

# Dragträning för polarhund

Text: Jan-Olof Högström

Foto: Camilla Nyström



10 olika hundförare och 10 olika träningsmetoder för draghund! Ja, så kan det nog se ut. När jag och min sambo skaffade draghundar för fyra år sedan sökte vi efter information om hur man skulle träna sin hund. Det visade sig inte så lätt att hitta. Det fanns någon bok om att fysträna sin hund och lite blandat smått och gott på nätet. Norsk polarhundklubb har bland andra ett dokument på sin sida under Grönlandshundklubben.

Med denna text vill jag försöka belysa dragträningen så att det ska bli lättare för andra nybörjare. Texten blir naturligtvis vinklad utifrån min sambos och mitt synsätt, men jag ska försöka belysa andras åsikter också.

Jag hoppas att artikeln ska kunna hjälpa dig att börja träna din hund! Om du tycker att det är skoj så häng med på dragträffar och samlingar. Att prata med andra hundförare och att få se deras utrustning, det är lärorikt!

## Om mig och min sambo

Här kommer en kort bakgrund om oss. Jag har hållit på med många olika idrotter, alltifrån tyngdlyftning till långlopp på skidor. Jag har alltid gillat träning och läst allt jag kommit över. Så jag har en god kännedom om både mängd och kvalitetsträning och kraven det ställer på mat/näring. Min sambo har haft brukshundar under sin uppväxt och tävlat på skidor, gymnastik, löpning och i simning. Vi har idag 2 samojeder och 2 grönländshundar. Vi kör nordisk stil, 1 och 2 spann på både tävling och långa fjällturer.

I vårt tänk utgår vi från att hundarna snabbare bygger upp sin kondition och har en kortare återhämtningstid än människor. Men eftersom hundarna mer än gärna springer så är det alltid vi människor som har ansvaret att hunden får rätt mängd vila och mat så att den inte blir övertränad och drar på sig överbelastningsskador.

## Stilar

Det finns tre olika draghundsstilar. Linkörning, där hund och förare är ihopkopplade med en draglina. Nordiskstil, där hunden drar en pulka och föraren åker skidor bakom pulkan, föraren är kopplad till pulkan med en lina. Slädhundstil, där föraren kör en släde dragen av vanligen 4 eller flera hundar.

## Valpen

Din polarhundsvalp är en liten tuffing som kan börja tränas tidigare än de flesta tror. Låt den springa lös i skogen tidigt, det bygger upp leder, muskler och senor/ligament. Om den är valp på vintern, låt den springa och hoppa i lössnö, den blir då van att jobba under tuffa förhållanden! Men ta det lugnt och låt inte valpen springa lös för länge!

Lek med din hund! Du bygger då upp en bra kommunikation och du lär dig förstå hunden, detta är viktigt för att lära sig förstå varför hunden gör som den gör. Leken lägger grunden för ett gott samarbete i framtiden.

En bra träningsvariant för den unga valpen är gå-drag. Använd gärna höftbälte och draglina, en enkel sele, typ promenadsele, duger bra till den unga hunden och denna träningsform. Gå kortare promenader med din unga valp som får dra i linan. Med denna form har du bra kontroll på hunden och farten är låg vilket ger dig och din hund en bra och trygg start. Börja redan nu använda kommandon som tex höger/vänster och stopp/stanna etc.

Om du har en eller flera vuxna hundar kan valpen gå bredvid spannet på kortare sträckor från 5 månaders ålder. Den kan få på sig selen från 6 månaders ålder och dra kortare sträckor. Om du har flera hundar, testa vilken vuxen hund som är den bästa läraren, d.v.s. den som på ett bra sätt inte låter valpen göra som den vill. Börja med 0,5 till 1 km ett par gånger i veckan under några veckor, sen kan distanserna höjas till 1,5-2 km ett par gånger per vecka. Efter ytterligare 2 veckor kan distanserna ökas på undan för undan. Gå inte för fort fram och kom ihåg att sluta passen i tid! Hunden ska ha kul! Så sluta passen innan hunden är slutkörd. När valpen blivit inkörd kan en tumregel vara att hunden kan springa lika många km som hunden är månader gammal. Alltså skulle en 8 månaders gammal valp kunna springa 8 km om den fått en bra grund. Om din hund verkar vara fysiskt sent utvecklad eller om du känner dig osäker rådgör med någon erfaren hundförare eller din uppfödare när du kan börja dragträna din valp.

