

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

TINA LONČAREVIČ

Ljubljana, 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
smer Gornišтво

PREDSTAVITEV ŠPORTOV Z VLEČNIMI PSI

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. dr. Kondrič Miran, prof. šp. vzg.

RECENZENT

izr. prof. dr. Štihec Jože, prof. šp. vzg.

KONZULTANT

doc. dr. Filipčič Aleš, prof. šp. vzg.

Avtorica dela:

TINA LONČAREVIČ

Ljubljana, 2010

ZAHVALA IN POSVETILO

Diplomsko delo posvečam vsem ljubiteljem psov, da bi se čim bolje razumeli s psi in z njimi preživeli čim več časa, ter v mojem delu našli vse potrebne informacije za začetek ukvarjanja z novim športom.

Zahvaljujem se Društvu vlečnih psov Slovenije za pomoč pri informacijah.

Ključne besede: skijoring, mushing, canicross, bikejoring, dogscootering

PREDSTAVITEV ŠPORTOV Z VLEČNIMI PSI

Tina Lončarevič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010

Specialna športna vzgoja, Gornišтво

96 strani; 36 slik; 15 virov

IZVLEČEK

Diplomsko delo govori o športih z vlečnimi psi. Namen diplomskega dela je bil predstaviti športne discipline z vlečnimi psi, saj so le-te v Sloveniji precej neznane. Širši javnosti sem želela na enem mestu ponuditi novo možnost aktivnega preživljanja prostega časa. V diplomskem delu sem zbrala vse potrebne informacije, ki jih začetniki potrebujejo pred vstopom v nov šport, saj v slovenskem jeziku takšne publikacije ne obstajajo.

Diplomsko delo je bilo izdelano na podlagi študija tuje literature, neformalnih intervjujev in osebnih izkušenj.

Med športe z vlečnimi psi spadajo skijoring, mushing, canicross, bikejoring, dog scootering, pulka in rollerjoring. To so športne discipline, kjer sodelujeta eden ali več psov in človek. Bistvo vseh teh disciplin je doseganje čim boljšega časa na tekmovanju, oziroma zdravega in prijetnega preživljanja prostega časa na rekreativni ravni. Vse discipline so sestavljene iz vodnika, ki usmerja pse in enega ali več psov.

Skijoring, mushing in pulka se dogajajo na snežni podlagi, tako da psi vlečejo sani oziroma se vodnik poganja na tekaških smučeh. Canicross, bikejoring, dog scootering in rollerjoring se dogajajo na suhih površinah, vodnik vozi kolo, skiro, rolerje ali pa je odvisen od hitrosti svojega teka. Pri vseh disciplinah je potrebna oprsnica za psa in vlečna vrv, ki jo pritrdimo na vozilo ali vodnika.

Key words: skijoring, mushing, canicross, bikejoring, dogscootering

PRESENTATION OF SLEDDOG SPORTS

Tina Lončarevič

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2010

Special physical education, Mountaineering

96 pages; 36 pictures; 15 sources

ABSTRACT

The study is about dog sled sports. Intention of the study was to present sport disciplines with sleddogs because they are mostly unknown in Slovenia. I wanted to offer to general public all information needed to begin with a new sport because in slovenian language no such publication exist.

The study was made on a base of foreign literature studies, informal interviews and personal experiences.

Sleddog sports are skijoring, mushing, canicross, bikejoring, dog scootering, pulka and rollerjoring. The base of these sport disciplines is a cooperation between one or more dogs and a man. The point of all these disciplines is achieving the best time on a competition level or healthy and pleasant spending of free time on a recreational level. All disciplines are composed of a human guide, who is guiding the dogs, and one or more dogs.

Skijoring, mushing and pulka are placed on snow. Dogs are pulling a sled or the guide is running behind with running skis. Canicross, bikejoring, dog scootering and rollerjoring are placed on dry land. The guide is driving a bike, scooter, rollerblades or is depended on his own running speed. All disciplines need harness for a dog and tow line which is attached to a vehicle or a guide

KAZALO

1. UVOD.....	8
PROBLEM IN CILJI.....	9
2. METODE DELA.....	10
3. RAZPRAVA.....	11
ZGODOVINA PRIJATELJSTVA MED ČLOVEKOM IN PSOM.....	11
ŠPORTI Z VLEČNIMI PSI V SLOVENIJI.....	12
ŠPORTI Z VLEČNIMI PSI.....	12
VRSTE.....	12
PSI.....	13
UKAZI.....	14
VARNOSTNI UKREPI.....	17
PREHRANA IN HIDRACIJA PSA.....	20
PASJA PSIHOLOGIJA.....	22
OBNAŠANJE NA PROGI.....	23
POŠKODBE.....	24
VPLIV ŠPORTA NA ZDRAVJE.....	26
DISCIPLINE Z VLEČNIMI PSI.....	30
SKIJORING.....	30
VRSTE.....	30
ZGODOVINA.....	31
TEHNIKA.....	32
TEKMOVANJA.....	35
OPREMA.....	40
PSI.....	47
RAZLIKA MED SKIJORINGOM IN VLEKO SANI.....	48
CANICROSS.....	49
ZGODOVINA.....	50
TEHNIKA.....	50
TEKMOVANJA.....	52
OPREMA.....	52
PSI.....	53
MUSHING.....	54
ZGODOVINA.....	54
TEHNIKA.....	55
TEKMOVANJA.....	55
OPREMA.....	55
PSI.....	57
BIKEJORING.....	58
ZGODOVINA.....	58
TEHNIKA.....	58
TEKMOVANJA.....	59
OPREMA.....	59
PSI.....	61
DOG SCOOTERING.....	62
ZGODOVINA.....	62

TEHNIKA.....	63
TEKMOVANJA.....	63
OPREMA.....	63
PSI.....	65
PULKA.....	67
ZGODOVINA.....	68
TEHNIKA.....	68
TEKMOVANJA.....	68
Pravila IFSS.....	69
OPREMA.....	69
PSI.....	71
TRENIRANJE.....	72
PRIMERJAVA PULKE IN SKIJORINGA.....	72
ROLLERJORING.....	73
TEKMOVANJA.....	73
TEHNIKA.....	73
OPREMA.....	74
PSI.....	75
4. SKLEP.....	76
5. VIRI.....	78
SLIKOVNO GRADIVO.....	80
6. PRILOGE.....	83
SLOVAR IZRAZOV.....	83
IFSS POSTOPKI NA TEKMI.....	85

1. UVOD

Dejstvo je, da se ljudje vedno več ukvarjajo s svojimi štirinožnimi prijatelji. V iskanju primernega športa, kjer bi lahko sodeloval tudi pes se odkrivajo nove in nove možnosti. V svetu je znanih mnogo športov s psi. Vsi pa težijo k aktivnemu preživljanju časa. Ker so ljudje vedno bolj ozaveščeni o zdravju, zdravi prehrani in pomenu gibanja, si želijo to združiti s psi. Znano je tudi, da so psi, ki več časa preživijo v družbi svojih lastnikov, bolj socializirani in poslušni. Druženje z ostalimi lastniki psov pa pripelje do novih prijateljstev.

V tujini so športi s psi bolj razširjeni kot pri nas. Poleg poslušnosti, reševanja, agilnosti, lure-couringa, rally-obediencea, frizbija (freesby), reševanja, flyballa in mondioringa, ki so razširjeni v Sloveniji, poznajo tudi športe z vlečnimi psi. Prednost športov z vlečnimi psi je v tem, da ne zahtevajo posebnih specifičnih znanj in da je lastnik psa precej fizično soaktiven. Skupaj s psom tvori moštvo, ki mora delovati kot celota.

V Sloveniji je vedno več športnih navdušencev, ki so hkrati tudi ponosni lastniki psa. Toda v slovenskem jeziku ne obstaja niti ena monografija oziroma strokovno delo, ki bi predstavilo športe z vlečnimi psi, kjer bi se lahko izobrazili o tej tematiki. Obstajajo članki v posameznih revijah in intervjuji v televizijskih oddajah, toda nobeno delo ne pokriva celotnega področja.

Letos se je v Logatcu odvila prva uradna slovenska tekma z vlečnimi psi. Tekmovanje je bilo sestavljeno iz različnih dryland disciplin (vozički-carts, bikejoring in canicross). Tekmovanje je bilo razdeljeno na dva teka.

Ker sem sama lastnica psa in sem rada aktivna, vem koliko lastnikom psov pomeni, če se lahko družijo z ostalimi ljubitelji psov, ki imajo podobno filozofijo življenja. Ko nam ni več dovolj samo sprehod po ulici in bi radi nekaj naredili zase, naš pes pa umira od dolgočasje doma, na sprehodu pa vleče naprej po poti, je znak, da nekaj naredimo. Ko se odločimo, da bomo začeli z bolj aktivnim preživljanjem prostega časa, je lahko ravno pes tisti, ki nas bo v manj motiviranih dneh spodbudil k aktivnosti. Vsi vemo, da je na začetku ukvarjanja z neko športno aktivnostjo motivacija zelo velika. Toda po nekaj tednih, ko rezultati še niso opazni, se najde vedno več izgovorov za izogibanje naporu. Pes pa mora na sprehod ne glede na vremenske razmere in časovno razpoložljivost. Štirinožni prijatelj, ki je navajen na aktivne sprehode bo zelo jasno izrazil željo po gibanju, če bo njegov lastnik nenadoma prenehal s skupno dejavnostjo. Psi, ki imajo veliko neporabljene energije pa znajo biti zelo destruktivni, moteči za okolico in iznajdljivi pri iskanju poti na prostost.

S promoviranjem zdravega načina življenja postajajo športne discipline, kot so tek, kolesarjenje, tek na smučeh ipd., zelo popularne. S svojo nezahtevno športno opremo in učinkom, ki ga imajo na organizem so postale del življenja širših množic. Za vadbo ne potrebujemo dvoran, posebnih navodil za izvajanje in kompleksne opreme. Vsi znamo teči, se peljati s kolesom ali skirojem. Športi z vlečnimi psi niso tehnično zahtevni. Vsak, ki je sposoben teči, se lahko ukvarja z njimi.

Ker smo ljudje socialna bitja, težimo po družbi drugih ljudi. Z vključitvijo v klub vodnikov vlečnih psov imamo možnost spoznati nove ljudi, ki jih zanimajo podobna oziroma ista področja, teme. Z njihovo pomočjo bomo rešili morebitne težave, ki jih imamo s psom, skupaj bomo opravili treninge, se posvetovali o opremi ter se udeležili tekmovanj.

PROBLEM IN CILJI

Namen diplomskega dela je predstaviti športe z vlečnimi psi. Za to sem se odločila, ker v slovenskem jeziku ne obstajajo monografske publikacije, ki bi podrobno opisovale obravnavano področje. Obstaja nekaj člankov, ki opisujejo posamezna področja, in televizijskih intervjujev o določenih disciplinah.

Ker pa je vedno več je aktivnih lastnikov psov, ki bi želeli nekaj več, kot samo navaden sprehod s svojim psom, sem želela, da imajo opis in podatke o teh disciplinah na enem mestu.

V tujini so te discipline zelo priljubljene in razširjene, kar dokazujejo množične udeležbe tekmovanj. Poleg tega za ta šport ni potrebno imeti celega krdela psov, ki marsikomu predstavlja nepredstavljen strošek in breme. Dovolj je že en pes, ki ga imamo doma. S svojim delom sem želela tudi spodbuditi lastnike psov, da se začnejo ukvarjati s svojimi psi. Za to ne potrebujemo psa posebne pasme, niti drage opreme. Zato izgovori hitro odpadejo.

Cilji:

- ★ seznaniti/predstaviti ljudem nove športne discipline s psi,
- ★ zbrati vse podatke o športih z vlečnimi psi na enem mestu.

2. METODE DELA

Diplomsko delo je pretežno monografskega tipa. Nastalo je na podlagi študija domače in tuje literature, znanja pridobljenega iz lastnih izkušenj ter znanja pridobljenega med študijem na Fakulteti za šport. Za podatke, ki jih ni bilo možno dobiti med razpoložljivimi, viri sem uporabila metodo neformalnega intervjuja.

Uporabljene metode:

- ★ zbiranje dokumentacijskega gradiva (knjižni in elektronski),
- ★ metoda neformalnega intervjuja,
- ★ lastne izkušnje.

3. RAZPRAVA

ZGODOVINA PRIJATELJSTVA MED ČLOVEKOM IN PSOM

Ljudje so že od nekdaj imeli pse za pomočnike, zaveznike in prijatelje. Ta zveza se je ohranila in dopolnjevala skozi tisočletja. Na začetku so ljudje imeli pse za delovne živali. Prvotno delo psov je bila pomoč pri lovu, skupaj s čiščenjem okoli človeških prebivališč. Ko so se psi izurili v lovu, so jih začeli ljudje uporabljati za vleko in prenašanje lažjih tovorov. Naslednje delo, za katere so uporabljali pse, je bilo pasenje drobnice in goveda.

Na severu je vsako ljudstvo imelo svoje pse za vleko, lov in pasenje (eskimski psi vzhodne Sibirije, grenlandski/inuitski psi, sibirski huski, samojedi iz Sibirije). Najbolj vsestranski so bili samojedi, saj so lovili tjuljne, čuvali črede jelenov in vlekli sani. Njihovo dlako so uporabljali tudi za oblačila. Aljaški malamuti so bili vzgojeni za vleko težkih sani pri ekstremno nizkih temperaturah (45 stopinj Celzija pod ničlo). Chow chow iz Kitajske so bili namenjeni čuvanju junk (čolnov), vleki vozičkov in za hrano. Nekatere evropske pasme so bile vzgojene za specifične potrebe, kot je npr. čuvanje goveda, vlečenje in prenašanje. Flandrijski govedar je bil namenjen pasenju goveda, čuvanju kmetije in vleki vozičkov. Švicarske pasme so bile večinoma ustvarjene za vleko vozičkov z mlekom.

S prihodom Zlate mrzlice na Aljaski so se začele uveljavljati pasje vprege. Ljudje, ki so učili konje in osle, kako vleči tovor, so odšli na Aljasko in znanje prenesli na pse. To dejavnost so poimenovali mushing. Njihovi psi so živeli v zelo slabih razmerah ob izredno nizkih temperaturah. Uporabljali so Bernardince, Novofundlance in podobne velike pse, z dolgo in gosto dlako. Ti psi izvirno niso bili namenjeni temu.

Na sredini 20. stoletja so vlečne pse zamenjali tovornjaki, letala in motorne sani. Psov niso več potrebovali za prenašanje pošte ali kože. Joe Redington je bil tisti, ki je menil, da bo z modernizacijo izginila zgodovina Aljaske, ki je bila tesno povezana s pasjimi vpregami. Zato je organiziral Iditarod dirko, ki se je prvič odvila leta 1973.

ŠPORTI Z VLEČNIMI PSI V SLOVENIJI

V Sloveniji je bilo prvo tekmovanje z vlečnimi psi organizirano leta 1990 v Kranjski Gori. Tekmovale so snežne vprege. Od takrat naprej pa so vsako leto tekme tudi v Logarski dolini in na Golteh, v isti disciplini.

Letos je bilo prvo tekmovanje v dryland disciplinah. Tekmovanje je bilo v Logatcu, 10. in 11. aprila 2010. Na tekmovanju je bilo mogoče tekmovati v več disciplinah (canicross, bikejoring, vozički). V disciplini canicross je tekmovalo 21 odraslih tekmovalcev in 10 otrok tekmovalcev, v disciplini bikejoring 7, v disciplini vozički pa 2. Na športnem dogodku so predstavili vse discipline in odlično organizirali tekmovanje. Glede na udeležbo lahko sklepamo, da je veliko zanimanja za tovrstne športe.

ŠPORTI Z VLEČNIMI PSI

Ker so športi z vlečnimi psi še dokaj neznani in novi, se uporabljajo angleški izrazi za poimenovanja disciplin in ukazov, ter nekaterih delov opreme.

VRSTE

Športi z vlečnimi psi so sestavljeni iz različnih disciplin. Vsem je skupno to, da psi in vodnik s skupno močjo premagujejo neko razdaljo, moštvo (tim) pa sestavljajo en ali več psov in vodnik.

Med športe z vlečnimi psi spadajo tri glavne discipline:

- ★ Nome je vleka sani s pasjo vprego na snegu. Ima najdaljšo tradicijo. Prihaja iz Aljaske, iz mesta Nome.
- ★ Nordic vsebuje skijoring in pulko. Skijoring je tek na smučeh s psom, pulka pa ima dodano še aki (sani) med psom in tekačem. Pulka se uporablja za prevažanje opreme, ki jo tekač in pes potrebuje na poti, ki lahko traja tudi več dni. Na tekmovanjih so pulke otežene z utežmi.
- ★ Dry land se imenujejo discipline s psi, ki se odvijajo na območjih kjer ni snega. Uporablja se vozila na kolesih (kolo, skiro, voziček). Vozički imajo tri ali štiri kolesa, ter vpreženih več psov. Skiro in kolo pa vlečeta največ dva psa. Dry land mushing se imenuje canicross. Pri tej disciplini ni prevoznega sredstva. Vodnik teče za psom.

Športi, o katerih bom govorila, so se razvili v severnih deželah, v pokrajinah, kjer sta doma sneg in led. Tam ni trave s katero bi nahranili živino, poleg tega je njihova težka živina neprimerna za hojo in tek po ledu in snegu. Za takšne razmere so primernejše manjše živali z ustreznimi prehranjevalnimi navadami in odpornostjo na neugodne vremenske razmere.

Za primarno športno disciplino z vlečnimi psi se šteje mushing (vleka sani s pasjo vprego). Psi lahko s svojo vzdržljivostjo in hitrostjo premagajo ogromne razdalje. Debel kožuh jih varuje pred mrazom. Poleg tega pa nudijo varnost, saj precej bolje slišijo in vohajo, in lahko odženejo vsiljivce.

Ker je večje število psov težje vzdrževati, poleg tega pa sneg in led nista večna, je nastala pulka. Razvila se je v Skandinaviji. V času zime so psa vpregli, da je vlekel sani podobne akiju, zadaj pa še tekača na smučeh. Razdalje so bile krajše. Pes pa poleti, ko ni bilo snega, ni predstavljal prevelikega stroška.

PSI

Ko so rekreativni musherji postali tekmovalci, je postala potovalna hitrost pomembnejša kot pa vleka sani v globokem snegu in premagovanje razdalje s težkim tovorom. Musherji so začeli križati Greyhounde, Salukije in Pointerje s Huskiji. Nastal je Aljaški huski. Standard te pasme se razlikuje od ostalih in temelji na pripravljenosti psa. Aljaški huski je sposoben preteči 50 do 100 milj na dan ali dirjati s hitrostjo 20-25 milj /uro.

Evropski musherji so križali evropske lovske pse z Aljaškimi huskiji. Nastala je nova pasma, Eurohound. Največ je bilo križanj s Pointerji. Eurohoundi zgledajo bolj podobni Pointerjem, kot Aljaškim huskijem. Takšna kombinacija omogoča Eurohoundu, da pomete s konkurenco v sprintih. Vzreditelji vlečnih psov se strinjajo, da Aljaški huskiji dosežejo isto hitrost kot Eurohoundi in Pointerji, ko prosto tečejo. Mešanci s Pointerji pa vzdržujejo večjo hitrost, ko so vpreženi kot tim, v primerjavi z Aljaškimi huskiji. Razlog je v večji mišični masi in odpornosti na vročino. Eurohoundi so manj priljubljeni pri dirkah na dolge proge zaradi kratke dlake. Takšni psi potrebujejo dodatno obleko, pasje čevlje, in zavetje za čez noč, pokurijo več kalorij.

UKAZI

Z ukazi usmerjamo pse med tekom. Ukaze izražamo verbalno, z razločno intonacijo. Pse moramo najprej naučiti ukazov, da bodo med samim tekom lahko sledili našim navodilom. Ker so športi z vlečnimi psi v Sloveniji šele v porastu, se uporabljajo angleški izrazi za povelja.

Let's go – hike

Obstajata dva ukaza za začetek teka. Oba sta zelo pogosto uporabljana. Ukaz let's go se uporablja za različne aktivnosti npr. tek ali hojo. Ukaz hike pa je bolj povezan s tipično pasjimi športi. Poleg tega je ukaz hike lažje in hitreje izgovoriti, pes pa si ga lažje zapomni. Hike je tudi lažje izgovoriti, ko imamo pozimi zamrznjene ustnice. Obe možnosti imata isti efekt. Toda izberimo si samo eno in jo vedno uporabljajmo.

Ukaz uporabljamo za:

- ★ začetek teka po progi,
- ★ spodbuditev psa, da pospeši na zadnjem delu proge,
- ★ spodbuditev psa, da pospeši, ko gre mimo ovire.

