



# Was ist Canicross?

(bm + mm)

## Begriffklärung:

### **Canicross**

Canidae ist der Hund

Crosslauf ist eine Variante des Laufsports, bei der das schnelle Durchlaufen von profiliertem Gelände abseits befestigter Wege im Vordergrund steht. Crosslauf ist gegenüber dem Straßenlauf oder dem Laufen auf der Bahn koordinativ anspruchsvoller.

**Canicross** ist die Disziplin des Laufhundesports (LHS), die mit geringsten finanziellen Aufwand und die fast überall (Stadt o. Land) zu bewerkstelligen ist. Es ist ein enger Teamsport Mensch-Hund, der Läufer ist mit dem Bauchgurt über eine Leine mit Ruckdämpfer mit seinem Hund verbunden. D.h. der Hund gibt das Tempo vor, der Läufer lenkt ihn mit Kommandos in die jeweilige Richtung. Es ist ein Sport speziell für Hundebesitzer, wobei es hier keine Einschränkung auf die Hunderasse gibt, d.h. jeder Rassehund oder Mischling ist erlaubt.

**LUZL** = Laufen Unter Zug Last

Die Methode des LUZL ist in allen Disziplinen des LHS, Dogtrekking, Canicross, Bikejoering, Scooterjoering und Skijoeering/Pulka gemein, denn Mensch und Hund sind über eine Leine mit Ruckdämpfer verbunden.

## Entstehung:

Entstanden ist Canicross in Frankreich, erfunden im Jahre 1988 von einigen französischen Veterinärstudenten, welche einen Sport für sich und ihre Hunde gesucht haben. Der Sport hat sich dann in und um Frankreich schnell verbreitet. Der europäische Dachverband ECF (European Canicross Federation), mit seinem Hauptsitz in der Schweiz, wurde im Jahr 2004 gegründet. Österreich ist seit dem Jahr 2005 Mitglied beim ECF, genau so lange gibt es schon den Verband Canicross Bikejoering Austria (CBA) und seit dem Jahr 2007 den Verein Laufhundesport Austria (LHSA). Die ersten Canicross-Rennen wurden im Jahre 2004 in der Schweiz über die Schlittenhundeszene anlässlich der alljährlichen Wagenrennen im Herbst organisiert. Inzwischen kristallisiert sich insbesondere in der Welschschweiz (französisch sprachigen Schweiz) immer mehr der eigentliche LAUFHUNDESSPORT heraus. Die ersten Laufhundesport-Wettkämpfe einer Saison beginnen Ende März (sobald die Schlittenhunde-Events enden) und die letzten, reinen Laufhundesport-Veranstaltungen finden meist Ende Oktober statt, also dann, wenn normalerweise das Herbsttraining und die neue Saison der Schlittenhundesportler und die neue Saison beginnt. Somit kann man CaniCross inzwischen das ganze Jahr hindurch wettkampfmäßig betreiben. Mehr darüber unter „Wettkämpfe“.

## Rennregeln:

Die genauen Rennregeln sind unter [www.canicross.at](http://www.canicross.at) nachzulesen, wir möchten hier aber die wichtigsten kurz anführen.

- Es gibt keine Einschränkung der Hunderassen, d.h. es sind alle Hunde, egal ob Mischling oder Hunde mit meterlangem Stammbaum erlaubt.
- Der Hund darf bei den Rennen nicht am Halsband geführt werden, sondern muss ein passendes Zugeschirr tragen.
- Es ist beim Rennen nur ein Hund pro Läufer erlaubt.
- Die max. Streckenlänge beträgt 6 km und das Rennen findet in der Regel an zwei hintereinander folgenden Tagen statt. Einmal Massenstart, wenn es die Strecke zulässt, und einmal Einzelstart. Beim Massenstart starten jeweils die einzelnen Kategorien (Herren Allgemein, Herren Jugend, Damen Senioren,...), wenn weniger Starter gemeldet sind, ist es auch möglich das alle Läuferinnen und Läufer am Massenstart teilnehmen.
- Der Hund gibt das Tempo an
- Der Hund darf nicht gezogen werden, höchstens bei heiklen Passagen (Brücken, Wasserstellen etc.), bis der Hund das Objekt um- oder überwunden hat.

