

# SASS

## Stichting Actieve Steun Sledehondensport

Opgericht met de bedoeling om d.m.v. goed georganiseerde wedstrijden, het opleiden van kader, het houden van info-weekends enz. steun te verlenen aan de sledehondensport in Nederland door

Karin en Hans Bos, Marijke en Aad Hekkers en Annie en Engbert Hoekstra

## Syllabus

Dit is een korte samenvatting van alle lezingen die gehouden zijn tijdens het info weekend op 7,8 en 9 oktober 1994 in Oude Willem te Diever.

### HET OPVOEDEN EN HOUDEN VAN HONDEN - TRAINING - WEDSTRIJDEN

#### **1. Algemeen (klein of groot team, voorwaarden)**

Wat vindt de rest van het gezin/familie ervan, zijn ze net zo enthousiast? willen ze er ook aan meehelpen? En er dingen voor laten?

Wat vinden de burens ervan? (geluid-/stankoverlast), praat erover voor je begint, dat voorkomt een hoop ergernis later.

Wat zijn de mogelijkheden om honden te houden? Huis / kennel / tuin. Dit kan al een aantal beperkende factoren opleveren, 8 honden op een flat is bepaald niet optimaal.

Training mogelijkheden, hoe groter het team, des te langer de afstand die getraind moet worden. Is die er in de buurt? Kost ook meer tijd, heb je die?

Hoeveel vrije (vakantie) tijd heb je, kun je er ook mee schipperen? Als een wedstrijd niet doorgaat, kun je dan je vrije dagen weer inleveren?

De financiën, een altijd weerkerende vervelende zaak, maar behalve de honden kost alles bij elkaar een hoop geld; de auto waarin ze mee kunnen, het hotel of de caravan, de kar, de slee en alle andere dingen.

Wat is het doel, echt (top)sport bedrijven, of meer recreatief bezig zijn met de honden.

Neem altijd contact op met de boswachter en evt. andere instanties, die zeggenschap hebben over het gebied, waar je denkt te gaan trainen (en ook met collega-mushers die er trainen!).

#### **2. Opvoeding**

Socialisering: zorg voor contact met vreemden, kinderen, dieren, ga de moeilijkheden niet uit de weg, maar zoek ze op. Je kunt beter in een trainingssituatie iets voor het eerst meemaken, dan in een wedstrijdssituatie (met de kar meer controle dan met de slee, en tijdens het trainen is er geen tijdsdruk i.v.m. eventueel corrigeren van een hond).

Als er al sprake is van agressie bij je honden, sta het niet toe, jij bent de baas en maakt dus uit wat er gebeurt.

Zorg voor goede eters, uit de voeding moeten ze energie halen, daarnaast zullen ze onder druk (b.v. tijdens een wedstrijd!) ook goed moeten eten.

Blijf te allen tijde rustig en beheerst in de omgang met je honden. Doe alles volgens plan, en heb geduld.

### 3. Het houden van honden

Wie is de baas? Dat ben jij, dus gebeuren de dingen zoals jij dat wil (binnen de mogelijkheden van de honden natuurlijk, probeer altijd vanuit het "gezichtspunt" van de honden te denken). Zorg voor discipline in je kennel, dan luisteren ze onder andere omstandigheden ook, een hond is een gewoontedier! Daarnaast zijn er allerhande trucjes, varieer b.v. de volgorde bij het uitdelen van een "beloning". Na een paar keer zul je zien, dat alle aandacht voor jou is, en ze rustig wachten tot het hun beurt is.

Zorg ook voor een gelijkmatig "kennel"-klimaat, als er voortdurend spanningen zijn, is dat fnuikend voor de honden (ze rusten b.v. niet uit, omdat ze voortdurend die ander in de gaten moeten houden).

Daarom ook nooit voerresten of botten e.d. laten slingeren. Als ze iets dergelijks krijgen, zorg dan dat je in de buurt bent.

Bouw teamgeest bij je honden, dat betekent, dat ze echt als groep functioneren. Het betekent niet, dat ze voortdurend allemaal bij elkaar zijn, maar wel dat ze elkaar allemaal verdragen. Voer ze eens collectief, met z'n allen zingen moet af en toe mogen, enz...

Vorm (liever) geen paren (reu/teef), want bij loopsheid moet **zijn eigen** teef ineens weg, betekent extra onrust in een toch al stressvolle tijd.

De grootte van de kennels is afhankelijk van de hoeveelheid honden per kennel, net als de grootte van de speelwei. Als je veel honden in 1 kennel zet, zorg dan voor alternatieven, b.v. met een deur in het midden, als ze elkaar dan eens wat minder aardig vinden (loopsheid), kun je wat apart zetten.

Hebben ze voortdurend water tot hun beschikking, of controleer je dat? Als je ze altijd gecontroleerd laat drinken, weet je ongeveer hoeveel elke hond drinkt, en leren ze dat ze drinken moeten als jij het ze geeft. Het is echter vrij arbeidsintensief.

Houd de boel goed schoon, het voorkomt stank en ziekten.

Desinfecteer ook regelmatig, 1x per maand, bij warm weer wat vaker (kokend water, ontsmettingsmiddel, enz..)

### 4. Pups en jonge honden, opvoeding en training (zie ook: pups/jonge honden)

Omgaan met c.q. handling door vreemden, ga ook eens met ze wandelen, gelijk een mooie lijn training. Bedenk dat hoe meer verschillende ervaringen een pup / jonge hond meemaakt, des te minder ze zullen schrikken van vreemde dingen of situaties. (Opbouwen zelfvertrouwen)  
Individuele training. Je kunt beginnen met harnas-training, gewoon er aan laten wennen, b.v. tijdens een wandeling. Daarna kun je iets lichts aan het harnas vastmaken, zodat ze wennen om iets te trekken ( $\pm$  5-6 maanden). Neem de pups ook mee als je gaat trainen, ze wennen aan transport en aan de stake-out, zien aan het gedrag van de andere honden dat er iets leuks gebeurt, zo krijgen ze een positieve instelling t.o.v. het trainen.

Teamtraining; vanaf  $\pm$  6 maanden, afhankelijk van de ontwikkeling van de hond. Eerst achter het team aan, dan het laatste stuk met het team mee, 2x per week, bekende trail (kom je niet voor onverwachte verassing te staan) ca. 1-3 km.

Lijnenbijters: **afleren** (gebruik staalkabel, stoppen, straffen).

Dwarsliggers: probeer met tact en geduld het af te leren (kan uiting van onzekerheid / angst zijn, vinden ze het gewoon echt niet leuk, dan is er maar 1 oplossing, huishond)

De honden moeten hun balans vinden aan de treklijn, **niet aan de neklijn**. Honden die scheef trekken corrigeren d.m.v. het innaaien van het tuig aan de kant waar ze naar toe trekken (lopen ze met hun achterwerk naar rechts, rechts innaaien).

Leer ze tweezijdig te lopen, sommige honden hebben een echte voorkeur, maar volhouden, want anders ontwikkelen ze zich niet symmetrisch, je krijgt dus "scheve" honden. Daarnaast beperkt het je bij de mogelijkheden die je bij het inspannen hebt, stel je maar een team voor met 4 "rechtslopers".

Stop, zeker in het begin van je training, regelmatig, geen lawaai, geen agressie tegen andere dieren / honden. Ga dan ook je team langs, aai of knuffel ze, ze realiseren zich dan ook, dat je bij ze kunt komen.

In principe **niet** meewerken, het was toch de bedoeling om de honden trekken te leren? Hard lopen kunnen ze van zichzelf wel.

Geef ze de gelegenheid om een team te worden, zijn er moeilijke passages in je trail, ideaal. Als ze (in het begin) daar stil komen te staan, ga niet duwen, ze zullen het niet begrijpen, waarom ze stil staan, de een springt eens, dan een ander, maar de kar blijft nog steeds staan, ze kijken eens om, springen weer, **dan** komt het moment dat ze toevallig tegelijk springen, en de kar rijdt weer, dat is teamwerk. Als ze dat een paar keer meegemaakt hebben, overkomt je het niet meer, dat ze zich in zo'n situatie als individuen gedragen. Wat verder in de training zal je zelfs zien dat ze voor een moeilijk stuk extra tempo maken. Dit soort dingen kunnen ze alleen leren als je ze de gelegenheid geeft.

Blijf altijd rustig, maak jezelf een bepaalde routine eigen, dat geeft de honden zekerheid (ze weten dan wat er gaat gebeuren, want dat gebeurt toch altijd zo) en heb geduld.

## **5. Het voeren (zie ook: voeren)**

Maak het mogelijk om stress-vrij te voeren, blijf erbij, of zet ze (een tijdje) vast bij het voeren, Ook hier kun je, voor de discipline, weer variëren met de "uitdeel" volgorde.

Controleer maandelijks hun gewicht, tijdens het training / wedstrijdseizoen wekelijks.

Voer hoogwaardig, je verwacht prestaties van je honden, benut dan ook wat ze kunnen, en laat niet het voer de beperkende factor zijn.

De kwantiteit moet per hond ongeveer gelijk blijven, tijdens het seizoen wordt de kwaliteit hoger (vet, eiwit). Voer je het hele jaar zeer hoogwaardig voer, dan krijgen ze in het rustseizoen zulke kleine porties, dat ze nooit een "volle" buik hebben, of als ze dat wel hebben, groeien ze dicht.

## **6. Gezondheidsmaatregelen (minimaal)**

### **Inwendige parasieten:**

Minstens 4x per jaar ontwormen (infectie tijdens het seizoen).

Onderzoek de ontlasting voor en na het seizoen.

Hartworm, is in Europa, wees erop bedacht, embolieprobleem.

### **Uitwendige parasieten:**

diverse middelen via dierenarts/dierenzaak (puppyluis / teken)

### **Inentingen:**

Parvo, kennelhoest, hondsdolheid, leptospirose, (coronavirus)

### **Plotseling niet meer, of veel minder werken:**

Bloed en urine laten controleren (wel zeggen dat de hond getraind wordt, anders is verkeerde diagnose van lever- en nierfuncties mogelijk)

### **Anesthesie:**

(wegmaken) van een getrainde hond, geringe vetlaag, dus minder narcosemiddel.

### **Geneesmiddelen:**

Vraag je dierenarts altijd om medicijnen die de conditie zo min mogelijk schaden (tijdens het seizoen) en als je op pad gaat de volgende middelen:

\* Tegen diarree

- \* Tegen kennelhoest
- \* Furacine (aloë vera) beide middelen voor het verzorgen van kapotte poten, het eerste, als er ook een ontsteking optreedt, het tweede puur genezend (moeilijk verkrijgbaar)
- \* Iets tegen huidaandoeningen (puritex/prurivet)
- \* Neem een schone knijpfles mee (b.v. van afwasmiddel), voor als je een (zieke) hond geforceerd moet laten drinken.
- \* Eventueel als je het aandurft, hechtmateriaal (krammentang is ideaal).
- \* Hilikos tinctuur, een middel dat desinfecteert en wildvleesgroei voorkomt, ideaal als ze ergens een "tandje" hebben. Gebruik het nooit bij grotere wonden, want het schroeit de wondranden dicht, hechten is dus niet meer mogelijk.

