

Pass På

Medlemstidning
Lidingö Brukshundklubb
No 1 2012



UthålligHetsProv
UHP



SUCK, PUST & STÖN



U.H.P.

UTHÅLLIGHETS PROV

Text: Christoffer Frances Foto: Anna Frances

Det ligger ju något i själva ordet "UTHÅLLIGHET", eller hur? Det gäller att bita ihop, kavla upp ärmarna och ta i även när det tar emot som mest! Det gäller att "hålla uuuut" även när mjölksyran stiger från vaderna, uppåt, uppåt, når ljumskar, magmuskler, stiger vidare mot huvudet och egentligen vill man ju bara strunta i alltihopa, sätta sig ned, lägga av och få vila,,,,,,,,,,,,, men, men något driver oss vidare! Vad? Varför?

Det är här någonstans som både ordet och verkligheten om "uthållighet" kommer in. Bitar ihop och köra vidare trots att kroppen egentligen säger något helt, helt annat. Nu pratar vi givetvis om vältränade idrottsmän och dito hundar!

Själv känner jag helt klart smaken av mjölksyra bara jag passerar Intersport butiken i Lidingö Centrum längs min väg till delikatessdisken i Vi-butiken. Det är dock något helt annat med min unga schäferfik Ulva och många av era egna hundar.

De älskar att vara aktiva både fysiskt och med mental träning och stimulans.

Precis som hos oss människor så behöver hundarna en god grundkondition för att hålla sig friska, välmusklade, starka och hålla en även för hundens ödesdiger övervikt på avstånd. En bra fysisk kondition gör också att hunden orkar koncentrera sig bättre i arbete som t ex vid inläringen av vardagslydnad, tävlingslydnad eller kanske svåra nos-, spårövningar. I all träning som ställer krav på hunden så kommer denna hjärngympa att behöva mycket bränsle från kroppens fysiska kondition! Så att du håller din hund och dig själv i gott trim är givetvis en självklarhet, eller hur!

- Bit ihop huse, 8 km klara, bara 12 kvar!!!

Uthållighetsprov (UHP) 20 km.

Schäferhundklubben har i många år arrangerat Uthållighetsprov eller "cykelprov". Det är just det som provet går ut på, att man cyklar 20 km tillsammans med sin hund. Dock 20 km under väldigt kontrollerade former för att framför allt hundarna ska tas väl om hand och inte på något vis fara illa av detta konditionstest. För det är ett prov på hundens kondition och hundens sätt att röra sig korrekt och absolut **ingen** tävling. I år kommer nu även SBK att börja med UHP på prov i sin verksamhet och det är bra!!!



FACT OF THE MATTER
UTHÅLLIGHETS PROV / UHP

Tjugo kilometer uthållighetsprov för hundar som fyllt 16 månader. Föraren cyklar och hunden skall framföras i ett jämt travtempo runt 12 - 15 km/tim. Efter 8 kilometer är det 20 minuters rast och domaren kontrollerar hundens tassar och att den är i god kondition att fortsätta provet. Andra etappen är 6,5 kilometer och efter den är det 15 minuters rast och hälsokontroll av hundarna. Tredje och sista etappen är 5,5 kilometer. Hund som av domaren bedöms att den ej får fortsätta provet skall köras i bil tillbaks till starten. Förare som inte klarar provet får klara sig själv. Syftet med provet är att kontrollera att hunden är korrekt byggd och rör sig korrekt i trav. Provet är även en kontroll av att hunden är i god kondition.



BÅDE LISTIG OCH STARK = UHP

- Var så säker på det, jag är både listig och stark!

Precis som vår älskade Baloo i Djungelboken, måste man vara både "listig och stark" för att orka med ett tjuugo (20) kilometer långt cykelprov.