Whoa

Učenje ukaza za zaustavitev ima razloge v varnosti in različnih situacijah, ki se lahko zgodijo med tekom. Musherji lahko uporabljajo zavorno ročico, ostali vodniki pa imajo na voljo samo glas in vožnjo pluga (pri skijoringu).

Ukaz uporabljamo:

- ★ ko želimo končati s tekom,
- ★ kadar se hočemo izogniti nevarnim situacijam (motorna vozila, tanek led...),
- ★ kadar se hočemo ustaviti in razvezati vozelo ali pregledati pasje tace,
- ★ kadar se hočemo ustaviti in preveriti podlago po kateri tečemo,
- ★ kadar se ustavimo in damo psu hrano ali vodo.

On by

To je ključni ukaz, ki ga uporabljamo med tekom. Zelo pogosto se uporablja na progah, kjer je veliko drugih ljudi. Uporabimo ga, ko gremo mimo ovire, ki bi utegnili zanimati našega psa, mi pa se ne želimo ustaviti. Nekateri tekači uporabljajo ukaz strait ahead namesto on by. Tudi ukaz leave it ima isti pomen.

Ukaz uporabljamo za:

- ★ nadaljevanje teka mimo motečih dejavnikov brez zaustavljanja,
- ★ nadaljevanje teka brez zaustavljanja mimo dišečih vonjav,
- ★ nadaljevanje teka mimo odcepa, kjer navadno zavijemo,
- ★ ignoriranje divjadi, ki prečka progo,
- ★ nadaljevanje tek brez zaustavljanja, ko srečamo drugega tekača s psom,
- ★ nadaljevanje teka brez zaustavljanja, ko srečamo pešce na progi.

Gee / Haw

Ta ukaz uporabljamo med gibanjem, ko želimo spremeniti smer. Gee pomeni desno, haw pa levo. Ta dva ukaza sta enostavna za psa, navadno pa več problemov povzročata tekačem, ki jih zamenjujejo.

Uporaba ukaza:

- ★ sprememba smeri levo/desno,
- ★ vodenje psa po slabo definirani poti,
- ★ za kombiniranje z ukazom come around,
- ★ za kombiniranje z ukazom over (gee over).

Easy

Easy je ukaz, ki pride prav, ko se premikamo zelo hitro in želimo, da pes upočasni hitrost. S tem ukazom boste lažje nadzorovali hitrost in zmanjšali možnost za padec. Prav pride tudi pred zavojem ali koncem proge.

Ukaz uporabljamo za:

- ★ zmanjševanje hitrosti,
- ★ zmanjšanje vlečne sile psa,
- ★ zmanjšanje hitrosti pred zavojem ali vzponom,
- ★ manevriranje skozi predel proge, ki je v slabem stanju,
- ★ preprečevanje prehitrega začetka teka na tekmi.

Line out

S tem ukazom želimo od psa, da napne vrvico medtem, ko smo na mestu. Ta ukaz uporabljamo pred začetkom teka. Pes se tako odmakne od tekača in je pripravljen na naslednji ukaz za začetek teka.

Ukaz uporabljamo za:

- ★ napenjanje vrvice,
- ★ signaliziranje psu, da bo kmalu odhod,
- ★ spodbuditev psa, da napne vrstico in je pripravljen,
- ★ da usmerimo psa v pravo smer,
- ★ da pes ne kroži naokoli in ne zavozla vrvice.

Come around

S tem ukazom želimo, da pes spremeni smer za 180 stopinj, oziroma gre v nasprotno smer. Večina psom ne mara tega ukaza, saj je v pasji naravi zapisano, da gredo samo naprej. Ta ukaz pride zelo prav, če smo padli ali smo med potjo izgubili kos oblačila ali pa smo zašli na slepo pot.

Ukaz se uporablja:

- ★ za spremembo smeri (180 stopinj),
- ★ za vrnitev iz proge s slepim koncem,
- ★ za spremembo smeri, če smo napačno zavili,
- ★ za signaliziranje psu, da pride nazaj, da pobereimo izgubljene stvari.

Gee over / haw over

Ukaz bomo uporabili, ko srečamo na poti oviro, kateri se želimo ogniti. Tako ovire ne bomo prešli preveč na tesno. Ta ukaz vam daje več kontrole nad vožnjo in vam pomaga, da se izognete manjšim oviram na progi (razrita proga, veje na progi).

Ukaz se uporablja za:

- ★ premik bolj levo & desno na progi,
- ★ premik levo/desno na progi, da lahko prehitimo druge,
- ★ da se izognemo oviram na progi (veje, steklo, kamenje),
- ★ da se izognemo tekaču, ki ga prehitevamo.

VARNOSTNI UKREPI

Pes nenadoma zastarta

To se lahko zgodi med mirovanjem, med spustom po klancu navzdol ipd. Pes se nenadoma zapodi v dir in nas povleče za sabo povsem nepripravljene. Ker imamo psa privezanega na daljši vrvici, kot pa je običajen povodec, imamo trenutek časa, da zavzamemo ustrezen položaj. Priporočljivo je znižati težišče telesa, da nas nenaden sunek ne spravi iz ravnotežja. Pri skijoringu npr. težišče znižamo tako, da pokrčimo noge, zadnjico potisnemo nazaj, telo pa nagnemo naprej, podobno kot pri položaju za smuk. V takšnem položaju smo bolj stabilni in lažje usmerjamo smuči.

Poznavanje opreme

Dobro poznavanje opreme nam bo prišlo prav v kritičnih situacijah, ko bomo morali nenadoma odreagirati v novonastali situaciji (npr. spustiti psa s pomočjo varnostne zaponke, ker je na progi ovira, ki je ne moremo prečkati)

Uporaba čelade

Priporočljiva je uporaba čelade pri skijoringu, bikejoringu, doog scooteringu, in rollerjoringu. Zaradi doseganja velikih hitrosti, poledenele proge, dreves ob poti in nepredvidljivega ravnanja psa, je čelada zelo dobrodošel element, na tekmovanjih pa obvezen. Zadostuje že čelada za kolo. Uporablja pa se tudi čelada za hokej in downhill smučanje. Poleg čelade so priporočljiva tudi zaščitna očala, ki tekača zavarujejo pred vejami, snegom, kamenjem izpod pasjih tac...

Izogibanje potem z motoriziranim prometom

Za tek si izberimo poti in proge namenjene tekačem oziroma poti z manj prometa. Motorna vozila lahko splašijo psa ali pa v njem prebudijo nagon po lovljenju. Poleg tega nam lahko motorna vozila nenadoma prekrižajo pot, kar predstavlja nevarno situacijo tako za nas kot za psa. Če v bližini ni prog namenjenih tekačem, potem uporabimo proge v času, ko je na njih najmanj prometa (zgodaj zjutraj ali pozno zvečer). Seveda je takrat potrebno uporabiti odsevne materiale, da bomo lažje vidni.

Zaledenele reke in jezera

Dokler nismo popolnoma prepričani o debelini ledu se takšnim potem raje izognimo.

Povejmo drugim kam smo namenjeni

Če se odpravljamo na neobljudene terene v naravo, je dobro, da o tem obvestimo

znance. V primeru nesreče bodo vedeli kje iskati in kako pomagati.

Varnost je v številu

Dokler tečemo po zelo obiskanih poteh je dovolj samo pasja družba. Ko pa se podamo v manj obljudene predele, je bolje, če nismo sami.

Otroci naj bodo pod nadzorom staršev

Kljub temu, da otroci obvladajo tek na smučeh, naj bodo pod nadzorom staršev. Psi lahko nepričakovano začnejo divjati in jih je težko obvladati, sploh če jih usmerja lažji otrok.

Ne ovijajmo vrvic

Vrvice si nikoli ne ovijajmo okoli pasu, vratu, rok... Vedno predvidevajmo v naprej, da lahko pes nenadoma potegne in nas poškoduje, če imamo vrvico ovito okoli okončin. Psi veliko bolje slišijo in vohajo, zato prej zaznajo zanje zanimive stvari, za katerimi se je vredno pognati.

Skijoring začnimo z enim psom

Nikoli ne tecimo na smučeh z več psi kot pa jih lahko obvladamo. Četudi imamo dva psa, najprej začnimo z enim na ravni progi brez ovir in motečih dejavnikov. Poleg tega je za začetnike priporočljivo, da imajo zraven še nekoga za pomoč.

Neznane proge

Če ne poznamo proge, je bolje, da jo najprej prevozimo sami, brez psov. Izognili se bomo presenečenjem, kot so nenadni spusti, prečkanje ceste, ovire na progi...

Hidracija

Dehidriran organizem ne more enako učinkovito opravljati fizične aktivnosti, saj so od ustrezne hidracije odvisni vsi vitalni organi v telesu. Z ustrezno hidracijo zagotovimo dobro počutje in maksimalen možen izkoristek aktiviranega organizma.

Prehrana

Kvalitetna in polnovredna prehrana psu zagotavlja vse potrebne snovi, ki jih njegovo telo potrebuje za opravljanje fizičnih aktivnosti, kot je vleka in tek. Pes bo z kvalitetno prehrano dobil vse minerale in vitamine, potrebne za rast in obnovo mišičnega tkiva in vzdrževanja organizma. Njegovo počutje in zdravje bosta odražala ali je njegov organizem preskrbljen z vsemi potrebnimi snovmi.

Spremenljive vremenske razmere

Zaradi spremenljivega vremena je v hladnejših obdobjih priporočljivo imeti s sabo oblačila, ki ne prepuščajo vetra in vode, zase in za psa, sploh če ima pes kratko dlako. Med toplejšimi letnimi časi skrajšamo treninge temperaturi primerno.

Postopno uvajajmo psa

Začetne učne enote naj bodo kratke (nekaj minut), nato pa jih podaljšujemo. Pes naj oprsnico povezuje z zabavo in prijetnim doživetjem. Če bo pes pozitivno obravnaval oprsnico in vleko, bo vlekel močneje in hitreje.

Ne uporabljajmo smuči s kovinskimi robniki

Smuči s kovinskimi robniki ne sodijo v skijoring, ker lahko z njimi poškodujemo psa. Poleg tega pa moramo nositi dodatno težo in nam ne koristijo na urejenih progah.

Poznavanje terena

Ker psi tečejo bosi, je pomembno, da smo seznanjeni s podlago po kateri tečejo. Asfalt prekrit s tanko plastjo snega, zamrznjen makadam, zaledenela proga ipd. lahko poškodujejo pasje šape. Zato je dobro, da imamo s sabo pasje čevlje.

Rdeč sneg

To je znak, da je pasje tace krvavijo in je nekaj z njimi narobe. Priporočljivo je, da se ustavimo, pregledamo šape ter jih obujemo v pasje čevlje.

Bolan pes

Sami zase vemo, da nam ne ustreza ukvarjanje s športnimi aktivnostmi, ko smo bolni. Torej imejmo v glavi, da tudi psom ni do tekanja naokoli, če se ne počutijo dobro.

Pes pod nadzorom

Psi naj bodo vedno pod nadzorom. Spuščeni psi, divjad, tujci, kolesarji ipd. lahko premamijo psa.

Ne zaletimo se v psa od zadaj

Na smučeh, kolesu... smo lahko zelo hitri, še posebej pri spustih po klancu navzdol. Takrat moramo, še posebej paziti, da ne zadanemo psa, saj ga lahko poškodujemo in prestrašimo. Prestrašen in poškodovan pes ne bo več hotel vse svoje energije vložiti v tek.

Omrzline

V hladnih mesecih, ko nizkim temperaturam dodamo še veter, so zelo izpostavljeni uhlji, genitalije in seski. Psi si začnejo lizati prizadeto območje. V kasnejših, kriznih fazah pa prizadeto območje počrni in odpade. Vsa območja, ki niso prekrita z dlako so še posebej izpostavljena, sploh pri kratkodlakih psih.

Bonton na progi

Ko želimo koga prehiteti, ga prej pozdravimo, da se nas ne prestraši. Prehitimo ga z zmanjšano hitrostjo, da bo bolj varno.

Stranišče pred tekom

Psa pred tekom peljimo na kratek sprehod, da bo imel možnost opraviti fiziološke potrebe. Če se nam to zgodi med tekom, moramo obvezno pospraviti iztrebke. Izjema so tekmovanja, kjer se nam ni potrebno ubadati s tem. Vsekakor pa moramo psu dati možnost, da se olajša. Progo zapustimo takšno, kot je bila pred nami.

PREHRANA IN HIDRACIJA PSA

Prehrana

Vsak pes, ki ima bolj aktivno življenje, potrebuje pozornost pri prehranjevanju, zaradi povečanih potreb po določenih snoveh. Idealna prehrana športnega psa vsebuje majhno količino lahko prebavljivega materiala. Psi morajo s hrano dobiti čim več potrebnih snovi, hkrati pa mora biti hrana lahko prebavljiva. Če hranimo psa s hrano, ki ima visoko vsebnost žitaric in majhen odstotek mesa, bo večina hrane šla v nič. Povprečna pasja hrana vsebuje samo majhen delež sestavin, ki jih potrebuje aktiven pes. Kvalitetna pasja hrana je sestavljena iz zelo kvalitetnih živalskih beljakovin, dobro prebavljivih ogljikovih hidratov in maščobe. Generični izdelki so pravilom narejeni iz cenejših sestavin in so slabše kvalitete. Pri pasji hrani večinoma velja pravilo, da dobimo kolikor plačamo.

Za informacijo o kakovosti hrane lahko pregledamo deklaracijo, ki jo mora imeti vsaka industrijsko pripravljena hrana. Sestavine so razvrščene po vrstnem redu od največje količine do najmanjše. Pozorni moramo biti na odstotke maščobe in proteinov, ki naj jih bo okoli 25% in 12% za rekreativnega psa in nekoliko večji delež za tekmovalnega psa.

Ena izmed popularnih tehnik prehranjevanja uporablja navadno komercialno pasjo hrano, ki jo obogati s kvalitetnimi mesnimi izdelki (meso in maščoba). Tega se poslužujejo izkušeni lastniki psov, saj je potrebno dobro poznavanje

prehranjevalnih in mineralnih potreb psa.

Svojemu psu ponudimo polnovredno prehrano, s katero bo njegov organizem dobil vse želene snovi. Priporočamo mešanico 30% proteinov / 20% maščobe za zelo aktivne pse in mešanico 25% proteinov / 15% maščob za manj aktivne pse (rekreativni nivo). Sestavine so razporejene glede na delež v hrani in prva sestavina naj bo vedno meso, perutnina ali ribe. Hrano shranjujemo v hladnem in suhem okolju. Količino obroka najprej primerjajmo z razpredelnico na embalaži, nato pa jo prilagajamo glede na ješčnost, starost, pričakovano težo, aktivnost psa in vremenske razmere.

Priporočljivo je odmerjanje več manjših obrokov na dan, ter počitek po obroku zaradi možnosti zasuka želodca. Če želimo zamenjati hrano, naredimo to postopoma, v roku enega do dveh tednov.

Ne glede na to s katero vrsto hranimo psa, se moramo naučiti oceniti fizično pripravljenost psa. Najboljši način za preverjanje teže psa je, da ga z roko pogladimo po hrbtenici in kolkih. Ocenjevanje bo variiralo glede na stopnjo aktivnosti psa in vrsto treningov. Pod roko moramo začutiti plast podkožne maščobe, ki prekriva kolčne kosti in hrbtenico. Toda, če vidimo rebrne kosti na tekmovalnem psu na tridnevni dirki, je to sprejemljivo. Ni pa dobro, da se rebrne kosti že od daleč vidijo na psu z dvorišča.

Idealno za pse bi bilo, če bi imeli 5 do 7 % več teže kot je tekmovalna teža. Ta dodatna maščoba je rezerva po težkih treningih. Kljub temu pa je veliko psov, ki imajo 5-10 kg več „za vsak primer“ precej predebelih.

Povprečen vlečni pes potrebuje od 1000 do 2000 kalorij na dan, da vzdrži telesno težo. Nekateri proizvajalci pasje hrane na svoje embalaže tiskajo tabele s povprečnimi vrednostmi in količino hrane, ki naj bo jo zaužil pes na dan. Večina pasjih hran vsebuje med 1500 in 2000 kalorijami na 0,5 kilograma.

Količina obroka je odvisna tudi od treninga ali dirke. Če gremo na kratko hitro dirko, kjer bomo sprintali, psa nahranimo zvečer, zjutraj pred tekmo pa mu ponudimo samo vodo. Na dolgi dirkah ali treningih pa psu ponudimo majhne količine hrane in vodo med postanki in velik obrok takoj po koncu aktivnosti.

Psi so kot ljudje. Če se prehranjujemo z nekvalitetno hrano, bolj pridobivamo na teži in imamo manj energije, kar je za aktivno življenje neprimerno. Če zadostimo potrebam po vseh mineralih in vitaminih, ki jih organizem potrebuje, lahko le-ta razvije ves svoj potencial.

Z nepravilno prehrano lahko uničimo pripravljenost psa in povzročimo zasuk želodca. Če psu ne nudimo kakovostne hrane, ne bo mogel teči in vleči 100%. Njegove mišice ne bodo imele dovolj energije, imel bo probleme s prebavo in pomanjkanje energije.

Hidracija

Ustrezna hidracija je zelo pomembna pri ukvarjanju s kakršnokoli aktivnostjo. Ljudje znamo sami poskrbeti zase oziroma izraziti željo po pitju, s psi pa je malo drugače. Če naša pot ne vodi ob potokih ali jezerih, moramo imeti s seboj dovolj vode za psa in zase. Ob višjih temperaturah je to še pomembneje.

Hidracija je velikokrat spregledan dejavnik, ki pa je bistvenega pomena. Pomembno je, da je zagotovljena ustrezna hidracija dovolj časa pred aktivnostjo, saj s tem psu povečamo vzdržljivost in pripravljenost. Psu moramo nuditi hladno čisto vodo. Voda ne sme biti mrzla ali vroča. Če pes pije preveč vode, premrzlo ali tik pred tekom, lahko pride do krčev, bruhanja in zasuka želodca.

Priporočljivo je, da med aktivnostjo s psom, nosimo zraven vodo zase in za psa. Ali pa izberemo progo v bližini potoka, jezera, reke s čisto vodo. Veliko lažje je poskrbeti za rehidracijo, kot pa skrbeti za posledice dehidracije.

Nekateri lastniki psov, katerih psi ne marajo piti dovolj vode, se znajdejo na drugačen način. Obrok hrane zalijejo z vodo ali pa v posodo z vodo dodajo koščke mesa, olje iz tunine konzerve ipd. Psi tako okusno vodo spišejo veliko rajši.

Zajedalci

Zajedalce je potrebno odpravljati najmanj dvakrat na leto. Škoda je zapravljati kvaliteto pasje hrane, če ima pes zajedavce, saj pes ne dobi vsega in ni tako dobro fizično pripravljen. Gliste lahko povzročijo precej škode, toda z ustreznimi zdravili jih lahko preprečimo in odpravimo.

PASJA PSIHOLOGIJA

Izkoriščanje naravnega obnašanja

Vsak pes nosi v sebi delček daljnega sorodnika volka. To lahko vidimo v njihovem obnašanju, ko zavijajo, ko slišijo sireno, krožijo na mestu, preden se uležejo. Ti primarni vedenjski vzorci se prenašajo iz generacije v generacijo in so pomemben del pasjega življenja. S poznavanjem teh vzorcev bomo lažje razumeli pse in jih hitreje naučili, kaj želimo od njih. Pri učenju vleke moramo upoštevati tri pasje instinkte; lovjenje, trail running – tek po poteh in tek v skupini.

Lovljenje

V divjini volkovi lovijo svoj plen tako, da ga zasledujejo. Zato ni presenetljivo, da psi tako radi zasledujejo premikajoče predmete in živali. Ohranili so del nagona po lovljenju in to izkoristimo pri učenju vleke. Psa vzpodbudimo k vleki tako, da lovi neko stvar, ki se premika pred njim. Uporabimo lahko tudi znanca s psom, vprego psov ali družinskega člana. Pomembno je, da pes vidi „plen“, ki beži proč in ga začne loviti.

Tek po stezi

Volkovi instinktivno tečejo po poteh, saj tako hranijo energijo za lov. To je lepo razvidno pozimi, ko gazenje po snegu pobere veliko energije. V divjini oblikujejo natančno določene skupine, ki jih vodi alfa volk. Za začetek izberemo dobro utrjene ozke proge, ki imajo visoke robove. Pes bo zagotovo sledil svojim instinktom in tekel po progi.

Tek v krdelu

Volkovi so živali, ki živijo v tropu. V skupini zasledujejo in lovijo plen. V skupini imajo večjo moč, hitrost in varnost. Podobno lahko občutimo, če gremo na tekmovanje v teku. Tekli bomo hitreje in dlje, da bi ostali v množici. Enako se dogaja s psi, le da je edini njihov član tropa vodnik.