## **7. Trainingsopbouw (zie ook: trainen theoretisch)**

### **Discipline zeker stellen:**

1. rustige omgang, routine, geduld
2. i.p.v. straf, zoveel mogelijk loven (positieve benadering)
3. leer ze werken/trekken (langzaam)
4. wild, honden, wandelaars e.d. moeten ze negeren (noodlijn, helper mee op de kar)

### **Leidhondentraining:**

1. 's zomers d.m.v. lopen aan (langere) lijn in harnas. Snuffelen, plasje e.d. **niet toelaten**. (met een neklijn aan een ervaren leidhond, van elkaar leren ze vlugger).
2. in het team naast een ervaren leidhond.

### **Trainingsomvang:**

1. wees flexibel, pas de training altijd aan de omstandigheden aan, anders grote kans op lichamelijke of geestelijke schade (pootproblemen, hinken, lusteloosheid = motivatie)
2. interval training
3. denk niet alleen in kilometers, maar vooral in tijd (een hond heeft geen ingebouwde km-teller, **wel** een ingebouwde klok)

## **8. Tijdsplan, als het weer het mogelijk maakt (zie ook: trainen praktisch en karervaring)**

### **± september / oktober:**

Om de 2/3 dagen, heuvel af altijd langzaam (draf, hobbelgalop, remmen).  
traillengte: afhankelijk van de teamgrootte, leeftijd honden en seizoensdoel.  
oefening: conditioneren en disciplineren.

### **eind oktober / november:**

Om de 2/3 dagen, ook 2 dagen achterelkaar, afstand vergroten tot gewenste afstand/tijd.  
niet teveel aan snelheid denken, komt vanzelf, door training en b.v. wedstrijdstress enz.

### **december, begin seizoen:**

4x in de week, zonedig afstanden nog vergroten, ga alleen op de kar, of lichtere kar, of meer honden, dan neemt de snelheid vanzelf toe. Blijf "trainen" ga niet steeds wedstrijdje lopen. neem beslissingen over de samenstelling van je team.

### **N.B.:**

Sta **niet** toe dat de honden **niet** werken (ieder afzonderlijk!). Ga ook naar karrenwedstrijden (stress, infectiegevaar (= voordeel in het seizoen, hebben ze het al gehad), ook wedstrijdervaring is belangrijk).

**Houdt de trailomstandigheden en het weer (luchtvochtigheid/temp.) in de gaten.** Voorkom onnodige stress, loop niet elke training een wedstrijd, ze moeten het leuk blijven vinden.

## **9. Team samenstelling**

Het team is zo snel en heeft evenveel uithoudingsvermogen als de traagste/slechtste hond.

Honden moeten "visgraatvormig", recht lopen, achterpoten recht, koppen niet omhoog, niet "bouncen" (de meeste honden hebben een favoriete zijde).

Zo mogelijk honden met gelijk bewegingsritme naast elkaar zetten (± dezelfde grootte)

Geen concurrentie en/of agressie tussen de koppels (stress/verspilling van krachten)

## 10. Tijdens de training

Maak jezelf een routine eigen, dus ook de stake-out uitleggen.

Vlak voor het trainen water geven

Trail: variëren, houdt je leidhonden alert, motivatie algemeen.  
intervaltraining, heuvel af langzaam en met trekkracht op de lijnen (evenwicht), stilstaan alleen om te loven of te disciplineren en honden van kant/plaats te wisselen.

Wees stil, zeg alleen het hoogst nodige (ook met passagiers).

Zo nodig water mee en koelen (voordeel van plassen op de trail)

Terug: treklijnen losmaken (ontspanning), niet te veel en niet te snel laten drinken, belonen.

### Belangrijk

Bij oververhitte of verkrampde honden, direct uitspannen, zo snel mogelijk koelen (kan, gieter, dompelen, eerst en **vooral de kop**), laten drinken met kleine beetjes, de hond laten lopen (aan de lijn), zolang tot het er weer normaal uitziet.

**Niet in hok of auto** tot hij weer normaal ademhaalt.

**Pas op voor blijvende schade na hittestress.**

## 11. Na de training

Trainingslogboek bijwerken met daarin: weersomstandigheden, trailomstandigheden, verrichtingen per hond, bijzonderheden (kortom alles wat nuttig kan zijn).

## 12. Eventuele andere problemen

Poten controleren en zonodig behandelen (bijknippen, desinfecteren enz.) evt. booties.

Honden hebben niet echt zin meer (wee, gezondheidsproblemen). Serieus nemen, er is altijd een orzaak.

Loop zelf de trail eens, dan merk je wel wat b.v. luchtvochtigheid is.

## 13. Wedstrijden (trainingen)

### Transport:

Zorg dat je honden zich prettig voelen bij het transport = niet te grote, maar ook niet te kleine boxen (denk eraan wat er gebeurt bij b.v. plotseling remmen), wen de honden zo vroeg mogelijk, dus neem pups ook mee.

### Checklist:

Maak een checklist met alles daarop wat je zoal nodig hebt, dat voorkomt een hoop ellende. Als je de lijst tenminste consequent gebruikt.

Zorg dat de honden ook in de auto/aanhanger contact met elkaar hebben, b.v. door afscheidingen van gaas. Zorg voor voldoende verse lucht (je hebt er misschien nog geen idee van hoeveel lucht een aantal honden samen verbruiken tijdens een nacht, of na werken), maar vermijdt tocht.

### Stoffering: alles wat je gebruikt als stoffering heeft zowel voor- als nadelen.

#### Kranten:

Zijn goedkoop, makkelijk te bewaren en te gebruiken, ze kunnen er wel van vreten, en als je wat vochtig weer hebt, zal je ze zeer regelmatig moeten vervangen.

#### Tapijt:

Alleen als het van 100% natuurlijk materiaal is, zal ook gereinigd en gedroogd moeten worden, dus 1 set is niet voldoende.

#### Kunststof:

Alleen als permanente, niet losse, afwerking van de bodem (voorkomt dat er vocht tussen de bodemplaat en de rest van de auto komt).

#### Hooi/stro:

Vinden de honden heerlijk, maar ook dat zal zeer regelmatig vervangen moeten worden, blijft het

droog, dan verpulvert het, en krijgen de honden bij elke beweging een hoop stof in de longen. Is het vochtig, dan kunnen er allerhande schimmels in groeien, die ook in de luchtwegen van de honden terecht kunnen komen, en daar ernstige schade aanrichten.

### **Voeding:**

Ga in het seizoen niet experimenteren met iets nieuws. Bouw alleen, zonodig, langzaam het vetpercentage van het voer op.

Laatste voeding zo plannen, dat de honden "leeg" zijn voor de start (evt. voeren voor de reis of onderweg).

**Veel water** 's avonds voor de wedstrijd ± 18.00/19.00 uur, plaspauze ± 22.00 uur. Geef daarnaast ook nog water ± 4 uur voor de wedstrijd (zoveel ze willen) en vlak voor de start (dan max. ½ ltr per hond).

### **De wedstrijd zelf.**

Als tijdens de trainingen, en geen experimenten (zie trainingslogboek).

Houd de eigen en de gezondheid van de honden goed in de gaten (dit is niet de laatste wedstrijd).

Gebruik je zelf gekozen systeem, met de daaraan verbonden routine en zekerheid.

Blijf overtuigd van jezelf, laat je niet op het laatste moment beïnvloeden door wat anderen zeggen of doen.

Laat de honden merken, dat dit **ook** voor jou een wedstrijd is, werk b.v. mee, schreeuw **NOOIT !**

**N.B.** Gaat er iets niet zoals je verwacht had, bedenk dan, dat het nooit de schuld van de honden is. Zij doen wat jij ze geleerd hebt (ga dus na wat jezelf fout gedaan hebt).

## MATERIAAL

### **1. Sleeën**

#### **Standaard slee: aanspanning honden paarsgewijs.**

Handgemaakt, veelal gelamineerd, daardoor extreem belastbaar, en in principe heel flexibel (b.v. door ruimte in de verbindingen, gefixeerd door bindingen).

Constructie van "zeer eenvoudig" tot "zeer gecompliceerd", met alle variaties.

Afstand laadvlak (basket) tot grond varieert van 10 - 25 cm. wat uiteraard gevolgen heeft voor het zwaartepunt (bij belasting van de basket).

Bij een goed gebouwde slee, kunnen de runners "kanten" en zelfs van hoogte verschillen tijdens bochten of zijdelings scheef afhangende trails.

Reparatie mogelijkheden: afhankelijk van de constructie.

#### **Verschillende types:**

1. **vrachtslee**, lange basket, laag zwaartepunt, runners achter de handlebar kort (bochten)
2. **raceslee**, korte basket, soepel
3. **toboggan**, eenvoudige bouw, laag zwaartepunt, normale spoorbreedte, geen ruimte tussen runners en onderkant slee. Stijf gebonden, zodat "kanten" niet of nauwelijks mogelijk is. Nieuwe ontwikkelingen (Tim White alu-runners) verbeteren dit euvel.
4. Er zijn nu ook inklapbare c.q. snel uitneembare sleeën (b.v. OT uit Noorwegen of Tim White sleeën uit VS).
5. Experimentele sleeën.

### **2. Eigenschappen van sleeën**

#### **Type afhankelijke eigenschappen:**

Stabiliteit, flexibiliteit, bestuurbaarheid, "loop"eigenschappen, onderhoud en reparaties.

#### **Type onafhankelijke eigenschappen:**

Loopvlak (snelwisselsysteem), rem, gummimat, transportzak, sneeuwanker.

**Keuze type slee is zeer persoonlijk.**

### 3. Functies van de belangrijkste delen

#### **Brushbow:**

Voor het opzij duwen van takken e.d. en het afduwen van de slee van hindernissen, niet ter bescherming van de honden. Moet stabiel en flexibel zijn.

#### **Basket:**

Laadvlak. In vele vormen, ofwel èèn geheel met de runners (toboggan) ofwel verbonden met de opstaande steunen (stanches), vaak van latjes, maar kan ook een geheel zijn. Moet stabiel zijn, maar beslist niet stijf.

#### **Handlebar:**

Het handvat van de musher, hefboom voor het sturen van de slee, waarbij soms grote krachten overgedragen worden.

#### **Rail:**

De bovenbegrenzing aan de zijkant van de basket. Verbinding van de handlebar met de voorkant van de runners. Heeft een belangrijke functie bij het sturen, wordt bij nieuwe typen sleeën ook in staalkabel gerealiseerd.

