

Canicross Teil I – Die ersten Trainingsschritte für Mensch und Hund

Die Trainingsvorbereitung

Übersetzt bedeutet Canicross (Canis = Hund + Cross = Gelände) „Geländelauf mit Hund bzw. Trailrunning mit Hund“. Beim Canicross arbeiten Mensch und Hund auf mehreren Ebenen zusammen. Dabei zieht der Hund seinen Partner und unterstützt kraftvoll die Laufleistung. Bevor man sich entschließt, den Geländelauf mit Hund selber auszuprobieren, gibt es einige wesentliche Dinge zu beachten. In den drei folgenden Teilen, Trainingsvorbereitung, Trainingsmethodik und Wettkampf, findet jeder wertvolle Informationen und Tipps, welche auch in Ausbildungsseminaren zum Thema „Geländelauf mit Hund“ vermittelt werden.

Was kann ich – und was kann mein Hund?

Sehr oft werde ich von Hundebesitzern gefragt, ob der jeweilige Hund für den Canicross Sport geeignet sei. Das ist kurz und knapp beantwortet. Wenn der Hund gesund ist, kann er rasseunabhängig mit seinem Herrchen durchs Gelände jagen. Die erste Frage, die sich jeder Canicross-Interessierte jedoch beantworten sollte ist: „Was kann ich – und was kann mein Hund?“

Wenn wir mit unseren Hunden arbeiten und von ihnen eine Arbeitsleistung abverlangen, haben wir eine gehobene Verantwortung gegenüber unseren Partnern. Um Sportunfälle, Verletzungen und Überanstrengungen zu vermeiden, muss man sich einige vorbereitende Gedanken zu seinem Trainingspartner machen - und das vor jeder Trainingseinheit.

Wir beginnen mit der Einschätzung der aktuellen Leistungsfähigkeit unserer Hunde. Dazu gehört insbesondere:

- Genetische Veranlagung zum Laufen
- Alter
- Gesundheitszustand
- Trainierten Kraft und Ausdauer
- Ernährung
- Wasseraufnahme
- Temperaturempfindlichkeit
- Lauffreude und Motivationsquellen
- Regenerationsfähigkeit

Der Hund und seine genetische Veranlagung zum Laufen

In den bekannten Entwicklungslinien der Hunderassen und in Zuchtlinien von Gebrauchshunden kann man eine grundlegende Tendenz für die bevorzugte Einsetzbarkeit der Hunde ableiten. Ohne auf die individuellen Eigenschaften und den Charakter eines Hundes einzugehen, gibt es Hunderassen und Zuchtlinien, welche in der Lage sind, lange Distanzen (Long distance) von hundert Kilometern an einem Tag über Eis und Schnee mit einer Energieumsetzung von mehreren tausend Kalorien zu laufen. Diese Ultras laufen rhythmisch im Wolfstrab von bis zu 18 km/h in einem abgestimmten Team. Die körperlichen Voraussetzungen wie Energieaufnahme, das Fell, der Körperbau, der Stoffwechsel, die Pfoten und nicht zuletzt der unbändige Wille lange Distanzen zu laufen, ist diesen Hunden von Geburt an gegeben und kann in der Regel austrainiert werden.

In der schnellen Mitteldistanz fühlen sich Hunde zu Hause, die über ausgedehnte Trails von 30-70 km im Sprung jagen bzw. treiben können. Hier ist ein anderes Level von Kraft und Ausdauer erforderlich. Diese Hunde sind in der Regel etwas kleiner und arbeiten mit einem kräftigen Abdruck bei konstant hoher Geschwindigkeit. Mitteldistanz Hunde laufen ihre Trails mit einem Durchschnitt von weit mehr als 20 km/h. Die Sauerstoffaufnahme, das Lungenvolumen und Muskulatur sind auf diese schnellen Laufdistanzen abgestimmt.

In der europäischen Canicross-Spitze auf Sprint- bzw. Kurzstrecken, sind heute überwiegend muskulöse und große Sprinter, also oft Mischlinge mit unbändigem Laufwillen, der notwendigen Laufintelligenz, Selbstvertrauen sowie optimalen Sprint-, Kraft- und Ausdaueranlagen auf dem Treppchen vertreten. Diese Hunde sind in der Lage den Partner kraftvoll mit hoher Geschwindigkeit über die gesamte Short Kurzstrecke auch über die schwersten Trails zu „reißen“. Menschen und Hunde dieser Leistungsklasse erreichen schier unglaubliche Laufzeiten im Gelände. Dieser Geschwindigkeitsrausch bleibt jedoch nur wenigen Teams in Europa vorbehalten, da die hohe Geschwindigkeit den Mensch schnell an seine körperlichen Grenzen bringt.

