puls), och springa under lång tid. Det kan vara lagomt med ett distanspass i veckan.

Tempopass innebär att man springer i ganska hårt tempo under en längre tid, förslagsvis 40 minuter.

Intervallpasset kännetecknas av växlande intensitet i löpningen. En vanlig tidsintervall är löpning tre minuter i hårt tempo, därefter vila (gång eller lätt löpning) i två minuter. Upprepa fem till tio gånger. Även passen "70-20" är vanliga. Då springer man i hårt tempo 70 sekunder, vilar 20 sekunder och upprepar proceduren 10-20 gånger.

Skidgång

Vid skidgång på barmark imiteras de rörelser som används vid riktig skidåkning. Det är en kombinerad styrke- och konditionsträning som bör utföras i en ganska lång men inte alltför brant backe. Skidgång kan varieras på tre olika sätt och utförs med stavar som inte bör vara för långa.

Den så kallade *vanliga skidgången* liknar klassisk stil på skidor, men utan snö och glid! Man går uppför backen med långa kliv och

sätter ned höger stav samtidigt som vänster fot sätts i backen. (Inte passgång alltså!)

Skidgång kan också utföras *med hopp*. Det utförs på liknande sätt som beskrivits ovan, men istället för att gå, tar man sig uppför backen med rytmiskt, sviktande hopp.

Det tredje sättet att utföra skidgång är med *skate-hopp*. Då används samma muskler som vid vanlig skate. Man gör så kallade sidohopp uppför backen.

Skidgång kan tränas som ett helt eget träningspass, men det känns kanske enklare (att utstå!) om du först springer ett par kilometer, därefter kör du skidgång ett antal vändor i en utvald backe, sen springer du ytterligare några kilometer och avslutar träningspasset med några vändor i skidgångsbacken.

Styrke- och smidighetspass

Här finns ett antal olika övningar att ägna sig åt, men det är svårt att beskriva dem med bara ord. Vanliga övningar av detta slag är för att nämna några: Ankgång, stretching, sidohopp, jämfotahopp och längdhopp på ett ben. För utförligare instruktion hänvisas till boken "Svensk Längdåkning, Träninglära", utgiven av Svenska Skidförbundet.

Rullskidor och rollerblades

Rullskidåkning är förstås en mycket bra träningsform för föraren inför vinterns skidåkning (men alltför riskabelt att utföra ihop med hunden!). Det finns klassiska rullskidor och rullskidor för skate. Hjälpmittlar är att rekommendera, och hårdmetallspetsar till stavarna gör att stavspetsarna håller bättre mot asfalten. I många städer finns speciella rullskidåkarbanor där man lättare kan koncentrera sig på teknik (och inte trafik!). Rullskidbanor är också mer kuperade än landsväg, och "tar därför bättre" vad gäller styrka och kondition.

Att åka rollerblades är också en bra träning. Kanske blir rörelserna inte exakt desamma som de rörelser man utför vid vanlig skidskate. Rollerblades går dock lättare än rullskidor, och du tränar balansen bra. För att

träna även armarna åker många rollerblades med stavar.

Cykling

Att cykla är bra konditionsträning, men man skall inte pressa hunden så att den tappar sugen. Cykling skall helst ske på skogsvägar eller mjukare



Ovan: En hund som får jaga under hösten är väl förberedd inför vinterns drag och vice versa!

grusvägar. För att cykla säkert och stadigt med sin hund rekommenderas att fästa en s k "springer" på sin cykel. Med en sådan kan du ha båda händerna på styret och lättare parera ev ryck. Andra drag-

hundsförare tycker att det fungerar väl så bra att cykla med hunden i linan kopplad till midjebältet. Men det bör påpekas att det sättet är mer riskfyllt än användandet av en "springer". Under vår och sommar kan cyklingen ske mer avslappnat, medan man under hösten kan använda cykelmotionen mer systematiskt. Då skall man använda en sele och elastisk lina för att få hunden att verkligen dra (nu använder man med fördel "springern"!)

I uppförsbackar skall man passa på att uppmuntra hunden att ta i extra mycket (se avsnittet Motlut i kapitlet Inkörning).

Simning

Simning är en utomordentligt bra form av konditionsträning för hunden. Alla hundar kan simma, men somliga hundar kanske inte kastar sig ut i vattnet och simmar med glädje vid första tillfället. En del hundar behöver öva upp sin simteknik.

Fjällturer



Ovan: Min hund Tillan med klövjeväska i Åre.

grusvägar. För att cykla säkert och stadigt med sin hund rekommenderas att fästa en s k "springer" på sin cykel. Med en sådan kan du ha båda händerna på styret och lättare parera ev ryck. Andra drag-

Bra styrkeövning är klövjning, d v s att hunden får bära en egen speciellt uppsydd väska med last i.

