

Canicross

Canicross eli koirajuoksu sopii kaikille koiraroduille. Koiran koko ja vetokyky eivät ole ratkaisevassa asemassa, koirakko etenee radalla sitä vauhtia, kuin juoksija koiran perässä pystyy ylläpitämään. Kaikki koirarodut chihuahuasta alkaen pystyvät juoksemaan vähintäänkin samaa vauhtia kuin ihminen.

Canicross on nykyisin oma virallinen urheilulajinsa. Se on Euroopasta kotoisin oleva laji, joka on kehitetty valjakkokoirien harjoittamisesta lumettomalla maalla valjakkourheilua varten. Canicross tarkoittaa koirajuoksua. Nimitys tulee sanoista cross, maasto ja canis, koiraeläin latinaksi. Koirajuoksu on kaikkien rotujen laji. Koiran koolla ei ole harrastukselle mitään väliä. Koirakko etenee niin nopeasti kuin koiran ohjaaja jaksaa juosta. Iso ja vahva koira ei välttämättä ole kaikista paras kaveri koirajuoksuun. Alamäissä herkästi vahva koira vetää liian kovaa, jolloin juoksija joutuu jarruttamaan ja näin kuluttaa paljon voimiaan.

Juokseminen vetovyössä ei ole pentujen harrastus. Aloita koirasi juoksuttaminen kun se on lopettanut kasvamisen.

Koirajuoksu on erinomainen kuntoilumuoto sekä koiralle että ihmiselle. Tarkoituksena on, että koira vetää ihmistä perässään. Sen takia kaikki juokseminen ei ole koirajuoksua, koska koiran tulee nimenomaan vetää perässä juoksevaa ihmistä.

Juoksemisen aloittaminen koiran kanssa on helppoa. Koiralla tulisi olla hyvät ja tukevat valjaat, joihin kiinnitetään joustopalallinen hihna. Omistajalla on päällään vetovyö, johon koiran hihna kiinnitetään. Näin kädet jäävät vapaaksi ja juokseminen on helpompaa. Enää ei tarvita kuin hyvät lenkkikengät ja voikin suunnata kohti lenkkimaastoja.

Koira kannattaa totuttaa ensin varusteisiin, jos se ei ole tottunut pitämään valjaita päällään. Kun aloitat harjoitukset, koira tulisi opettaa kulkemaan edellä. Jos koira osaa

entuudestaan eteen – käskyn, sitä voi käyttää hyväksi. Koiraa kannattaa aluksi paljon kehua ja kannustaa kulkemaan edellä sekä vetämään valjaissa. Apuna voi myös aluksi käyttää edellä kulkevaa avustajaa, jolla on makupaloja tai koiralle mieluinen lelu. Koira oppii nopeasti omistajan edellä kulkemisen idean ja oppii nauttimaan yhteisistä juoksulenkeistä.

Koiralle voi opettaa lisäksi vasen- ja oikea-käskyt, jolloin kääntyminen helpottuu. Myös jonkinlainen ohita-käsky on tarpeellinen muiden lenkkeilijöiden ja koirien ohituksissa. Muut lenkkeilijät eivät arvosta juoksevaa koira, joka tulee kovaa vauhtia kohti. Kilttikin koira juostessaan innostuu ja voi näyttää uhkaavalta muista ihmisistä. huomioi sina muut ulkoilijat! Ohitustilanteissa on kaikille mukavinta kun koira juoksee asiallisesti omistajansa hallinnassa.

Kun olet aloittanut juoksemisen koirasi kanssa, käytä erillisiä välineitä tavalliseen lenkkeilyyn ja koirajuoksuun. Koiralle ei ole hyväksi vetää kaulapannassa ja lenkkeily hihnassa on mukavampaa kuin koira ei vedä siinä. Koirat oppivat erittäin nopeasti yhdistämään vetämisen koirajuoksuvaljaisiin ja olemaan vetämättä tavallisilla hihnalenkeillä. Koiralle kannattaa myös opettaa jarruttamiskäsky. Se on erittäin tarpeellinen alamäissä kun vauhti kasvaa helposti todella kovaksi.