Om du har en valp och ingen vuxen hund. Låt den följa med på springturen eller liknande från det att valpen är 5 månader, men kom ihåg korta turer! När det är dags för dragselen så kan du t.ex. cykla med hunden, men se till att hunden är framför cykeln så att den får dra. Om du cyklar med hunden bredvid dig kan du lätt köra för fort så att du stressar hunden och då blir det inte kul för den. Så låt hunden bestämma tempot och du bestämmer längden. Om hunden inte vill dra, så kan du prova med en vagn och skaklar som minskar valpens rörelseutrymme i sidled, då kan det gå lättare. Bäst är om du kan få hjälp av en annan hund som är dragvan, då fattar valpen snabbare "galoppen"! Om det är snö så kan du köra linkörning eller ännu hellre låta valpen dra en lätt pulka med skaklar.

Börja träna din valp med kommandon. Välj kommandon som kommer naturligt för dig. T.ex. passar stanna eller stopp dig bäst? Höger/vänster brukar vi börja med på första promenaden. De hundar vi har nu är alla hyfsat duktiga på höger/vänster. Kommandot sakta kan också vara bra att ha!

Om du har en unghund/vuxen hund som inte körts in som valp så kan det bli tufft, men inte omöjligt! Se då texten om träning av valp ovan, men om hunden fattar "grejen" så kan du gå fortare fram. Det kan gå lättare om du och din hund får draghjälp av en duktig draghund!



### Grundträning/höstträning

Det jag skriver nedan handlar om hundträning på cykel, men kan förstås översättas till träning med vagn eller trehjuling eller liknande.



Uppvärmning av din hund sker genom en promenad om du har möjlighet, en välrastad hund går också bättre utan en massa stopp i träningen. Börja dina dragturer med att bromsa din hund så att den inte springer max innan den är varm.

Träningen med vuxna hundar och unghundar som körts in som valp kan börja när temperen sjunker under +15 grader Celsius. Vi brukar börja med pass på 3-6 km under ca 2 veckor och 2-3 pass per vecka. När temperaturen tillåter det, under +10, så brukar vi öka på sträckorna till 10-13 km. Efter någon vecka till och kallare väder brukar vi köra en del längre pass upp mot 25 km. Ta gärna fram



kartan och leta nya spännande grusvägar och stigar som du kan cykla på. Din polarhund kommer att älska att träna på nya ställen!

När hunden börjar bli tränad så kan du köra den ofta. Men kom ihåg att hunden ska ha vilodagar för att återhämta sig. Vi kan cirkulera träningen efter något liknande: 2T, 2V, 3T, 1V, 3T, 2V, 4T, 3V osv. (2T= träning 2 dagar på raken, 2V=2 dagars vila). Om hunden verkar less vila några dagar extra och kör sen igen. Hitta ett schema som passar dig och dina mål.

På cykeln brukar vi trampa på ganska bra så att hunden får springa fort, när hunden får upp puls och andningsfrekvens så bygger de snabbt upp en bra kondition. Jag anser dock att linan till hunden ska vara spänd så att den har ett visst drag även om jag trampar på bra! Vissa anser att hunden ska dra och hjälper inte hunden så mycket. Prova dig fram och se vad som passar dig och din hund.

Med 2 dagars dragträning per vecka och långa promenader på minst en timme om dagen så kommer du att ha en hyfsat tränad hund.

Vattenpauser kan/ska tas relativt ofta, men se till att det är du som bestämmer när det är dags för "vatten". Om hunden får bestämma kan du få en hund som ska ner i varje pöl eller bäck och det vill du inte.