## Die Ausrüstung:

Canicross ist die günstigste Laufhundesport-Kategorie und es ist keine besondere Ausrüstung notwendig. Man benötigt nur Laufschuhe sowie Sportbekleidung für den Menschen, ein dem Hund genau passendes Zugeschirr, eine Zugleine mit integriertem Ruckdämpfer oder separatem Ruckdämpfer und einen Bauchgurt oder Klettergurt.

**Laufschuhe:** Bei diesen ist darauf zu achten, dass sie für den zu belaufenden Untergrund geeignet sind (z.B. Strasse oder Gelände). Wenn man diesen Sport wirklich regelmäßig ausüben möchte, können wir nur empfehlen einen speziellen Laufschuh Shop zu besuchen, da dort eine genaue Analyse für den persönlichen Lauftyp gemacht wird.

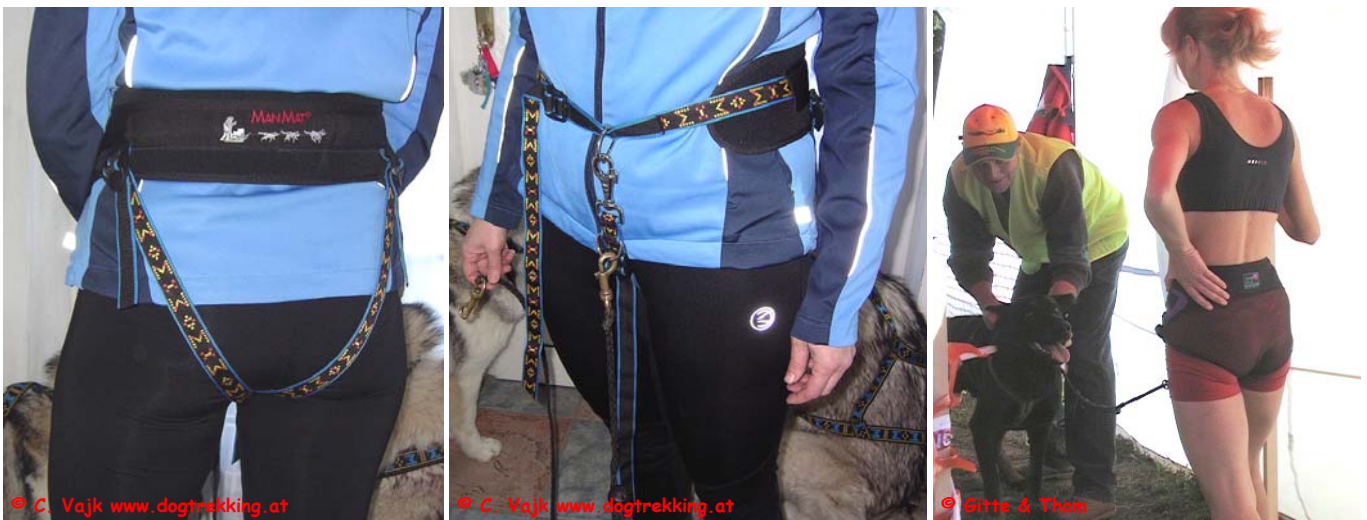


**Bekleidung:** Sollte jeder selbst entscheiden, ob kurz, lang, dick, dünn. Am Besten womit man sich am wohlsten fühlt. Bekommt man in jedem Sportfachgeschäft.

**Hundezubehör:** Zugleinen mit integriertem Ruckdämpfer sind speziell für das Laufen mit Hund gemachte Leinen. Der Ruckdämpfer hat genau die richtige Dämpfung für einen Hund. Man kann auch Leinen mit separatem Ruckdämpfer verwenden. Da könnte man ein Modell wählen, um z.B. im Training mit zwei Hunden laufen zu können und immer noch genügend Dämpfung zu haben.