Jakt, spår, sök

Fågelhundar är den vanligaste hundrasen i draghunds-sammanhang. De är framavlade för jakt, och bör därför få utföra denna form av aktivitet så mycket som möjligt. Det är en utomordentligt bra träningsform (både fysiskt och psykiskt) och ger en bra förberedelse inför vinterns drag.

En annan liknande och bra träningsform är att låta hunden t ex spåra eller söka. På brukshundklubbarna finns kurser för sådan träning (och tävling). Att hunden får arbeta med sin nos ger inte bara hunden fysisk motion, utan också psykisk eftersom hunden blir tvungen att arbeta med hjärnan. F ö ger all träning och aktivitet med sin hund också en bättre kontakt med sin fyrbente vän. Det är mycket värt under ett draghundslopp, och gör dessutom livet tillsammans med sin draghundskompis ännu trevligare!

Stretching

För en professionell idrottsövare är stretching en självklarhet efter träning och tävling. Stretchingen minskar träningsverk och förebygger skador. Givetvis är stretching även bra för hårt arbetande hundar. Det finns ett speciellt framtaget stretchingprogram som minskar risken för din hund att bli skadad. Dessutom kan stretching ge dig och din hund en extra tränings/ tävlingdag, eller un-



Skador förebyggs om hunden får en stunds stretching efter ett hårt träningspass.

der jaktsäsongen en extra jakttag.

Efter hårt arbete förkortas hundens muskel precis på samma sätt som hos människan. Om inte musklerna sträcks ut blir följden stelhet och större risk för skador. Stelheten kan nästa dag ge upphov till inflammationer och pålagringar i leder med hältor som följd.

Senast en halvtimme efter avslutat tränings/tävlingspass kan stretching ges. Det stretchingprogram som utarbetats av veterinär

Freddy Wegelius är indelat i sex olika rörelser. Det kan ta någon månad innan hunden når maxläget för varje rörelse.

Förutom stretching krävs även uppvärmning. En promenad i 15 minuter innan hunden släpps eller kopplas till lina och ev pulka är tillräckligt för att den ska bli uppvärmd. Avtrappningen är naturligtvis också viktig. Har hunden tränats eller jagat för fullt en dag skall den inte vila helt nästföljande dag, utan

Skidteknik

För att köra drag på tävlingsnivå krävs att fören är duktig att åka skidor, även om en mycket motiverad, stark och snabb hund till viss del kan kompensera en något sämre skidåkare.

Idag är det uteslutande skating som gäller i draghundskörning. Under tävling (och träning) bör man se till att hunden inte behöver dra mer last än nödvändigt, och det är åkarens uppgift att uppmuntra och hjälpa hunden så mycket som möjligt. Rätt skatingteknik är mindre arbetsamt än att åka klassiskt, och man får upp en högre fart i spåren som skatere.

Att lära sig skate kan till en början kännas svårt och obalanserat. Själva tekniken känns i det närmaste omöjlig att förklara teoretiskt, därför är det nästan ett måste att träna med någon som kan visa praktiskt. Vitsen med rätt teknik är att åka så resurssnålt som möjligt och att komma upp i högre fart.

Det primära är att lära sig att åka med tyngden på olika ben. Att alltid åka med koppsvikten på bara det högra benet (som de flesta högerhänta nybörjarna gör) är jobbigt i längden. Det kan jämföras med sparkåkning på bara den ena meden. Den dagen man kommer på knepet med att just växla "åkben" under skatingturen brukar kännas som en aha-upplevelse!

Växlar

Inom skating talar man om olika växlar, och som vid bilkörning, är de fem till antalet. Liksom bilkörning växlar man beroende på den fart och kraft man vill uppnå.

Den *första växeln* bör användas bara i nödfall, i branter när man absolut inte orkar arbeta i någon av de övriga växlar. Den kallas för övrigt kärring-växel...! Då stakar man och åker på varje bentag.

Växel två är mycket användbar i brantare uppförsbackar. Åker man på det högra benet, sätts den vänstra staven i backen sekunden före den andra staven, som sätts ned vid högra pjäxan. Den vänstra staven sätts i backen strax bakom vänster pjäxa. Man likasom "hugger" sig fram uppåt i backen. Man stakar dessutom bara på *virtannat* bentag.

Den tredje växeln, också kallad "raket", är en användbar växel i draghundssammanhang. Den används främst i "inte fullt så branta", eller flacka, uppförsbackar. Stavarna sätts i backen samtidigt och parallellt, och i "raket" stakar man på varje bentag.

Den fjärde växeln är också en mycket användbar växel vid draghundskörning, eftersom man med hundens dragkraft oftast håller en förhållandevis hög hastighet i spåret. Den är behaglig på flackare sträckor, och något motlut. Stavarna sätts i backen samtidigt och parallellt, men man stakar på *virtannat* bentag.

Den sista växeln, den *femte*, används i utförslöpor. Då är det mest benen som jobbar och stavarna hålls upplyfta. Man kan också pendla med armar och stavar för att få upp extra fart.