Der Breitensport, also Hobbyläufer, mit lauffreudigen Hunden, zuerst einmal gemäßigt an und bewältigen nach einigem Training auch Distanzen zwischen 2 und 8 km. Diese Strecken sollte jeder gesunde und trainierte Hund im mittleren Alter im Freilauf traben können. Beim Canicross-Training kommt für die Hunde eine neue und kraftraubende Aufgabe hinzu: das Ziehen des Partners. Diese neue Art der Fortbewegung muss erst in vielen Trainingseinheiten aufgebaut werden.

Bei Trainingsbeginn verfügt der Hund noch nicht über eine ausgebildete Zugmuskulatur. Die Zugbelastung sollte den Hund niemals überfordern. Nicht nur, dass es durch ständige Überanstrengungen zu Fehlhaltungen, schweren chronischen Muskelverletzungen und Sehnenreizungen kommen kann, viel ungünstiger ist die Konditionierung einer schmerzhaften Erfahrung, die den Hund in der Lauffreude dauerhaft hemmen kann.

Alter

Hundewelpen werden spielerisch auf den Zughundesport vorbereitet. Dazu gehören insbesondere Bezugstraining, Gehorsamstraining, das Training der Richtungskommandos, das Training der Futter- und Wasseraufnahme und das Lösen auf Kommando. Eine Gewöhnung an das Zugeschirr kann sich in einem Alter von 9 Monaten anschließen. Dabei wird das Geschirr behutsam und mit viel Lob angelegt. Bitte Die erste sanfte Zugbelastung sollte bei jungen Hunden erst zwischen dem 12. und dem 18. Monat erfolgen. Junge Hunde neigen dazu, in der Zugarbeit ungehemmt die volle Leistung zu geben. Kommt in dieser Zeit der Ehrgeiz des Hundehalters im Training dazu, können Junghunde schon einmal auf dem Trail zusammenbrechen. Es kommt vor, dass diese Hunde danach aufgrund der negativen Erfahrung im späteren Sportlerleben nicht mehr bereit sind an der eigenen Leistungsgrenze zu arbeiten. Deshalb gilt es die Belastung für den Hund immer methodisch in kleinen Schritten zu steigern.

Im Alter von 2 bis 4 Jahren geht ein Canicross-Hund voll ausgebildet und austrainiert an den Start. Die Ernährung ist angepasst. In diesem Zeitraum arbeiten wir gezielt auf die Herausforderungen der ausgesuchten Wettkämpfe hin und entwickeln individuelle Trainingspläne. Es handelt sich um die sportliche Hochsaison unserer Laufpartner.

Danach nimmt die Leistungskurve langsam wieder ab. Für den Hundehalter heißt es nun verantwortungsvoll mit den verbleibenden Ressourcen des Hundes zu arbeiten. Im täglichen Gespanntraining haben wir einige ältere Hunde aus dem Schlittenhundeteam herausgenommen und im Canicross trainiert. Diese Hunde freuen sich über die ideale Anschlussverwendung und setzen ihre Fähigkeiten hervorragend ein.

Gesundheitszustand

Bevor man mit dem Hund den Zughundesport ausübt, ist ein Gesundheitscheck beim Tierarzt ratsam. Nur er kann diagnostizieren, ob das Herz-Kreislaufsystem, etwaige Fehlhaltungen oder aktuelle Krankheiten des Hundes vorliegen. Zusätzlich sollte man den Hund vor jedem Training beobachten, um feststellen zu können, ob es Auffälligkeiten im Verhalten des Hundes gibt. Nicht ausreichende Wasser- und Futteraufnahme, Inaktivität und eine gedrungene Ausdrucksform können zu beachtende Warnzeichen sein. Ist der Hund „gut drauf“, kann man starten.

Status Quo der trainierten Kraft und Ausdauer

Es gibt viele ambitionierte Sportler, die auf den Hund gekommen sind und nun gerne zusammen mit dem Hund trainieren möchten. Oft kommt es vor, dass der Hundehalter die Leistungsfähigkeit seines Hundes falsch eingeschätzt bzw. überschätzt hat. Hierbei empfehle ich Anfängern eine Betrachtung der bisher schon geleisteten Laufaktivitäten. Lläuft der Mensch 5 km locker durch und der Hund im Freilauf locker mit, so ist das schon ein toller Trainingserfolg. Fängt man aber erst mit dem Canicross bzw. Zughundesport an, beginnen Mensch wie Hund im Training mit wesentlich kürzeren Strecken. Man muss davon ausgehen, dass der Hund das Ziehen einer Last anfangs als sehr kraftraubend erlebt. Die Muskeln übersäuern nach wenigen Minuten und viele kleine Muskelfasern werden verletzt. Auch der Mensch kann ein trainierter Lläufer sein, jedoch ist das Widerstandstraining mit dem Hund eine ganz andere und ungewohnte Belastung. Viele meiner zweibeinigen Schützlinge hatten nach dem ersten Training unglaublich starke Muskelschmerzen. Also entwerfen wir Trainingspläne bewusst step by step. Wir fordern, aber überfordern nicht.