Jos et ole aikaisemmin juossut, muista aloittaa kevyesti. Moni juoksija sortuu juoksemaan aivan liian pitkiä matkoja liian lujaa, jolloin helposti lihakset kipeytyvät ja into laantuu. Aloita rauhallisesti ja lisää matkaa hiljalleen lenkki kerrallaan Aina kun lähdet juoksemaan niin aloita lenkki alkuverryttelyllä. Reipas kävely ennen lenkkiä on hyvä tapa herätellä omia ja koirasi lihaksia. Usein koirat ovat intoa täynnä lenkin alkua, joten varaudu hieman jarruttelemaan koirasi menohaluja. Lenkin loppuksi kannattaa venyttellä omia lihaksia. Koirat venyttelevät lihaksensa usein itse. Koira voi tosin kevyesti hieroa muutama tunti lenkin jälkeen.

Kuntolenkeillä kannattaa juosta melko tasaista vauhtia ja antaa koiran avustaa juoksussa vetämällä. Liian nopea juoksuvauhti väsyttää sinut ja koirasi nopeasti. Hyvä juoksunopeus on silloin kun pystyt puhumaan lyhyitä lauseita hengästymättä. Koira kannattaa kannustaa vetämään erityisesti ylämäessä ja jarruttamaan alamäessä, jotta vahinkoja ei tapahdu. Juoksija loukkaa herkästi itsensä jos koira vetää alamäkeen liian lujaa. Juokse koirasi kanssa lenkin aikana vauhdikkaita spurtteja tasaisessa maastossa, jolloin kuntonne kasvaa kohisten. Myös vauhdikas juoksu ylämäkeen kasvattaa kummankin kestävyyttä.

Canicross – kilpailuissa juostaan niin nopeasti kuin koiranohjaaja jaksaa. Siellä ei nopeutta rajoiteta vaan juostaan niin lujaa kuin oma kunto antaa myöten. Suomen Valjakkourheilijoiden Liitto ry järjestää virallisia kilpailuita. Kilpailuihin suositellaan ostettavaksi lisenssi. Lisenssejä on erilaisia ja niihin voi tutustua Valjakkourheilijoiden nettisivuilla osoitteessa www.vul.fi. Lisenssi ei ole pakollinen kisaajalle, mutta siinä on osallistujalle vakuutusturva mukana. Lisenssitön kilpailija maksaa lisähintaa vakuutuksesta osallistumismaksun yhteydessä. Canicross – kisoissa on myös harrastajaluokkia, joihin on helppo lähteä uutena kilpailijana mukaan. Kilpailuluokkien matkat vaihtelevat yleensä 1-6 kilo eteni välillä, mutta välillä järjestetään pitkän matkan juoksukisoja, kuten 10 tai 14 kilometriä.

Koirajuoksun aloittamisen jälkeen koiralle on helppoa opettaa kärryjenvetoa tai polkupyörän vierellä lenkkeilyä. Muistathan, että koirajuoksu ei ole hellelaji. Lämmin ilma rasittaa koira enemmän kuin ihmistä ja kisoja ei edes järjestetä jos ilman lämpötila on yli 22 astetta. Helleaikoina koira kannattaa juoksuttaa vain aikaisin aamulla tai myöhään illalla kun on viileämpää ja silloinkin kannattaa suunnitella lenkkireitti siten, että koiralla on mahdollisuus päästä juomaan tai jopa uimaan. Koira saa helposti lämpöhalvauksen, joten on tärkeää

ottaa lämpötila huomioon. Hyvä vaihtoehto koirajuoksulle on sauvakäveleminen koiran kanssa. Se on pienen totuttelun jälkeen helppoa myös useamman koiran kanssa. Vetovyön avulla kädet jäävät vapaiksi sauvoja varten ja taas lenkki voi alkaa.

(Lähde: Suomen Kennelliitto)