#### **Runners:**

De glijvlakken voor het dragen van de lading, verdeling van de oppervlaktedruk. Glijeigenschappen, koersvastheid, wendbaarheid en standplaats voor de musher.

- \* Krommingen: convex (gewelfd/bolrond); concaaf (holrond); recht; voorgespannen.
- \* Elasticiteit: verticaal (QCR-systeem); horizontaal
- \* Glijvlak: P-tex (kost veel tijd bij vervangen); andere kunststoffen; ijzer; QCR (Quick Change Runner) systeem
- \* Standvlak: extra plankje, speciale oppervlakte, bv antislip gemaakt dmv stukje bromfietsband.

#### **Staanders (stanches):**

Hulpstukken voor het totale verband van de slee, dienen geen zijdelingse speelruimte te hebben in de runners, maar wel ruimte in de verbindingen met de dwarslatten, hierdoor wordt "kanten" van de runner mogelijk en volgt flexibiliteit

#### **Remmen:**

Dienen voor noodstop, korte periode van stilstaan, of vertragen:

- \* middenrem met klauwen (nadelen: uit evenwicht, molt de trail)
- \* beugelrem (alu, staal, uitwisselbare punten)
- \* gummimat, met of zonder spijkers

#### **Treklijnbevestiging:**

- \* in het midden, onder brushbow, **nooit** te ver weg, anders kom je geen bocht om
- \* schokdemping - voorgespannen, onder de slee/in de brushbow/voor de slee.

#### **Sleezak:**

Makkelijk te openen en te sluiten, musketon zowel onder in een hoek, als aan de bovenkant, met gaas inzet voor beluchting van de hond, stevige bodem.

#### **Sneeuwanker:**

Diverse types, met voor- en nadelen, keus is persoonlijk.

- \* bevestiging **altijd** direct aan de treklijn.
- \* nooit onder of tussen de slee door, maar erlangs.
- \* touw niet te lang of te kort (kun je er niet meer bij!).
- \* moet scherp zijn, i.v.m. ijs, bevroren bodem.
- \* goed bevestigen, anders gevaarlijk!

### 4. Trail

#### **Vastheid:**

Keuze loopvlak (P-tex), prestatie honden, manier van inspannen, het gebruik van booties.

#### **Temperatuur:**

Wachsen, keuze honden.

#### **Structuur:**

Booties, keuze honden.

#### **Zand/split:**

Keuze loopvlak, denk aan de hondepoten.

#### **Aanleg van de trail – keuze tactieken bij:**

- \* hoogteverschillen
- \* bochten

- \* obstakels
- \* zijdelingse helling

**Te verwachten moeilijkheidsgraad:**

- \* mee te nemen uitrusting: remmat, 1 of 2 ankers, veiligheidslijn, extra treklijn en musketons
- \* aantal en selectie honden.

## 5. Het weer

**Temperatuur en luchtvochtigheid**, vooral de combinatie van deze 2 is erg belangrijk. Hoge luchtvochtigheid is een negatieve factor bij het leveren van een prestatie van de honden, ze hebben n.l. meer moeite met koeling (ga trouwens zelf maar eens een eindje hardlopen onder dezelfde omstandigheden).

**Neerslag** (verse sneeuw)

**Wind** (open vlaktes, meren e.d.)

Als ze goed getraind zijn, zullen de honden ook onder moeilijke omstandigheden hun uiterste best doen, dat zal dan vaak een snelle draf zijn. Jut ze niet op, als ze b.v. tot hun buik in de sneeuw zakken is dat echt de snelste manier, galop gaat dan echt langzamer (en is veel en veel vermoeiender).

## 6. Lijnen, treklijnen, harnassen, halsbanden, booties

Inspanmogelijkheden: paarsgewijs, enkel, verschoven paarsgewijs, trekstang (pulka)

**Lijnen**, type en materiaalafhankelijke eigenschappen:

flexibel: holle polyethyleen, schokdemping

week: polypropyleen, gevaar voor verknoppingen

taaldraad (al dan niet met kunststof mantel): onvervormbaar, alles of alleen hoofd- en/of neklijnen

**N.B.** de musketonbevestiging moet in ieder geval breekbaar zijn bij botsing of verknoping, i.v.m. de veiligheid van de honden.

**Waarom denken bij de keuze van treklijnen:**

1. hoeveel controle heb je over je team (verknoping, kans op verwondingen, lijnenbijters?)
2. mogelijkheid om te controleren of je honden wel echt werken (elastiek in de treklijn)
3. bescherming van de honden tegen schokken/rukken (steppen)
4. bescherming van je materiaal d.m.v. schokdemping (bij start, paniekhak e.d.)
5. onderhouds- en reparatievriendelijkheid

**Vaste gegevens bij je treklijnen:**

afstand van de honden -> snelheid

lengte van nek- en treklijnen -> loopvrijheid (trailomstandigheden), bij te lang, grotere kans op gevaar voor verknoppingen.

lusje in de hoofdlijn, voor het vastzetten van niet benodigde treklijnen, en handig bij het oprollen en wassen (de zaak gaat niet in de knoop).

**Stangen (pulka):** licht metaal, bamboe of kunststof, keuze een kwestie van geld en persoonlijke voorkeur.

**Harnassen:** materiaal: zacht, soepel, deels gevoerd (vooral nek en borstdeel)

types: siwash, X-back, H-back, keuze is persoonlijk

maatvoering: een van de belangrijkste zaken, het mag nergens knellen, maar ook weer niet te groot zijn, anders heeft de hond er geen steun aan.

let op of de lengte goed is, te kort drukt op de rug, te lang trekt naar beneden.

**Halsbanden:** materiaal: leer/nylon/andere kunststoffen, nooit metaal.

let op: niet te strak, niet te wijd, niet te smal (kan torderen)

**Booties:** materiaal: goretex en cordura (slijtvast, niet nat), fleece (droge sneeuw, ijzige trail)

canvas enz. Verschil in materialen voor verschillende omstandigheden.

wanneer aandoen: preventief (b.v. verijsde trail), curatief bij pootproblemen.

let op goede maat (ze moeten de voet kunnen spreiden), niet te strak (afbinden!), niet te los (snel verliezen).



## 7. Karren

Er is een grote verscheidenheid, en dus ook keus, in karren. De eisen waar een goede en veilige kar aan moet voldoen zijn de volgende:

- \* stabiel, goed geremd (2/4 wielen, handrem).
- \* veilig voor jezelf en je honden.
- \* nooit te licht (spieropbouw)
- \* treklijnbevestiging op de hoogte van de rug van de honden.
- \* voorzien van een noodlijn (kun je de hele zaak zonodig aan vastbinden).

Als je kar aan deze eisen voldoet, is die ook als disciplineringsmiddel te gebruiken, en kun je dus, als het nodig is, de honden dingen af- of aanleren.

## 8. Haken en ogen bij je materiaal

**Karabijnhaken / musketons:** grote aan de treklijn (breeksterkte bij b.v. de start), kleine aan de neklijn, moet juist wél breken, als b.v. de hond links van een paaltje loopt en de rest van het team rechts.

Materiaal:

- \* messing (bevriest niet zo snel, behoudt sterkte bij lage temperatuur)
- \* nylon (taai, bevriest niet, meestal niet sterk bij lage temperatuur)
- \* gietmateriaal (sterk, maar bij lage temperatuur niet stootvast, breekt)

Let op de vormgeving van de musketon in combinatie met de ring aan de halsband en de bevestiging aan de ketting van de stake-out, als dit niet klopt, kunnen ze uit zichzelf open gaan (draaiwartel gebruiken).

als ze bevroren zijn, blaas niet (er komt nog meer vocht in) maar tik ze een keer tegen de ketting. Zorg ervoor dat de musketons zo bevestigd zijn dat de honden er niet zelf bij kunnen (vastvriezen van de tong, tandschade e.d.)

Gebruik voor het vastzetten van de hoofdlijn altijd een karabijnhaak die gezekeerd kan worden (schroefbeveiliging)

**Sliphalsbanden** geven problemen met de neklijn (inkorten !), kunnen ook risico van wurging opleveren (bij draaien)

**Niet ombonden brushbow** geeft bij breken kans op splinters, daardoor kans op kwetsuur honden.

## WEDSTRIJD GEGEVENS (REGELS) en TACTIEKEN

### 1. Borden

**ROOD:** Rechts van de trail = bocht naar rechts; links van de trail = bocht naar links.

**BLAUW:** Je bent op de goede trail.

**GEEL:** Gevaar!!!, welk gevaar wordt op de musher-meeting verteld.

**800 meter/chute:**

Na de start de ruimte, die je verlaten moet voor de start van het volgende team. Bij de finish de ruimte waar je bij passeren **niet** meer stil hoeft te staan.

**afstandsborden:**

Er zijn 2 mogelijkheden, ze vermelden de afstand die je al afgelegd hebt, of de afstand die je nog af moet leggen. Dit wordt medegedeeld op de musher-meeting

### 2. Functionarissen

**Renleider:**

Neemt de uiteindelijke beslissing op elk gebied (trail, starten enz.), de beslissingen zijn niet aanvechtbaar.

**Trailboss:**

Verantwoordelijk voor de trailaanleg en bewegwijzering (de uiteindelijke verantwoordelijkheid ligt bij de renleider).

**Starter:**

Verantwoordelijk voor het op tijd op de juiste wijze starten van de teams, geeft eventuele onregelmatigheden door aan de renleider.

**Tijdwaarneming:**

Verantwoordelijk voor het vastleggen van de juiste looptijden.

**Speaker:**

Verantwoordelijk voor geven van actuele informatie voor mushers en publiek.

**Posten:**

Verantwoordelijk voor controle van de langskomende teams, geven **indien gevraagd** de nodige en toegestane hulp.

**Administratie:**

Verantwoordelijk voor het maken en vermenigvuldigen van start- en uitslagen lijsten.

### 3. Protesten

Als er tijdens de wedstrijd iets gebeurt, dat in strijd is met de regels, moet er direct na de finish, mondeling, een protest ingediend worden. Gevolgd door een schriftelijk protest binnen 1 uur, bij de renleider.

De afwikkeling is als volgt: de betrokken mushers of anderen, kunnen worden gehoord door de jury, waarna een beslissing wordt genomen, die, zonodig, bekend gemaakt wordt op de musher-meeting.

### 4. Inhalen

Wanneer een deelnemer een andere deelnemer wil inhalen, **kan** het inhalende team voorrang vragen, wanneer zijn leidhond(en) binnen 15 meter van de slee/kar van het in te halen team is (zijn).

Het in te halen team moet ruimte maken (bij het commando trail) voor het inhalende team, door de slee/kar naar een kant van de trail te sturen, en snelheid terug te nemen. Of, indien gevraagd door het inhalende team (bij het commando stop), te stoppen en het team stil te houden.