Stark, därför att självklart måste både hunden och du vara vältränade fysiskt för att orka varvet runt. Du själv behöver extra styrka för att hålla den driftsstarka hunden i ena handen och cykeln kvar på vägen med den andra. Ni måste vara vana att cykla ihop och att hunden klarar av att trava bredvid dig och cykeln även på trafikerade vägar.

Men som sagt enbart styrka räcker inte, du behöver också vara listig! I alla fall listigare än hunden och det kan jag lova dig inte alltid är det lättaste!

Klara, färdiga, gå!

När provledaren sänker startflaggen kan jag lova dig att din jycke tycker att "det här är kanonkul och nu dj-klar ska jag visa huse hur snabbt man kan greja 20 km!"

Swoosch, säger det och iväg far din hund medan du fortfarande försöker knäppa cykelhjälm (för du är väl inte så korkad att du cyklar utan hjälm?). De första 2-3 kilometrarna får du egentligen mest ägna åt att försöka bromsa din hund innan ni hittar in i ett gemensamt bra och ekonomiskt travtempo. Så här gick det till när Ulva och jag bet ihop och kämpade oss igenom inte helt lätt UtHållighetsProv hösten 2011. Men som sagt om det vore lätt skulle det ju knappast vara ett uthållighetsprov, eller hur?

I wish it would rain...

Söndagen den 21 augusti började bra med gråa moln och lite, lite regn i luften. Du vet sånt där regn som man kan vara ute i, i timmar utan att egentligen bli blöt. Ett regn som bara svalkar. Men någon gång runt lunch vände vindarna och blåste molnen bort, bort solen tittade fram och temperaturen började stiga till 20+. Skönt vilken dag som helst, men inte vad man vill ha om man ska cykla ett UHP med en rejält påpälsad vän.

Vallentuna IP femton-noll-noll och 21 grader!

- Det är dj-kligt varmt idag så ta det lite lugnare än vanligt och dra ned tempot i början till 10-12 km/timme och var rädda om era hundar annars kommer de inte att orka, manar provledaren Mats Axenvik oss på startlinjen.

Vi är fem ekipage på startlinjen i Schäferhundklubben Lövsättras UHP prov och eftersom våra schäfrar är vallhundar och därmed travare så är ett idealt tempo egentligen kanske runt 14-15 km/timme. Men det viktigaste är alltid är att vara rädda om våra

hundar och med förmaningen om ett lugnare tempo gav vi oss iväg ut längs vägarna i Vallentunaskogarna.

Hörde inte, lyssnade inte.

Jyckarna hade icke helt oväntat inte lyssnat på några som helst förmaningar utan drog iväg med adrenalinet sprutandes ur öronen som om det vore 100 metersfinal i OS. Som sagt här gällde det att vara "både listig och stark". Stark för att hundarna gärna drar iväg i full sula i någon form av intern "jag-ska-banne-mig-va-först-tävling" och under denna turbulens ska du fortfarande hålla dig själv och cykeln kvar på vägen som oftast är vanliga trafikerade vägar. För att skona hundarnas tassor så cyklar man på grusvägar, men kortare avsnitt av asfalt kan givetvis förekomma.

Listig måste du också vara för att så snabbt som möjligt få igång ett bra samarbete med din hund och komma ned i ett ekonomiskt och energibesparande travtempo. Två mil är inte kattskit precis!

Som med all hundsport är ju tanken att du och hunden ska ha roligt och njuta lite av upplevelsen också. Listig måste du också vara eftersom det är du som står för taktiken i ditt lilla tvåmannalag. Ibland kan det vara bra att cykla tillsammans med en av de andra deltagarna och ha trevligt och småprata lite (kilometrarna går fortare då). Ibland kan det vara tokigt att ha ett annat ekipage i synfältet framför sig för att din hund då börjar tokdra för att komma ikapp. En annan gång kanske du precis som en medel-, längdistanlöpare inom frödröten, behöver en hare som hjälper

- JAG ÄR BÅDE LISTIG OCH STARK! - BALOO

dig med att hålla tempot och dra, dra, dra dig framåt! - Orkar han, orkar jag!