Cykelutrustning: Pinne av elrör förstärkt med glasfiberpinne inuti. Pinnen håller linan från framhjulet och minskar risken att linan åker in i hjulet. Krok att sätta draglinan i. Linan löper sedan genom en karbinhake som hänger i ett snöre som tejpas fast på elröret.

## Vinterträning

Jag skriver här om hund och skidåkning, men idéerna kan givetvis översättas till slädhundsstil. Kom ihåg att bromsa din hund i nedförsbackar så att en pulka med skaklar inte skjuter på och ökar hundens fart, det kan lätt leda till skador på hunden!

Fortsätt på samma schema som vid barmarksträningen men åk skidor själv. Använd gärna en pulka eller alternativt en nordisk släde. En nordisk släde är en "liten" släde som du åker skidor bakom på samma sätt som med en pulka. Nordiska slädar har en lättåtkomlig broms som kan vara väldigt bra att ha, så slipper du plogbromsa dina starka hundar.

Om du vill ha duktiga allroundhundar så variera din träning med olika tyngd i pulkan och genom att köra olika längder. Byt gärna mellan olika träningsspår om du har möjlighet. Med olika spår till olika pass så kommer du troligen att ha hundar som tycker att träningen är extra rolig. Kör gärna linkörning emellanåt för att höja speeden på passen. Högre fart bygger bra kondition eftersom det höjer hundens puls och andningsfrekvens.

Om du tänker dig att tävla på t.ex. 10 km så behöver du inte träna på sträckor längre än 18 km och dina normalpass ska kanske ligga på 9-13 km. Om du ska tävla på medeldistans så måste du träna längre sträckor. Om du tränar dina hundar för långa härliga fjällturer så låt gärna hundarna dra tungt emellanåt så att de bygger upp en god uthållig styrka.

Djup snö med ett löst underlag! Detta ger en suverän träning, ge dig ut i lössnön och kör tunga "grispass". Det kommer garanterat att härda din hund och dig. Du kan köra nordisk stil i lössnön, men är det riktigt mycket snö så prova att gå på snöskor och ha hunden i en lina. Det är garanterat kul!

Har du flera hundar som drar ihop? Våga variera och kör med hundarna ensamma ibland, de måste då klara att jobba själv, det är bra träning!

Omkörningar, tips.

Om du ska tävla så kan det vara bra att träna omkörningar med någon kompis med hund. Det kan gå till enligt följande: Första ekipaget (1E) åker iväg före, men låter så småningom andra ekipaget (2E) komma ikapp och förbi. 1E stannar och vänder eventuellt och kör åt andra hållet för att slippa stå och vänta. När 1E stannar kvar och inte hänger på så får 2E bra träning att passera förbi och sedan fortsätta springa utan att bry sig om hunden bakom. Sedan turas ni om att träna detta. Antagligen kommer hundarna att lära sig detta snabbt och ni behöver bara träna detta moment någon gång ibland.

## Utrustning

Grundutrustning du behöver. Välanpassad dragsele till din hund och en bra draglina samt ett tolkbälte till dig själv som du fäster draglinan i. Du behöver själv ett par skidor, bra skidor för en hyfsad peng kan du ofta hitta på din lokala skidbyttardag. Nu har du grunden för att kunna köra linkörning. För att kunna cykla med din hund så behöver du en cykel. Gärna en mountainbike med bra bromsar. För fjällturer och tävling behöver du också en pulka eller nordisk släde, det finns även tävlingar i linkörning.

## Cykel tekniktips

Här kommer ett litet tekniktips som jag använder mig av då jag ska starta med cykel dragen av 2 hundar. Förutsättningen är att du har handbromsar på cykeln.

1. Använd inte frambromsen.
2. Använd bakbromsen.
3. Vid behov lägg din högra axel/armhåla på sadeln för extra tryck på bakdäcket vilket ger ökad bromsverkan.
4. Hoppa upp på cykeln när du har kontroll.
5. När du är uppe på cykeln kan du börja använda bromsarna som vanligt!