Indien het inhalende team als gevolg van de inhaalmanoeuvre een verkoping krijgt, kan de musher van het inhalende team de musher van het ingehaalde team vragen te stoppen, gedurende 1 min. voor de klassen met 8 of meer honden en een ½ min. voor de andere klassen. Dit om hem in staat te stellen iets aan de verknoping te doen.

Een ingehaald team, mag het nog voortgaande **inhalende** team niet opnieuw inhalen binnen:

- \* 4 min. of 1,6 km voor de klassen met 8 of meer honden
- \* 2 min. of 800 meter voor de andere klassen
- \* ieder moment, wanneer beide mushers dit overeen komen.

**Uitzondering:** na ingehaald te zijn hoeft het ingehaalde team zich niet aan bovenstaande te houden, indien de musher van het inhalende team:

- \* reparaties verricht
- \* honden binnen het team van positie wisselt (een hond in de sleezak stoppen wordt beschouwd als
- \* wisselen van positie van een hond)
- \* de trail verlaat voordat bovengenoemde tijd/afstand voorbij is

Een musher, die 2 of meer stilstaande teams aantreft, mag deze teams inhalen. De stilstaande mushers moeten uiterste pogingen doen de trail vrij te maken voor de nog bewegende teams.

Achter elkaar lopende teams moeten een tussenruimte van minimaal 1 teamlengte aanhouden, uitgezonderd in de 800 m/chute voor de finish.

Een team, dat in de finish-chute wordt ingehaald, hoeft niet te stoppen of de trail vrij te maken.

Geen musher mag zich bemoeien met het team van een andere deelnemer.

### 5. Ingehaald zijn

Als je door een team ingehaald wordt, wil dat zeggen dat dat team sneller is. Profiteer daarvan, volg het op niet te korte afstand, anders hinder je het. Dit zal je tijd verbeteren (je gaat op "sleeptouw" bij het snellere team, pas op voor over de kop lopen).

## 6. Versnellen van je team

Als je pas op een wedstrijd erachter komt, dat het toch wel handig zou zijn als je honden op een bepaald moment wat sneller gaan (b.v. na het inhalen van een ander team), en ze "vallen dood", dan ben je dus gewoon te laat. De honden reageren niet op een of andere kreet die je dan slaakt. Het is n.l. iets, dat je vanaf het begin van je training moet inbouwen.

In de trainingstrail van iedereen zijn er wel plekken, waar de honden vanzelf harder gaan lopen, b.v. na een zwaar stuk, of ergens waar ze een konijn o.i.d. zien, of waar ze het gewoon leuk vinden. maak daar gebruik van, en geef een commando (welk moet je zelf weten, zolang het maar niet op de andere commando's lijkt). Doe je dat consequent altijd als ze uit zichzelf versnellen, dan zul je tot je verbazing zien, dat als jij dat commando geeft (op een geschikte plek, dus niet op een steile helling omhoog) ze gaan versnellen.

## PUPS en JONGE HONDEN TRAINING (uitgebreid)

### 1. Algemeen

Het "trainen" van pups kan niet vroeg genoeg beginnen. Dat klinkt vreemd, we kunnen dan misschien ook beter spreken van aanleren van gedrag.

We willen allemaal, dat onze honden zich gedragen, zoals wij dat graag zien, gedragsbeïnvloeding = training.

Jonge pups leren gemakkelijker dingen aan dan oudere honden, zeker voor honden geldt "jong geleerd is oud gedaan". Overdrijf echter nooit, lukt het vandaag niet, dan wel morgen of volgende week (stress).

Hoe iedereen dat "leerprogramma" invult is zeer persoonlijk, maar denk er wel aan wat wij later van de pups verwachten.

Zoals b.v.:

Het vaak en lang in de auto zitten, neem uw pups dus ook eens mee (na de eerste enting), samen met moeder in een hok, als ze dan ziek mochten worden, krijgen ze alles wat ze nodig hebben. Na een paar keer, gedragen de pups zich als geboren passagiers, gaan lekker slapen (of ravotten).

Kalm blijven onder alle omstandigheden, dus niet bang zijn voor andere mensen, andere honden, lawaai- apparaten (grasmaaiers, helikopters enz.). Nu kun je natuurlijk geen helikopter bestellen om eens even lekker boven de kennel te komen hangen, maar belangrijk is, dat je problemen **niet** uit de weg gaat, maar juist opzoekt. Haal maar veel mensen bij je pups, als je wat afgelegen woont is wandelen in de stad ook prima (b.v. winkelcentrum).

Leer ook wat het is om vast te zitten. Eerst een halsbandje om, vinden ze dat naar, doe het na een paar minuten af, maar meestal weten ze na 5 minuten niet eens meer dat ze er een om hebben.

Doe ze wel weer af als je weggaat, want halsbanden schijnt een bijzondere delicatessen te zijn voor pups.

Een prettige methode is, om als ze niet meer samen uit een bak eten, ze vast te zetten als ze eten krijgen, dan wordt het gecombineerd met een positieve ervaring. Daarna aan de stake-out levert het nauwelijks moeilijkheden op.

Leer ze ook aan de lijn te lopen, wel zo handig als ze b.v. naar de dokter moeten.

Inspecteer regelmatig de pootjes, niet dat er iets mee is, maar poolhonden zijn vaak erg zuinig op hun poten, waardoor volwassen honden nogal eens tegenstribbelen bij poteninspectie.

Kammen, borstelen, kortom alles wat u regelmatig bij de honden moet doen, doe het dan ook als ze nog pup zijn (evt. met hulp van wat brokjes als beloning).

Een speciaal probleem vormen mensenschuwe pups, dat merk je als ze  $\pm$  15 dagen oud zijn.

Normale pups komen dan nieuwsgierig naar je toe als je bij het nesthok komt, schuwe pups kruipen in het verste hoekje weg. Er is maar 1 remedie, veel tijd en aandacht aan ze besteden. Vis ze uit hun hoekje, neem ze op schoot en knuffel ze lekker. In het begin is het vreselijk ondanbaar, na een tijdje wordt het echt beter. Als ze volwassen zijn "schelden" ze misschien nog wel enthousiast

naar vreemden, maar echt bang zijn ze niet meer. Wees ook altijd bedacht op het feit dat pups ergens van kunnen schrikken wat wij heel gewoon vinden. Stel ze op hun gemak en **verlies nooit je geduld**.

Wij hebben ons bij de opvoeding van pups altijd naar hun natuurlijk gedrag gericht. Je ziet, dat als eenmaal rond beginnen te scharrelen, hun wereldje steeds groter wordt. Als ze ± 4 weken oud zijn, en je laat de kenneldeur open, gaan ze zelf de wijde wereld in.

dan lieten wij, gecontroleerd, de andere honden erbij los. Af en toe is er een reu of teef, die kleine pups niet zo lief vindt, houd daar rekening mee.

Is er iets in hun gedrag, dat niet bevalt, gelijk ingrijpen en consequent zijn en blijven.

Als ze hun eerste enting gehad hebben, en je hebt het geluk dat het trainingsseizoen is, neem ze dan gewoon mee, kunnen ze wennen aan de stake-out, en krijgen ze de hele routine en het enthousiasme van het trainen "met de paplepel" ingegoten. Ze kunnen dan ook nog gewoon een tijdje los lopen, als het team weer terug is b.v.. Worden ze wat groter, dan wordt het loslopen moeilijker, zeker als er meer dan 1 pup is.

## 2. Jonge honden training algemeen

Met een maand of 4 kun je beginnen, dat kan op verschillende manieren:

Harnas training, ze krijgen een harnas aan en lopen aan de lijn. Als ze het niet meer "gek" vinden, kun je er iets lichts aan vast maken.

Heb je geluk dat het trainingstijd is, ga je met een pup het team tegemoet, zo'n 100 meter. Als het team bij je is, stopt het, de pup even rustig naar de andere honden en hun baas/bazin laten gaan. het team start weer, de pup ziet ze gaan en wil mee, het is tenslotte zijn groep die daar gaat. Wacht even, niet te lang, en laat hem los. Meestal is het dan een streep achter het team aan. Is er afleiding, dan roept de musher. De afstand kun je daarna uitbreiden, de tijd die je wacht met loslaten idem, anders zijn ze binnen de kortste keren het team voorbij.

Afhankelijk van de ontwikkeling van de hond, kun je hem na een tijdje i.p.v. erachter te laten lopen, ook het laatste stukje inspannen (eerste keer zo'n 100 meter), de leeftijd varieert hierbij van 6 tot 9 maanden.

Het allerbelangrijkste is, **let goed op de hond**, kan die het aan, blijft het leuk. Wees trouwens niet verbaasd te ontdekken, dat jonge honden, die veel bewegingsvrijheid gewend zijn, een prima conditie hebben (doen ze zelf met hollen en dollen). Als dat zo is, moet je ook daar rekening mee houden, inspanning leveren geeft voldoening, maar weer, **overdrijf niet**.

De echte training gaat daarna beginnen. Het meest ideaal is, om met een paar oude honden voorop, het jonge spul te trainen, 2 x per week op een bekende trail. De oude kennen het vak en doen geen onverwachte dingen. Heb je die mogelijkheid niet, denk er dan aan dat **te hoge snelheid** voor jonge honden het **gevaarlijkst** is. Het is slecht voor zijn lijf en het is slecht voor zijn "kop". Gaan ze op een bepaald moment gewoon met de rest mee, ga dan remmend van start. Daarbij komt, dat je een jonge hond niet hoeft te leren hard te lopen, wat we hem moeten leren is **trekken** en dat gaat het best met niet te hoge snelheid. Het echt als een team leren werken gaat zelfs het best vanuit stilstand. Loopt het team zich vast in de modder of het mulle zand, laat ze dan gewoon staan, **duw niet**, na een klein tijdje kijken ze om, en beginnen te springen. De ouwe rotten doen dat keurig synchroon, de jonge honden net zoals het uitkomt. Maar dan is er een moment, dat ze toevallig tegelijk aanzetten, en tot hun eigen verbazing komt er weer beweging in het geheel. Als ze dat een paar keer meegemaakt hebben, kunnen ze het en het is, als u weer vast komt te zitten, de eerste poging gelijk raak.

**NB: Het is trainen voor de honden**, als u zelf uw conditie wilt verbeteren, doe het dan ervoor of erna ( en dan gaat iemand u ook niet duwen...).

## 3. Aandachtspunten

Wissel tijdens de training de plaats van links naar rechts, accepteer niet onder de lijn door duiken (hooguit als het per ongeluk in een bocht gebeurt, gebruik je noodlijn), blijf proberen (liefst naast een hond die een hekel heeft aan zo'n "hanger").

Let erop dat de hond alleen aan de treklijn trekt, niet aan de neklijn (maak die anders op een breed

pad eens los), maar pas op, evt harnas onder de buik vastzetten, of via de halsband.