Ligger du först och andra ekipage är på väg ikapp er, kan din hund bli orolig av att ha andra bakom som närmar sig. Din hund kommer att springa framåt, men hela tiden oroligt vända sig om för att ha koll på vem som är er i hasorna. Som sagt, det är ingen tävling utan ett prov/test, släpp förbi och låt din hund åter komma i balans och få koncentrera sig på springandet bredvid dig och cykeln.

Allt detta och lite till.

När jag för två år sedan cyklade med Ulvas mamma Bea så fungerade det perfekt att slå följe med Catharina Kläschen och hennes Triumphs Otis. Men tillsammans med Ulva fungerade det helt klart bäst om vi cyklade utan sällskap! Färden upp mot milen jämt och vändningen hem vid Vada Kyrka gick förbi torp och gårdar längs ett vackert sommarlandskap, men det gäller

att hålla koncentrationen på hunden, cykeln och övrig trafik!

Efter sex kilometer började jag känna att Ulva tappade tempo och spänsten i travet! Jag försökte med lock, pock, glada tillrop och rena lögnar som att "snart är vi framme! kompis". Sju (7) kilometer och endast 1000 meter kvar till en första paus med vila, vatten och behövt energigodis! Ulva kändes tröttare och tröttare och jag undrade för ett kort ögonblick om vi skulle orka hela vägen runt. En tröst för sekunden var att hennes mamma Bea också varit riktigt trött efter den första etappen, men under pausen hämtat sig ordentligt och sedan inte haft några problem alls.

Vid 7,5 km hade jag ett trumfkort kvar att spela ut för att peppa min hund de sista 500 metrarna. Det magiska ordet "matte"! Matte Anna åkte med i följevagnen för att fota och väntade nu vid första rastplatsen med vatten och filmjolk!

- Matte är där, sa jag med 498 meter kvar och det var som att slänga in växeln i överdriveläge. Ulva fick nya krafter och pinnade på in till depåstoppet i imponerande stil.

Kom till ro, slappna av, vila.

I pausen gällde det att snabbt få i Ulva vatten och lite filmjolk för att ladda om hennes batterier som årlig talat gått på reserven mellan kilometrarna sju och åtta. Hon fick dock icke fri tillgång till vatten och fil så att hon skulle riskera att bli skvalpig och tung i magen! Ännu en taktisk avvägning! Under resten av pausen kom valpkursens passivitetsträning till god användning för här gällde det att utnyttja minuterna till att låta hunden få vila ordentligt. Innan vi gav oss iväg igen gjorde domaren/provledaren sin obligatoriska hälsokontroll av hundarna och framför allt deras tassor. Den här söndagen fick alla fem ekipagen klartecken att fortsätta etapp 2 mot Vada Kyrka och iväg bar det snart igen.

Olika båtar, olika stilar.

Det gäller som sagt att vara både listig och stark, men också att känna sin hund väl. Två av fältets manliga (typiskt killar!!!) deltagare satte full speed vid start och varje omstart. En höll tempot rakt igenom, men det andra ekipaget blev oftast upphunna strax innan pausvila då deras utgångstempo inte höll hela etappen ut. Catharina Kläschen med sin stora kraftiga hane Triumphs Razor, kände tidigt att om de skulle hålla 20 kilometer och in över mållinjen så var hon tvungen att sänka tempot ytterligare i värmen. Ett klokt och taktiskt riktigt beslut eftersom Razor utan problem orkade hela distansen ut. I och med att kvällsbrisarna kom in blev det också svalare under de sista kilometrarna och lite mer lätttrampat för både hund och förare!



Goin' up...?

Eftermiddagssvalkan kom och tur var det för 2-3 kilometer innan målet vid IP ligger den ökända "mördarbacken"! En dröm längs första etappen norrut, då den som alla förstår är en underbar utförlöpa där man kan passa på att vila och bara låta cykeln rulla,,,,, men samtidigt komma ihåg att hålla tempot och inte låta hunden få frispel och ystert börja galoppera!