Ker je prva izkušnja z vleko v oprsnici zelo pomembna, se dobro pripravimo nanjo. Izberimo ustrezno progo z manj obiskovalci, kjer promet poteka enosmerno. Kratke razdalje bodo psu omogočile, da bo imel dovolj moči za vleko tudi na koncu teka. Po vsakem teku psa pohvalimo, da bomo potrdili njegova dejanja. Vsaka izkušnja z vleko v oprsnici naj bo pozitivna. Le tako bo v prihodnosti začel noreti od veselja, ko bo zagledal oprsnico.

Obstaja veliko različnih načinov kako naučiti psa vleči. Najboljši način pa je, da psa vključimo v skupino treniranih psov, ki vlečejo sani. Na tak način musherji trenirajo in učijo mlade pse. Treniranje z ostalimi psi povečuje možnost za uspeh in zmanjšuje možnost negativnih izkušenj.

OBNAŠANJE NA PROGI

Proge, ki jih uporabljajo tekači, so navadno precej obiskane. Ker ne želimo konfliktov z ostalimi uporabniki proge, se je potrebno dostojno obnašati.

Progo moramo zapustiti takšno, kakršna je bila pred nami. To pomeni, da psu ne dovolimo, da koplje jame v sneg ali nosi veje naokoli. Za psom pospravimo

iztrebke in smeti odnesemo v za to namenjene zabojnike. Ko tekač teče po progi, ima določeno hitrost, poleg tega je skoncentriran na psa in na ravnotežje, sploh če je začetnik. Zato je izredno neprijetno, če se zaplete v veje, ki jih je naš pes nanosil na progo in zaradi tega pade, ali pa nenadoma zapelje v sveže izkopano luknjo v progi. Prav tako ni prijetno čistiti pasjih iztrebkov iz opreme, poleg tega jih je grdo videti na progi. Zato imejmo psa pod nadzorom in počistimo za njim, oziroma mu dajmo pred in po teku priložnost za opravljanje fizioloških potreb.

Niso vsi ljudje ljubitelji psov. Ker večine ljudi, ki uporabljajo progo ne poznamo, ne vemo, kakšen odnos imajo do psov. Zato moramo biti izredno previdni, ko jih prehitevamo, še posebej če jih presenetimo izza hrbta. Marsikdo se lahko prestraši, ko nenadoma mimo njega zdrvi par psov s tekačem za sabo. Zelo dobrodošlo je, da pred srečanjem glasno pozdravimo, da nas prehitevani opazijo. Psu dajmo ukaz on by, tako da se ne bo ustavljal.

Vsak pes, ki ga vodimo v okolje, kjer so tudi ostali ljudje in živali, mora biti ustrezno socializiran. Če nad psom nimamo kontrole, ga raje pustimo doma in se najprej vključimo v pasjo šolo, kjer bomo odpravili težave.

Na progah je lahko veliko ostalih tekačev, sprehajalcev, motornih vozil ipd., zato je pomembno, da je pes navajen nanje in jim ne posveča pozornosti. To lahko dosežemo z zgodnjo socializacijo, ki je bistvenega pomena pri obvladovanju psa.

POŠKODBE

Pri športih z vlečnimi psi ni veliko poškodb. Pri mushingu pozimi, v ekstremnih razmerah, so najpogostejše prehladi, ozeblina, podhladitve...ipd. Do podobnih poškodb pride zaradi aktivnosti na mrazu in vetru.

Pri bikejoringu in dog scooteringu lahko pademo s kolesa ali skiroja. Pogoste so odrgnine in potolčena kolena.

Pri skijoringu in pulki se lahko prehladimo zaradi nizkih temperatur in izpostavljanja razgretga telesa (neprimerna oblačila, ki ne odvajajo vlage). Padci so večinoma brez posledic, v kolikor sneg ni pomrznjen.

Pri canicrossu lahko izgubimo ravnotežje na ostrih ovinkih in spustih po klancu navzdol. Rezultat so potolčena kolena, zvini gležnjev in odrgnine.

Najpogostejše poškodbe pri športu:

- ★ Žulji, poškodbe nohtov – žulji nastanejo zaradi trenja med robom športnega copata in kožo. Najbolje jih oskrbimo tako, jih prelepimo z obližem (levkoplast). Ne predirajmo jih z nerazkuženimi pripomočki, saj se rana lahko vname.
- ★ Zvini – pri zvinu se pretegne ali strga kita, ki povezuje dve kosti. Zvin naznanja bolečina, modrica, vnetje, otekanje, onemogočena gibljivost sklepa, ter ohlapnost ali nestabilnost. Najpogostejši so zvini gležnja, kolena in zapestja.
- ★ Pretegnjene mišice – do pretegnjene mišice pride v primeru preobremenitve oziroma pretiravanja z vadbo ali pretiranega raztezanja. Pretegnjeno mišico spremlja bolečina, mišični krči, ter izguba mišične moči.
- ★ Poškodbe kolena – do poškodb kolena pride med preveč intenzivnim tekom ali tekom brez predhodnega ogrevanja. Najpogostejše poškodbe kolena so: tekaško koleno (bolečina ali občutljivost v bližini pogačice, ob njej ali pod njo), vnetje golenske vezi (bolečina na zunanji strani kolena), tendinitis (vnetje kite v podkolenskem zgibu).
- ★ Vnetje pokostnice – pri vneti pokostnici se bolečina pojavi v piščali, podolgovati kosti med kolenom in gležnjem. Pogosta je pri tekačih začetnikih. Vzrok za vnetje so: pretiravanje ali nepravilna obremenitev noge med tekom, nepravilno raztezanje in ogrevanje ali nepravilne tehnike vadbe, tek na trdih površinah, tek v neprimernih športnih copatih (neprimerna blažitev in podpora).



Slika 1: poškodovan pes (http://www.fidofriendly.com/wp-content/uploads/dog_injury_cast_Puppy_iStock_000001462399Medium.jpg)

VPLIV ŠPORTA NA ZDRAVJE

Šport postaja sestavni del naših natrpanih urnikov. V sodobnem času, ko nimamo več časa niti za normalen kvaliteten obrok hrane, se ob vztrajnem ponavljanju pomena in učinka športnih dejavnosti na naše zdravje, začenjajo kazati posledice.

Sodobna tehnološka, v porabništvo naravnana civilizacija je ljudi oropala ene osnovnih biotičnih potreb po gibanju in gibalni izraznosti. Porabništvo je začelo spreminjati človeka v homo sedensa z „opranimi možgani“. Materialno vse bogatejši človek postaja bolj odtujen sam sebi in svetu, v katerem živi (Čoh, 2000).

Sedanji čas nam nudi lagodno, fizično neobremenjeno življenje. Sedenje na poti v službo, v službi, na poti domov, doma pred televizijskim sprejemnikom ipd. Toda kljub temu, da se nam vedno nekam mudi in nam kronično primanjkuje časa, imamo doma še vedno čas, da se usedemo na kavč pred televizor ali računalnik. To pomeni, da si ne znamo pravilno razporediti obveznosti ali pa se nam enostavno ne da. Vsaka fizična aktivnost namreč pomeni napor, ki je neke vrste stres za organizem. Naša družba pa teži k zmanjšanju telesnega napora na minimum.

Toda posledice so vedno bolj vidne. Že kratek pogled na ulico ali v šolo nam daje jasno sliko da je nekaj narobe (npr. primerjava športno-vzgojnih kartonov od danes in izpred desetih let). Vzrokov je veliko. Najbolj očitni pa so pomanjkanje gibanja in nepravilna prehrana. Posledice se navadno začnejo sanirati najprej pri zdravnikih, ko se pojavijo bolezni. Visok krvni tlak, bolezni gibal, srčno popuščanje, rak, odvisnosti ipd., so bolezni sodobnega časa, ki nekatere streznijo do te mere, da korenito spremenijo svoj življenjski slog.

Sila (2000) je ugotovil, da je vrednost in prednost športne rekreacije v odnosu do ostalih rekreativnih dejavnosti v tem, da so prav tu združeni elementi kot:

- ★ sproščeno gibanje in primeren telesni napor, ki človeku v sedanjih pogojih pomanjkanja gibanja hudo manjka,
- ★ beg iz urbanega okolja in zaprtih prostorov,
- ★ kratek umik od vsakdanjih obveznosti in skrbi,
- ★ druženje s tistim(i), ki pri tej aktivnosti najbolj ustreza(jo),
- ★ sproščanje ustvarjalnih sposobnosti in pozitivnih čustev,
- ★ uživanje v brezmejni gibalni izraznosti, v estetiki gibanja in v lastnem občutku uspešnosti tehnike in taktike določene športne panoge.

Vsaka telesna aktivnost je napor. Toda ob ponavljajočem se naporu se telo navadi na napor in se nanj drugače odziva, kot na posamezen nenaden napor.

Posamezen nenaden napor (obremenitev) lahko primerjamo z nenadnim begom ali lovljenjem. Naše telo se bo na tak neobičajen napor odzvalo s povišanim srčnim utripom, hitrejšim in globljim dihanjem in napetostjo v mišicah. Za tako vrsto napora je značilno, da se organizem ne more tako hitro prilagoditi, kot pri postopnem naporu (mlečna kislina v mišicah, zadihanost, mravljinčenje po telesu, kisikov dolg).

Ob ponavljajočih se obremenitvah (trening), pa se telo na obremenitev navadi, saj se poveča učinkovitost in zmogljivost organizma. Zato za napredovanje na treningu povečujemo obremenitev, da preprečimo stagniranje. Pri aerobnem treningu krepimo srce in pljuča. Srce postane močnejše, prečrpa lahko več krvi. Pljuča se razširijo in zajamejo več zraka. Pri anaerobnem treningu pa vplivamo predvsem na mišice (npr. sprint).

Ko se odločimo, da se bomo začeli ukvarjati z neko športno aktivnostjo, in se bo naš organizem prilagodil na napor, ki ga le-ta zahteva, nam bodo vsakodnevne obremenitve postale manj obremenjujoče, ne bodo nas več utrudile in od nas zahtevale toliko energije. Tomorijeva (2000) meni, da je telesna sprostitev pogoj za telesno sproščenost.

Ob vsem rastočem znanju o vplivu športa na različne funkcije človeškega telesa in na telesno zdravje v celoti pa so ugotovitve številnih raziskav v zadnjih desetletjih veliko prispevale tudi k boljšemu razumevanju ugodnih in dolgoročnih učinkov gibanja na duševnost. Ugotovljeno je, da ljudje, ki so se navadili svojo energijo usmerjati tudi v telesno naprežanje, lažje prenašajo različne duševne obremenitve in ob njih tudi ustrezneje ukrepajo (Tomori, 2000).

Dokazano je, da ima tek izjemne pozitivne učinke na delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema. Bogati ga (človeka) duševno in osebno, hkrati pa ga varuje pred stresi in mu tako omogoča posredno učinkovitejše reševanje vsakodnevnih poklicnih in življenjskih obremenitev (Čoh, 2000).

Ker živimo v vedno bolj naseljenem svetu, je beton in asfalt sestavni del našega okolja. Sedaj veliko bolj cenimo trenutke, ki jih preživimo v naravi, ko si polnimo „baterije“.

Gibanje stran od mestnega vrveža deluje na človeka pomirjujoče, nudi mu obilo užitkov in sprostitev v neokrnjeni naravi, s tem pa se zmanjšuje psihična utrujenost, ki je tako značilna za sodoben civilizacijski utrip (Pustovrh, 2000).

Športi z vlečnimi psi nam omogočajo, da je teh trenutkov čim več, saj se odvijajo v naravi. Grad in Smerdel (2000) pravita, da so v dolgem obdobju sožitja s človekom psi razvili sposobnost komuniciranja s človekom, ohranili pa prvobitni nagon po gibanju in so zaradi teh dveh lastnosti idealni tovariši v športu.

V današnjih časih, ko nam tempo narekuje bolj sedeč način življenja, pa vendar bolj stresen, imamo pse večinoma za družabnike, za izgovor, da gremo ven v naravo in se odklopimo. In ker vemo, da psi radi tečejo, tečemo tudi mi. Psi nas spodbudijo, da tečemo z njimi in se potem srečni, veseli in polni novih doživetij vrnemo nazaj, na začetek začaranega kroga, ki ima ugodne učinke na naše zdravje.

Psi nas ne obsojajo, ne kritizirajo, ne zamerijo ipd. Oni so nas vedno veseli, ko pridemo domov. Čutijo, da je nekaj narobe, ko zbolimo. Nudijo nam obojestransko zadovoljstvo; mi jim nudimo ugodje ob čohanju, oni pa nas pomirjajo, ko gladimo njihovo dlako.

Za ukvarjanjem s športi z vlečnimi psi pa ni dovolj samo imeti psa. Potrebna je tudi dobra fizična pripravljenost. Delo z vlečnimi psi zahteva odlično kondicijo tudi od vodnika (Grad in Smerdel, 2000).

Pri mushingu mora vodnik pomagati psom, poganjati sani, teči ob saneh, če je potrebno, ne pa biti samo dodatno breme. Poleg tega mora zdržati v ekstremnih vremenskih razmerah. Podobno je pri dog scooteringu, kjer vodnik poganja skiro z eno nogo.

Skijoring in pulka imata aerobno vrednost teka na smučeh (Grad in Smerdel, 2000). Bistvo skijoringa ni v tem, da mi samo stojimo na smučeh, ampak da se tudi poganjamo in olajšamo delo psu ter povečujemo skupno hitrost.

Posebnost skijoringa in pulke v primerjavi s canicrossom in bikejoringom so značilni gibi, pri katerih sodeluje celotno telo, kar je njegova posebna odlika. Pri omenjenih dveh disciplinah pa so aktivne pretežno samo mišice spodnjega dela telesa.

Canicross ima s stališča preprečevanja bolezni srca in ožilja enako vrednost kot tek. Zanj veljajo enaka načela kot za tek. Pri tej disciplini moramo vseskozi sodelovati, drugače se ne premikamo. Tek čez drn in strn zahteva zelo dobro kondicijsko pripravljenost.

Bikejoring je odlična rešitev za krepitev zdravja, saj ohranja zmogljivost srca, ožilja

in dihal. Poleg tega je ritmični napor pri premagovanju strmine ali nasprotnega vetra dober za krepitev nožnih in trebušnih mišic. Še bolje pa je, če kolesarjenje združujemo tudi z drugimi aktivnostmi, saj poganjanje pedalov obremenjuje predvsem spodnji del telesa, manj pa zgornjega.

Če smo začetnik v bikejoringu, začnemo počasi in brez prevelikih vzponov in naporov. Začnemo s kratkimi progami in manj napornimi vzponi, nato pa prilagajamo stopnjo zahtevnosti svojim telesnim zmožnostim.

Veliko rekreativnih športnikov ne more teči ali sodelovati v športih, kot so nogomet, košarka, tenis. Skoki, krajši teki, hitro spreminjanje smeri so za mnoge, ki imajo težave s sklepi ali so pretežki, sila neprimerni. Vendar pa lahko kolesarijo, saj so noge, predvsem nožni sklepi, v sedečem položaju na kolesu razbremenjeni (pridobljeno iz

http://med.over.net/za_bolnike/zdravo_zivljenje/index.php?full=1&id=19800&title=Na_kolo_za_zdravo_telo, sneto 17.6.2010)

Rollerjoring je zelo priporočljivo tudi za tiste, ki se zaradi različnih težav s koleno ne morejo ukvarjati s tekom. Pri rolanju gre za mehko gibanje brez obremenjevanja kolena in gležnjev. Štejemo ga med ravnotežne športe, saj pozitivno vpliva na učenje drugih športov (drsanje, smučanje, kolesarjenje).



Slika 2: tek s psom (<http://www.sporty-springers.de/news/2008/canicross08.jpg>)

DISCIPLINE Z VLEČNIMI PSI

SKIJORING



Ski-jor-ing izhaja iz norveške besede skijoring, ski (smuči) + joring (voziti). To je zimski šport pri katerem imamo pripete smuči in nas po snegu vleče pes ali konj (Haakenstad, Thompson, 2004). Obstaja tudi skijoring s konji, ampak je zelo redka zaradi posebnih treningov konj in varnostnih ukrepov. Skijoring se izvaja tudi z avtomobili in motornimi sanmi. Toda najpopularnejši je s psi.

Slika 3: skijoring z enim psom (<http://blog.lib.umn.edu/joanh/dogblog/skijoring.jpg>)



Skijoring je šport kjer eden do trije psi pomagajo cross-country tekaču na tekaških smučeh. Tekoč se poganja s palicami in smučmi, psi pa so za dodatno moč in hitrost s svojim tekom in vlečenjem.

Slika 4: skijoring s konji
(<http://simplymarvelous.files.wordpress.com/2007/12/skijoring.jpg?w=470>)

VRSTE

Skijoring je razdeljen v pet kategorij. Rekreativni skijoring, tekmovalni skijoring sprint, tekmovalni skijoring na dolge proge, backwoods skijoring in pulka. Tehnično gledano pulka ni vrsta skijoringa ampak nordijski stil skijoringa.

Rekreativni skijoring

Zavzema največji procent udeležencev. To so lastniki psov, ki jih imajo za domače ljubljence. Doma imajo navadno enega psa. Tedensko se ukvarjajo s tekom na smučeh. Njihov cilj je rekreacija, druženje in zabava s svojimi psi.

Tekmovalni skijoring

Tekmovalni skijoring sprint dosega hitrosti do 48 km/h. Proge so dolge okoli 5 km. Uporabljajo se lahke tekaške smuči za drsalno tehniko in oprijeta oblačila. Vprega ima do tri namensko vzrejene pse.

Tekmovalni skijoring na dolge proge ima proge dolge 32 km ali več. Tekmovalci morajo imeti s sabo prvo pomoč. Potrebno je upoštevati prehrano in fizične zmogljivosti psov. Prav tako je potrebno dobro poznavanje zimskih razmer. Kratkodlaki psi morajo imeti s sabo varovalna oblačila, ki jih zavarujejo pred mrazom.

Backwoods ali backcountry skijoring

Dogaja se v naravi na neutrjenih poteh, daleč od urbanega okolja. Potrebne so široke tekaške smuči za klasično tehniko in palice. V primeru prenočitve je priporočljiva uporaba pulke za vleko opreme. Za to vrsto skijoringa ima potencial vsak dovolj velik pes. Kljub temu se najbolj uporabljajo Aljaški malamuti zaradi svoje velikosti, moči in kožuha. Potrebno je dobro poznavanje terena in vremenskih razmer. Posebna skrb mora biti namenjena tudi pasji prehrani in izpostavljenosti psa nizkim temperaturam.

Pulka

Je skijoring z majhnimi sanmi, ki so med psom in tekačem. Najpogosteje se uporablja za vožnjo težjega tovora na daljše razdalje. V Skandinaviji je pulka zelo razširjena med tekmovalci in ostalimi rekreativci. Najpogosteje so otroci tisti, ki se vozijo v pulki. Pulko pa lahko namesto psa vleče tudi tekač z uporabo posebnega pasu. Skijoring ima začetke v pulki.

ZGODOVINA

Čeprav zgleda skijoring kot popolnoma nov šport med zimskimi disciplinami, je dejansko že precej stara disciplina. Psi so na Daljnem severu že od nekdaj. Nekateri pravijo, da se pse uporablja za vleko sani že 12000 let. Zveza med psom in človekom pa naj bi segala 30000 let nazaj.

Zametki nordijskega smučanja segajo globoko v zgodovino – tja izpred 4000 let pred našim štetjem. V kraju Hetting na Švedskem so našli smučko, ki naj bi bila stara okoli 4500 let (Jošt, Pustovrh, 1995). Znanstveniki nimajo enotnega mnenja glede kraja, kjer naj bi se „rodile“ predhodnice današnjih smuči. Nekateri zagovarjajo območje Altaja v Aziji, od koder naj bi prodrle na sever in severovzhod in naj bi se prek Skandinavije razširile po evropskih krajih. Nedvomno je življenjska nuja – ljudje so morali potovati in se gibati v visokem

snegu, še posebej v krajih z izrazitimi zimskimi podnebnimi razmerami – narekovala iznajdbo različnih pripomočkov za hojo po snegu (Jošt, Pustovrh, 1995).

Tako je bila človeško pasja naveza samo en korak več k večjemu izkoristku pasje moči. Seveda je najprej pes vlekel sani, pred dobrim stoletjem, pa se je oblikovala nova disciplina, kjer je pes vlekel tekača na smučeh in tako povečal njegovo mobilnost.

TEHNIKA

Skijoring je varen šport, če se ga lotimo odgovorno. Vključuje hitrost in zunanje okolje, kjer je veliko nepredvidljivih situacij, na katere nimamo vpliva. Zato je pomembno, da se zavedamo vseh mogočih situacij, ki nas lahko doletijo med tekom.