Vraag nooit teveel van een jonge hond, je maakt vlugger iets stuk dan dat je iets opbouwt, kijk altijd goed naar ze. De ene hond zal vanaf de dag dat hij meegaat, doen alsof hij nog nooit iets anders gedaan heeft, een ander heeft meer tijd nodig. Onder andere omstandigheden (sneeuw, wedstrijd), kan het ineens een heel andere hond zijn. Kortom, zolang de hond werkt, dus trekt, en er plezier in heeft, is het enige wat u moet hebben aandacht en geduld.

Af en toe zijn jonge honden zo enthousiast, dat ze al bijna op zijn voor je weg bent. Probeer ze te kalmeren, laat ze niet aan hun halsband hangen (aan de stake-out). Stem de training met jonge honden altijd af op de hond die het eerst moe is.

## 4. Ongewenst gedrag

Lijnenbijten is een ramp, dus zo gauw mogelijk afleren. Zet er iemand naast bij het inspannen zodat gelijk ingegrepen kan worden. Duurt het wat langer voor de boodschap doorkomt, gebruik dan een sectie met staaldraad (voor die hond).

Dwarsliggen, de hond wil niet mee, is b.v. angstig, laat hem dan nog eens achter het team aanlopen (laatste stuk). Zet er daarna bij het inspannen iemand naast die hem op zijn gemak stelt (geschrokken misschien van al dat luidruchtig enthousiasme?).

Blijf het een probleem, dan is er maar èèn oplossing: dat wordt een prima huishond

Scheeflopen betekent verkeerd belasten en werken, de hond ontwikkelt zijn spieren verkeerd. Er is maar 1 goede oplossing, het innaaien van het tuig, en wel aan de kant waar de hond scheefloopt ( met de kont naar rechts = rechts innaaien, naar links = links innaaien). Na 3 weken een gewoon tuig proberen.

Is de hond "bang" voor plassen, gaat vanzelf over, er komt een moment dat hij er niet meer langs kan.

Moet de hond onderweg iets doen, en het lukt niet lopend, rem dan wat bij. Ga niet stilstaan, sommige moeten het even leren, anderen doen het vanzelf. U zult ook merken dat als de honden tevoren aan de stake-out staan, dat ze dan alles doen, zeker degenen die het niet (goed) lopend kunnen. Geen ellende meer onderweg !

## VOEREN

### 1. Algemeen

Over voeding zijn er (bijna) net zoveel meningen als mushers. Sommigen baseren zich helemaal op de experts uit Canada en de VS, maar vergeten gemakshalve, dat de omstandigheden hier totaal anders zijn dan daar (temperatuur, traillengte enz.).

Vroeger was iedereen zo'n beetje aan het experimenteren, want enig onderzoek was nog nooit gedaan. En met het voer dat er was ("gewoon" maintenance) kreeg ook iedereen problemen (bloed poepen na echte inspanning, wat later in het seizoen honden die "sauer" waren enz.)

Sommige problemen (sauer) kenden ze in de paardenwereld ook, die losten dat op door hun dieren extra vitamines/mineralen te voeren, wij dat ook proberen en zowaar , het hielp !

Daarnaast is het natuurlijk zo klaar als een klontje dat je een topsporter hoogwaardig voer moet geven, de vraag was alleen hoe.

Sinds 1987 wordt er aan de "overkant" serieus onderzoek gedaan naar voeding voor sledehonden, daar plukken wij nu ook de vruchten van. Verschillende fabrikanten voeren nu ook een "high energie brok" in hun assortiment, ook omdat het beter voer is voor hoogdrachtige, en zogende teven en pups.

### 2. Belangrijkste voedingsbestanddelen

#### Water:

Het is misschien verbazingwekkend maar waar. Water is nodig voor transport van allerhande andere voedingsmiddelen naar de vitale organen, daarnaast is het het enige voedingsmiddel dat de

lichaamstemperatuur mee reguleert (hijgen = vocht verdampen = afkoelen)

#### **Eiwitten:**

Nodig voor spieropbouw, en als het in voldoende mate (min. 32% in het voer aanwezig is, voorkomt het z.g. sport- en stressanemie (soort bloedarmoede).

#### **Vetten:**

De "motor" van onze honden, daar presteren ze op ( dit is geheel afwijkend van b.v. de menselijke verbranding) Ze moeten wel aan een vetrijke voeding wennen, dus niet ineens omschakelen.

#### **Vitaminen / mineralen:**

Zeer belangrijk voor de totale stofwisseling, het zijn plastisch gezegd de helpertjes en opjutters van de voedselopname, verspreiding door het lichaam en de verbranding. Omdat het hele stofwisselingsproces bij onze honden, als ze echt in training zijn, harder moet lopen, hebben ze dat ook extra nodig. (hiermee niet zelf experimenteren, want ook hier geldt, teveel is bijzonder slecht).

Om het moeilijk te maken is niet elk eiwit het goede eiwit, en vetten zijn er in verschillende soorten. Belangrijk (als basis) is een kwalitatief goed droogvoer. Kwalitatief goed betekend o.a. dat het constant van samenstelling én geëxpandeerd is. Een geëxpandeerd voer heeft een hoog opname percentage. Terwijl van geperste brokken er ongeveer de helft net zo uitkomt als het erin gegaan is, dat betekend meer poep en overbelasting van maag / darmen.

### **3. Persoonlijke ervaringen**

Wij hebben toen de resultaten van allerhande gericht onderzoek bekend werden, ons voerschema aangepast, en wel als volgt:

Het hele jaar door een mengsel van 50% brokken , 50% vlees/pens, aangevuld met zonnebloem- of maisolie, vitaminen/mineralen en vanaf eind novembermeer vet, en zonodig voor extra eiwit, vismeel. Gebaseerd op het feit dat, bij voeren met alleen brokken, de honden die een hogere energiebehoefte hebben dan 1½ maal de onderhoudsbehoefte, last krijgen van (kleine) bloedingen in de darmen (Kronfeld en Donoghue)

De hoeveelheid , per individuele hond, het hele jaar gelijk. Alleen 's zomers een onderhoud-brok, die we zo half oktober wat gingen mengen met high energie brokken, en wel zo dat we ± half december alleen nog high energie brokken voerden (naast vlees/pens enz.). Er zijn mensen, die de honden het hele jaar high energie voeren, maar als er niet (echt) getraind wordt, groeien ze dicht of ze lijden voortdurend honger, omdat ze nooit een volle buik hebben. Daarnaast betekent het een overbelasting van het systeem, dat al die extra stoffen, die niet gebruikt worden, toch kwijt moet raken.

Zoals al gezegd, vanaf eind oktober meer vet. Er zijn 3 soorten vetten, korte middellange en lange, de honden hebben ze allemaal nodig. Korte vetten zijn heel makkelijk te verteren en zo dus vlug beschikbaar voor verbranding. De middellange vetten verteren wat moeilijker, maar hebben ook andere verbrandingsfuncties. Dan nog lange vetten, zijn moeilijk verteerbaar, maar fungeren o.a. als opslag voor "slechte"tijden. Kort vet = b.v. kokosvet, middellang vet = zonnebloem/maisolie, lang vet = rundvet.

Daarnaast voerden we ook vis (makreel), we gebruikten het als beloning na de training / wedstrijd, het bevat eiwit, verschillende vetten èn water. (Dat is trouwens het grote nadeel van gedroogde vis als beloning na inspanning, de honden hebben dan al veel vocht verloren, en om dat gedroogde spul te kunnen verteren is ook nog veel water nodig. Leg maar eens een stukje in een bak met water, kun je zien hoeveel het opneemt)

**N.B.** Ook dit is een "gekleurd" verhaal, wij trainden een open team, liepen dus in een seizoen veel meer km's dan b.v. een 4 honden team. Gebruik altijd zelf je hersens, en pas zaken aan je eigen omstandigheden aan.

Onze ervaring was wel, dat de honden op dit dieet ook 's zomers spieren hielden, terwijl ze daarvoor alleen nog "pap" hadden, veel vlugger weer een bepaalde basisconditie hadden, nooit meer bloed poepten, ook niet na grote inspanning, nooit meer sauer waren en grage eters bleven (héél belangrijk!)

Maak stress-vrij voeren mogelijk, zet de honden zo nodig een tijdje vast, varieer met de uitdeel

volgorde. Zo wennen ze eraan, dat elk zijn eigen bak heeft en die leeg kan eten. Na een tijdje is het meestal niet meer nodig ze vast te zetten. Blijf dan wel in de buurt, als het een keer mis mocht gaan, kun je gelijk corrigeren.

Weeg de honden regelmatig( ook weer, jong geleerd, oud gedaan).

Gebruik alleen goed voer, liever een hond minder dan concessies doen aan kwaliteit, het is de basis voor presteren, zo alleen kunt u het potentieel van uw honden maximaal benutten.

Voeren op een vaste tijd, of juist niet. Beide mogelijkheden hebben hun voordelen. Vaste tijd = orde, maar kunt u niet altijd op dezelfde tijd voeren (werk, op visite) realiseer dan, dat ze vanaf hun "voertijd" kabaal zullen gaan maken. Voeren op variabele tijdstippen maakt de honden en uzelf minder gebonden, ook bij wedstrijden. Moet u b.v. vroeg lopen, dan ook de dag ervoor vroeg voeren, hebben ze geen volle buik meer. dat herhaalt u dan op de wedstrijddag(en), dus zo vroeg mogelijk voeren (kan al ± 1½ uur na binnenkomst).

## TRAINEN THEORETISCH

<p><b>Conditioneren</b> het in vorm brengen voor de te verrichten taak</p>	<p><b>Kracht</b> Geen bodybuilders, maar goed gespierd, waardoor niet zo snel blessures. Zeker in het begin van de training.</p> <p><b>Uithoudingsvermogen</b> Door vergroting van het hartvermogen, voldoende zuurstoftransport door het lichaam. Geen/weinig spierpijn na werken</p> <p><b>Snelheid</b> Door goede conditionering (zie boven) komt dit vanzelf, met een paar simpele trucjes.</p>	<p><b>Basissnelheid</b> is de eigen snelheid van het team, zonder commando's of stress, lang vol te houden.</p> <p><b>Topsnelheid</b> bepaald door het genenpakket en ontwikkeld tijdens de conditionering, niet lang vol te houden</p>
<p><b>Training</b> Het leren van iets te doen of juist te laten, op een door jou te bepalen moment. Begint in de kennel.</p>	<p><b>Persoonlijk gegeven</b>, niet alleen wat, maar ook welk type hond en gedrag (stil, schreeuwen, springen)</p> <p><b>Instelling van de hond</b> "tough" ussen de oren. * Creëer de juiste situatie en beloon de hond (passeren, losse hond). * Geef een aanwijzing voor het bedoelde gedrag (go, prrr enz.) aan de hand van een bepaalde situatie (hard pad, helling af) * Zet de aanwijzing om in een commando, b.v. pass gee, no enz.</p>	<p>Leeftijd van de hond is heel belangrijk:</p> <p>* <b>Pups</b> - gehoorzaamheid, mee naar training / stake-out, reizen, harnastraining, enz., als het maar leuk is. * <b>Jaarlingen</b> - gebruik de volwassen honden als leermeester. Creëer de situaties en leer ze echt werken. * <b>Volwassen hond</b> - onderhoudsprogramma</p>

## TRAINEN PRAKTISCH - KAR ERVARING

### 1. Algemeen

Niet te licht.  
Altijd de controle houden.

