

## Canicross: hard(er) lopen met je hond

Canicross is nog een vrij onbekende sport in Nederland. Jaarlijks worden er ongeveer 12 wedstrijden georganiseerd, waaronder sinds 2012 ook een officieel NK. Elk jaar komen er door het hele land nieuwe wedstrijden en trainingsgroepen bij. Waarschijnlijk gaat het op dit moment om enkele honderden mensen die actief canicrossen. Het zo hard mogelijk achter je hond aan rennen is ooit begonnen in de sledehondenwereld als een middel om de honden buiten het sneeuwseizoen te trainen. Tegenwoordig staat de sport open voor alle typen honden, klein of groot, ras of geen ras. Hieronder volgt een overzicht van de specifieke aspecten van het canicrossen waarmee je in de praktijk bij wedstrijden en trainingen te maken krijgt, zoals materiaal, veiligheid, looptechniek en startprocedures.



### Wat heb je nodig?

Allereerst een enthousiaste hond die graag voor je uit wil lopen en trekken. Een trekkende hond wordt meestal als lastig beschouwd maar bij canicrossen wordt het trekken juist gestimuleerd. Dat betekent soms even omschakelen maar de meeste honden hebben snel door dat de combinatie tuig en hardlopen betekent dat ze moeten trekken en bij een wandeling aan de halsband niet.

**Het tuig:** er bestaan allerlei typen tuigen of harnassen die echter niet of nauwelijks bij de gewone dierenwinkel te koop zijn. Een goed passend tuig dat de hond niet hindert bij het trekken is net zo belangrijk als een goede hardloopschoen voor de loper. Bij wedstrijden zijn er vaak mogelijkheden om te passen en wie via internet een tuig bestelt moet daarbij de maten van de hond heel precies opgeven.

**De heupgordel:** de loper draagt bij het canicrossen een heupgordel die de krachten goed moet verdelen. Bij eenvoudige gordels komen de krachten meestal op de onderrug, wat niet echt de bedoeling is. Bij een kleine hond hoeft dit geen probleem te zijn maar bij grotere honden is het van

belang dat de krachten zo laag mogelijk op de heupen/billen worden opgevangen. De meeste canicrossgordels hebben hiervoor extra riempjes waarmee de gordel in de juiste positie wordt gehouden en er niet in de rug wordt getrokken. Heupgordels kunnen via internet of bij wedstrijden worden aangeschaft. Zie [hazelinde.blogspot.nl](http://hazelinde.blogspot.nl) voor reviews van een aantal gordels.

**De lijn:** tuig en heupgordel zijn met elkaar verbonden met een lange lijn van maximaal 2 meter. In de lijn zit een schokdemper in de vorm van elastiek verwerkt die ervoor zorgt dat hond en baas geen harde rukken krijgen. Een lijn met elastiek kan bij verschillende webshops worden besteld.



**Schoenen:** voor de loper zijn een paar cross/trailschoenen met flink wat profiel erg belangrijk. De routes gaan meestal over echte crosspaadjes dwars door het bos of door weilanden. Zelfs als je niet heel hard loopt, kan je door je hond toch eerder uitglijden als die ineens wat harder trekt. Spikes zijn bij canicrossen verboden omdat je hiermee niet alleen je eigen hond maar ook de hond achter je kan verwonden. Zie [hazelinde.blogspot.nl](http://hazelinde.blogspot.nl) voor reviews van canicross- en trailschoenen.

**Veiligheid:** de volgende regels zijn bij wedstrijden en in mindere mate ook bij trainingen van belang:

#### 10 geboden bij wedstrijden

1. De meeste honden zijn opgewonden en reageren feller dan anders, voorkom aanvaringen door uw hond kort te houden.
2. Waarschuw als u wilt inhalen door Trail te roepen en wacht tot er ruimte is.
3. Als u zelf wordt ingehaald, bent u verplicht ruimte te maken door aan de kant te gaan en uw hond kort te houden.
4. Let op tekenen van uitputting of oververhitting. Honden kunnen slecht tegen warmte. Zorg voor voldoende koeling voor, tijdens en na de wedstrijd.
5. Laat uw hond niet loslopen op of bij het wedstrijdterrein.
6. Verken het parcours vooraf om foutlopen te voorkomen en rekening te kunnen houden met lastige stukken zoals bochten, boomwortels en gladde ondergrond.
7. Houd rekening met andere gebruikers zoals wandelaars, fietsers en ruiters en verleen indien nodig voorrang.
8. Ouders zijn verantwoordelijk voor de veiligheid van hun kind, laat een kind nooit alleen lopen met een sterke of agressieve hond.
9. Ruim rommel op, gebruik van poepzakjes is verplicht.
10. Veiligheid en sportief gedrag zijn belangrijker dan winnen.

**Voorkomen van blessures:** het intapen van de enkels is zeker aan te raden omdat je nooit helemaal kunt voorkomen dat je op een boomwortel of in een kuiltje stapt. Je voet komt soms gewoon 20 centimeter verder neer dan je zou verwachten. In combinatie met de hoge snelheid kan zo'n misstap nare gevolgen hebben.