### Träningstips och formtoppning!

Här kommer några korta träningsidéer som du kan prova och sedan utveckla till det som passar dig och din hund. Kom ihåg att det sätt du väljer att träna din hund på gör att den kan bli bra på att dra kort eller långt. Naturligtvis kan du träna upp en allround hund som inte blir specialnischad genom att blanda metoderna. Metoderna nedan beskrivs med cykeln men kan översättas till släde/pulka/vagn.

#### Grundträning

Har behandlats i texten ovan. När jag, i texten ovan, beskriver hur vi trampar på cykeln så kan jag tillägga att detta är en väldigt bra bas för all träning, men den är också en bra form av sprintträning för ökad speed.

#### Sprintträning

För att öka din hunds uthålliga toppfart kan du köra en form av intervallträning. Låt din hund springa fort framför cykeln. Bromsa farten i starten så att hunden hinner bli varm, innan du låter den springa "max". När hunden inte längre går max så stannar du och låter hunden vil till den vill iväg igen. Du kan börja med att repetera detta 3-5 gånger för att sedan succesivt öka. Dessa pass bör inte vara längre än 8 km.

Kör en del vanliga pass där hunden får fortsätta att gå utan stopp, vattenpauser ska förstås tas. Dessa pass kan köras 8-18 km. För ren sprint bör de flesta passen ligga på 8-12 km.

Ska hunden sedan gå på någon 20 km tävling kan det vara bra med något pass på 20-22 km också.

Vid snöträning kan den vikten hunden ska dra vid tävling med fördel användas.

Medeldistans.

Intervallträningen kan minimeras och körs några gånger på försäsongen. När hunden fått bra grundträning ska fokus på träningsdistanserna ligga på 15-25 km, gärna toppade med något pass på 30-40 km.

Vid snöträning kan den vikten hunden ska dra vid tävling med fördel användas.

Fjällturer.

Träna som på medeldistans men öka succesivt vikterna eftersom en vintertur kräver mycket packning. En hund kan dra upp till sin egen kroppsvikt, den kan dra mer vid perfekta förhållanden och platta spår och dra mindre i kuperad terräng och lösa spår. Så packa inte med alla bra att ha saker, för du vet inte vilket väder som drabbar dig! Under en fjälltur har du möjlighet att vila ofta och din hund orkar då jobba länge!

Långdistans

Funderar du på att köra långdistans så har du antagligen mycket hunderfarenhet. Lyssna med andra som kört långdistans och lär av deras upplägg. På långdistans så ökar vikten på det hunden ska dra eftersom du måste ha med av arrangören fastställd utrustning. En bra grund inför långdistanstävlingar är att gå på fjälltur, utan tävlingshets, du lär dig då att hantera din utrustning.

Formtoppning

Du kan enkelt formtoppa din hund inför en tävling. Låt din hund vila minst 4 dagar innan tävling, du kan även prova upp till 7 dagars vila. Hunden kommer nu att vara återhämtad och sugen på att springa! Kör aldrig din hund dagen innan tävling!

Om du ska delta på en tävling på 10-12 km så kan du också "lura" din hund att gå snabbare genom att de sista 2 veckorna innan tävling gå träningspass på max 5 km. Även om du inte sprinttränat din hund så är detta ett bra knep!

## Klövjning

Klövjning är ett mycket bra träningsalternativ under sommaren, det stärker hundens muskler mycket bra och det är trevligt att få bärhjälp på turen. Läs mer om klövjning på Svenska Polarhunds Klubbens hemsida under Grönlandshundsklubben. Länk till dokumentet:

[http://www.gronlandshund.sphk.se/images/berattelser/att\\_klovja\\_med\\_hund.pdf](http://www.gronlandshund.sphk.se/images/berattelser/att_klovja_med_hund.pdf)

För mer läsning om dragträning mm se även Norsk polarhundklubb:

<http://www.polarhund.no/gronlandshund/plone/gronlandshund/nyttig-og-lererikt>

Draghundsport har även en draghundskola på nätet, se menyn "Om draghund" till vänster.

<http://www.draghundsport.se/>



Version 3, uppdaterad 2012-09-18