Osnove smučanja so bistvenega pomena preden začnemo s skijoringom. Potrebno je biti sposoben vzdrževati ravnotežje, voziti plug (snowplow), ter se kontrolirano vzpenjati in spuščati po hribu. Sposobnost vožnje pluga je zelo pomembna pri zadrževanju psov pred startom in zaustavljanju na progi zaradi ovir na progi. Izkušenejši tekači včasih uporabljajo kristjanijo.

Za začetek je dovolj, da si sposodimo smuči in se naučimo osnov teka na smučeh. Na smučeh se moramo znati spustiti po klancu, obiti oviro, zavijati levo-desno, zmanjševati hitrost, se zaustavljati in vzdrževati ravnotežje.

Poznamo dve tehniki gibanja v skijoringu:

1. Klasična tehnika

Je starejša in posnema gibanje v hoji. Zaradi manjše hitrosti ni priljubljena med tekmovalci, jo pa zato rekreativci bolj uporabljajo, saj je manj zahtevna. Uporablja se lahko na različno urejenih progah, ki imajo imajo pogoje za klasično ali drsalno tehniko, ali pa sploh ni proge. Največ se uporablja med začetniki in rekreativci, ter med izkušenimi tekači na backcountry progah in v okolju kjer ni prog za drsalno tehniko. Zaradi izredne podobnosti s hojo je ta tehnika enostavna za učenje. Prav tako so enostavne za uporabo klasične smuči, ki jih ni potrebno mazati z voskom.

Elementi klasične tehnike:

- ★ Visoka (osnovna) drža – smuči so razklenjene in vzporedne v širini bokov. Kolčni, kolenski in skočni sklep so rahlo pokrčeni. Telo je nekoliko predklonjeno. Pogled je usmerjen naprej. V rokah, ki so rahlo pokrčene,

držimo palice s krpljicami za telesom.

- ★ Srednja (počivalna) drža – smuči so razklenjene in vzporedne v širini bokov. Noge so v kolenih pokrčene. Telo je predklonjeno. Skupno težišče telesa je blizu osi skočnega sklepa. Pogled je usmerjen naprej. Roke so rahlo pokrčene. V rokah držimo palice s krpljicami usmerjenimi nazaj. Zaradi vzpostavljanja ravnotežnega položaja ni priporočljivo imeti komolcev naslonjenih na kolena in stiskati palic pod pazduho.
- ★ Zavoj s prestopanjem – pri prehodu iz osnovne drže tekač drsi na smučeh, nato pa prenese težo na zunanjo smučko in hkrati z odzivom od njenega notranjega roba prestavi neobremenjeno notranjo smučko škarjasto v smeri zavoja. Nato zunanjo smučko vzporedno prestavi k notranji in jo ponovno obremeni. Opisano gibanje ponavlja vse do izpeljave zavoja.
- ★ Plužni zavoj – tekač škarjasto nastavi smuči, tako da sta sprednji konici bližje druga drugi. Težo prenese na notranja robova smuči ter kolena potisne naprej in navznoter. Telo rahlo predkloni.
- ★ Zavoj s prestopanjem s soročnim odzivom – tekač prenese težo na zunanjo smučko v smeri zavoja, notranjo pa škarjasto prestavi. Nato vbode obe palici in izvede soročni odziv z rokami in obremenjeno smučko. Ob odzivu prenese težo telesa na notranjo smučko in po njej zdrsi. Po zaključku odziva prenese neobremenjeno zunanjo smučko vzporedno k notranji.
- ★ Dvotaktni diagonalni korak z vzporedno nastavitvijo smuči – tekač se izmenično odziva z nogami in rokami. Telo, roke in noge so rahlo pokrčene. Smuči so vzporedne v širini bokov. Oporna noga (desna) je rahlo pokrčena, noga brez opore (leva) pa je zanožena v zraku. Smučka noge brez opore se s sprednjim delom dotika proge. Sprednja roka (leva) je predročena, zadnja roka (desna) pa zaročena in iztegnjena. Palica v zaročeni roki je v fazi zaročitve iztegnjena nazaj tako, da je kot podaljšek roke. Krpljica palice zaročene roke je v zraku. Pri koraku se tekač hkrati odrine z oporno nogo in sprednjo roko, v kateri drži palico in jo zapiči v sneg. Zaročeno nogo potisne naprej in po njej zdrsi, hkrati pa naprej prenese prej zaročeno roko in pripravi palico na vbod. Palice zapikuje ob zunanji strani smuči malo pred stopalom.
- ★ Korak s soročnim odzivom – tekač iz osnovnega položaja prenese roki naprej v predročeno, palici sta malo nad snegom, eno nogo pa zanoži, tako da je rahlo pokrčena in se smučka samo s sprednjim delom dotika snega. Od odzivu soročno vbode palici v sneg in se odrine od njiju ter se hkrati odrine od oporne noge. Zanoženo nogo potisne naprej, da sta nato obe oporni. Roki od odzivu preideta v zaročenje in sta iztegnjeni. Palici sta podaljšek rok. Telo se nagne naprej. Ob ponovnem odzivu se trup rahlo vzravna, roki gresta v predročeno, ena noga pa v zanoženje.

2. Drsalna tehnika

Je postala popularna z olimpijcem Billom Kochom in njegovo inovacijo. Za to vrsto tehnike je potrebna urejena steptana proga. Tekoč, ki teče z drsalno tehniko,

uporablja enako gibanje kot pri drsanju z drsalkami. Doseči je možno veliko hitrost, ki pa zahteva boljše obvladovanje smuči. Tek s to tehniko je mogoč na urejenih progah za drsalno tehniko ali pa na dovolj pomrznjenem snegu. Smuči za drsalno tehniko potrebujejo redno voskanje za boljšo drsnost.

Elementi tehnike smučarskega teka - drsalna tehnika:

- ★ Drsalni korak – iz osnovnega položaja potisnemo desno nogo vstran in naprej. Noga je rahlo pokrčena. Telo je obrnjeno v smeri nosilne noge in je rahlo predklonjeno. Z levo nogo se odrinemo od notranjega roba smučke in po odritju zanožimo in iztegnemo nogo. Tekoč je v liniji nos-koleno-prsti. Roki sta rahlo pokrčeni in ju izmenično predročimo v smeri nosilne smučke. Ko se je nosilna noga desna in se odrinemo z levo, je leva roka predročena in obratno. Po odritju z levo nogo, prestavimo levo nogo k desno v škarjast položaj. Sedaj je leva noga oporna, telo je obrnjeno v smeri leve smučke, z desno pa odrinemo z notranjim robom. Ob odritju se roki zamenjata. Tekoč se ne odriva s palicami. Palice so ves čas v zraku, obrnjene s krpljicami nazaj.
- ★ Daljši dvojni drsalni korak s poudarjenim drsenjem – tekoč vzpostavi linijo nos-koleno-prsti v smeri nosilne smučke. Roki sta rahlo pokrčeni in predročeni. Telo je rahlo predklonjeno. Noga brez opore je iztegnjena in odnožena v rahlom škarjastem položaju. Ob odritju tekoč soročno zapiči palici v sneg v višini prstov, hkrati nastavi smučko, ki prej ni bila oporna, škarjasto na tla in se odrine od notranjega roba prej oporne smuči. Ob odritju prenese težo telesa na sedaj oporno nogo in vzpostavi novo linijo nos-koleno-prsti nad novo oporno smučko. Po odritju sta roki zaročeni, palici pa v podaljšku rok.
- ★ Krajši dvojni drsalni korak – tekoč iz škarjastega položaja smučk prestavi eno nogo naprej in vstran. Telo je rahlo predklonjeno in v smeri oporne smučke. Tekoč se odrine od notranjega roba druge smučke in hkrati soročno zapiči palici v sneg in se odrine od njiju. Roki sta pred odritvom predročeni in rahlo pokrčeni. Roka na strani oporne noge (vlečna roka) je malenkost bolj vzročena kot druga (potisna roka). Komolci so precej narazen. Po odritju sta roki iztegnjeni in zaročeni. Palici sta v podaljšku rok. Za nov odritj nastavimo drugo smučko škarjasto. Prenesemo težo nanjo. Telo se obrne nam novo oporno smučko. Hkrati prenesemo roki v predročenje.

Pri skijoringu lahko uporabljamo obe vrsti teka na smučeh. Izbira je odvisna od želje tekača, pogojev na progi in želene hitrosti.

TEKMOVANJA

Tekmovanja v skijoringu so razširjena v Severni Ameriki, Kanadi in Evropi tam, kjer imajo pozimi sneg. Tekme v skijoringu so združene z ostalimi disciplinami z vlečnimi psi (mushing, weight pulling, pulka). Običajno so discipline razporejene skozi dva dni. Proge so dolge 5 do 20 km.

Tekmovanja lahko organizira lokalni klub, pogosteje pa je organizacija pod okriljem mednarodnih organizacij. V ZDA in Kanadi so tekmovanja pod okriljem ISDRE, v Evropi pa pod ESDRO. IFSS organizira svetovni pokal po celem svetu, ter svetovno prvenstvo na dve leti. Po njihovem pravilniku so kategorije razdeljene na moške in ženske, ter eden ali dva psa v timu.

Organizacije vlečnih psov

- ★ ISDRA – International Sled Dog Racing Association (severno-ameriška zveza tekmovalnih vlečnih psov)
- ★ ESDRA – European Sled Dog Racing Association (evropska zveza tekmovalnih vlečnih psov)
- ★ IFSS – International Federation of Sleddog Sports (mednarodna zveza vlečnih psov)

Mednarodnih in lokalnih tekmovanj se lahko udeležijo vsi tekači (začetniki, rekreativci, profesionalci). Tekmovalčeve sposobnosti določajo, v kateri kategoriji bo le-ta tekmoval. Začetniki se razporedijo v kategorijo šport/rekreacija, izkušenejši tekmovalci pa v kategorijo pro/advanced. Kategorija pro je ponavadi zapolnjena z aktivnimi skijoring tekači in ima strožja pravila za tekmovalce in pse. Prvi trije v pro kategoriji ponavadi dobijo denarno nagrado.

Kategorije določijo uradne osebe na tekmovanj in so mešane po spolu, razen na svetovnih prvenstvih, kjer sta dve ločeni kategoriji.

Športni razredi so razdeljeni na število psov v timu (eden ali dva psa). Kategorije pro imajo razrede z enim, dvema ali tremi psi. Ker je to še zelo mlad šport, se velikokrat zgodi, da ni veliko tekmovalcev. Takrat so vsi tekmovalci združeni v eno kategorijo.

Na tekmah, ki potekajo več dni, je normalno in s strani organizatorja obvezno, da se posamezen pes uporablja vsak dan tekmovanja. Organizator pse označi z barvo, da se lažje izvaja nadzor in identifikacija. Izjema so psi, ki zbolijo ali se poškodujejo. V takih primerih lahko tekmovalec uporabi drugega psa. Seveda pa je število psov, ki so v rezervi, omejeno s strani organizatorja. Na tekmovanjih

lahko sodelujejo vsi psi (mešanci in rodovniški).

Na tekmovanjih ne potrebujemo posebne opreme. Zadostuje oprema, ki jo uporabljamo na vsakodnevni treningih. V pravilniki je določeno, da je oprema v dobrem stanju in varna za uporabo.

Prepovedana je uporaba tekaških smuči s kovinskimi robniki zaradi potencialnih poškodb. Ni pa določena vrsta smuči (klasične ali drsalne smuči).

Na tekmovanjih se zahteva uporaba pasu, niso pa dovoljene vlečne kljuge (podobne uporabljajo smučarji na vodi). Pas naj bo v ledvenem delu širok najmanj 7,5 cm. Pas mora imeti varnostno zaponko, ki jo lahko na hitro odpremo in je v dosegu rok.

Vrvica, s katero imamo privezanega psa, mora imeti elastičen del, ki absorbira vlečne sunke. Dolga mora biti 2,4 – 3,6 m. Izjema so tekme pod okriljem IFSS, ki ne odobrava maksimalne dolžine 3,6 m. S sabo moramo imeti tudi povodec za primere nesreče. Če se pes poškoduje med tekmo in ne more nadaljevati, ga s povodcem, ki ima na enem koncu zaponko, na drugem pa zanko, privežemo ob drevo. Takšni povodci so dolgi od 1,5 do 2,1 m. Varnostnih povodcev moramo imeti toliko, kot imamo psov, saj se jih lahko poškoduje večje število.

Pasja oprsnica mora biti narejena tako, da razporedi vlečne sile in ima podložene trakove okoli vratu. Na tekmovanjih ni dovoljena uporaba navadne sprehajalne oprsnice. Vlečna vrv pod nobenim pogojem ne sme biti pripeta na ovratnico, ampak na oprsnico.

Ovratnica je priporočljiva, saj ima pes na njej označeno kdo je njegov lastnik in dokaz o vakcinaciji. Ovratnica mora biti primerne velikosti, da se pes ne more izmuzniti iz nje. Merilo sta dva prsta, ki jih lahko zataknejo med ovratnico in psa. Če je prostora več, je večja možnost, da se bo psu snela, ko navezan na drugega psa pred startom skače naprej in nazaj.

Vratna vrv se zahteva, če imamo več psov v timu. Z vratno vrvjo povežemo dva psa za ovratnici.

Priporočljiva je tudi uporaba čelade na zahtevnih in nepoznanih terenih. Uporablja se lahko kolesarska čelada.

Pravilniki ne določajo uporabe določene vrste teka na smučeh. To je stvar posameznika.

Splošna pravila:

- ★ humano ravnanje s psi,
- ★ psi morajo biti pod nadzorom in ločeni od ostalih psov, če kontakt ni odobren s strani obeh lastnikov,
- ★ na progi in v pripravljalnem prostoru ni dovoljeno spuščati psov,
- ★ agresivni psi niso dobrodošli,
- ★ doping in prepovedane substance so prepovedane za pse in tekače,
- ★ prepovedano je psovanje,
- ★ pasji iztrebki se morajo pospraviti kakor hitro je mogoče (pred in po dirki),
- ★ tekači morajo paziti, da ne motijo poteka tekmovanja na progi ali v pripravljalnem prostoru,
- ★ tekači morajo nuditi pomoč poškodovanim sotekmovalcem na progi,
- ★ pritožbe in protesti se podajo organizatorju tekme.

Na tekmovanjih dobimo startno številko, ki jo moramo imeti na sebi v času dirke. Številka mora biti na vidnem mestu. Nepravilna namestitev in neupoštevanje pravil se kaznujeta z diskvalifikacijo.

Start

Tekmovalci dobimo čas starta, to je čas, ko dejansko začnemo svoj tek, in vpadni čas, to je čas pred startom, ko moramo biti v pripravljalnem prostoru. Vpadni čas je ponavadi 2 do 3 minute pred startom. V tem času organizator označi tekmovalce in pse in pregleda startni seznam. Tekači pa si v tem času nataknemo smuči in ostalo opremo.

Startna lista je določena s pomočjo loterijskega žreba. Tekmovalci začetniki lahko zaprosijo za premestitev na konec seznama. Tako lahko vidijo potek tekmovanja in se pripravijo na svoj start.

Na startu so pomočniki, ki pomagajo miriti pse in jih ob startu pognati v tek v pravilno smer. Če imamo težave s startom, jih lahko prosimo za pomoč.

Preostali udeleženci so izbrani s pomočjo naključnega izbora z žrebom. Najprej izberejo startno listo 1, nato pa startno listo 2. Startna lista naslednjih tekmovalcev je odvisna od njihovega časa, ki so ga dosegli na prvi dirki. Tekmovalec z najboljšim časom starta prvi, tekmovalec z drugim najboljšim časom starta drugi itn. Nekateri organizatorji pa se ne držijo teh pravil in zamenjajo vrstni red tekmovalcev na drugi dirki.

Na nekaterih tekmah dobi prvi tekmovalec na seznamu bonus v obliki časa, ker pred sabo nima nikogar, ki bi ga lahko njegov pes lovil. Pes ne more nagonsko teči in loviti plena pred sabo. Časovni bonus se odšteva 2 sekundi/kilometer glede na pretečeni čas. Torej bi na 10 km progi imel prvi nastopajoči 20 sekund odbitka. Če bi imel dejanski čas 14 minut, bi z upoštevanjem odbitka imel čas 13 minut 40 sekund. Bonusi v obliki časa niso običajni, čeprav bi bilo pametno o tem razmisliti s strani organizatorjev dirke.

Tekmovalci startajo v časovnih intervalih. Navadno je razpon med starti 30 sekund ali 1 minuta. Ti intervali so določeni na začetku tekme. Določi jih organizator na podlagi števila tekmovalcev in pogojev na progi.

Pomembno je, da tekmovalci pridejo pravočasno v pripravljalni prostor. Izkušeni tekmovalci lahko sami določijo, koliko časa potrebujejo za pripravo pred startom. Tekmovalci naj bodo v pripravljalnem prostoru nekaj minut pred startom. Tisti tekmovalec, ki zamudi, dobi kazen v obliki prištete časa k njegovemu dejanskemu času. Primer; tekač, ki odteče progo v 16 minutah ima zaradi kazni končni čas 19 minut. Nekatere tekme pa so organizirane tako, da tisti, ki zamudi start, starta kot zadnji na seznamu. To pa je kar precejšnja kazen, saj tekmovalčev čas začne teči ob njegovem prvotnem startu (tistem, ki ga je zamudil).

Na tekmovanjih je priporočljivo imeti s sabo pomočnika, ki nam bo pomagal pri prenosu opreme v pripravljalni prostor. Težko je krotiti navdušenega psa, nositi opremo in loviti ravnotežje na zaledenem delu parkirišča.

Na startu morajo biti celotne smuči za startno črto. Leteči starti niso dovoljeni. Pomočnik naj nam drži psa, ki je lahko pred startno črto. Psi postanejo zelo živahni, ko vidijo ostale pse, ki startajo pred njimi.

Med tekmovanjem

Ko enkrat startamo boste opazili takojšnjo razliko med živčnostjo, direndajem in vrenjem pred startom, ter spokojnostjo na progi.

- ★ Tekmovalec, ki želi prehiteti sotekmovalca, mora to sporočiti prehitevanemu tako da zakliče trail, približno 12 m pred tem. Če sotekmovalca opozorimo prehitro, ga zmotimo, če pa prepozno, nima dovolj časa za odmik na rob proge.
- ★ Tekoč, ki je prehitevan se mora umakniti na desni rob proge, če je možno. Ni pa se mu treba ustavljati.
- ★ Tekoč, ki je prehitevan se mora nehati poganjati s palicami. Palice mora držati zadaj nizko nad tlemi, da ne ovira sotekmovalca.

-
- ★ Prehitevani tekač mora rahlo upočasniti tempo, ko ga sotekmovalec prehiteva.
 - ★ Tekmovalec, ki prehiteva sotekmovalca mora zelo pazljivo uporabljati palice, da ne ovira ali poškoduje prehitevanega.
 - ★ Po zaključenem prehitevanju mora biti drugi tekmovalec vsaj 12 m za prvim, da se izogne odvrčanju pozornosti psom sotekmovalcev.
 - ★ Na večini dirk velja pravilo, da moštvo, ki je bilo prehitevano, ne sme začeti prehitevanja v naslednjih 2 km oziroma 3 minutah od zadnjega prehitevanja.
 - ★ Na progi so pomočniki, ki pomagajo tekmovalcem z informacijami in reševanjem nastalih težav. Ne smejo pa pomagati potiskati ali vleči tekača ali sani.
 - ★ Pomočniki na progi bodo pozorni na poškodbe in nesreče, ter bodo poklicali nujno medicinsko, veterinarsko pomoč, če bo potrebno.

Cilj

Zadnji kilometer ali polovico milje dirke se imenuje "No Dog's Land". Za to območje veljajo drugačna pravila. Ko je tim na tem območju, lahko kadarkoli prehitijo sotekmovalce. Pogoj je samo, da je dovolj varno, ter da prej prehitevanega opozori. Ni določeno, kolik prehitevanj izvrši tekmovalec. Poleg tega ni določena minimalna razdalja med tekmovalcema, ki se prehitevata, dokler je zagotovljena varnost. Opozoritev prehitevanega pa je še vedno obvezna.

Tim konča dirko, ko smrček prvega psa v moštvu preide ciljno črto. Tekmovalci morajo takoj po končani dirki zapustiti ciljni prostor, da imajo še ostali tekmovalci, ki šele prihajajo v cilj dovolj prostora. Rezultati dirke so objavljeni na koncu dirke.

Ciljna črta je ponavadi pomaknjena približno 100 jardov nazaj v progo. Razlog tiči v tem, da psi zmanjšajo hitrost teka, ko se približujejo množici gledalcev, saj vedo, da je konec tekme. Zato organizatorji velikokrat premaknejo dejansko ciljno črto.