Ernährung

Auch für das Fressen, Trinken sowie das Lösen gibt es Hundekommandos. Warum? Im Zughundesport ist es wichtig die Hunde optimal auf einen spezifischen Wettkampf vorzubereiten. Einen kurzen und harten Sprint um 09.00 Uhr am Morgen wird ein Hund mit vollem Magen, voller Blase und vollem Darm weniger gut laufen können als ein optimal vorbereiteter Hund. Dazu wird er sehr wahrscheinlich unterwegs auf dem Trail sein Geschäft machen wollen. Gerade beim Sprint ärgert man sich dann über verlorene Sekunden. Versucht einmal euren Hund auf einen langen Nachtläuf um 21.30 Uhr einzustellen. Wie sehen die Futtergaben aus, um mit Zugriff auf sofort und langfristig verwertbare Energie den Hund vorzubereiten? Sicher hat jeder Hundesportler sein eigenes Konzept, aber alle Hunde sollten Fressen, Trinken und Lösen auf Kommando können. Für den Hundebesitzer gilt der Grundsatz, dem Hund bis vier Stunden vor einem Läuf keine Hauptmahlzeit zu geben, um die Gefahr einer Magendrehung zu mindern, sowie die Leistungsbereitschaft und die Blutversorgung des Hundes nicht zu beeinträchtigen. Täglich hart trainierende, leistungsorientierte Hunde haben einen höheren Energiebedarf und benötigen ein nahrhaftes, mit Proteinen angereichertes und gut verdauliches Futter. Die aus dem Futter verfügbare Energie ist der Grundbaustein für eine hervorragende sportliche Leistung. Zusammen mit einem angepassten Fütterungstiming kann man so auch große Herausforderungen meistern. Unsere Hunde im Breitensport sind davon jedoch ausgenommen. Ihnen reicht ausgewogenes Basisfutter, ein zusätzliches gesundes

Leckerchen und Zuwendung zum Tagesausklang. Wir füttern das hochwertige Bellfor Trockenfutter Premium Pur Aktiv und zusätzlich separat eine Barfmahlzeit aus verschiedenen wechselnden Fleischsorten und verträglichem Obst bzw. Gemüse. Hunde, die nicht im Wettkampf trainiert werden, bekommen das Bellfor Premium Pur VitalPlus oder das Bellfor Premium Pur FleischPlus als Basistrockenfutter - je nach Vorliebe - gereicht.

Wasseraufnahme

Noch wichtiger wie die Fütterung der Hunde ist die Wasseraufnahme. Hat der Hund vor einem Training oder Wettkampf zu wenig getrunken, neigt er bei hoher Belastung dazu schnell einzubrechen. Dies sollte unbedingt vermieden werden. Wenn der Hund trocken gefüttert wird und ein Napf Wasser daneben steht, kann es sein, dass er nur „schlabbert“, aber die notwendige Wassermenge nicht trinkt. Wenn die Aufnahme der Wassermenge erhöht werden soll, ist es ratsam, die gewünschte Menge Wasser zusammen mit dem Futter in einen Napf zu geben.

Etwa ein bis zwei Stunden vor einem Wettkampf oder Training, sollte dem Hund eine geschmackvolle Hundesuppe zur Verfügung gestellt werden, um ihn zu „wässern“. So wird der Wasserbedarf gedeckt und der Mineralienhaushalt erneut aufgefüllt. Das Trinken aus stehenden Gewässern sollte soweit es geht vermieden werden, weil hier belastende Keime lauern.