Men på hemvägen har denna härliga utförlöpa blivit en precis lika lång mar-drömslik uppförsbacke och då ska vi komma ihåg att vi redan har cyklat 17-18 kilometer. Om du inte har en cykel med 62 växlar och har tränat för Tour de France så kommer du här att garanterat få problem. Vi vanliga amatörer och soffpotatisar ställer oss gärna upp när vi cyklar i ett kraftigt motlut, eller hur? Har du provat att stå upp och cykla för att ge benen kraft och samtidigt endast hålla en hand på styret medan den andra är upptagen med att hålla och styra 30-45 kg viljestarka hundmuskler kvar på vägen och dig själv i sadeln? Lycka till och vi hoppas att du kommit ihåg cykelhjälm! Men kom ihåg att om du är både "listig och stark" och har en klar taktik när du cyklar ett UHP, så grejar även du en "mördarbacke" ganska lätt.

Alla ekipagen denna augustidag gjorde det i alla fall, eftersom vi alla blev godkända. Så varför skulle inte du göra det när du nu får chansen att vara både listig och stark i och med att SBK tar upp UHP från och med årsskiftet 2012. Läs vidare innan du pumpar upp cykeln och knäpper hjälmen,,,

Svenska Brukshundklubben har avelsansvar för de 18 brukshundsraser och schäfer. Det är hundraser som visat sig speciellt lämpande för Brukshundklubbens ändamål och därför kallas dessa raser för brukraser. Från och med den 1/1-2012 kommer SBK att arrangera officiella UHP-prov för de s k brukraser-na; Australian Cattle Dog / Australian kelpie / Australien sheperd / Beauceron / Belgisk vallhund / Bouvier des Flandres /

Boxer / Briard/Picard / Collie / Dobermann / Hollandse herdesbond / Hovawart / Riesenschnauzer / Schäfer / Svart terrier/ Vit herdesbond.

SBK:s Avel och Hälsa informerar.

Yvonne Brink är handläggare för "Avel och Hälsa" på SBK:s kansli och har tillsammans med representanter från Schäferhundklubben och Boxerklubben haft i uppdrag att få UHP-provet officiellt. Hon skriver i en mail till Pass På;

-I framtiden kan det eventuellt bli aktuellt med fler raser som tillåts göra ett UHP.

T ex kanske några av jakthundsraser-na. Domare/provledare ska auktoriseras eftersom verksamheten får officiell status och skall registreras i SKK:s hunddata. Utskottet Avel & Hälsa kommer under januari månad att gå igenom de provledare / domare som har verkat inom Schäferhundklubben för att se vilka som är auktoriserade och aktiva. Ytterligare utbildningar av domare / provledare är planerat att ske under 2012 och därefter kommer det att finnas listor på ansvariga funktionärer på SBK:s kansli.

Regler och anvisningar samt utbildningsplaner finns på SBK:s hemsida FIDO. Det finns idag inget krav på cykelhjälm, men naturligtvis är det att föredra att arrangerade klubb uppmanar alla förare att använda det för deras egen säkerhet.

Lidingö Brukshundklubb.

Frågan om Lidingö BK ska arrangera UHP har ej ännu diskuterats inom styrelsen eller i kommittéerna. Först måste klubben finna lämpliga cykelvägar med långa grussträckor längs Lidingö och planera en helt ny typ av prov. Vi får väl se när det kan bli aktuellt. Men visst vore det spännande med ett LBK-arrangerat UHP under 2012-2013.

Lycka till.

Börja träna redan nu! Vill du få lite mer träningstips om hur du bäst tränar tillsammans med din hund så läs artikeln "Riding with the King" i Pass På No 3 2011. Finns även i pdf-format på klubbens hemsida

www.lidingobk.se

