

Canicross-Training

von Petra Gürntke

Abwechslung lautet mein Zauberwort

Was ist Canicross/Geländelauf für mich?

Es ist ein sportliches Zusammenspiel zwischen meinem Teampartner Hund und mir. Gekennzeichnet durch eine besondere Art von Vertrauen und (im wahrsten Sinne des Wortes) Verbundenheit im Team.

Doch wie gestalte ich unser Training, damit wir beide motiviert und mit Freude dabei sind?

Abwechslung lautet mein Zauberwort.

Wichtig ist ein gutes Grundlagentraining, bevor man mit Intervall- (bspw. 5 x 400m mit 200m Trabpause) und Krafttraining (bspw. Bergläufe, von denen es im Westerwald genug gibt) beginnt.

Hat man einen sehr starken Zugpartner ist eine gute Lauftechnik sehr wichtig, um dauerhaft Überlastungen und Verletzungen zu vermeiden. Hierbei spielt die Rumpfmuskulatur eine wichtige Rolle, die man systematisch über Stabi-Übungen aufbauen und kon-

tinuierlich stärken kann. Das braucht Zeit und Ausdauer. Daher lautet meine Empfehlung für Anfänger in unserem Sport: Nicht gleich mit einem zu zugstarken Hund einsteigen! Das tut dem Läufer und dem Hund nicht gut und der Spaß wird nicht lange anhalten.

Mein Tip:

Beginnt langsam, versucht das Training mit und ohne Hund abwechslungsreich zu gestalten und achtet darauf, dass der Spaß bei eurem Hund und euch nicht verloren geht!

Petra Gürntke

Petra kommt aus dem DVG LV Nordrheinland und hat mit ihren Hunden in 2017 mit dem Geländelauf/Canicross begonnen. 2018 und 2019 siegte sie im Geländelauf bei der DVG-BSP-THS und 2018, 2019 und 2021 bei der VDH-DM-THS. Schon in jungen Jahren war Petra in der Leichtathletik ohne Hund sehr erfolgreich.



Petra beim Geländelauf mit ihren Hunden