Phu! Verkade det tekniskt, teoretiskt och svårt? Teoretiskt blev det förvisso, men "när väl slanten trillat i" växlar man av bara far-

ten(!) Och kan man dessutom åka både på höger och vänster ben, lär du sällan ägna dig åt den klassiska stilen mer! Ett hett tips är som redan nämnts att åka med någon som redan kan, och gärna studera skating-eliten på TV!

Lycka till!

Tävling



Ovan: Marie Hallén och Tilly tävlar i D21A.

För att tävla i draghundskörning krävs att hunden uppnått 18 månaders ålder, och den får inte vara äldre än 9 år. Hunden skall vara registrerad i SKK och vara id-märkt. Man tävlar i den grupp som hunden tillhör och vidare i den klass man som åkare tillhör, beroende på kön och ålder.

Grupper:

Grupp A: Alla hundar

Grupp B: Brukshundar, polara raser och övriga raser utom stående fågelhundar och dobermann.

Grupp C: Dobermann

Kommentar: I grupp A får Du starta med vilken hundras som helst (även dobermann/brukshund om Du så önskar). Men i praktiken startar så gott som enbart vorsthrar i den gruppen.

Klasser:

Vid klassindelning skiljs mellan herrar och damer och olika åldersklasser, enspann och obegränsad klass (i den sistnämnda klassen kör man med 1-4 hundar i spann). Den yngsta klassen är från 9 år (HD9), då tävlar flickor och pojkar ihop, och endast i linkörning. Nästa klass är flickor/ pojkar var för sig från 12 års ålder (H12/D12). I nästa klass tävlar man från det man fyllt 17 år (H17/D17) och sedan i klassen från 21 års ålder (H21/D21). Klassen därefter är från 40 år (H40/D40) och i den sista klassen måste man ha fyllt 55 år (H55/D55) för att få ställa upp i.

Vikter

I pulkaklassen skall pulkans vikt för en tik vara 15 kg, och för hanhund 20 kg. Vid internationella tävlingar (EM, VM, internationella cuptävlingar) skall pulkans vikt vara 70% av hundens egen vikt. Vid dessa tävlingar måste alltså både hund och pulka vägas.

Banan

Banans längd vid draghundskörning ska vara för klassen HD9, endast linkörning vara 2,5 km. I övriga klasser som nedan:

Herrar

H12, enspann 5-6 km

H17, enspann 5-10 km
H21, enspann 10-19 km
H21, obegränsad 15-30 km
H40, enspann 10-19 km
H55, enspann 10-19 km

Damer

D12, enspann 5-6 km
D17, enspann 5-10 km
D21, enspann 5-14 km
D21, obegränsad 15-20 km
D40, enspann 5-14 km
D55, enspann 5-10 km

Linkörningsklass

Här tävlar man med hunden enbart i lina, och

klassen körs i tre olika grupper: Herrar 17 år och äldre tävlar i en klass (H17), damer 17 år och äldre tävlar i en klass (D17) och pojkar, flickor 12-16 år tävlar i en klass (HD12). Tävlingsarrangören bestämmer banlängd, men vid SM måste banorna vara 15 km för herrar, 10 km för damer och 5 km för pojkar/flickor. Det är bara tillåtet att starta med enspann i linkörningsklass.

Motionsklass

Oftast erbjuds en kort och en lång bana, och ekipage tillåts att köra med lina eller pulka (med eller utan last). Även slädekipage är välkomna att delta om banorna tillåter det. Klassen är framtagen som rekryteringsklass

Källor

Text och foton till "Liten handbok i draghundsport, Nordisk stil" är hämtade från:

- "Hundkörning- så börjar vi"(-81) utgivet av Norges Hundekjörerförbund, översatt av Svenska Brukshundklubben.
- "Draghundskörning Nordisk stil" (-99), nationella arrangemangs-och tävlingsregler för nordisk stil. Utgiven av Svenska Draghundsportförbundet.
- Svenska Draghundsportförbundets hemsida; www.racedogs.com
- Vindelälvsdragets hemsida (Umeå BHK med stöd av Vindelälvens ekologiska förening); www.vindelalven.se/vdrag/swe/vdrag.htm
- Björkis hemsida: www.bjorkis.com/
- Boik AB's hemsida: www.boik.se/
- Tidningen "Jakthunden" nr 4 -98.
- Kloka tips och råd från aktiva draghundsförare i Sundsvalls Brukshundklubb.
- Några foton är mina egna, liksom mycket av textmaterialet förstås.

Vill du veta mer?

Svenska Draghundsportförbundet:

Svenska Draghundsportförbundet
Pl 110
905 88 Umeå.
E-post: sdsf@racedogs.com
<http://www.racedogs.com/>

Sundsvalls Brukshundklubb:

Marie Hallén, tel 060-57 71 19 (klubben).
E-post: marie.hallen@timra.se