Veilig.

Maak er géén wedstrijd van.

Afstanden aangepast aan doel, weersomstandigheden en conditie.

Combineren met af- en aanleren van dingen zoals b.v.: transport, lijnenbijters, 2-zijdig lopen, stake out, drinken, gedrag enz.

Leer jezelf en de honden een bepaalde routine aan.

Ga de problemen niet uit de weg, gebruik ze juist!

Varieer je trails.

## 2. ± September / oktober

### Doel:

a. opbouw en verstevigen van de spieren e.d. (conditioneren)

b. leren hoe te werken, goed te trekken en als team te werken (trainen)

### Hoe:

laat ze **trekken**, niet **racen** m.a.w. **hard hoeft niet**, vorm kleine teams

### Waarom:

Honden die niet voldoende hebben leren trekken, lopen hard tot het moeilijk wordt, b.v. heuvel op, omkijken, draf enz. (= lage basissnelheid)

Honden die **echt** hebben leren trekken, versnellen als het trekken gemakkelijker gaat en blijven altijd werken (= hoge basissnelheid)

### Regels:

a. Schreeuw nooit. Zeg alleen wat als je echt iets bedoeld (aanwijzing of commando). Ook passagiers zijn stil.

b. Conditioneer en train, maar vraag niet teveel, werk aan je basissnelheid.

c. Probeer steeds honden op verschillende posities (ook lead), wissel van links naar rechts, zeker de jonge honden.

d. In het begin krijgen de honden spierpijn, train goed, maar niet te vaak. Geef ze hersteltijd, b.v. stelregel 1 x in de drie dagen **moet** je trainen.

e. Blijf op de kar, ook als ze stilstaan (heuvel, modder). Laat ze maar proberen. Alleen lukt het ze niet, als team **wel** = teambuilding.

f. Houd je team klein, een te groot team met (op dit moment) te hoge snelheid veroorzaakt blessures en/of mentale problemen.

g. Afstanden niet te lang, en evt. aangepast aan conditie en/of weersomstandigheden (temperatuur, luchtvochtigheid).

h. Begin je trainingsboek bij te houden, jij registreert het en je kunt het later nakijken en conclusies trekken.

i. Plan één of meer karrenwedstrijden, behalve als training ook prima voor ziektepreventie in het seizoen. wennen aan tijdsdruk e.d.. Een karrenwedstrijd is nu nog steeds een training.

**N.B.:** Een klein team, onder controle, **leert** dat jij de baas bent. Ze geloven dit en halen dus geen grapjes uit. Ga je dan naar een groter team (of slee), waarbij de controle wat moeilijker is, dan weten de honden niet beter. Nog steeds bepaal **jij** wat er gebeurt.

## 3. Eind oktober / november

### Doel:

a. Verdere training en conditionering, 100% fit voor de taak.

b. Opbouwen uithoudingsvermogen.

c. Begin teambuilding.

### Hoe:

Laat ze nog steeds werken, maar doe nu ook meer en over langere afstand (uithoudingsvermogen), loop evt een karrenwedstrijd, kijk kritisch welke honden écht goed zijn.

### Regels:

**de basisregels als bovenstaand blijven gehandhaafd, maar hierbij komt:**

a. Vergroot langzaam de afstanden, train wat vaker, b.v. 2 dagen trainen, 1 of 2 dagen rust.

b. Houdt de honden (ook individueel) goed in de gaten en pas zonodig de afstanden aan (korter zowel als langer) of geef wat extra rust.

c. Begin voorzichtig met je selectie, op welke positie lopen de honden het best, in welke combinatie, wat lijken de beste honden (bepaalt in wezen in welke klasse je kunt presteren).

d. wissel nog steeds van positie.



## 4. December / begin seizoen

### Doel:

- Verdere conditionering en training
- Verdere opbouw uithoudingsvermogen
- Teamopbouw
- Opvoeren snelheid

### Hoe:

Ze werken nog steeds hard, ze gaan over langere afstanden, je loopt meer met de honden in de beste positie, en je gaat ze sneller laten lopen. Loop evt. karrenwedstrijden dan nu ook **voorzichtig** als wedstrijd.

### Regels:

#### **Alle hiervoor genoemde trainingsregels blijven gehandhaafd, maar:**

- Zonodig de afstanden nog vergroten (houdt controle, jij bepaalt het allemaal)
- Neem een lichtere kar, of ga alleen op de kar, of span meer honden voor de kar. Je zult zien dat de snelheid toeneemt. Blijf alert op aanwijzingen en commando's.
- Zonodig de afstanden nogmaals vergroten (houdt controle, jij bepaalt het allemaal).
- Ga zonodig terug naar kortere afstanden, geef ze eens wat langer rust, of doe een "fun" training.
- Blijf trainen en loop niet iedere keer een wedstrijd!
- Galop** niet altijd nodig, **werken blijft essentieel**, denk steeds aan de omstandigheden (mogelijkheden).
- Bepaal nu de **echte basissnelheid van je team** (d.w.z. die honden, die je voor de wedstrijden gaat inzetten in de juiste combinaties - je team is zo snel als je langzaamste hond) en probeer door aanwijzingen / commando's af en toe te versnellen tot topsnelheid (niet te lang).
- Plan je wedstrijden en stem je verdere opbouw af op de voor jou **echt belangrijke wedstrijden** en de daarvoor gevraagde inspanning (= pieken).
- Ga, indien enigszins mogelijk, naar een sneeuwtraining vóór het wedstrijdseizoen. En maak, met je honden, kennis met de dan geheel andere omstandigheden (meer positief dan negatief). Wees weer extra kritisch op je honden, omdat sommige honden in de sneeuw heel anders zijn dan op het "zand".

## 5. Seizoen

Je team is nu volledig geconditioneerd en getraind, het "staat er".

### **Jouw taak nu dit allemaal vast te houden door:**

- Voldoende training.
- Geen risico's nemen.
- Goede planning en tijdsindeling.
- Niet steeds willen pieken.
- Te bedenken dat er volgend jaar weer een seizoen komt.

## HOE HOUD IK MIJN HONDEN ENTHOUSIAST TIJDENS TRAINING en SEIZOEN of: hoe kom ik tot resultaten

### 1. Algemeen

#### **Uitgangspunt:**

Ieder jaar komen er meer wedstrijden en de teams gaan voortdurend een beetje harder. Van steeds dezelfde honden wordt gevraagd om meer wedstrijden goede prestaties te leveren. ook tijdens trainingen proberen mushers meer uit hun honden te halen. Dit ook al omdat de mushers de beschikking krijgen over steeds betere honden.

#### **Probleem:**

Omdat de honden meer en vaker moeten presteren, en omdat men vaak "TE SNEL TRAJNT" krijgt men, onbedoeld, geblesseerde of oververmoeide honden (zowel gesstelijk als lichamelijk). Je hoort dan vaak "goh, ze liepen tot vorige week zo goed, nu is het helemaal niks meer, ik snap er niets van".

#### **Gegeven:**

Er zijn in principe 5 probleemgebieden voor de werkende sledehond, die van belang zijn voor de

mate van kunnen en willen presteren. hierbij ga ik uiteraard uit van een kwalitatief goede hond.

De probleemgebieden zijn:

- a. Uitdroging (dehydratie)
- b. Te laag bloedsuikergehalte (hypoglykemie)
- c. Slijtage van bind- en spierweefsel
- d. Geestelijke belasting (stress)
- e. Voeding, wedstrijddruk en gezondheid

Bovenstaande is van groot belang voor de mate van enthousiasme en de inzet van de hond. Een ziekelijk, vermoeid, slecht gevoed en overwerkt dier, met overal pijn, blijft niet lang goed werken. Onafhankelijk van het feit, hoe goed de hond daadwerkelijk zou kunnen zijn (potentie).

## 2. Uitdroging

Dit voorkom je door de honden regelmatig te laten drinken en door je voer aan te passen. Hoe je ook dert, denk eraan dat je moet weten of elke hond individueel drinkt. Sommigen lossen dit op door geen water in de kennel te hebben en de honden alleen te laten drinken als ze er bij zijn. Anderen hebben steeds water in de kennel, maar laten de honden voor training of wedstrijd volgens een bepaald schema drinken, waarbij wat "lekkers" aan het water wordt toegevoegd, om de hond gretig te maken. Een "nieuwe" methode is de hond nog te laten drinken (max. ½ liter) vlak voor vertrek, dus na het harnassen.

Logisch is dat ook "droogvoer" meer water vraagt dan vlees (en dan wel vet vlees). Daarom zie je ook veel teams tijdens training en seizoen overgaan naar meer en meer vlees (tot 50%). Bedenk, dat de beloningen als stokvis, gedroogde pens e.d. erg veel water vragen tijdens het verteringsproces.

Middelen die veel gebruikt worden door mensen om uitdroging tegen te gaan (isotone dorstlessers), of middelen die bij andere sporters (b.v. paardensport) gebruikt worden, zijn tot dusver bij sledehonden niet succesvol geweest. bedenk wel, dat mens en paard heel anders "koelen" dat de hond, zij kunnen volop zweten en de hond bijna niet (alleen via de voetzolen).

Hoe ontdek je, of je hond uitgedroogd is of raakt? Pak de huid bij het heupbeen op, als die elastisch is en snel en glad weer terugvalt, is de kans dat de hond uitgedroogd is, zeer klein. Als de huid moeilijk te pakken is en als een soort zakje (vouw) blijft hangen, zonder weer terug te veren, kan uitdroging het probleem zijn.

## 3. Te laag bloedsuikergehalte

Kan vele oorzaken hebben, waarover de meningen nogal verdeeld zijn, maar waarbij onvoldoende en/of onjuiste voeding altijd de oorzaak is. De een zegt, dat het alleen voorkomt bij honden, die veel moeten presteren op een dieet van droogvoer. Anderen stellen, dat hoge luchtvochtigheid en oververhitting mede een oorzak tot de diagnose "te laag bloedsuikergehalte" zijn. Wel is het zo, dat bij honden, die ook met vlees/vet gevoerd worden, en die goed gedrenkt zijn, dit probleem minder voorkomt.