Beim Zuggeschirr gibt es mehrere Möglichkeiten. Da wäre zum einen das X-Back aus der Schlittenhundeszene, welches sich als sehr gut bewährt hat. Dann gibt es noch, das H-Back, V-Back und für Hobbyläufer, wo der Hund kaum zieht, genügt auch ein einfaches Brustgeschirr. Doch Achtung, in einem Wettkampf sind die meisten Hunde übermotiviert und ein Hund der im Training kaum bis gar nicht zieht, kann bei einem Rennen zur Zugmaschine werden. Da es sehr viele verschiedene Körpergrößen, sowie Körperformen bei Hunden gibt, und es sich hier sehr schwer erklären lässt, für welchen Hund welches Zuggeschirr genau passt, ohne den Hund in seiner Bewegung zu behindern, ist es am besten eines bei einem Fachhändler zu probieren. ([www.manmat.at](http://www.manmat.at) oder [www.huskyshop.at](http://www.huskyshop.at))

**Bauchgurt:** Hier gibt es auch sehr viele verschiedene Modelle. Am Besten hat sich ein Gurt mit zwei gleich langen Schlaufen, auf deren Ende jeweils ein Ring aufgenäht ist, an dem die Zugleine oder der Ruckdämpfer angehängt wird, bewährt. Der Vorteil liegt ganz klar auf der Hand, beim Zug des Hundes kann sich der Bauchgurt durch die zwei parallel laufenden Schlaufen nicht verschieben und somit kommt es während des Laufes nicht zu einer Behinderung des Läufers. Zusätzlich gibt es ein dünneres Band mit einem Plastikklick das verhindert, dass der Gurt nach unten rutschen kann. Eine weitere Möglichkeit ist ein Bauchgurt mit einem Netz, dies kann man sich so vorstellen, dass man diesen wie eine kurze Hose anzieht und der Zug des Hundes nicht nur auf den Rücken, sondern auch über das Gesäß wirkt, was bei stark ziehenden Hunden sicher angenehmer ist. Ein Klettergurt funktioniert nach dem gleichen Prinzip, welcher aber noch den Vorteil hat, dass sich die Position der Befestigungsschleufe für die Zugleine nicht seitlich verschieben kann. Wobei dieses Problem beim Laufen nicht so groß ist. Der Nachteil ist, dass es durchaus unangenehm sein kann die Beinschlaufen zu spüren. Den klassischen Bauchgurt bekommt man z.B. bei [www.manmat.at](http://www.manmat.at) oder [www.huskyshop.at](http://www.huskyshop.at) den Netzgurt bei <http://gensdelamontagne.iffrance.com> und den Klettergurt in jedem guten Sportfachhandel.



### Wettkämpfe:

Es finden in Österreich laut LaufHundeSport Austria (LHSA) Reglement ca. drei Mal im Jahr Wettkämpfe, alleine unter dem Veranstalter LaufHundeSport Austria oder in Korporation mit einem anderen Verein statt. Diese werden jedes Jahr erweitert. Die Streckenlängen sind in der Regel ca. 5km lang und auch die Beschaffenheit des Bodens variiert sehr, von einer flachen Asphaltstrecke bis zu einer steilen Kuhweide ist alles möglich. Ja sogar Wasserdurchquerungen sind erlaubt, wobei es solche Passagen sehr selten gibt. Die Rennen finden immer an einem Wochenende und an diesem, immer an einem Samstag und Sonntag statt. Wenn es die Strecke zulässt gibt es an einem Tag einen Massenstart und am zweiten einen Einzelstart. Die Rennen starten in der Regel an beiden Tagen am Vormittag und am Samstag findet am Abend immer ein Gemeinschaftessen in einer gemütlichen Umgebung statt. Auf [www.laufhundesport.de](http://www.laufhundesport.de) wird regelmäßig unter „EVENTS“ über „Le Championnat Suisse“ aus der Welschschweiz berichtet. Die Meisterschaft im LaufhundeSport wird von der Vereinigung ASCS ausgetragen. ASCS ist das Kürzel für Association Sportive Cynophile Suisse, dahinter steht „la Fédération suisse de canicross et bike-joring“, der Schweizer CaniCross-Verband. Die Schweizer Meisterschaft im Laufhundesport, „Le Championnat Suisse“ gliedert sich in acht Rennen, verteilt auf acht Monate während der Monate März bis Oktober. Die Rennen finden immer zweitägig, an