Temperaturempfindlichkeit

Die normale Körpertemperatur eines Hundes liegt etwas höher als beim Menschen. Über Schweißdrüsen, welche zur Regulation der Körpertemperatur dienen, verfügt der Hund nicht. Er reguliert die Temperatur überwiegend über die Pfoten und den Atem. Er fällt ihm also um einiges schwerer als dem Menschen an einem warmen Tag mit hoher Luftfeuchtigkeit oder direkter Sonneneinstrahlung über den Trail zu kommen oder überhaupt zu trainieren. Die Leistungstreue eines Hundes gepaart mit dem Ehrgeiz eines menschlichen Vollblutsportlers hat schon so manchen Hund das Leben gekostet. Ohne warnende Anzeichen kann der Hund kollabieren und zusammenbrechen. Extrem niedrige Temperaturen können ebenfalls sehr gefährlich für Hunde werden. Ein Husky kann zwar über seine körperliche Ausstattung und energiereiche Kost viel kompensieren, doch auch bei dieser Rasse steigt die Gefahr der Erschöpfung bei sehr kalten Temperaturen rasant und die Reserven schwinden schneller. Bei einem Start sollte also unbedingt der Faktor Außentemperatur berücksichtigt werden. Wirkt der Hund erschöpft, orientierungslos oder taumelt, muss sofort die Belastung eingestellt und die Regulierung der Körpertemperatur von außen unterstützt werden.

Regenerationsfähigkeit

Wie der menschliche Sportpartner braucht auch der Hund einen angemessenen Wechsel von Leistung und Ruhe, Anspannung und Entspannung, Einatmen und Ausatmen. Im Idealfall nimmt sich der Hund nach einem harten Arbeitstag und vor einem anstrengenden Wettkampf 8 – 9 Stunden Ruhe und Schlaf. Auch hier sollten die Fütterungszeiten und Ruhezeiten wenn möglich so abgestimmt werden, dass sich ein täglich wiederkehrender Rhythmus der Futtergaben einstellt und während der Regenerationszeit die notwendigen Nährstoffe zur Verfügung stehen. Nach jedem Training sollte die beanspruchte Muskulatur des Hundes abgestrichen und auf Verhärtungen und Verklebungen untersucht und ggf. behandelt werden. Auch die Pfoten müssen auf Risse und Verletzungen untersucht werden, denn durch eine hohe Zugbelastung können die Pfoten schnell verletzt werden. Gerade Asphaltwege, Schotter und Splitt sowie vereisten Schnee sollten möglichst gemieden werden. Alternativ kann man dem Hund auch Booties anziehen. Diese Pfotenüberzieher sollte ohnehin jeder Hundeführer im Erste-Hilfe-Paket mitführen.

Lauffreude und Motivationsquellen

Ein ausgeruhter und gut ernährter Hund ist in der Regel aktiv, aufmerksam und spiel- bzw. leistungsbereit. Dann kann er Aufgaben bekommen, die er gerne aufnimmt und umsetzt. Das Spiel Canicross heißt: „Zieh deinen Partner“. Grundvoraussetzung ist, dass die gestellte Aufgabe mit einem Kommando verbunden wird und der Hund dies versteht. Das Verstehen der Aufgabe erfolgt nur durch wiederholtes Üben. Eine Übungshilfe kann am Anfang der Zugarbeit die Laufgemeinschaft mit anderen Hunden sein. Hier versteht der Hund durch Abschauen und Gruppendynamik sehr schnell was von ihm gefordert wird. Hunde mit ausgeprägtem Hüteverhalten oder Jagdtrieb lernen die Aufgabe „Ziehen“ schneller durch Nachlaufen. Dabei läuft der Hundebesitzer alleine ein Stück vor seinem Hundepartner und der Hund wird durch eine beliebige zweite Person am Gurt geführt. Einige andere Hunde lernen durch das Spiel „Futter erreichen“ sehr schnell. Hier legt man ein wenig Futter zusammen mit dem Hund ab und geht dann 5-10 Meter zurück, um die Startposition einzunehmen. Auf Kommando zieht der Hund seinen Partner zum Futter und wird gelobt. Die Entfernung wird dabei stetig erhöht, bis der Hund das Kommando „Ziehen“ angenommen hat. Natürlich sollen die ersten Übungen leicht und mit viel Lob und Freude vermittelt werden.

Was ist mit der Selbsteinschätzung des Sportlers?