## 4. Slijtage van bind- en spierweefsel

Slijtage is een van de grootste probleemgebieden. Steeds weer wordt duidelijk, dat er 2 factoren zijn, die hiervoor verantwoordelijk zijn nl.:

1. Lopen op maximale snelheid (de grootste boosdoener)
2. Hoewel van minder invloed, het lopen met minder getrainde honden. B.v. diegenen, die in het weekend racen en dan in de week maar 1 keer (of soms niet) trainen.

Iedereen begrijpt, dat een minder, of ongetrainde hond blessure-gevoeliger is. Moeilijker is het de enthousiasteling te vertellen, dat hij tijdens de training **te snel gaat**.

Langzaam trainen bereik je door minder honden in te spannen, of de langzamere honden voorop te zetten, of door extra gewicht op de kar, enz. Dat nu schijnt voor velen heel moeilijk te zijn. Zij willen het team steeds "testen" op snelheid, b.v. door zgn. "intervaltraining", waarbij dan gekeken wordt naar "intervaltraining" als bij de menselijke atletiek. Bedenk wel, dat de mens individueel traint en direct een signaal zal geven als het teveel wordt, en dat uw hond én in een team loopt én niet kan praten.

Intervaltraining d.w.z. korte drafterperiodes (rust) gevolgd door een galopsprint, kan van nut zijn in een trainings opbouwperiode. Maar doe het niet te vaak (hoogstens 1 à 2 keer in de week) en alleen

als je honden al in de juiste conditie zijn en als je weet wanneer je je honden op "piek"-conditie wilt hebben (= het door jouw gewenste topmoment van het seizoen, een korte periode, waarin "het" moet gebeuren, beslist niet lang vol te houden). Ik geloof, dat de doorsnee musher meestal gaat sprinten nadat de honden zijn ingespannen. De consequentie is m.i. overduidelijk, omdat er ieder seizoen weer veel honden (of zelfs teams) zijn, die in de herfst goed lopen, maar naarmate het seizoen vordert, steeds verder terugvallen. Dus het complete tegenbeeld van een ideale en positieve trainingsopbouw.

**SNELHEID BESCHADIGT SPIEREN** en een hond met pijn loopt niet graag (u wel?)

Bedenk ook, dat intervaltraining heel inspannend is, zowel geestelijk als lichamelijk, en er is zeer waarschijnlijk meer kans op acute spier- en bindweefsel beschadiging. Let daarom altijd heel goed op signalen (hoe gering soms ook) met betrekking tot vermoeidheid en uitputting van de **individuele** hond.

Waarschijnlijk beseffen de meesten onder ons niet hoeveel intervaltraining we eigenlijk onbewust toch al doen. Eigenlijk is het toch zo, dat je de training verdeelt over rustperiodes en periodes waarin je ze zo snel laat lopen als ze willen. Dit is dus ook intervaltraining, met alle consequenties van dien, maar toch beter dan de geforceerde "menselijke" intervaltraining.

De enige methode, om ellende voor je honden (en voor jezelf, het kost je misschien je seizoen) te voorkomen is **TRAIN LANGZAAM**, laat je honden keihard werken, maar niet steeds **racen**. Tijdens training verdien je geen prijzen, dus bedwing jezelf en laat je honden niet steeds voluit gaan. Dat doet honden pijn, en dat haalt het enthousiasme weg bij de honden, zoals zo velen al gemerkt hebben of nog zullen merken, want dit is kennelijk toch zo moeilijk te begrijpen. Toch is het eigenlijk zo simpel, nl. **een topprestatie lever je maar af en toe, niet steeds, dat kan geen enkel organisme opbrengen, dus jouw hond ook niet!**

Jij bent degene die verantwoordelijk is dat de hond geestelijk en lichamelijk fit is om de topprestatie op de door jouw gewenste (= daarnaar toe getrainde) moment te volbrengen.

Hoe kun je aan je team zien of er sprake is van slijtage? Op heel veel manieren. In eerste instantie zien de honden er "ruw" uit als ze lopen, het gaat niet meer zo mooi en soepel als je gewend bent. Vervolgens gaan ze in een steeds veranderend tempo lopen en hobbelen soms als een paard. Enkelen zullen een beetje waggelen, ze beginnen ook bokkig te doen en tegen te strubbelen. Bij het inspannen zij ze niet zo enthousiast als anders, ze werken minder hard, enz.

**Bekijk je honden tijdens het lopen nu eens heel goed.** Zie je slappe lijnen, omhoogstaande staarten, lange tongen (kennelijk is de luchtvochtigheid hoog) en hangende koppen. Dit zou je **altijd**, zeker in een training, moeten voorkomen (afstand / tijd aanpassen).

Dit is echt een voorbeeld van lichamelijke en geestelijke schade, die, als je maar doorgaat, zeker zal resulteren in nare gevolgen.

## 5. Geestelijke belasting (stress)

Eigenlijk vormen alle hierboven genoemde feiten al de oorzaken van geestelijke belasting. Het is zo, dat een hond, die gewond raakt, ook een mentale tik krijgt. De ene hond kan weliswaar meer hebben dan de andere (hardere kop), maar een heel team van die keiharde jongens krijg je toch nooit bij elkaar, dus denk aan de mentale belasting.

Voorkom daarom overdreven stress-achtige situaties. Slecht weer (voor de honden) op zich is niet erg, maar teveel trainen in voortdurend slecht weer hoeft niet. Ook factoren als b.v. harde ondergrond, ijs, veel modder, heel ruwe trails enz., zullen indien regelmatig voorkomend, hun tol eisen.

Schreeuwen en gillen naar honden is ook heel belastend. Geef ook die ene hond **niet** op z'n duvel **in** het team, ze voelen dit alsof ze allemaal straf krijgen. Denk er ook aan, dat een hond **jouw stemming** aanvoelt. Jezelf in een goed humeur houden is essentieel. Gewelddadige woede voelen honden direct aan, voorkom daarom uitersten in je expressie. Dit betekent natuurlijk niet, dat je niet streng mag zijn, vastberadenheid is de hoeksteen voor de mate van slagen, maar teveel "druk" is een hele goede manier om alle enthousiasme eruit te stampen. De hoeveelheid druk, die je op je honden zet, kan beslissend zijn voor je succes. Angst is **nooit** een goed middel, het werkt alleen uitputtend. Er is geen hond die geestelijk lang overeind blijft onder constante angstdruk.

Bedenk ook altijd, dat de hond nog veel "natuurlijker" is dan wij, hij hoort meer, ruikt meer, voelt stemmingen beter aan dan wij. Zo komt het, dat de "toon" van onze stem veel belangrijker is dan de woorden die we gebruiken, en dat kalm en beheerst gedrag, betere resultaten oplevert dan wild

ongedisciplineerd gedoe.

Praat niet op de kar/slee, houd je kop dicht, behalve als je de honden iets moet vertellen. Heb je een passagier mee, zeg dan, dat niet tijdens , maar na de training, gepraat mag worden.

Te vaak en/of lange afstanden trainen **tijdens het wedstrijdseizoen** kan ook negatief uitwerken op de geestesgesteldheid van de honden.. de conditie moet er dan al zijn, je training tijdens het raceseizoen is alleen om de al aanwezige lichamelijke en geestelijke conditie vast te houden. Het moet leuk blijven, kortere afstand, een andere trail, en train niet te vaak. houd ze enthousiast en gezond, train nooit op de dag **voor** de wedstrijd, alleen dan kan je op de wedstrijd iets extra's vragen, zonder direct problemen te krijgen.

## 6. Voeding, wedstrijddruk en gezondheid

Vaak zie je dat honden wat gaan mankeren, omdat ze heel hard hebben moeten trainen, zonder dat hun voeding is aangepast. Ik ga niet op energiewaarden en verschillende samenstellingen van voeding in, maar heb het over de **juiste hoeveelheid**. Een hongerige hond, is geen gelukkige hond, toch zie je soms honden die te mager zijn. Het vereist veel aandacht om een sledehond in topconditie te houden tijdens het wedstrijdseizoen wanneer we het uiterste uit de honden proberen te halen.

Een "scherpe" hond, mager en met harde spieren, is in een superconditie, maar uitering is niet verwijderd van mager en gespierd. Het komt voor, dat een hond tijdens een wedstrijd 10% van zijn lichaamsgewicht verliest. Jammer genoeg wordt dit niet altijd opgevangen door meer te voeren, of door te voeren met een hogere calorische waarde. Als je niet over voldoende ervaring beschikt om je honden "op het oog" te beoordelen op juist gewicht, is het beter de honden wekelijks te wegen, en per hond het ideale gewicht te bepalen (aan de hand van geleverde prestaties). Als je dit eenmaal weet, is regelmatig wegen voldoende, waarbij de marge hoogstens + of - 500 gram is. Als een hond teveel gewicht verliest, krijgt hij dikwijls ademhalingsproblemen en spijsverteringsstoornissen.

Een hond in goede conditie en goed gevoed krijgt bijna nooit ernstige klachten. echter als een hond te mager wordt, kan de gezondheid snel achteruit gaan. Ieder extra probleem, zoals b.v. interne parasieten (wormen, enz.) kan dan resulteren in een neerwaartse spiraal en ernstige ziektes. Als je hond knokig aanvoelt, lusteloos en koud is, met droog en breekbaar haar, enige vorm van afscheiding, of abnormale stoelgang heeft, of slecht eet, zit je in de problemen.

Honden, die niet de juiste hoeveelheid en kwaliteit voer krijgen, vertonen bij training en wedstrijden (mits prestaties gevraagd worden) al snel deze verschijnselen van uitputting. Je moet **goed en genoeg** voeren, dat betekent niet te magere honden. Onjuist voeren kan een veelbelovend team heel snel veranderen in een tobkend team. Soms kan het door de musher geconstateerde gebrek aan enthousiasme tot deze ene factor teruggebracht worden.

Bedenk dat het zich "gezond" voelen (en zijn) van deze honden de basis vormt tot goede prestaties en inzet. Denk er ook aan dat een te dikke hond zich ook niet goed voelt, en zeker niet optimaal kan en zal presteren. Een hond is altijd te dik, als op het borstbeen en op de ruggengraat (tussen de heupen) meer dan een heel dun laagje vet zit.

Veel mushers weten nooit hoe goed hun honden zijn, omdat ze altijd te vet zijn.

**TE DUN OF TE DIK** is nooit goed, gebruik die weegschaal en je gezond verstand. Denk er ook aan, dat voer nooit de sluitpost van je hondenbegroting kan en mag zijn.