Točkovanje rezultatov temelji na pretečenih časih. Če je bila tekma sestavljena iz več tekov, se časi seštejejo. Skupnemu času pa se prištejejo morebitni bonusi, če je tim startal kot prvi na startnem seznamu.

Prehitevanje na tekmi - pasja psiha

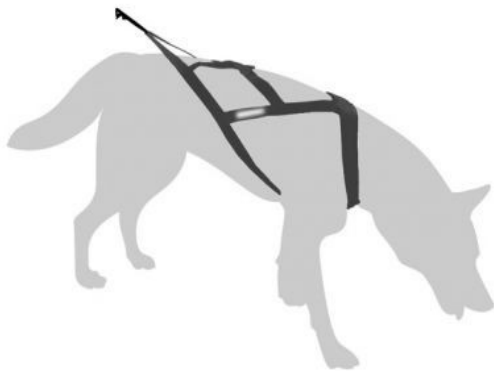
Po zaključenem prehitevanju se psi, ki so sedaj na drugem mestu, poženejo v tek z veliko večjo vnemo. Pogosto se zgodi, da drugi tim ujame prvega. Toda to upočasnijo oba tima, ko se približujeta cilju. Psi, ki vodijo so dekoncentrirani zaradi psom, ki so za njimi in jih zasledujejo. To pa upočasnjuje njihov tek. Če malo upočasnimo tempo in ohranimo primerno razdaljo, ko nas je prehitel drug tim, bomo

ohranili nagon po lovljenju pri psih, ki bodo z večjo vnemo tekli.

OPREMA

Ena od opaznejših značilnosti skijoringa je enostavnost, kar zadeva minimalno opremo. Toda le-ta mora biti kvalitetna in udobna.

Oprsnica



Oprsnica je najpomembnejši del opreme, vsaj za psa. Pomembno je, da je oprsnica pravilno oblikovana in primerne velikosti. Idealna oprsnica je takšna, da je pes sploh ne čuti in postne del njega. Oprsnica mora zaobjeti psa in mu povečevati samozavest. Pes se mora v njej počutiti dobro tudi, ko močno vleče. Drugače lahko oprsnica povzroči, da pes ni več osredotočen na tek.

Slika 5: oprsnica

(https://www.canix.co.uk/shop/images/uploads/harness_black.jpg)

Prevelike oprsnice lahko povzročijo odrgnine, sploh na kratkodlakih psih. Premikanje oprsnice spremeni pritisk vlečne sile na psu. Pes lahko bolj obremenjuje vrat ali kolčni sklep in zaradi tega ne vleče več tako učinkovito.

Oprsnico ocenimo od zadaj ko je pritrjena na psa in pes mirno stoji. Navadno psi vlečejo v oprsnici pri čemer se oprsnica napne, kar nam omogoča boljšo oceno oprsnice. Če ima pes gosto dlako na vratu, potem to dlako povlečemo skozi vratni del, da se oprsnica dobro namesti na kožo in ne na dlako.

Vratni del oprsnice naj ne leži na ramenskih kosteh. Trebušni del se ne sme dotikati tace. Noben del oprsnice se naj ne dotika premikajočih se delov psa.

Vratni del oprsnice naj leži na predelu, kjer se vrat stika s trupom. To je pod ovratnico, nad prsnico in pred lopaticama. Ko je nameščena, ne sme biti tesna, ampak udobna. Ovratnica naj bo nad oprsnico. Ko imamo nameščen vratni del oprsnice, potisnemo kazalec med oprsnico in pasji vrat. Če je preveč prostora, potrebujemo manjšo velikost, če pa ne moremo potisniti prsta vmes, imamo premajhno oprsnico.

Oprsnica se mora končati pri repu ali malo pred njim (ko je na psu). Stranski trakovi se ne smejo dotikati zadnjih tac.

Na primer X back oprsnica mora biti napeta in oblikovana po telesu, ko pes vleče. Če oprsnice, ki so naprodaj pri trgovcih niso primerne za našega psa, se pozanimajmo, kje bi nam lahko naredili oprsnico po individualnih merah. Velikost oprsnice lahko primerjamo z rokavicami. Vsaka roka ima svojo velikost, ki ji ustreza.

Za vsako velikost vratu obstajata dve ali tri različne dolžine in širine oprsnic. Če ne najdemo ustrezne velikosti oprsnice, jo lahko damo prirediti krojaču ali pa narediti po meri.

Oprsnice se delijo na rekreativne in tekmovalne. Razlika je v teži. Rekreativne so težje od tekmovalnih, zato da jih psi težje pregriznejo. To je glavni dejavnik, ki skrajšuje življenjsko dobo oprsnicam. Zato ne puščajmo psov samih, ko nosijo oprsnico.

X back oprsnica



Največ se uporabljajo X-back za skijoring in mushing. Primerna je za pse z ozkim prsnim košem (npr. Huski). Takšna oprsnica zagotavlja udobje, ne omejuje pa dihanja in gibanja. Prepoznamo jo po trakovih na hrbtu, ki tvorijo znak X na hrbtu.

Slika 6: X back oprsnica (<http://www.alaskan-husky-behavior.com/image-files/dog-pulling-harness1.jpg>)

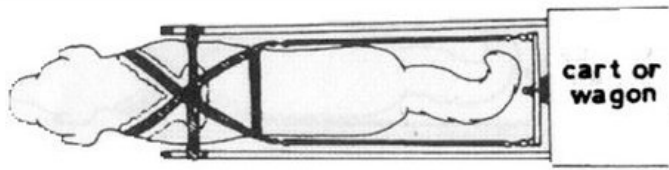
H back oprsnica



Ima dva stranska trakova, ki potekata vzdolž hrbta, vsak na svoji strani trupa. Takšna oprsnica je primerna za pse z dolgim hrbtom (npr. Nemški ovčar). Izumljena je bila za vleko tovora na dolge razdalje. Nekateri jo raje uporabljajo, ker manj obremenjuje pasje kolke. Zagotavlja manj pomoči kot pa X-back oprsnice na predelu ledij (rib) in hrbta.

Slika 7: H back oprsnica (<http://www.alaskan-husky-behavior.com/image-files/dog-pulling-harness2.jpg>)

Siwash oprsnica



Slika 8: Siwash oprsnica (<http://www.nordkyn.com/images/schillust2.jpg>)

Siwash oprsnica je prototip vlečne oprsnice. Sestavljena je iz ovratnice in prsnega traku. Stranski trak poteka od prsnega traku za pasjimi komolci, vzdolž psa, na vrh hrbta na začetku repa. Vlečna vrv je pripeta na stranska trakova.

Guard ali Manmat oprsnica



Namesto, da se trakova nadaljujeta navzgor do baze repa, se zaključita na ledjih. Ta oprsnica ima nastavljiv obseg, ki zaobjame rebra in prsni koš. Vlečna vrvica se pripne na zanko na vrhu hrbta. Ta oprsnica ne proizvaja nobenih obremenitev na pasje kolke, saj je zanka blizu pasjega vihra in ne na začetku repa.

Slika 9: Guard oprsnica
(<http://www.manmat.cz/data/gallery/nahled/13.jpg>)

Urban trail oprsnica



Zasnovana je tako, da so hrbet in kolki sproščeni. Ima nastavljiv obseg in D obroč na vrhu hrbta, kjer se pripne vlečna vrv. Ta oprsnica se dobro obnese, ko je vlečni kot večji (npr. pri bikejoringu). Na psih, ki so povprečne velikosti, je med višino, na kateri je pripeta vlečna vrv na skiro in na oprsnico, nekaj razlike, kar tvori naklon.

Slika 10 : Urban trail oprsnica
(<http://www.alpineoutfitters.net/Secure/Images/hr006.jpg>)

Ko uporabljamo oprsnico, ki je odvisna od obsega, moramo obseg pravilno nastaviti. Obseg mora biti udoben, da drži ovratnico na enem mestu, ko pes vleče. Če je obseg oprsnice preveč ohlapen, se oprsnica premika in vratni del se premakne na vrat.

Za vleko niso primerne oprsnice za hojo in sledenje, saj povzročajo preveč pritiska na spodnji del vratu. Takšne oprsnice imajo pripenjališče na sredini hrbta.

Oprsnice so ponavadi izdelane iz najlona s polnilom iz pene. Pena je lahko vodoodbojna, iz neoprena. Neopren je oblečen v termo velur, ker dobro prekrije robove in daje prijeten topel občutek. Oba materiala, neopren in termo velur, zagotavljata udobje in blažita vlečne sunke. Negativna lastnost termovelurja je absorpcija vode in počasno sušenje, zato se izogibajmo takšnim oprsnicam, če tečemo po mokrem terenu.

Dobre oprsnice imajo našite odsevne trakove, da je pes viden tudi ponoči. Dobro je, da ima oprsnica odsevne trakove našite spredaj in na boku, tako je pes viden iz različnih smeri.

Oprsnico moramo redno vzdrževati. Odsvetujemo strojno čiščenje, razen, ko je to zares potrebno. Pralni stroj uničuje šive in skrajša življenjsko dobo. Priporočljivo je, da uporabimo krtačo, milo in vodo. Oprsnico nato posušimo na odprtem.

Pas

Pas, ki je prikazan na *sliki 11*: [pas \(https://www.canix.co.uk/shop/images/uploads/waist_belt_2.jpg\)](https://www.canix.co.uk/shop/images/uploads/waist_belt_2.jpg) je eden pomembnejših kosov opreme. Biti mora udoben, dovolj velik, podložen in iz kvalitetnega materiala. Priporočljivo je, da je lahek, ter ga uporabljamo kot podaljšek telesa. Ledveni del pasu naj bo ojačan, da se vlečna sila psa porazdeli, pri tem pa ne sme ovirati tekačevega gibanja. Običajno je ledveni del širok približno 10 cm. Pas sestavljata dva nožna trakova, katerima lahko poljubno spreminjamo dolžino. Njuna funkcija je dodatna pritrditev pasa, da se ne premika gor/dol/levo/desno po hrbtu. Nožna trakova sta iz najlona, precej ozka in nepodložena.



Izkušeni tekači nosijo pas nekoliko višje, kot je priporočljivo. Ko pes povleče tekača, lahko ta z nogami kompenzira vlečno silo. Če imamo pas nastavljen prenizko, nam lahko spodnese noge, ko pes povleče.

Pasovi imajo sedaj stranske trakove, ki približajo teže vrvico bližje telesu. Ko pes povleče, napne vrvico in stranska trakova na pasu. Ti trakovi so elastični in poljubno nastavljivi glede na težo tekača. Omogočajo nam absorpcijo lažjih in

težjih sunkov, ter uravnavajo razlike v hitrosti med psom in tekačem.

Pas ima tudi zaponko, s katero pripnemo vrvico nanj. Zaponka mora biti lahka, vzdržljiva in enostavna za uporaba, da nam omogoča hitro odpenjanje vrvice v kriznih situacijah. Novejši pasovi omogočajo odpenjanje nožnih trakov, da lahko pas uporabljamo tudi v toplejših mesecih, ko nosimo kratke hlače in ne dobimo odrgnin. Zaželeno je tudi, da ima pas našite odsevne trakove.

Vrvica



Najboljše vrvice so izdelane iz polietilena. Le-ta ima mehko gladko teksturo, ki je manj groba, ter se bolje obnese pri nizkih temperaturah. Najbolje vpletena vrv je sestavljena iz več tanjših vrvic, ki se prepletajo med sabo in izginjajo v notranjosti vrvi.

Slika 12: vlečna vrv (<http://www.e-pal.co.uk/Sites/upload/products/c99p244.jpg>)

Del vrvice je elastičen. Njegova funkcija je absorbiranje vlečnih sunkov, ki nastanejo pri različnih hitrostih tekača in psa. Kakovostne vrvice imajo elastičen del izdelan iz elastike, ki je odporna na mraz in ne otrdi.

Vrvice so različnih dolžin, odvisno od števila psov. Najkrajša vrvica je lahko dolga 2,3 m, najdaljša pa 3,6 m. Običajno so vrvice za enega psa dolge 2,9 m, 3,3 m za dva psa in 3,6 m za tri pse. Različne dolžine gredo na račun hitrosti, saj več psov povečuje potovalno hitrost in naš reakcijski čas. Več psov, daljša vrv.

Na obeh koncih vrvice je lahko zaponka. Na sprednjem delu zaponko pritrdimo na oprsnico, na zadnjem delu pa na naš pas. Zadnji del je lahko tudi brez zaponke, če ima zanko, na katero pritrdimo vponko iz pasu.

Ovratnica

Pasja ovratnica naj ne bo preohlapna. Ležati mora na sredini vratu. Ohlapnost preverimo tako, da med ovratnico in vrat potisnemo dva prsta. Če ne moremo, je ovratnica preozka. Če lahko potisnemo vmes celo dlan, je ovratnica preohlapna, kar pomeni, da se lahko pes izmuzne iz nje.

Zaponka za hitro odpenjanje

Na Sliki 13 je zaponka za hitro odpenjanje (<http://alpineoutfitters.net/Secure/Images/GL022023.jpg>). Uporablja se v nujnih primerih, ko moramo med tekom na hitro odpeti vlečno vrv, da se ne poškodujemo zaradi nevarnega ovinka, prevelike hitrosti ali ovire na progi.



Pasji plašč



V primeru, da imamo kratkodlakega psa, moramo imeti s sabo pasji plašč, ki ga bo zaščitil pred vetrom in mrazom.

Slika 14: pasji plašč
(<http://www.nooksackracing.com/images/dogcoat.jpg>)

Pasji čevlji

Pasje šape so lahko zelo občutljive. Ker tekači uporabljajo poti z različno podlago, lahko hitro pride do poškodb. Poškodovan pes pa ne more več teči z enako hitrostjo.

Slika 15: pasji čevlji
(https://www.canix.co.uk/shop/images/uploads/re_boots_sky_charcoal.jp)



Da se izognemo poškodbam je potrebno:

- ★ poznavanje razmer na progi,
- ★ vedno imejmo zraven pasje čevlje,
- ★ izogibajmo se dolgim tekom po progah z grobo podlago,
- ★ postopoma povečujemo razdalje, da se pasje šape utrdijo.

Oblačila

Oblačila naj bodo tanka in lahka. Oblačimo se po principu čebule, več tanjših plasti, ki jih slečemo, ko nam je topleje. Tudi oblačila naj bodo udobna, kakovostna in prave velikosti, da nas ne bodo ovirala pri teku. Pas naj bo nameščen nad oblačili, toda pod zunanjim anorakom, ki nas ščiti pred dežjem in snegom. Oblačila naj imajo našite odsevne trakove, da bomo vidni ponoči.

Očala

Tekači pogosto uporabljajo zaščitna očala, ki jih obvarujejo pred snegom, kamenjem in blatom izpod pasjih šap in vejami, ki visijo z dreves. Poleg tega očem nudijo zaščito pred bleščanjem, ko se svetloba odbija od snega.

Povezovalna vrvica

Če tečemo z več psi uporabljamo povezovalne vrvice. To je vrvica s katero prevezemo dva psa za ovratnici, oziroma psa na glavno vlečno vrv. Funkcija povezovalnih vrvi je, da psi ohranjajo optimalno smer in po isti strani zaobidejo

oviro na poti. V primeru dveh psov tako ta ne vlečeta vsak na svojo stran. V primeru večjih psov pa psi tečejo v isti liniji, kot jo določata vodilna psa. Tako se vlečna sila ne porazgubi. Prav tako se vlečne vrvice ne morejo zavozlati, saj pes nima veliko opcij.

Torbica za okoli pasu

V torbico shranimo pasje priboljške, rezervne pasje čevlje, pasji jopič, termovko, naglavno svetilko ipd. Drobne stvari, ki nam utegnejo priti prav med treningom.

Tekaške smuči

Za skijoring se lahko uporabljajo smuči za klasično, drsalno ali kombinirano tehniko. Smuči ne smejo imeti kovinskih robov. Smuči delimo v več skupin glede na namembnost; rekreativne, športne, tekmovalne in turne. Razlikujejo se po širini drsne ploskve. Turne, ki so namenjene hoji po celnem snegu in rekreativne, imajo širšo drsno ploskev zaradi boljše stabilnosti in manjšega vdiranja v cel sneg. Turne tekaške smuči so tudi krajše zaradi lažjega manevriranja.

Smuči za klasično tehniko izberemo glede na telesno višino, ki jo izračunamo tako, da svoji višini prištejemo 25 – 35 cm. Smuči se delijo tudi glede na trdoto, ki je odvisna od tekačeve telesne teže (mehke, normalne, srednje, trde).

Smuči za drsalno tehniko imajo na sprednjem delu manjšo krivino kot za klasično tehniko. Drsna površina je povsem gladka in ne ovira drsenja. Smuči si izberemo glede na velikost tekača. K telesni višini prištejemo 10 do 25 cm. Tudi smuči za drsalno tehniko se ločijo po trdoti, ki jo izberemo glede na težo tekača. Pri izbiri trdote moramo paziti, da ne izberemo pretrdih smuči, saj bodo na mehkem snegu preveč drsele, ker se bodo preveč udirale v sneg.

Vezi

Vezi na tekaških smučeh so fleksibilne, to pomeni da imamo vpet samo sprednji del čevlja.

Palice

Palice izberemo glede na višino in znanje tekača. Dolžino palic za klasično tehniko določimo tako, da od telesne višine odštejemo 20 do 35 cm. Palice naj segajo nekje od višine pod pazduhe do višine ramen. Palice so lahko lahke in trpežne iz steklenih vlaken ali pa nekoliko težje in odpornejše iz aluminijevih zlitin. Krpljice so lahko ozke in majhne za utrjene proge ali pa širše za neutrjen teren.

Palice za drsalno tehniko so iz istih materialov kot za klasično tehniko. Razlika je

le v dolžini. Za drsalno tehniko izberemo palice, ki so 15 do 20 cm krajše od telesne višine tekača. Segajo nam do brade ali ust, če stojimo na smučeh in so zapičene v sneg. Predolge palice onemogočajo večjo frekvenco teka.

Palice naj bodo lahke in naši velikosti primerne. Če tečemo po neutrjenem terenu, je priporočljivo imeti širše krpljice, da se nam palice ne zapičijo pregloboko v sneg.

Čevlji

Čevlji za klasično tehniko teka na smučeh so običajno nizki. Za pohodniško varianto po celem snegu pa visoki. Čevlji morajo biti udobni iz vodoneprepustnih materialov. Nogo morajo zaobjeti, da preprečijo premikanje pete. Na podplatu imajo nastavek za vpenjanje v vezi.

Čevlji za drsalno tehniko so narejeni iz istih materialov kot za klasično tehniko. Razlika je v obliki čevlja, saj imajo ojačan notranji del, da nudijo oporo skočnemu sklepu ob odzivu od notranjega robnika smučke.

Voski

Smuči za tek na smučeh je potrebno redno mazati. Vrsto voska in klistra izberemo glede na temperaturo zraka in snega. Za klasično tehniko potrebujemo oprijem in drsno površino. Zato sprednji in zadnji del spodnje strani smuči namažemo z voski za izboljšanje drsenja, osrednji del pa s klistri za boljši oprijem, da se lahko odrinemo od snega. Površino določimo tako, da smučki obrnemo s spodnjima površinama eno proti drugi, ju stisnemo skupaj, ter vmes vstavimo list papirja. Na območju, kjer lahko premikamo list gor in dol, namažemo z voski za oprijem, ostale dele pa s klistri. Pri drsalni tehniki celotno spodnjo površino namažemo z voski za boljšo drsnost.

PSI

Psi skijoringu se večinoma uporabljajo srednje veliki psi, ki so sposobni hitro teči. Pasma psov ni pomembna. Bistvenega pomena je veselje do teka in vleke. Majhni psi so neprimerni zaradi premajhne hitrosti, ki so pri tekmovalni obliki precej visoke. Za rekreativni skijoring pa lahko uporabimo domačega hišnega psa, ki smo ga naučili osnov.

Najboljši tekmovalni psi so nemški kratkodlaki ptičarji, aljaški huskiji, mešanci med pointerji in greyhoundi, ter mešanci med temi pasmami. Takšna kombinacija daje hitrost, vzdržljivost in moč.

RAZLIKA MED SKIJORINGOM IN VLEKO SANI

Skijoring predstavlja nov koncept za mnoge navdušence nad vlečnimi sanmi, ki nimajo dovolj psov za vleko sani, ampak dovolj za vleko na smučeh. Ta šport ima mnogo podobnosti z vleko snežnih sani. Uporablja se isti tip oprsnice, enaki ukazi, tehnike treninga in prav tako razdalje za sprint ter dolge proge. Verjetno najpomembnejša razlika med skijoringom in vleko psov je vloga voznika. Pri vleki snežnih sani voznik stoji na saneh in uravnava sani s premiki svoje teže, ter z zavorno ročico za zaustavitev sani. Voznik lahko pomaga pri vleki sani s poganjanjem ene noge ali s tekom za sanmi.