Wochenenden statt. Höhepunkt des Ganzen ist "La Coupe Suisse", bei welchem dann der Gesamtsieger der Meisterschaft gekürt wird. Sicherlich für jeden Teilnehmer angenehm ist die Tatsache, dass die Startzeiten für alle Teilnehmer innerhalb eines bestimmten time-ranges liegt, samstags in der Regel von 15 bis 18 Uhr, sonntags vormittags innerhalb von drei Stunden. Somit kann jeder Teilnehmer individuell zu der Zeit starten, welche für ihn und seinen Hund am Besten passt! Eine Regelung, die sowohl für die Hunde als auch für die Sportler zu einem lockeren und familiären Ereignis ohne Zeitdruck und Stress am Start führt - eben typisch französisch! Weitere Informationen dieser interessanten Rennserie sind auf der Website von [www.canicross.ch](http://www.canicross.ch) zu finden.

Jedes Jahr findet in einem anderen Mitgliedsland des ECF eine Europameisterschaft statt.

Es finden auch unter anderen Veranstaltern, Rennen mit Hund statt.

Zum Beispiel:

Wien diesen Lauf veranstaltet der Verein TAT (Tiere als Therapie)

Hartberg in einem Rahmenprogramm des Steirischen Gesundheitslauf

Wien wird der Silvesterlauf vom Veranstalter LCC Wien an jedem 31.12. um 11h Vormittag angeboten

### Training:

Hierbei sollte man zwischen reiner Freizeitbeschäftigung und Training für Wettkämpfe unterscheiden.

### **Freizeitbeschäftigung:**

Das soll aber nicht heißen, dass man mit einer Freizeitbeschäftigung keine Wettkämpfe bestreiten kann oder soll. Bei dieser Form des Trainings, benötigen allerdings weder Läufer noch Hund Vorkenntnisse. Man besorgt sich die richtige Ausrüstung und schon kann man losstarten. Am Besten man entscheidet sich gleich von Anfang an, was der Hund während des Laufens darf und an welcher Position er laufen soll. Mit „was der Hund während dem Laufen darf“ ist gemeint, schnuppern, stehenbleiben, sein Geschäft erledigen, links rechts laufen, schneller, langsamer u.s.w.. „An welcher Position“ soll heißen, ob hinter dem Läufer nicht empfehlenswert, da man nicht sieht was der Hund als nächstes vor hat), neben dem Läufer (ist eine gute Alternative für den Trainingsbeginn, da der Hund noch nicht genau weiß, was er zu tun hat), vor dem Läufer (ideale Position, da man den Hund immer im Blick hat und es bei engen und schwierigen Passagen leichter ist, den Hund zu lenken). Diese Position ist von dem her auch allen anderen vorzuziehen, da diese bzgl. der Wettkampfordnung vorschriftsmäßig ist - der Hund (!) ist der Schrittmacher. Die Streckenlängen unbedingt immer der eigenen und der Leistung des Hundes anpassen. Der Sport soll in erster Linie Spaß machen und eine Möglichkeit sein, sich selbst und auch dem Hund Bewegung zu verschaffen. Es ist natürlich auch eine Möglichkeit aus einer Gassi Runde, eine Trainingsrunde zu machen, ohne mehr Zeit als notwendig dafür aufzuwenden. Der Hund lernt sehr bald, dass sobald er das Zuggeschirr angezogen bekommt, er schnell sein Geschäft erledigen soll, um dann voller Freude mit seinem Partner laufen zu können.

