



Veilig bikejören, tips voor beginners

Als je met bikejören wilt starten heb je, behalve een enthousiaste hond, het volgende nodig:

- Een mtb
- Een lijnuithouder
- Een helm en handschoenen
- Een goed passend tuig/harnas voor je hond
- Een elastische lijn van maximaal 2,5 meter om de schokken op te vangen
- Een ontheffing als je geen erkende sledehond hebt (zie Regels)
- Een onverhard parcours waar je veilig kunt oefenen

Trainingstips:

Het is verstandig om je hond al ruim van te voren de commando's Links, Rechts en Rustig/Halt/Hoooo aan te leren en hem aan het tuig te laten wennen.

Ga eerst zoveel mogelijk zonder hond mountainbiken om de techniek onder de knie te krijgen. Wissel het type parcours af om met verschillende ondergronden en hoogteverschillen om te leren gaan en de juiste bandkeuze te kunnen maken (veel profiel, minder profiel, hard opgepompt, zachte band). Volg een mtb-clinic, ook via de CCNL-website en fb-pagina's worden deze regelmatig aangeboden.

Begin niet te vroeg met een jonge hond en houd de trainingen in het begin kort.

Houd er rekening mee dat je hond slecht tegen warmte kan en train op koele tijden en plaatsen waar voldoende water is.

Trap zelf actief mee als het terrein zwaar is om de hond te ontlasten en het tempo hoog te houden.

Als je hond niet vanzelf snapt wat de bedoeling is, kun je het best met een groep meetrainen zodat hij achter andere honden aan kan rennen. Is er geen trainingsgroep in de buurt dan kun je vragen of een familielid voor je uit wil fietsen.

Wedstrijdtips:

Lees het Huishoudelijk reglement en de 10 Geboden (onder Regels).

Zorg dat je hond ervaring heeft met inhalen van andere honden en ingehaald worden (oefenen bij groepstrainingen).

Zorg dat je op tijd aanwezig bent en neem je ontheffing en inentingsboekje mee.

Verken het parcours liefst fietsend zonder hond zodat je weet waar je op moet letten.

Vraag of iemand meeloopt naar de start om je hond vast te houden (zeker als deze groot en enthousiast is).

Neem geen onnodige risico's en vergeet niet te genieten.



Materiaal en regels:

Verplicht: helm, handschoenen, lijnuithouder, tuig, elastische lijn, ontheffing, goed werkende remmen, inentingen. De minimale leeftijd is 18 maanden voor de hond en 15 jaar voor de fietser. Het uiteinde van de lijn moet worden bevestigd aan het frame van de fiets (dus niet aan de lijnuithouder, de stuurpen of het stuur).

Aanbevolen: een veiligheidsbril om te voorkomen dat je modder en steentjes in je ogen krijgt. Beschermende kleding (knie-, schouder- en elleboogbeschermers, bodyprotector) is verstandig op een parcours met riskante afdalingen of als je hond erg hard trekt en je hoge snelheden haalt.

Verboden: metalen onderdelen zoals spatborden en standaard.

Buitenland:

In Frankrijk moet je voor wedstrijden een medische verklaring hebben van je huisarts (onder Regels).