Pri skijoringu pa ima voznik aktivnejšo vlogo. Skozi celoten tek mora vzdrževati ravnotežje na smučeh skozi ovinke, vzpone, spuste in druge nepravilnosti na progi. Ker pri skijoringu tekač nima zavore, se lahko ustavi na tri načine; s plugom, ustavitvijo psov s pomočjo verbalnih ukazov ali s sedom v sneg. Tekoč na smučeh lahko aktivno pomaga pridobivati oz. ohranjati hitrost z lastnim tekom na smučeh.

Naslednja razlika je v glasovnih ukazih. Musherji zelo redko uporabljajo ukaz „whoa“, za razliko od tekačev na smučeh. Veliko tekačev nauči svoje pse, da se ustavijo na ukaz.

Tekači na smučeh nosijo širok pas na katerega je pripeta vrvica. Dober pas ima tudi elastičen del, ki absorbira nenadne potege. Vlečna vrvica pa je enaka vrvici za vleko sani, prav tako pasja oprsnica. Pri vpregi z več psi so potrebne pasje ovratnice, ki so povezane z vratno vrvico, ki se velikokrat zavozlajo.

Pri skijoringu ni priporočljivo imeti cele psarne. Že en sam dobro treniran pes lahko vleče tekača na smučeh na precej dolgi razdalji. Poleg tega se med njima ustvari zaupnejši odnos.



Slika 16: mushing

(http://cdn1.sbnation.com/imported_assets/407044/mackey_ice_1_medium.jpg)

CANICROSS

Skijoring je šport, ki je pogojem s snežno odejo. Pokrajine z večnim ledom in snegom pa so samo na skrajnem severu in jugu zemeljske poloble. Ker večina prebivalstva živi v zmernem podnebnem pasu, se je temu prilagodil tudi šport. Poletna alternativa skijoringa so canicross, bikejoring, dog scootering in rollerjoring.



Slika 17: canicross

<http://www.elblogdeperros.com/wp-content/uploads/2009/09/canicross.jpg>

Beseda canicross ima korenine v Evropi. Cross pomeni premikati se skozi pokrajino, canis pa pomeni pes. Torej, premikanje skozi deželo s psom.

Canicross je šport, kjer tečemo ali hodimo s psom in uporabljamo podobno opremo kot pri skijoringu. Canicross ni samo hoja s psom. Prav tako tek s psom na navadnem povodcu ni canicross. Pri canicrossu pes vleče tekača podobno kot pri skijoringu. Tekoč ima proste roke, saj je pes z elastično vlečno vrvico pripet na pas.

Pri canicrossu ni potrebe, da pes teče pred tekačem. Lahko teče tudi za njim, pod pogojem, da ga tekač ne vleče. Pri tem športu sta v timu samo en pes in tekač. Več psov bi pomenilo preveliko moč, ki jo je težje nadzorovati, saj je potovalna hitrost odvisna od zmogljivosti tekača. Psi lahko tečejo 12 milj/uro (19,3 km/h) cel dan, za človeka pa je to kar velika hitrost, ki je ne moremo tako dolgo ohranjati. Vlečni psi na svetovnih prvenstvih dosegajo tudi do 20 milj/h (32,2 km/h), kar pa je zelo hiter tempo teka. Stari musherji imajo rek ; hiter si tako, kot je hiter najpočasnejši pes. To pa pri canicrossu pomeni hitrost človeka.

Canicross je šport, ki se odvija s človeško hitrostjo, ostali športi z vlečnimi psi (bikejoring, skijoring, ipd.) pa s ``pasjo hitrostjo``. Canicross uči psa, da zna vleči pri manjši hitrosti, saj se mora prilagoditi človeku.

ZGODOVINA

Canicross se je razvil iz skijoringa. Predstavlja vrsto treninga izven sezone, ko ni več snežne odeje.

TEHNIKA

Canicross je disciplina pri kateri moramo biti dobro telesno pripravljeni, saj je rezultat na tekmi odvisen predvsem od nas, najšibkejšega člana. Zato je dobro da je naš tek hiter, korak lahkoten in mišice sproščene. Kar pa bomo dosegli s treningi.

Tek

Tek je ena najosnovnejših človekovih gibalnih aktivnosti. Spada med osnovna gibanja. Kljub temu, da ima tek ogromno pozitivnih vplivov na organizem, je hkrati tudi stres za netrenirano telo. Zato je zelo pomembno, da začnemo teči postopno in organizirano, prilagojeno našim sposobnostim.

Osnova za uspešen tek je usklajeno delo rok in nog, ter pravilno dihanje. Ker pa je vsak posameznik pojem zase, ima vsak tekač svoj ritem dihanja in gibanja. Zato je potrebno upoštevati telesno zgradbo tekača in dolžino nog.

Pri delu nog sta pomembni postavitev stopala in dolžina koraka. Na splošno velja, da je postavitev stopala odvisna predvsem od hitrosti teka. Pri počasnejšem teku se tal najprej dotakne peta in nato srednji del stopala ter prsti. Pri hitrem teku pa se najprej dotaknemo s prsti. Ko se stopalo dotakne tal je treba nogo postaviti dovolj čvrsto, da se koleno ne upogne. Stopala ne smemo postavljati na zunanji del (supinacija), saj se tako poveča možnost poškodbe (zvin gležnja). Ravno tako ne smemo postavljati stopala na notranji del (pronacija), saj to poruši ravnotežje v gležnju, kolenu in kolku, ter povzroči trajnejše poškodbe. Nog ne iztegujemo predaleč naprej, ampak stopalo postavljamo pod težišče telesa. Za pri hitrejšem teku povečamo frekvenco korakov.

Glavna naloga rok je, da delujejo skladno z nogami. Usklajeno delo rok nam pomaga pri ohranjanju ravnotežja in preprečevanju prekomernega obračanja zgornjega dela telesa. Roke naj bodo v komolcih pokrčene. Gibajo se naprej nazaj v ramenskem sklepu. Zapestja in prsti naj bodo sproščeni. Telo naj bo vzravnano, pogled usmerjen naprej.

Začnimo z enim psom

Če imamo več psov in smo začetnik v canicrossu, je priporočljivo, da najprej poskusimo samo z enim. Več psov ima večjo vlečno moč, ki jo je težje obvladovati, sploh pri teku po klancu navzdol. Ko pse obvladamo in jih naučimo ukazov, je tek manj stresen in nevaren.

Pas naj bo nastavljen nižje

Pas, ki ga uporabljamo pri canicrossu, naj bo nastavljen malo nižje kot pri skijoringu. Pri skijoringu smuči ublažijo vlečno silo, saj se premaknejo v smeri vlečne sile. Pri canicrossu pa smo odvisni od hitrega premikanja svojih nog, ki so na tleh. Vlečna sila gre direktno v tekača. Če nastavimo pas nižje, se sila preusmeri iz našega hrbta na boke. Pas mora biti nastavljen tako, da lahko neovirano zavzamemo nižjo pozicijo (znižamo težišče telesa).

Uporaba ustrezne opreme

Canicross zahteva manj opreme, ampak je le-ta pomembnejša. Očala nas zavarujejo pred kamenjem, zemljo, koščki lesa ipd., ki letijo izpod pasjih tačk. Pasji čevlji zavarujejo pasje šape na poteh pokritih z asfaltom, betonom ali kamenjem.

Vzdrževanje vleke in pozornost pri spustih

Pes mora obvladati ukaze kot sta easy in whoa. Na delih proge, ko se spustimo po klancu navzdol, je potrebno zmanjšati hitrost, da preprečimo padec. Pri skijoringu smo na smučeh in lahko vozimo plug ter tako upočasnimo pse. Pri canicrossu pa smo odvisni od ubogljivosti psa in našega glasu.

Temperatura

Ker se canicross odvija v toplejših mesecih, je pomembno, da pazimo na pregrevanje psa. To preprečimo z ustrezno hidracijo in jutranjimi ter večernimi treningi. Na občutljivost za temperature vpliva tudi dolžina pasje dlake. Kratkodlaki psi bolje in lažje prenašajo poletne temperature, medtem ko se polarne pasme in psi z dolgo, gosto dlako bolje počutijo pri bolj zimskih temperaturah.

Ko načrtujemo progo je dobro, da izberemo takšno, ki ima v bližini potok s čisto vodo. Psi se bodo odžejali in ohladili. Če psi nočejo plavati v vodi, jih poškopimo z vodo, da uravnamo njihovo telesno temperaturo.

Ohlajanje

V dnevih z višjo temperaturo bodimo pozorni na ohlajanje psa po teku. Nudimo mu senco, hladno vodo in pretok zraka. Psa nikoli ne pustimo samega, dokler nismo prepričani, da se je primerno ohladil. Če se z avtom peljemo domov iz teka,

vključimo klimatsko napravo in odprimo okna.

Kontroliranje in poznavanje maksimalne hitrosti

Bodimo pozorni, da ne presežemo kontrolirane hitrosti na vseh delih proge. Ker smo odvisni svojih zmogljivosti (od hitrega premikanja nog), se nam lahko hitro zgodi da izgubimo ravnotežje in pademo. Ker nam pes dodaja hitrost, podaljšamo korak in pospešimo tempo, česar pa ne moremo vedno kontrolirati. Poznavanje in upoštevanje svojih zmogljivosti nas bo obvarovalo pred poškodbami.

Postopno povečujmo razdaljo

Ne začnimo z 10 kilometrskim tekom. Začnimo s kratkim tekom, primernim našim zmoglostim in nato postopoma povečujmo razdaljo. Takšen pristop povečuje kondicijo in vzdržljivost tekača in psa. Med tekom opazujemo kako vročina vpliva na psa in v kakšnem stanju so njegove šape.

TEKMOVANJA

Tekmovanja v canicrossu so opisana v pravilih IFSS.

Posebnost pri canicrossu je, da pes lahko teče za tabo, vendar ga ne smemo vleči. Ni potrebno, da je vlečna vrv napeta in pes vseskozi vleče, lahko je ohlapna. Pri vseh ostalih disciplinah mora pes teči pred tekačem.

OPREMA

Canicross je v bistvu skijoring brez smučí. Uporabljamo lahko isti pas in pasjo oprsnico. Če tečemo s psom brez pasu in z navadnim povodcem v rokah, motimo ritem svojega gibanja, ko prestavljamo povodec iz ene roke v drugo. Poleg tega nam navaden povodec ne nudi elastične komponente, ki bi absorbirala vlečne sunke. Takšen tek lahko pusti posledice na tekaču v obliki bolečin v rami, vratu in roki. Če pri canicrossu uporabljamo vlečne vrvíce za tek, ki so malo krajše od tistih za skijoring, ampak vsebujejo tudi elastičen del, teh težav ne bomo imeli. Pas, na katerega bomo pripeli vlečno vrvico, bo razporedil vlečne sile in nam sprostil roke.

Vlečna vrv

Če za canicross uporabljamo isto vlečno vrv kot za skijoring, lahko naletimo na nekaj težav. Vlečna vrv za skijoring je daljša, saj nam omogoča daljši reakcijski čas, ko smo na smučeh. Pri canicrossu pa je naš reakcijski čas krajši. Poleg tega

lahko tako dolga vrv niha gor-dol, opleta okoli pasji nog, ter psu omogoča večje območje gibanja. Zgodi se lahko, da pes nenadoma steče pred pešca ali motorno vozilo. Zato je bolje, da je vlečna vrvica za canicross za kakšen meter krajša.

Oprsnica

Za canicross se uporablja ista oprsnica kot za skijoring, bikejoring, mushing, dog scootering,... Najbolj vsestranska je X back oprsnica, ki jo prepoznamo po prekrizanih trakovih na pasjem hrbtu. Ta vrsta oprsnice razbremeni pasje kolke. Oprsnica naj ne ovira psa pri gibanju. Vratni del oprsnice ne sme zategovati psa okoli vratu. Pes mora vleči s pleči in prsnim košem. Sprednji del oprsnice mora biti ojačan. Oprsnica mora biti izdelana iz kvalitetnih materialov. Velikost in obliko oprsnice prilagodimo vsakemu psu posebej. Pes se mora udobno počutiti v oprsnici.

Za canicross niso primerne navadne sprehajalne oprsnice, ker niso podložene in se zarežejo v kožo. Vlečna sila je pri tovrstnih oprsnicah skoncentrirana na majhni površini, kar je za psa neugodno in boleče.

Ostala oprema

Tekač ima obute copate za tek, ki jih izbere glede na teren po katerem bo tek. Najprimernejši so takšni z bolj grobim profilom za neutrjene terene. Tekoški copati morajo dobro zaobjeti stopalo, da preprečijo premikanje noge v čevlju. Nuditi morajo stabilnost in oporo. Dobro je da so narejeni iz zračnih materialov, ki omogočajo hlajenje.

Ostala oprema je odvisna od temperature in letnega časa. Priporočljivo je, da izberemo oblačila, ki vpijejo znoj in se hitro sušijo, ter lahek anorak, ki nas ščiti pred vetrom in dežjem. Ko izbiramo oblačila, računajmo na to, da se bomo med tekom ogreli in nam bo precej toplo.

PSI

Pri canicrossu lahko sodelujejo vsi psi, ki radi tečejo. Velikost ni pomembna, je pa bonus za tekača, saj velik pes, ki vleče, olajša delu tekaču in mu poveča hitrost teka. Na tekmovanjih so zelo pogoste polarne pasme (Aljaški huski, Malamut, Samojed), Nemški kratkodlaki ptičarji in mešanci, vzgojeni za vleko in tek. Odlično se obnesejo tudi Labradorci, Zlati prinašalci, Pittbull terierji, Bull terierji in lovski psi.

MUSHING

Vsesplošnemu prepričanju navkljub mush ne pomeni ukaza za pse (začetek vleke). Beseda mush zveni premehko, da bi jo lahko uporabili za komando. Mush izhaja iz francoske besede marche (marcher) in pomeni hoditi. To besedo so Francozi uporabljali med Zlato mrzlico.

Slika 18: mushing

http://www.huskyskola.sk/web/clanky_fotogal/innercrems/DSCD0040.JPG



ZGODOVINA

Raziskovalci zamrznjenih pokrajin, kot so Nansen, Amundsen, Victor in Peary, so na svojih odpravah uporabljali pse. Ti psi so morali delati pri zelo nizkih temperaturah, v snežnih viharjih in pomanjkanju hrane. Vztrajali so ob omejenih obrokih hrane, snežnih viharjih in globokih ledeniških razpokah. Velikokrat so jih tudi pobili, zaradi nujnosti preživetja ostalih.

Polarni raziskovalci so uporabljali polarne pse da so realizirali svoje sanje, kot je npr. prečkanje Grenlandije ali dosega Južnega pola. Že tisočletja pred njimi, pa so prebivalci arktičnih območij uporabljali pse pri vsakodnevnih opravilih. V teh neprijaznih predelih so psi, kot je Aljaški malamut, Sibirski huski in Samojed, prenašali hrano in ljudi, čuvali črede jelenov in varovali imetje. Psi, ki jim je bilo dovoljeno spati v iglujih in šotorih ponoči, so s svojimi telesi greli ljudi med mrzlimi nočmi. Tako se je ustvarila globoka vez med človekom in psom.

Uporabnost polarnih psov se je razširila še na druga območja, kjer je večji del leta sneg in led. Polarne pse so nato začeli uvažati na Antarktiko in na Aljasko zlasti med Zlato mrzlico. V tistih časih, kjer so bile najbolj puste pokrajine dostopne samo s psi, so sedaj dostopne z motornimi sanmi. Dandanes pa so psi prepovedani na Antarktiki zaradi strahu pred paraziti in bakterijami, ki bi jih psi lahko prinesli, ter porušili krhek ekosistem.

Prva tekma v mushingu je bila All-laskan Sweepstakes, leta 1908. Od takrat naprej so bile tekme organizirane širom sveta. Najbolj znana je Iditarod trail, vsakoletna proga, ki je dolga 1000 milj po težavnem terenu od mesta Anchorage do Nome. Yukon Quest je še ena dirka, dolga 1000 milj, ki se razteza od mesta Fairbanks do Whitehorse v Yukonu. Na teh slavnih dirkah sodelujejo samo odlično pripravljeni

tekmovalci in njihovi psi. Treningi za te dirke zahtevajo nešteto ur priprav v težkih pogojih.

TEHNIKA

Pri mushingu stoji musher (vodnik) na saneh, vprega psov pa vleče sani. Musher se z obema rokama drži za sani. Eno nogo ima na saneh, z drugo pa se lahko poganja ali pa teče vzporedno s sanmi. Če se musher poganja z eno nogo, je gibanje podobno kot pri vožnji s skirojem. Na ovinkih se musher nagne na zunanjo stran sani in tako prenese težo na zunanjo drsno ploskev sani, ter tako pomaga izpeljati ovinek. Priporočljivo je, da je musher privezan na sani za primer padca. Vprega psov dosega precej velike hitrosti in v trenutku nepazljivosti lahko musher ostane brez sani in vprege. Vprego psov pa je precej težko ustaviti samo z glasom. Za to se uporablja snežna kljuka.

TEKMOVANJA

Tekmovanj v mushingu so opisana v IFSS pravilih.

OPREMA

Sani



Obstajata dve vrsti sani. Sani s košaro in s toboganom. Basket sled (sani s prečko) so priljubljene med tekmovalci sprinterji in rekreativnimi musherji. So hitre na zglajenem ledu in trdih zbitih progah. Prav tako se dobro obnesejo v vetrovnih razmerah. So lahke, košara pa je precej dvignjena nad tlemi, da se oprema ne zmoči.

Slika 19: sled

(http://www.arctictoboggan.com/half-bed_racing_-_alone-cropped_close.jpg)

Sani s toboganom so bolj vzdržljive in bolj stabilne. Z njimi lahko prevažamo večji tovor. Z njimi je težje določati smer, kot s sanmi s košaro. Postelja tobogana leži samo pet centimetrov nad tlemi. Te sani se bolje obnesejo v mehkem snegu.

Obe vrsti sani imata vgrajeno zavoro, ki se imenuje snežna kljuka. Snežne kljuke so zelo učinkovite. So velike, težke, kovinske in tehtajo nekaj kilogramov, ter merijo



pol metra v dolžino. Zelo pomembno je, da je snežna kljuka pripeta na vlečno vrv in ne na sani. Močan trop vlečnih psov lahko zlahka raztrga sani, če so sani vpete med pse in kljuko.

Snežno kljuko uporabimo, ko zaustavimo sani in gremo odvozlat kakšen voz na vlečni vrvi. Snežno kljuko namestimo v snež, kadar gremo na počitek, da se sani ne

morejo več premikati.

Slika 20: kljuka (http://www.paws-e-trax.com/Bear_Klaw_Gallery_1.jpg)

Oprsnica

Oprsnica je enaka kot za skijoring in canicross.

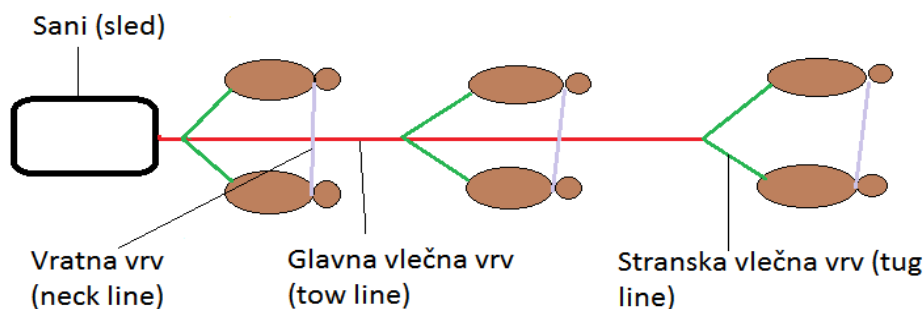
Vlečna vrv



Vrv, ki poteka od sani do psov se imenuje vlečna vrv. Sestavljena je iz treh komponent; glavne vlečne vrvi, stranskih vlečnih vrvi in vratnih vrvi. Glavna vlečna vrv je pritrjena na sani in poteka med psi, ki so pripeti na obeh straneh glavne vlečne vrvi. Psi so s stranskimi vlečnimi vrvmi pripeti na glavno vlečno vrv. Stranske vlečne vrvi so vpletene v glavno vlečno vrv. Psi so za oprsnico pripeti na stranske vlečne vrvi. Zadnja komponenta je vratna vrv, s katero po psi v paru pripeti za ovratnico, vsak na svoji strani glavne vlečne

vrvi. Vratna vrv je vpletena v glavno vlečno vrv. Funkcija vratne vrvi je, da je pes blizu glavne vlečne vrvi in se maksimalno izkoristi njihova vlečna moč.