### **Wettkampftraining:**

Es kann schnell aus einer Freizeitbeschäftigung ein Wettkampftraining werden. Der Unterschied liegt im konsequenteren und zeitlich aufwändigeren Training. Das Training kommt in erster Linie sehr stark auf den Läufer an, welcher sich am Besten schon im Vorfeld mit dem Laufen beschäftigt haben sollte, da der Hund sehr schnell die gewünschte Strecke und Geschwindigkeit des Läufers bewältigt. Außerdem ist es leichter für einen Läufer mit etwas mehr Kondition, den Hund an das Training heranzuführen, als wenn er bei jedem Kommando um Luft ringen muss. Im Vordergrund sollte aber immer noch der Spaß für Hund und Läufer stehen, auch wenn man sich schon mal einen Trainingsplan machen erstellen sollte. Bei diesem Training ist es zwingend notwendig, so konsequent wie möglich zu sein, da der Hund nicht unterscheiden kann, ob er bestimmte Dinge einmal darf (Training), und beim nächsten Mal (Wettkampf) nicht mehr (z.B. Pinkelpausen). Aus diesem Grund, muss darauf geachtet werden, dass der Hund sich vor dem Training entleert, da man ansonsten während eines Wettkampfs unnötig Zeit verliert. Es ist außerdem empfehlenswert dem Hund so schnell wie möglich beizubringen, vor dem Läufer zu laufen, um diesen mit dem gewünschten Ziehen zu unterstützen. Es gibt Hunde, die sich im Training immer der Geschwindigkeit des Läufers anpassen und kaum ziehen, doch im Wettkampf so motiviert sind, dass sie die ganze Wettkampfstrecke über voll ziehen. Also ist es für den Wettkampf wichtiger, den Läufer zu trainieren, als seinen Vierbeiner, da Hunde ohnehin leichter Leistung aufbauen.

Ist man sehr ehrgeizig und möchte man „ganz vorne“ mit dabei sein, dann sollte der Läufer also unbedingt seine eigene Kondition optimieren. An Events werden kurzzeitig sehr hohe Tempi gelaufen - für den Hund ist dies ein „Klacks“ - der Läufer hingegen muss einen Sprint erst einmal „stehen“! Ein Intervalltraining hat sich dabei sehr gut bewährt, dies allerdings erst ca. vier Wochen vor dem Wettkampf. Zuvor ist es wichtig, dass sich Läufer und Hund ideal als TEAM aufeinander einstellen und aneinander auf jede Situation gewöhnen.

Wichtig ist, dass Überholen zu trainieren, bzw. zu wissen, wie der eigene Hund reagiert, wenn er vorbeizieht bzw. wenn



er überholt wird. In der Regel bietet das überholt werden, das größere Problem. Denn der Hund darf keinen anderen Hund behindern oder gar rüberschnappen. Faires Verhalten zeigt sich darin, dass man notfalls selbst innehalten (anhalten und Hund zu sich nehmen) muss, um das schnellere Team vorbeiziehen zu lassen.

**Kommandos:**

Wenn der Hund vor einem läuft, sollte man ihn mit der Stimme beeinflussen können. Folgende Begriffe sind zu empfehlen (deutsch/ international):

rechts/ gee und links/ haw (Richtungswechsel), gerade aus/ onby, vorbei/ trail (anderen Hunden oder beim Überholen), links vorbei und rechts vorbei/ go side (an verschiedenen Gegenständen oder Passanten), rechte und linke Seite / side (bei breiten Wegen auf der linken oder rechten Seite laufen), ein Kommando zum Beschleunigen/ hike (z.B. beim Bergauf laufen) und Langsamer werden/ easy (z.B. beim Bergab laufen). Zum Erlernen eines neuen Kommandos, ist es für den Hund am einfachsten, zuerst das Tempo zu reduzieren, um den Hund bei der geplanten Aktion zu führen. Dabei dem Hund einmal das entsprechende Kommando geben, und ihn bei gewünschtem Verhalten sofort, am Besten nur mit Stimme, zu loben. Man sollte dabei die Geschwindigkeit nicht verändern, da der Hund sonst glauben könnte, dass er bei entsprechendem Begriff immer schneller bzw. langsamer werden soll.

**Trainingsstrecken:**

Die Strecke ist jedem selbst überlassen ob er nur auf Asphalt, Waldboden, Feldwegen, Bergen oder nur im Flachen trainiert. Es ist nur im Sommer darauf zu achten, dass der Hund die Möglichkeit hat Wasser zu trinken, um nicht zu überhitzen. Ja es wird das ganze Jahr trainiert, egal bei welchem Wetter, es ist eine reine Gewohnheit, für Mensch und Tier.

Bettina Metzler & Markus Mayer