Wer mit Canicross beginnt, kann seine eigene Lauf- und Ausdauerleistung in etwa einschätzen. Canicross ist eine Laufform mit spezieller Lauftechnik, die gezielt und effektiv trainiert werden muss, um sich sicher und flüssig im Gelände bewegen zu können. Hier sind nicht nur der allgemeine Ausdauerlauf zu trainieren, sondern auch Laufintervalle, Bergläufe und Tempowechsel. Auch Krafttraining steht auf dem Trainingsprogramm. Die Stützmuskulatur der Fußgelenke, die Waden und Oberschenkel muss aufgebaut sowie die Stützmuskulatur im Rumpf- und Lendenbereich bei den meisten Neueinsteigern erst neu definiert werden. Ein Canicross-Lauf mit Hund über 5000 Meter ist in keinem Fall mit einem 5000 Meter Straßenlauf zu vergleichen. Der Laufschrift wird durch den Zug des Hundes spürbar länger und die Grundgeschwindigkeit erhöht. Diese ungewohnte Art des Laufens beansprucht den Bewegungsapparat um ein vielfaches mehr als das normale Joggen und übersäuert die Muskulatur auch bei geübten Läufern sehr schnell. Untrainiert kommt es zur schnelleren Ermüdung und das Verletzungsrisiko steigt. Ähnlich wie ein Dreispringer in der Leichtathletik wird nach und nach an die neue Lauftechnik herantrainiert. Gute Canicross-Läufer werden von ihren Hunden durchs Gelände gezogen und kommen auf Durchschnittsgeschwindigkeiten von >20 km/h im Gelände. Das entspricht der Laufleistung des Olympiasiegers im 5km Lauf ohne Hund.

Mit diesem Wissen geht man ans Werk gehen. Mit dem Aufbaustraining sollte behutsam angefangen werden. So nimmt allein das Gewöhnungstraining mindestens 2-3 Monate in Anspruch.

Die Canicross-Ausrüstung

Der Canicross-Sport hat ein großes Entwicklungspotenzial. Dieser Fakt hat auch Ausrüster motiviert neue Produkte auf den Markt zu bringen. Mittlerweile gibt es ausgezeichnetes Trail-Schuhwerk und Trailrunning-Bekleidung im Angebot. Beim Walken und Laufen wird ein Canicross-Gürtel getragen. Er sollte aus atmungsaktiven reißfestem Material bestehen. Unter dem Gurt darf sich keine Flüssigkeit sammeln können, was die Verwendung eines Neoprengürtels ausschließt. Geeignet sind Gürtel aus ultraleichten aber robusten Kunstfasern im Außenbereich und atmungsaktive Meshmaterialien zur Polsterung und Flüssigkeitsableitung. Der Gurt muss gut und sicher sitzen. Besonders ist dabei auf die Beinbänder bzw. Bandfeststeller zu achten. Diese sollten beim Laufen, also während der Zugarbeit, nicht verrutschen oder sogar öffnen. Die Gürtelbreite muss mindestens 7 cm im Rücken betragen, um den Zugdruck im unteren Lendenbereich verteilen. Die neuesten Gurtentwicklungen, wie die Canicross-Pants, senken den Zugpunkt noch etwas ab und

ziehen so mehr das Gesäß auf Höhe der Hüftknochen nach vorne. Das unterstützt den Läufer in der Lauftechnik beim Canicross enorm. Bei breiten Beckenknochen und starken Beinen kann das jedoch unangenehm werden, da die Oberschenkel stark zusammengedrückt werden können. Wer damit keine Schwierigkeiten hat, ist mit einer schicken Gürtel-Pants gut beraten. Man sollte den Gurt der Wahl unter vollem Zugdruck über eine längere Laufstrecke ausprobieren. Falls danach der Gurt noch angenehm sitzt und alles stimmt sollte dieser der Richtige sein.

Zusätzlich braucht man einen Paniksnap. Dieser wird am Canicross-Gurt angebracht. In Gefahrensituationen kann man sich so von seinem Hund lösen. Der Panikhaken muss auf jeden Fall mit dem Gurt, darf aber nicht fest mit der Leine verbunden sein, da der Metallkarabiner sonst beim Lösen der gespannten Leine in den Hund schießen könnten. Die Canicross-Leine ist 2 Meter lang und hat einen eingearbeiteten Rückstoßdämpfer. Dieser dient dazu ruckartige Bewegungen zu absorbieren, um Mensch und Hund vor Verletzungen zu schützen. Die Leine wird in das Zuggeschirr am Rutenansatz des Hundes eingehakt.

Die Zughundegeschirre für den Hund gibt es in vielen Ausführungen und Qualitäten. Im Canicross-Sport kommen insbesondere die sogenannten Fastergeschirre zum Einsatz. Das Fastergeschirr ist ein sehr leichtes Zuggeschirr mit höchster Bewegungsfreiheit im Rücken und den Flanken des Hundes. Der Hund wird auf Höhe der Rutenwurzel mit der Leine verbunden. Das verhindert ein störendes Schlagen der Leine auf den Rücken oder die Rute des Hundes. Die wenigen ideal am Hund gesetzten Auflagepunkte der Fastergeschirre bieten eine sehr gute Kraftübertragung und verhindern Fehlhaltungen und Verletzungen. Das Hundegeschirr sollte individuell von einem Fachmann angepasst werden.