Slika 21: vlečna vrv (<http://www.ilankelman.org/themes/mushing.jpg>)



Slika 22: skica vlečne vrvi (osebni arhiv)

Ovratnica

Uporablja se enaka ovratnica kot za skijoring.

Ostala oprema

Zadnji del opreme je vreča za sani in pasji čevlji. Vrečo za sani uporabljamo za poškodovane pse ali opremo. V pravilniku ISDRE je zahtevana uporaba vreče za sani na tekmovanjih. Lahko je narejena doma ali pa kupljena. Pasji čevlji so namenjeni zaščititi pasjih šap predvsem na dolгих potovanjih. Uporabljajo se, če je proga speljana po ledu, ob cesti, kjer so prisotne kemikalije ali pa, ko psi tečejo po predelu brez snega po trdi površini.

Oprema za musherja

Musher mora biti pozimi oblečen v oblačila, ki ne prepuščajo vetra in dobro zadržujejo toploto. Priporočljive so rokavice, šal, kapa ipd., ker je musher manj aktiven med vožnjo, a bolj izpostavljen vetru in snegu. Obvezna so zaščitna očala, ki ščitijo pred snegom, vodo in vetrom.

PSI

Najbolj znani so Aljaški malamuti, ki so sinonim za severni vlečni vlak. S svojo močjo in vzdržljivostjo so sposobni vleči težke tovore ure in ure. Sibirski huskiji so znani po svoji hitrosti na kratkih razdaljah in sposobnosti vleči lahke tovore. Samojedi pa so znani po tem, da so bolj umirjeni, vzdržljivi, močnejši in vsestransko uporabni. Vse tri pasme izvirajo iz severnih dežel. Vzrejene so bile z namenom, da bi jih uporabljali za vleko.



Slika 23: zimska odeja

http://www.pasadosafehaven.org/articles/2009/03/21/iditarod/sled_dog_snow_covered.jpg

BIKEJORING

Bikejoring je aktivnost, ki je zelo sorodna skijoringu, canicrossu in dog scooteringu. Je vrsta rekreacije oziroma športa, kjer je pes z oprsnico pripet na vlečno vrv in vleče ter teče pred kolesarjem. Bikejoring se tako kot canicross, odvija na suhem terenu. Razvil se je iz skijoringa in mushinga. Uporablja se tudi kot treniranje tekmovalnih vlečnih psov izven sezone

Slika 24: bikejoring

<http://www.nobleairkennels.ca/Photos/2009August/Bikejoring2008.jpg>



Bikejoring se velikokrat uporablja kot rekreacija za pse. Organizirane so tudi tekme v bikejoringu in scooteringu, kot opcija tekmovalne zvrsti za vlečne pse izven sezone. Takšne tekme so del tekmovanja, kjer so prisotni tudi canicross in vozički.

ZGODOVINA

Bikejoring je disciplina z vlečnimi psi, ki je tesno povezana s skijoringom, canicrossom in dog scooteringom. To je v bistvu dryland disciplina za skijoring, prav tako kot canicross. Razvil se je iz skijoringa in mushinga. Večinoma se uporablja se za treniranje vlečnih psov izven sezone.

TEHNIKA

Pri bikejoringu je prevozno sredstvo kolo, zato je vzpostavljanje ravnotežja bistvenega pomena. Kolesar se z rokami drži za krmilo in sedi na kolesarskem sedežu ali stoji na pedalih. Med vožnjo kolesar z nogami poganja pedala in izvaja ponavljajoče se ciklično gibanje. Z rokami usmerja krmilo in kontrolira vožnjo.

Pri spustih prenese težo nazaj, tako zniža težišče trupa. To naredi tako, da iztegne roke s katerimi drži krmilo in se z zadnjim delom trupa pomakne nazaj za sedež. Trup ima v takšnem položaju zelo majhen kot glede na podlago. Cilj premika težišča je, da nas ob zaviranju ne prenese čez sprednje kolo. (ne poletimo čez krmilo).

Ob vzponih kolesar sedi na sedežu, z rokami usmerja krmilo in z nogami poganja pedale. Med vožnjo po rahlem spustu lahko tudi stoji na pedalih. To je priporočljivo predvsem med vožnjo po koreninah, razritem terenu, skalah ipd. Med tako vožnjo so kolena in roke rahlo pokrčena, telo je predklonjeno, pogled je usmerjen naprej. S takšno vožnjo lažje amortiziramo tresljaje, ki jih povzroča teren.

Za zaustavljanje kolesa uporabljamo zavore na krmilu, za lažje vzpenjanje na klance pa prestave.

Na ovinkih se kolesar nagne na notranjo stran ovinka. Ovinek mora izpeljati bolj na široko, kot pa če bi ga izpeljal samostojno.

TEKMOVANJA

Tekmovanja v bikejoringu so opisana v IFSS pravilih. Priporočljiva je uporaba antene, da se vrv ne zaplete v kolo. Pes mora teči spredaj.

OPREMA

Oprsnica

Oprsnica je enaka kot za skijoring, canicross in mushing.

Vlečna vrv

Vlečna vrv je enaka kot za skijoring. Vlečna vrv mora biti dovolj dolga, zaradi daljšega reakcijskega časa. Narejena je iz umetnih materialov (najlon).

Ovratnica

Uporablja se enaka ovratnica kot za skijoring.

Vratna vrv

Vratna vrv povezuje dva psa za ovratnici. Njena funkcija je, da psa tečeta v isti smer in obideta oviro po isti strani.

Kolo

Kolo naj bo gorsko, da se bomo lahko neovirano in čim bolj udobno vozili po

neutrnem terenu. Za neutrne poti je zelo pomembno, da imamo gume z grobim profilom. Hitrosti, ki so pri bikejoringu zelo velike, in ostri ovinki, nas lahko hitro spravijo iz ravnotežja. Poleg tega je lahko proga mokra in blatna ali pa prekrita z mokrim listjem in koreninami. Zračnice naj ne bodo napolnjene do maksimuma zaradi slabšega oprijema. Ko so zračnice manj napolnjene se poveča površina gume, ki je v stiku s podlago. Manj napolnjene zračnice pomenijo tudi udobnejšo vožnjo in večjo kontrolo v zahtevnih razmerah.

Zavore

Če imamo dober par plaščev za kolo, je to brez pomena, če nimamo dobrih zavor. Industrija gorskih koles je razvila zelo agresivne zavore, ki jih ne ovira blato in voda, ter so učinkovite že z rahlim pritiskom na ročko. To je zelo dobrodošlo, če imamo navdušene pse, ki komaj čakajo na tek, mi pa nato končamo z žulji na dlaneh. Obstajajo V zavore in diski. Diski so kvalitetnejši pri zaustavljanju kolesa, toda dražji in tehnološko kompleksnejši. Številni dizajni uporabljajo hidravlični sistem, ki je podoben tistemu v avtu. Prednost je uporabnost v mokrih razmerah, kjer diski prekašajo vse ostale kolesarske zavorne sisteme.

Vzmetenje

Gorska kolesa so opremljena z vzmetenjem sprednjega kolesa. Vzmetenje blaži sunke in tresljaje kolesa na grobem terenu. Omogoča nam lažje kontroliranje krmila in prijetnejšo vožnjo. Bikejoring kolesarji omogočajo zaviranje brez težav. Med zaviranjem samo kazalec in palec pritiskata na zavorno ročko.

Blatniki

Zelo dobrodošla stvar, ko kolesarimo po mokrem terenu ali v dežju. Zavarujejo nas pred blatom in vodo, ter nas ohranijo suhe in čiste.

Zaponka za hitro odpenjanje sedeža

Višina sedežev se lahko poljubno nastavlja z vijakom, s katerim razrahljamo objem vratu sedeža. Sedaj ima že večina sedežev takšen vijak, da ne potrebujemo orodja za dvig ali spust sedeža. To lahko opravimo kar z roko.

Bikejoring kolesarji imajo svoje sedeže spuščene nekoliko nižje zaradi večje stabilnosti in boljšega krmiljenja kolesa. Prav tako začetniki, saj je enostavneje, če lahko brez težav stopimo s kolesa.

Očala

Kolesarja ščitijo pred peskom, zemljo in umazanijo izpod pasjih tac ter vejami z dreves. Priporočljivo je, da uporabljamo svetla stekla, ki posvetlijo pogled.

Čelada

Ker je bikejoring zelo hiter šport, kjer lahko hitro pademo ali nas oplazi veja z drevesa, je priporočljiva uporaba čelade. Kolesarska čelada zadostuje potrebam.

Bajonet/antena

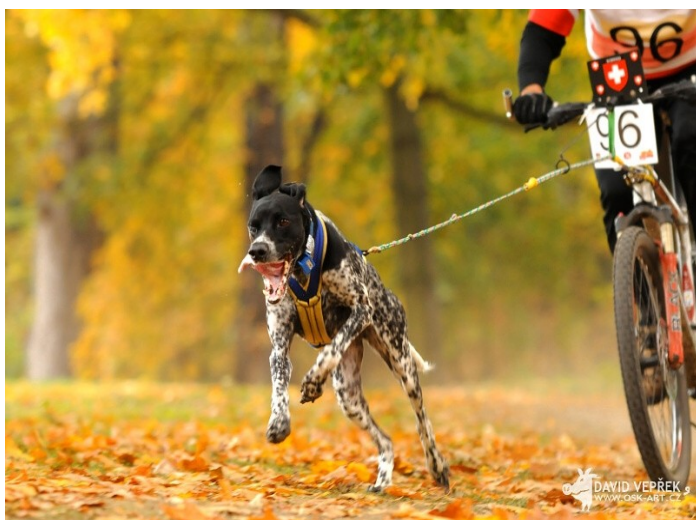


Na kolo si lahko pritrdimo podaljšek, ki nam omogoča varnejšo vožnjo. Na ta nastavek, ki je sprednji podaljšek kolesa, je pripeta vlečna vrv. Onemogoča zapletanje vlečne vrvi med špice kolesa in nepotrebno vozlanje.

Slika 25: bajonet/antena

(<http://www.nooksackracing.com/images/bikejoring1.jpg>)

PSI



Pri bikejoringu se lahko uporabljajo vse pasme psov in vsi mešanci. Najbolj popularni so Ameriški pitbuli, Malamuti, Aljaški huskiji, Sled hounds in Pointerji. Vsak pes, ki ga naučimo, da vleče in rad teče, ter se nauči osnovnih ukazov, je primeren za bikejoring.

Slika 26: bikejoring http://www.google.si/imgres?imgurl=http://www.flyingdog.cz/obrazky/bikejoring/bikejoring-01.jpg&imgrefurl=http://www.flyingdog.cz/en&usq=__uOvo7lkVHBDD19LnK1QcDsl6eK4=&h=531&w=800&sz=294&hl=sl&start=15&um=1&itbs=1&tbnid=DLGCB02mPf1fhM:&tbnh=95&tbnw=143&prev=/images%3Fq%3Dbikejoring%26um%3D1%26hl%3Dsl%26tbs%3Disch:1

DOG SCOOTERING

Dog scootering je vrsta treninga in učenja za tekmovalne vlečne pse, ter samostojna disciplina izven sezone. Zelo primeren je za upokojene vlečne pse, ki še vedno radi tečejo.

Pri tej disciplini en ali več psov vleče skiro. Tudi tukaj so psi vpreženi v oprsnice. Oseba, ki je na skiroju se lahko poganja z eno nogo in usmerja ter kontrolira vožnjo.



Slika 27: dog scooter

<http://i54.photobucket.com/albums/g95/mycijor/DirtDogsInChico.jpg>

Dog scootering predstavlja dobro osnovo za vleko sani. Tu se oblikujejo in kalijo pasji talenti, ki nato napredujejo v vprego vlečnih psov, ki vlečejo sani.

ZGODOVINA

Dog scootering se je verjetno začel, ko je kakšen otrok privezal psa na povodec, sam pa se je usedel na rolko ali si obul rolerje. V Evropi, Novi Zelandiji in Avstraliji poznajo ta šport že od leta 1980. prva tekma v dog scooteringu pa je bila na Novi Zelandiji leta 1984, na Južnem otoku.

Tim White je tekmovalec na srednje dolge proge. Leta 1974 je bil prvi, ki je tekmoval na Iditarod dirki in ni bil iz Aljaske. Šestkrat je zmagal na tekmovanju the Yellowknife Canadian Championship, od leta 1977. Tekmoval je na štirih kontinentih in je znan kot ambasador dobre volje za športe z vlečnimi psi. Leta 2004 je napisal elektronsko pismo: moja prva izkušnja z dog scooteringom je bila v Avstraliji pred 10 leti, ko sem videl in slišal kaj počnejo že precej časa. Imeli smo prvo svetovno prvenstvo v canicrossu, bikejoringu, scooteringu z enim ali dvema psoma, leta 2002 v Ravenni, Italija. In nato prejšnje leto v Arandi, Španija (Lewis, 2005).

Leta 2004 so dog sled klubi vključili dog scootering dirke v svoja tekmovanja na suhem.

Eden od razlogov, da se je razvil dog scootering je tudi ta, da v Avstraliji in Novi Zelandiji nimajo veliko snega ter veliko ljudi živi v mestih, kjer imajo lahko največ dva psa in je bil dog scootering idealna priložnost za ukvarjanje s psi.

TEHNIKA

Vožnja s skirojem ne zahteva toliko ravnotežja kot vožnja s kolesom. Ker je težišče telesa nižje nad tlemi je vožnja enostavnejša in varnejša, saj imamo eno nogo vseskozi na skiroju, z drugo pa se poganjamo. Z rokami se držimo za krmilo in kontroliramo vožnjo. Noga na skiroju je rahlo pokrčena v kolenskem sklepu. Stopalo je usmerjeno naprej in je na sredini sprednjega dela skiroja. Roki sta rahlo pokrčeni. Telo je usmerjeno naprej v smeri vožnje. Pogled je usmerjen naprej.

Med vožnjo lahko obe nogi počivata na skiroju. Stopala naj bodo postavljena eno za drugo, s tem da je stopalo zanožene noge rahlo obrnjeno navzven. Boki so obrnjeni v smeri vožnje.

TEKMOVANJA

Dog scootering tekmovanja so razdeljena na dva razreda. Tekmovalci startajo posamezno ali večkrat v skupinah. Proge so dolge od 3 do 13 km in potekajo večinoma po travi, zemlji in podobnih površinah. Izogibajo se asfaltnim in betonskim podlagam.

Tekme trajajo nekaj ur, lahko tudi več dni. Tekmovalci morajo uporabljati istega psa na vseh področjih tekmovanja. Dolžina vlečne vrvice je določena med 2,15m in 3,65 m.

Tekmovanje se lahko odpove zaradi previsokih temperatur, zaradi varnosti psov in ljudi

OPREMA

Oprsnica

Pasja oprsnica je enaka oprsnici za skijoring, canicross in bikejoring. Biti mora ustrezne velikosti in modela, da je psu prijetna in funkcionalna. Vlečna sila prihaja iz prsnice (kosti), skozi prsni trak in gre med sprednjima tacama. Bistvo oprsnice je, da pes ne vleče z vratom in z zanko na ramenih.

Ovratnica

Uporablja se enaka ovratnica kot za skijoring, bikejoring in mushing.

Vlečna vrv

Vlečna vrv povezuje skiro in psa. Dolga je od 1,8 do 2,7 m. Za mestne vožnje uporabljamo krajše vlečne vrvi zaradi nepreglednih vogalov stavb, motoriziranega prometa in ostalih ljudi.

Vlečna vrv je sestavljena iz elastičnega dela, ki je vgrajen vanjo, in dveh vponk. Z eno pripnemo oprsnico, drugo pa na skiro. Ta del vlečne vrvi nekajkrat ovijemo okoli krmila skiroja, ter vponko zapnemo za D obroček. Medenina se bolje obnese pri nizkih temperaturah. Dolžino vlečne vrvi lahko skrajšamo z nastavljanjem premera zanke.

Obstajajo vlečne vrvi za enega ali dva psa. Vlečno vrv namenjeno dvema psoma lahko uporabimo tudi samo za enega psa. Obe vponki pripnemo na njegovo oprsnico.

Vratna vrv

Z vratno vrvjo povežemo oba psa za ovratnici, da zaobideta ovire na poti po isti strani in bolj učinkovito vlečeta. Psa, ki sta povezana z vratno vrvjo, tečeta bolj skupaj. Na tekmovanjih so obvezne. Uporabne so tudi, ko imamo vpreženega gluhega ali slepega psa. Takrat moramo dati na vodilno mesto psa, ki nima takšnih hib, ter je poslušen, miren in vodljiv.

Skiro



Skiro za dog scootering, kot je prikazan na *sliki 28* (<http://site.digglstore.com/products/full-suspension.html#>) ima 30 do 66 cm velika kolesa, ter z zrakom napolnjene zračnice. Skiro mora imeti dobre zavore, ki jih najbolj uporabljamo pri spustih in ustavljanju. Priporočljiva je uporaba opreme za blato, če vozimo po mokrem terenu. Nekateri skiroji imajo vgrajene celo amortizerje.

Skiroji za dog scootering imajo nekoliko višje stojišče, ki omogoča neovirano vožnjo čez korenine.

Skiro lahko naredimo in manjšega kolesa (BMX) ali pa ga kupimo pri prodajalcih z opremo za vlečne pse.

Večja kot so kolesa, lažje je za psa, da vleče. Poleg tega je tudi odvisno, kako hitro se bomo vozili. Skiroji z manjšim premerom koles so primerni za počasen tek, za pse, ki tečejo od 24 do 40 kilometrov na uro, pa morajo biti kolesa večja.

Če bomo skiro uporabljali na neutrjenem terenu (kolovoz, gozdna pot), moramo imeti gume s profilom. Če pa bomo takšne gume uporabljali v mestu na asfaltu, bo naš pes porabil več energije za vleko, saj je takšen skiro težje vleči.

Nekateri skiroji imajo vgrajeno vzmetenje. Vzmetenje pride prav pri vožnji po neutrjenih poteh. Na asfaltiranih poteh pa je to samo dodatna teža.

Večina ljudi raje uporablja skiroje s širšim spodnjim delom, zato da lahko poljubno premikajo noge po skiroju glede na hitrost in teren. Spodnji del skiroja je prevlečen s prevleko proti drsenju (podobno kot rolka). Pogosta je tudi uporaba ščitnikov za golenico, saj pri dvigu skiroja in prehodu večjih ovir velikokrat zadanemo golen z robom stojišča.

Čelada in ščitniki za zapestja in roke

Če imamo hitre pse, dosegamo visoke hitrosti. Zaradi varnosti je priporočljivo, na tekmah pa obvezno, da uporabljamo čelado in ščitnike za roke. Čelada je lahko kolesarska.

Pasji čevlji

Pasji čevlji so enaki kot za ostale discipline.

Odsevni trakovi

Zaradi drugih udeležencev in motoriziranih vozil, ki nas v mraku ne vidijo, je potrebno imeti odsevna telesa. Odsevna telesa naj bodo prišita na pasje oprsnice in vodnikova oblačila. Omogočajo naj dobro vidljivost na daljše razdalje.

PSI

Skiroji so enostavni in lahki za vleko, zato velikost psa ni pomembna, razen če imamo namen tekmovati. Nekateri psi vlečejo na vso moč, drugi samo tečejo ob skiroju. Če že imamo doma psa, je najbolje, da kar njega navdušimo za dog scootering.

Na tekmovanjih se najvišje uvrščajo Aljaški huskiji, Eurohoundi in lovskegi psi z

dolgimi nogami kot je Pointer.

Če nameravamo imeti vprežena dva psa, je dobro, da imata enako dolge noge. Dolžina nog določa hitrost teka. Krajše noge pomenijo krajše korake in počasnejši tek. Kljub temu se lahko dva enako velika psa zelo razlikujeta v teži in hitrosti teka.



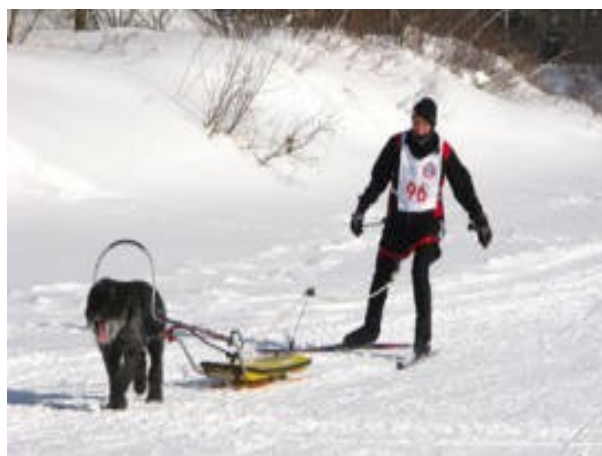
Slika 29: dog scooting (<http://www.winds.org/nekomi/dogscooter1.jpg>)

PULKA

Pulka je znana tudi pod imenom Nordic-style dog mushing. Vključuje skijoring z majhnimi sanmi, ki so vpete med tekačem in psom. Pulka je bolj učinkovit način za prenašanje opreme na dolгих razdaljah v primerjavi z nahrbtnikom. Ta način prenašanja opreme večinoma uporabljajo skijoring tekači, ko se odpravijo v divjino za več dni in tekači na dolge proge.