**Looptechniek en tactiek:** bij canicrossen zorgt de hond ervoor dat je (veel) sneller loopt dan op eigen kracht. Het verschil in wedstrijdtempo kan wel 1 minuut per kilometer bedragen. Dat betekent dat je een tempo loopt dat eigenlijk boven je macht ligt. Het is de kunst om zo min mogelijk te remmen en zo soepel mogelijk mee te gaan in dit hoge tempo. Door een hoger beenritme, grotere paslengte en verlengde zweeffase kun je maximaal profiteren van de kracht van je hond. Vooral de eerste minuten na de start zijn hectisch omdat de meeste honden dan op hun hardst trekken. Rustig starten en een race 'verstandig' opbouwen is bij canicrossen niet echt mogelijk. Na die eerste snelle fase volgt meestal een wat rustiger stuk waarbij de hond wat minder trekt, een beetje moe wordt of het warm krijgt. Sommige honden willen onderweg erg graag andere honden inhalen, andere honden trekken het laatste stuk naar de finish juist heel hard omdat daar bekenden staan. Met alle tempowisselingen kun je het best meegaan, liever niet remmen als een hond goed trekt en niet teveel proberen te pushen als je hond een adempauze nodig heeft. Een vermoeide hond meetrekken kan leiden tot diskwalificatie. Als je adem over hebt is het aanmoedigen van je hond wel nuttig. Veel honden reageren goed op Go Go Go!! of Ga door!! Links en Rechts zijn ook nuttige commando's die sommige honden snel aanleren.

**Parcours:** het is altijd verstandig om het parcours van te voren te verkennen, liefst lopend/wandelend met de hond. Voordeel is dat de hond de route dan kent en je minder hoeft bij te sturen of kans hebt op foutlopen en dat je zelf goed weet waar eventuele obstakels en lastige stukken zitten. De route is meestal met lintjes en pijlen uitgezet maar het is al vaak voorgekomen dat mensen verkeerd liepen doordat een pijl was omgetrapt of er iemand voor een lintje stond. Net als bij een trail wordt er van de deelnemers verwacht dat ze zelf goed opletten. De afstanden zijn meestal niet langer dan 3 km voor de korte afstand en 6 km voor de lange afstand dus een (gedeeltelijke) parcoursverkenning hoeft niet veel tijd te kosten.

**Startprocedure:** bij de meeste wedstrijden wordt een tijdritstart toegepast waarbij om de 30 seconden wordt gestart. Dit voorkomt dat honden te dicht op elkaar zitten en elkaar uitdagen of hinderen. Een groepsstart is alleen veilig als er een breed parcours ligt zoals bij een start op het strand. Bij elke start is het verstandig de lijn kort te houden en in de eerste meters de lijn geleidelijk los te laten zodat de wegsputtende hond geen ruk krijgt.

**Voordelen van canicrossen voor 'gewone' hardlopers en wedstrijdathleten:** canicrossen is allereerst heel erg leuk maar voor de meeste lopers is het daarnaast een goede snelheidstraining die de gewone loopprestaties positief kan beïnvloeden. Het gevoel om over een zwaar parcours te vliegen is niet te beschrijven. Je hartslag gaat minstens even ver omhoog als bij een gewone wedstrijd en

meestal nog wat hoger door de extra spanning. Canicrossen is vergelijkbaar met een fartlektraining of vaartspel waarbij dan weer de hond dan weer jijzelf bepaalt hoe hard jullie gaan. Een haas of hert op het pad, een heuvel of een pad met veel bochten kunnen de training ineens veranderen van een ontspannen tempoloop in een kamikazerace. Je reactievermogen wordt vaak flink getest en je leert omgaan met onvoorziene omstandigheden. Voor iedereen die zich wel eens onveilig voelt in een schemerig verlaten bos geeft de aanwezigheid van een hond als trainingsmaatje een heel prettig gevoel. Voor trainingspartners die qua tempo niet op één lijn zitten kan een hond het verschil soms mooi compenseren zodat iemand die normaal 10 km per uur loopt door de hond naar 13 km per uur wordt getrokken zonder dat dit extra energie kost.

**Kinderen/jeugd:** voor veel kinderen is hardlopen met een hond veel leuker dan gewoon (saai) hardlopen. Bij de jongste kinderen is een meelopende ouder/begeleider wel van belang, maar oudere kinderen kunnen met de juiste maat hond ongelofelijk snel over een parcours vliegen. Door de tijddritstart weten ze vaak niet of ze winnen of verliezen waardoor ze daar onderweg niet mee bezig zijn en gewoon lekker hard kunnen lopen.

**Beginnen:** de eerste keer is het verstandig om niet te overdrijven en de afstand kort te houden. Daarmee voorkom je (nog meer) spierpijn en zal je hond enthousiast blijven. De meeste honden kunnen gemakkelijk langere afstanden lopen maar omdat ze niet weten hoe lang ze moeten trekken, is het beter te stoppen voordat ze moe worden en naast je gaan lopen. Niet alle honden trekken zomaar uit zichzelf, soms helpt het als een familielid vooruit fietst. Bij groepstrainingen stimuleren de honden elkaar zodat er altijd meer wordt getrokken. Een leuke route doet eveneens wonderen, honden vinden een nieuw stuk bos of duin vaak zo leuk dat ze vanzelf harder gaan lopen.



Meer info op: [hazelinde.blogspot.nl](http://hazelinde.blogspot.nl) en [www.canicrossnederland.nl](http://www.canicrossnederland.nl)