## 7. Conclusie

Indien u bovenstaande leest, en herleest, tot u door laat dringen, begrijpt en tot gewoonte maakt, zult u zien, dat uw team goed door het seizoen komt en van jaar tot jaar beter gaat presteren. Natuurlijk zijn er vele wegen die naar Rome leiden en zullen er mensen zijn, die het anders doen en toch resultaten boeken. Neemt u maar van mij aan dat het "anders doen" alleen kleine afwijkingen betreft, of dat men genoeg neemt met minder prestaties. Uiteraard is dit ieders vrije keus, maar ik vind dat je jezelf én vooral de honden de beste dienst bewijst, door eruit te halen wat er in zit, al was het alleen maar om verantwoord te kunnen fokken.

## HERSTELTIJDEN

### 1. Algemeen

Wanneer en hoe weet je als musher, of je team zich tijdens een pauze, of na een training/wedstrijd voldoende hersteld heeft van de geleverde inspanning, wat zijn de consequenties als je er niet voldoende rekening mee houdt.

De hersteltijd is de periode, die iedere hond **individueel** nodig heeft, om de noodzakelijke lichaamsfuncties na een inspanning weer op normaal niveau te brengen. Bij mens en paard dienen o.a. de polsslag en de ademhalingsfrequentie als graadmeter. Bij je honden ligt dit wat anders, omdat ze b.v. nog erg hijgen, maar de polsslag weer normaal is. Daarbij komt dat polsslag opnemen bij een team met meer honden, niet zo snel en simpel is gedaan, gelukkig zijn er andere signalen waar je op kunt letten.

Het uitgangspunt hierbij én bij al het volgende is, dat je een **gelijkmatig en uitgebalanceerd team** hebt, dus niet een team waarin goede honden, om wat voor reden dan ook, moeten lopen met mindere honden. Of dat kleine honden moeten lopen met grote honden (v.v.).

In de paardenwereld is het een wetenschap geworden om de noodzakelijke herstelperiode te beoordelen met behulp van monitoren, die ogenblikkelijk de toestand van belangrijke lichaamsfuncties aangeven. Paardentrainers gebruiken deze informatie om te beoordelen of het getrainde paard het juiste trainingsschema heeft. Of het dier teveel of te weinig werkt en of het hart- en totale bloedsomloopstelsel zich verbetert.

Hoewel de meeste van ons niet enthousiast zijn om van alle honden de polsslag op te nemen, zou het toch wel nuttig zijn, omdat je daaraan kunt zien, of je met je training daadwerkelijk vooruitgang boekt.

Gemiddeld is de pols in rust bij een hond gemiddeld tussen de 70 en 130 slagen per minuut, maar bij een gezonde, goed getrainde hond, kan dit teruglopen tot 50 of minder slagen per minuut.

Je kunt de polsslag opnemen aan de slagader aan de binnenkant van de achterpoot, of je meet de hartslag op de ribben achter de elleboog met behulp van een stethoscoop of met de hand.

Voor jou is het belangrijk te weten hoelang de **tijd** is, die de **individuele** hond nodig heeft, om na inspanning weer tot de **eigen normale polsslag** te komen (dus meestal verschillend **per hond**).

De pols- of hartslag zal tijdens of na een inspanning heel hoog zijn, maar korte tijd daarna, dient hij weer tot het, voor de hond geconstateerde, normale tempo terug te gaan (= hersteltijd)

Door de hond goed te trainen, zal de conditie van het dier vooruitgaan en de hersteltijd daardoor korter worden.

Maar zoals gezegd, echt meten is bij je team niet zo eenvoudig. De meeste zullen het dan ook niet (te vaak) doen, hoe nuttig het ook is. Gelukkig zijn er ook nog andere mogelijkheden.

**Kijk goed naar je honden** als je tijdens de training stopt. Als ze **allemaal** nog trekken en lawaai maken, hebben ze beslist geen lange pauze nodig. Zijn ze wel moe of aangeslagen, dan zijn ze beslist rustiger. Als je naar ze toe gaat, zullen ze misschien gaan liggen of (in de sneeuw) rollen. Als ze heel moe zijn, gaan ze zeker zitten of liggen. Kijk dan ook naar hun neus, als de zuurstof/bloedcirculatie niet optimaal is, zie je vaak een verkleuring (b.v. een neus die normaal zwart is, is grijsig wit geworden).

Bij voldoende training, zullen ze toch na korte tijd weer onrustig worden en verder willen gaan. Denk eraan, kijk steeds naar de individuele hond, en beoordeel niet het team, want dan gaat het zeker fout. De ene hond is nu eenmaal de andere niet en dus heeft de ene meer tijd nodig dan de andere. Zo haal je b.v. ook je betere honden eruit. Soms echter, moet je toch heel voorzichtig zijn, omdat ze het niet zo duidelijk tonen hoe ze er echt aan toe zijn. Een heel gemotiveerd team "denkt" misschien dat ze genoeg gerust hebben en geeft alle signalen vanden, maar als je de honden toch echt nog ziet hijgen, kun je ze beter toch wat extra rust geven.

Als je honden te hard (of te snel) hebt laten werken, zijn ze na rust wel hersteld, maar toch willen ze niet zo lekker meer lopen, b.v. omdat ze pijn hebben. Je moet dus voortdurend je honden, individueel en als team, heel goed bekijken en beslissen of het genoeg is ze een paar minuten te laten uitrusten. Of dat je ze lange tijd, soms wel dagen, rust moet geven (= korte of lange(re) herstelperiode).

## 2. Wat is de waarde van deze verschillende herstelperiodes

Tijdens de trainingsperiode kun je de noodzakelijke pauzes als graadmeter gebruiken om te zien, of je trainingsprogramma bij je honden aanslaat. Immers na hard werken duurt het een tijdje voor de honden weer fit zijn, maar hoe beter zij in conditie komen, des te sneller herstellen zij zich. Duurt het langer dan normaal tot ze weer hersteld zijn, dan moet je ze op dat moment (nog) niet zo hard

(lang/snel) laten werken, maar wachten tot ze beter in vorm zijn en ze langere hersteltijden geven, m.a.w. je trainingsschema veranderen (gas terug nemen = minder vragen). Gedragen je honden zich echter alsof ze niet moe kunnen worden, dan hebben ze beslist geen lange hersteltijd nodig en moet je je trainingen aanpassen. Je moet meer van ze vragen, omdat, als je dat niet doet, geen lichamelijke vooruitgang (conditieverbetering) meer optreedt en je dus met je team op gelijk niveau blijft staan i.p.v. je te verbeteren, zoals toch de bedoeling is.

Dezelfde strategie moet je ook tijdens een wedstrijd gebruiken. Zij je honden na de eerste dag heel erg moe, vraag dan de volgende dag niet teveel van ze. Zijn ze echter na de eerste dag nog topfit, dan kun je de volgende dag meer van ze vragen (= sneller laten gaan) en dus je tijd verbeteren.

Een team dat "erdoor zit" kun je met een langere herstelfase vaak het plezier aan het werken weer teruggeven.

Laat de honden een paar dagen niet werken, zodat je zeker weet, dat ze in ieder geval weer lichamenlijk "bij" kunnen zijn. Maak dan een paar keer korte training rondjes (zonder druk, zonder snelheid, maar wel werken, dus zwaar trainen) en laat ze dan weer een paar dagen rusten. De honden dan dat je ze terughoudt en zullen daarna bijna altijd weer lopen, zoals je van ze gewend was.

Paardentrainers hebben vastgesteld dat, een hogere frequentie dan normaal in rust van de pols/hartslag, vaak bruikbaar is als signaal voor een ziekte of blessure, die zich nog niet geopenbaard heeft. Vertaald naar jou en je honden, betekent dit een mogelijkheid vooraf in te grijpen, dus voordat grotere en ernstiger problemen ontstaan. B.v. door 1 of meerdere honden eruit te laten, of soms over te gaan naar een kleinere klasse, en de honden die dan niet lopen extra aandacht te geven.

Bij jonge honden moet je niet zo heel serieus op de herstelperiode afgaan, omdat ze geestelijk en lichamenlijk meestal nog niet zo ver zijn, als de honden die al een paar jaar meelopen. **MAAR MAAK NOOIT DE GIGANTISCHE FOUT, VAN EEN HOND IN HET BEGIN VAN DE CARRIÈRE TEVEEL TE VRAGEN**, hoe goed de hond het ogenschijnlijk ook doet. Veel "superhonden" halen hun niveau vervolgens nooit meer (en de echte sterren hebben vaak juist wat meer tijd nodig). Na het seizoen is in ieder geval een langere pauze noodzakelijk, omdat het hondenlichaam tijd nodig heeft allerlei probleempjes van zowel lichamenlijke als geestelijke aard op te lossen en te genezen.

Werken kost energiereserves als b.v. vet, eiwit, mineralen en vitamines. Het verlies hiervan betekent o.a. spierpijn en stijfheid, dus lopen ze niet meer zo snel en soepel. Het kan soms wel tot weken duren, voordat een team zich helemaal hersteld heeft van een zware wedstrijd, als b.v. de Alpirod, maar onderschat ook de invloed van de snelheid in sprintraces op de lichamenlijke toestand van je honden niet.

Is het hele seizoen heel zwaar geweest, dan kan het soms maanden duren, voordat de honden de opgebruikte energiereserves weer helemaal aangevuld hebben en ze dus, ook mentaal, weer bereid en in staat zijn te werken, zoals door jou beoogd.

Zoals je nu hopelijk inziet **KOMT ALLES NEER OP DE JUISTE DOSERING VAN WERK EN RUST EN GOEDE VOEDING.**

Bega niet de fout dat je in voorjaar en zomer **kwalitatief minderwaardig voer** geeft, omdat je denkt, ach ze hoeven toch niet te werken. Natuurlijk moet je minder calorieën (vet) voeren, maar eiwitten, vitamines, mineralen e.d. moeten in voldoende mate en van de juiste kwaliteit aanwezig blijven, opdat het lichaam de tekorten weer aan kan vullen.

Is de hond "leeg in de kop", of "klopt het niet meer tussen de oren", dan kan het soms maanden duren voordat ze er weer "helemaal" zijn.

Veel jaarlingen, die te vroeg, te hard en/of te snel moesten werken, worden nooit meer 100%. Je moet het wel erg in je vingers hebben om zulke honden hun enthousiasme weer terug te doen vinden.

Om de techniek "herstelperiodes en pauzes" zoals hierboven beschreven, in merkbaar voordeel voor jou en je team om te zetten, moet je dus **enerzijds** weten wanneer de honden zich voldoende hersteld hebben, en **anderzijds** moet je het kunststuk volbrengen ze geestelijk en lichamenlijk op een optimaal fitheidsniveau te brengen en te houden. Hoe beter je je honden kent, hoe meer echte aandacht je aan ze besteedt, des te makkelijker is het voor mens en hond een goed team te vormen. Bedenk hierbij altijd, dat de grens tussen "in topconditie" en "overwerkt" zijn, maar een haardun lintje is, en dat jij er bent om te voorkomen, dat dat lintje niet breekt.

uitgave 1994  
SASS