

Forberedelser til løp

Det er mange som er interessert i prøve seg i konkurranser. Her følger en skjematisk oversikt over forberedelser til løp. Disse forberedelsene er basert på enkelte personers egne erfaringer, og bygger ikke på vitenskap. Du kan derfor plukke ut det du tenker at passer deg, ta imot råd fra andre utøvere og gjøre egne erfaringer – slik at du til slutt sitter igjen med en framgangsmåte som passer deg og din hund. Det er ikke sikkert alle punktene er like viktige for dere og deres ambisjonsnivå. Dette er med andre ord kun et utgangspunkt!

Lykke til med konkurranser, det er kjempegøy å kjøre løp!

Oppkjøring til sesong

- Sørge for at hunden er i god nok fysisk form og motivert
- Sørge for gode rutiner på foring som passer hunden
- Venne hunden til å drikke bra med vann
- Sørg for å ha godkjent utstyr, kjenne til regelverk, lisens og medlemskap i klubb. Engangslisens kan kjøpes på stadion.
- Forsikre deg om at hunden ikke får i seg stoffer som finnes på dopinglisten.

Ikke nøl med å ta kontakt med Norges hundekjørerforbund dersom du har spørsmål rundt noe av dette. Informasjon er også å finne på vår hjemmeside www.sleddog.no

Siste uka

- Tren som du ellers ville gjort fram til onsdag
- Tren en kort, intensiv og morsom økt på torsdag
- Hvile fredag
- Løp lørdag (Hvis det er løp kun søndag, legg inn hvile torsdag, motivasjonsøkt fredag og hvile lørdag)

Kvelden før

- Fore og vanne som du pleier, men sikre at hunden drikker nok vann
NB: Det er store individuelle forskjeller når det kommer til foring og vanning. Det viktigste er at hunden ikke får i seg noe den ikke er vant til, at den har nok næring og væske i kroppen uten at den er stappmett eller må på do under løpet.
- Se over utstyr, preppe ski, stelle poter, sørg for god hvile

På løpsdagen

- Gi halv frokost senest 4 t før start
- Gi vann rundt 2 t før start, samme mengde som du pleier å gi før trening
- Luft hunden godt hjemme, og ca 15 minutter før du kommer frem på stadion. Viktig at hunden har fått gjort fra seg ferdig før start.
- Være på stadion 1,5 t (snørekjøring, barmark) eller 2 t (pulk) før start
- Begynn med å sette klar og få oversikt over alt av utstyr, veie inn pulk dersom det er pulkløp

- Hent startnr og brikke
- Delta på løpermøte/lagledermøte
- Varm opp på ski/sykkel/kickbike uten hund, gå gjennom løypa.
- Sett igjen ski/sykkel/kickbike ved start, gjør deg klar til start.
- Ta ut hunden ca 30 minutter før start. Luft, gjør klar og varm opp hunden.
- Gå til start ca 5 minutter før
- Start!

Etter målgang

- Rose og la hunden gå seg ned
- Gi et lite lett måltid med vann når hunden har fått roet seg ned
- Ha på dekken hvis det er behov for det
- Sjekk over poter og muskulatur
- La hunden få god hvile

Husk at det finnes ingen fasit! Still spørsmål, prøv deg fram og ha det gøy med å delta i løp! Velkommen på stadion 😊