Slika 30: pulka

(<http://www.nobleairkennels.ca/Photos/2009August/Dogsleding.jpg>)



Pulka je zelo priljubljena v Skandinaviji. Tam jo uporabljajo za prevoz otrok (posebej izdelane pulke) in za tekmovanja. Pulko lahko namesto psa vleče tudi človek, s tem da mora biti drugačen način pritrjevanja na pas. Vožnja pulke ima organizirano tudi svetovno prvenstvo pod okriljem mednarodne zveze vlečnih psov.

Pulko predstavljajo majhne ozke sani, ki so nizko nad tlemi. V večini primerov pulko vleče eden ali dva psa. Za pulko pa je pripet tekač na smučeh.

Prednosti

Prednost pulke je v tem, da sani preprečujejo psu, da bi prehitro tekel po klancu navzdol. Pomagajo pri sledenju skozi ostre zavoje, čez neraven teren in preprečujejo zapletanje vrvi.

Slabosti

Če imamo pulko s podaljšanimi stranskimi ploskvami, moramo imeti pasjo oprsnico, ki jo lahko vpnemo z obeh strani sani.

Netreniran pes se lahko precej prestraši., če ni navajen vožnje v pulki. (poskušal se bo obrniti, pulka pa ga bo zadela v rebra in povzročila še dodatno nelagodje).

ZGODOVINA

Pulka se je razvila zaradi večjih potreb pri prenašanju tovora in potrebe po transportu opreme za preživetje na dolгих razdaljah skozi Skandinavijo pozimi. Ohranila pa se je zaradi rekreativne in praktične vrednosti.

Korenine pulke segajo v čas Zlate mrzlice, ko so Skandinavci šli iskat zlato na Aljsko. Tam so videli pse in konje, ki so vlekli smučarje (skijoring in horsejoring). Po vrnitvi domov pa so te novosti prilagodili domačemu okolju in pulko kombinirali s skijoringom.

TEHNIKA

Pri vožnji pulke tekač uporablja enake tehnike teka na smučeh kot pri skijoringu. Osnove smučanja so bistvenega pomena preden začnemo s pulko. Potrebno je biti sposoben vzdrževati ravnotežje, voziti plug, ter se kontrolirano vzpenjati in spuščati po hribu. Sposobnost vožnje pluga je zelo pomembna pri zadrževanju psov pred startom in zaustavljanju na progi zaradi ovir na progi. Izkušenejši tekači včasih uporabljajo kristjanijo. Nekateri pa začnejo zavijati (slalomirati) s smučmi.

Za začetek je dovolj, da si sposodimo smučmi in se naučimo osnov teka na smučeh. Na smučeh se moramo znati spustiti po klancu, obiti oviro, zavijati levo-desno, zmanjševati hitrost, zaustavljati se in vzdrževati ravnotežje.

Poznamo dve vrsti cross-country (Nordik) teka na smučeh– klasična in drsalna tehnika.

Klasična tehnika

Klasična tehnika je enaka kot pri skijoringu.

Drsalna tehnika

Drsalna tehnika je enaka kot pri skijoringu.

TEKMOVANJA

Tekmovanja v pulki so organizirana na Norveškem že od leta 1930. Kasneje so se razširila tudi drugod po Evropi.

V zadnjih desetih letih je tudi Severna Amerika dobila odločbo o tekmovanjih. Dandanes lahko tekmovalci tekmujejo v okviru tekem, ki jih organizira mednarodna zveza vlečnih psov.

Pravila IFSS

- ★ Tekmovalci morajo imeti tekaške smuči pripete na tekaške čevlje.
- ★ Tekmovalci ne smejo spravljati ostalih tekmovalcev v nevarnost.
- ★ Pulka mora imeti dve gredi, med katerima je pripet pes. Gred preprečuje, da bi se pulka prevrnila.
- ★ Pulka, ki ima vprežene več kot tri pse, mora imeti varnostno zavoro .
- ★ Pulka, ki jo vleče en pes, mora imeti 20 kg tovora (uteži).
- ★ Pulka, ki jo vlečeta dva psa mora imeti 40 kg tovora.
- ★ Pulka, ki jo vlečejo trije psi, mora imeti 55 kg tovora.
- ★ Za vsakega dodatnega psa je potrebno dodati 10 kg tovora (nad tri vprežene pse).
- ★ Za vsako vpreženo samico se teža tovora zmanjša za 5 kg. V tovor se šteje teža pulke, oprsnice in vrvi.

Ker je teža tovora pogojena s številom psov v vpregi, se zdi da nima smisla oziroma prednosti imeti večjega števila psov. Kljub temu tekmovalci menijo, da je bolje imeti več psov, saj lažje vlečejo tovor, ko se le-ta že enkrat premika.

OPREMA

Pulka

Pulka so sani, sestavljene iz dveh nosilcev, po katerih drsijo. Na nosilce je pritrjena površina za tovor. Podobne so reševalnim sanem, akiju. Na sprednjem delu sta nosilca podaljšana in zakrivljena navzgor. Med njima je pripeta vlečna vrv za psa. Pes teče med nosilcema.

Dno pulke je nizko nad tlemi. Zato se najbolje obnese na utrjenem snegu. Tovor je prekrit z zaščitno folijo, ki ne premoči in ščiti opremo pred neugodnimi vremenskimi pojavi. Tekoč je z vrvjo pripet na zadnji del pulke in nima bistvenega vpliva na hitrost vožnje.

Pulka mora biti narejena iz močnih in hkrati fleksibilnih materialov. Omogočati mora dobro drsenje in lahko krmiljenje.. Pulke so lahko različnih oblik in velikosti.

odvisno od namena uporabe. Lahko imajo vgrajen sedež za prevoz majhnih otrok ali pa so večje za transport onemoglih oseb. Obstajajo tudi posebne reševalne pulke, ki so ozke in nizke. Omogočajo večjo stabilnost na snegu. Pulke za prevoz otrok imajo zaščito proti vetru, podloge in varnostne pasove.

Tekmovalne pulke in pulke za prevoz tovora imajo na vrhu pregrinjalo in elastično vrv za pritrditev tovora.

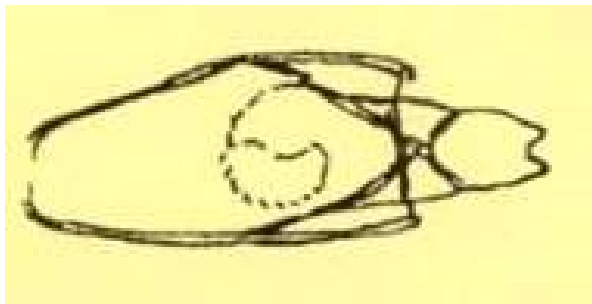
Pulke se lahko uporabljajo na poltrdi saneh, ki zahtevajo posebne oprsnice za pse, da lahko vlečejo v Nome stilu z običajno vlečno vrvjo, ki je pritrjena na sredino pulke.

Obstajajo pa tudi pulke, ki imajo spredaj v podaljšku prečko, na katero se pritrdi vlečna vrv

Zavora

Dve visoki palici, oblikovani kot narobe obrnjen U, sta pritrjeni na zadnjo stran pulke. Ena palica ostane togo pokonci, drugo pa potisnemo navzdol z ročko za zaviranje. Zavore so dobrodošel pripomoček na hribovitem in neravnem terenu, ko imamo vpreženih več psov.

Oprsnica



Izbira oprsnice je odvisna od vrste pulke. Če uporabljamo pulko, na katero se vlečna vrv pripne na sredini sprednjega dela, potem lahko uporabimo enako oprsnico kot za skijoring in bikejoring. Če pa uporabljamo pulko s podaljšanimi drsnimi ploskvami, potem psa vpnemo med ti dve ploskvi. Oprsnica se vpne iz obeh strani, kot je prikazano na slikah 31 in 32 (slika 31: <http://www.nordkyn.com/images/pulkharn1.jpg> in slika 32:

<http://www.nordkyn.com/images/pulkharn.jpg>)

Pas

Uporabljamo lahko standardni pas za skijoring ali canicross.

Vlečna vrv

Izbira vlečne vrvi je odvisna od vrste pulke. Nekatere pulke imajo podaljšani drsni ploskvi, na kateri sta pripeti dve kratki vlečni vrvici in nanju pes. Druga vrsta pulke pa ima vlečno vrv pritrjeno na sredino sprednjega dela pulke.

Pasji čevlji

Pasji čevlji so enaki kot za ostale discipline.

PSI

Večina tekmovalcev pulke uporablja Nemške kratkodlake ptičarje. Ti psi so idealne velikosti in moči. „Ti psi izgledajo kot da imajo samo dve hitrosti – spanje in hiter dir, kolikor se le da. V primerjavi z ostalimi pasmami, ostale pasme upočasnijo hitrost, ko postane težavno.“ pravi Kent Karns iz Fairbanksa, Aljaska, ki tekmuje v pulki že od leta 1987. (Swinn, 1996).

Slabost Nemških kratkodlakih ptičarjev je njihova kratka dlaka. Ker ne morejo dobro zadrževati toplote, slabo prenašajo mraz, morajo biti pozimi na toplem v hiši. Nekateri lastniki prilagodijo svoje tekmovalne pse temperaturnim razmeram tako, da jih v toplih dneh pobrijejo, v hladnih dneh pa jih oblečejo v pasje jopiče.

Evropski tekmovalci večinoma izbirajo pse, ki jih lahko uporabljajo kot vlečnega psa za pulko in družinskega ljubljence. Takšen način naj bi povečeval njihov primeren temperament.



Za pulko lahko uporabimo tudi druge pse, vendar so srednje veliki psi, ki so dovolj močni in radi tečejo, primernejši. Upoštevati moramo, da bo pes moral vleči pulko, za kar mora biti dovolj velik, da ga lahko vprežemo v pulko in dovolj močan, da jo lahko potegne. Ni dovolj samo to, da rad teče. V primerjavi s skijoringom smo mi še vedno tisti, ki se sami premikamo, pes pa nam lahko olajša delo in doda hitrost, saj vmes ni pulke.

Slika 33: pes vprežen v pulko

(http://2008.polarhusky.com/logistics/dog_yard/joring/skijoring.attachment/skijor05graph/skijor05Graph.jpg)

TRENIRANJE

„Dobre pse za pulko je težko dobiti in treniranje je težavno. Veliko lažje je začeti z mladički in jih uvajati na sani in smuči.“ pravi Karns (Swinn, 1996).

Za pse do dveh let starosti ni priporočljivo, da tekmujejo v pulki. Če že tekmujejo, uporabljajmo skijoring. Po dveh letih starosti pa so psi pripravljeni tudi na tekmovalanje v pulki.

Ko treniramo vožnjo s pulko, to omejimo na enkrat tedensko. Ostale dni naj bo pes vprežen v vprego psov za vleko sani ali pa skijoring.

Velikokrat se tekači soočajo s problemom, da pes noče vleči tovora. Težava je v tem, da ima pes občutek, da je vpet v neko ogrodje, poleg tega pa je pulka zelo glasna pri vožnji (pokanje, škripanje). Potrebno je postopno soočanje in prilagajanje na pulko, ter nato kombiniranje treningov s canicrossom, skijoringom, bikejoringom in prostim tekom.

PRIMERJAVA PULKE IN SKIJORINGA

Pri pulki je tekač pripet pod večjim kotom, saj je pripet na sani, ki so nizko nad tlemi. Poleg tega je oteženo kontroliranje sani. Tekaç mora imeti zelo poslušnega psa, saj ni neposredno navezan nanj. Ostali dejavniki so enaki, razen sposobnosti tekača pri pulki. Z dovolj hitrim tekom vzdržujemo konstantno razdaljo med nami in pulko, ter psa razbremenimo, da bi vlekel še nas. Drugače mora pes vleči pulko in še nas. Ta faktor je odločilen, ko tekmujejo na dirki, kjer imajo vsi tekmovalci dobre pse in sani.



Slika 34: pulka
(http://2008.polarhusky.com/logistics/dog_yard/joring/skijoring.attachment/skijor01graph/skijor01Graph.jpg)

ROLLERJORING

Rollerjoring je vožnja z rolerji, medtem ko nas vleče pes, ki ima na oprsnico pripet vlečno vrv. Vožnja poteka po asfaltu. Pri rollerjoringu ni priporočljivo uporabljati pasu, ker je velika nevarnost padcev zaradi hitrosti. Lažje je, če vlečno vrv enostavno spustimo iz rok. Poleg tega nas vlečna vrv ne bo ovirala pri gibanju.



Slika 35: rollerjoring

(http://i80.photobucket.com/albums/j199/navi_inline/Blog/Paseo_con_perro.jpg)

TEKMOVANJA

V rollerjoringu ni tekmovanj. Rollerjoring lahko vozimo samo z mirnimi psi. Tekmovalni psi, ki tekmujejo v skijoringu, bikejoringu, canicrossu, ipd. so prehitri in bi rollerjoring bil zaradi tega prenevaren.

TEHNIKA

Rolanje zahteva od nas nenehno vzpostavljanje ravnotežja saj imamo pod nogami 8 kolesčkov. Premikanje je podobno drsanju po ledu. V osnovnem položaju imamo noge postavljene v širini bokov. Noge so rahlo pokrčene, kolena potisnemo naprej, da se z golenico naslonimo na jezik rolerjev. Težišče trupa je malenkost znižano. Telo je rahlo predklonjeno. Roke so priročene.

Za prehod v gibanje postavimo desno nogo v škarjast položaj glede na levo, od katere se bomo odrinili. Telo predklonimo in znižamo težišče. Telo se nagne v smeri gibanja (nad desno nogo). Hkrati se odrinemo od sedaj zanožene noge. Roki sta pokrčeni, leva roka je predročena, desna zaročena. Z njima si pomagamo pri gibanju, da ne prihaja do nepotrebnih rotiranj trupa. Po odzivu prenesemo težo na desno nogo in zadržimo z rolerjem. Vzpostavimo linijo prsti-koleno-nos. Pri novem odzivu priključimo levo nogo k desni, ter jo škarjasto nastavimo v novo smer. Zamenjamo roki, prenesemo težišče nad novo nogo in se odrinemo z desno.

Pri zaustavljanju lahko uporabimo zavoro, ki jo imamo pritrjeno na zadnjem delu rolerja (na peti). Iz osnovnega položaja nogo, na kateri imamo zavoro, prednožimo (noga je še vedno rahlo pokrčena) in nastavimo zavoro tako, da usmerimo prste na nogi navzgor. Teža telesa naj bo na zanoženi nogi.

Zaustavljamo se lahko tudi brez zavore, tako da iz osnovnega položaja eno nogo zanožimo in roler nastavimo prečno glede na smer rolanja (T položaj). Roler se s koleščki dotika tal teža je na prednoženi nogi. Za zaustavitev ali zmanjšanje hitrosti pa pritismo z zanoženim rolerjem ob tla.

Z rolerji lahko ovinke izpeljemo na dva načina. Lahko prestopamo ali pa jih izpeljemo sonožno, če niso preostri. Pri prestopanju izmenično premikamo eno nogo pred drugo. Pri sonožnem pa samo premaknemo težo telesa na notranjo nogo.

Pri nepravilnostih na cesti se padcu izognemo tako, da nog nimamo vzporednih. Ena je zanožena, druga prednožena. Kolena so rahlo pokrčena. Telo je rahlo predklonjeno.

OPREMA

Oprsnica

Uporabljamo lahko enako oprsnico kot za bikejoring, canicross, mushing, dog scootering in skijoring.

Vlečna vrv

Uporabljamo lahko enako oprsnico kot za bikejoring in skijoring.

Pasji čevlji

Pasji čevlji so enaki kot za ostale discipline

Rolerji

Rekreativni rolerji imajo trd čevelj, ki predstavlja ohišje in je iz plastike. V notranjosti je notranji čevelj, ki je anatomsko oblikovan, in ima ojačano področje pete. Na spodnjem delu je pritrjena tirnica, na kateri so osi, ležaji in kolesa. Tirnica je temelj rolerjev. Nosi petno zavoro, osi, kroglične ležaje in kolesa. Samo ležaji imajo pri vseh proizvajalcih enake dimenzije. Vsi ostali deli niso normirani in se razlikujejo od modela do modela.

Obstajajo moški, ženski in otroški rolerji zaradi anatomskih razlik v nogi. Rolerji se ločijo po velikosti in trdoti koles ter kвалiteti ležajev.

Kolesa so lahko velika od 50 do 100 mm (premer). Večja kolesa so primernejša za hitrostno rolanje.

Trdota koles se giblje od 84A do 100A in pomeni, da so kolesa iz trših materialov. Oznaka od 75A do 82A pomeni mehek material. Trša kolesa so primernejša za bolj gladke površine, mehkejša pa za bolj hrapave.

Ležaji so opremljeni z oznako ABEC (Annual Bearing Engineer Committee). Ležaji so lahko ABEC1, ABEC3, ABEC5 ali ABEC 7. Vsako kolesce ima dva ležaja. Oznaka predstavlja toleranco za kroglične ležaje. Za rolerje so primerni ABEC3 ali boljši. Ležaji ABEC 1 imajo preveč kotalnega upora zaradi svojih slabih geometrijskih vrednosti in so za rolerje neprimerni.

Čelada

Uporabljamo lahko enako čelado kot za bikejoring.

Ščitniki

Ščitniki so narejeni iz trde plastike in podloženi s peno. Z njimi si zavarujemo kolena, komolce in dlani, izpostavljena mesta ob padcih. Ščitniki naj ne bodo preveliki, da nas ne bodo ovirali pri gibanju.

PSI

Pri rollerjoringu se uporabljajo vse vrste psov, ki imajo veselje do teka. Prednost imajo manjši in srednje veliki psi, ker ne razvijejo tako velikih hitrosti pri teku. Tekmovalni psi, ki tekmujejo v ostalih disciplinah z vlečnimi psi ne pridejo v poštev, ker bi bilo prenevarno.

4. SKLEP

Športi z vlečnimi psi so sestavljeni iz različnih disciplin v katerih sodelujeta človek in pes. Vsem tem disciplinam je skupno premagovanje razdalje v najkrajšem možnem času, usmerjanje psa z verbalnimi ukazi in uporaba pasje oprsnice za bolj udobno in učinkovito vleko. Te discipline so skijoring, mushing, canicross, bikejoring, dog scootering, pulka in rollerjoring.

V Sloveniji je bila letos prvo tekmo z vlečnimi psi v dry land disciplinah (vozički, canicross in bikejoring). Kljub temu, da te discipline še niso razširjene in znane, je bila udeležba na tekmi odlična. Na tem področju še ne obstajajo publikacije v slovenščini, ki bi opisovale vse discipline z informacijami, ki bi jih potreboval začetnik pred vstopom v nov šport. Zato so v tem delu zbrane vse informacije, ki bodo pripomogle k porastu navdušencev nad športi z vlečnimi psi in k večji prepoznavnosti.

Skijoring se dogaja na snežni podlagi. Tekoč uporablja za premikanje opremo za tek na smučeh, okoli pasu ima pritrjen poseben pas na katerega je navezan pes z oprsnico za lažjo vleko. Tekoč ima vprežena največ dva psa.

Mushing je disciplina pri kateri se uporablja največ psov. Psi so vpreženi v oprsnice in vlečejo večje sani na katerih je lahko oprema, tovor ali človek. Vodnik se imenuje tudi musher in stoji na zadnjem delu sani. Njegova naloga je krmiljenje sani in pomoč pri poganjanju sani.

Canicross je najpočasnejša disciplina saj je hitrost odvisna predvsem od hitrosti tekača. Pes z vlečenjem pomaga tekaču k hitrejšemu premagovanju razdalje.

Bikejoring sestavlja kolesar in eden do dva psa, ki vlečeta kolo. Hitrosti so precej velike. Velika je tudi nevarnost padcev.

Za dog scootering potrebujemo skiro, ki ga poganjamo z eno nogo. Psi pa so vpreženi spredaj in nam pomagajo pri pridobivanju hitrosti.

Pulka spada med manj znane discipline. Najpogosteje se uporablja v Skandinaviji od koder prihaja. Pulka so podolgovate sani, podobne reševalnemu akiju, na katere pripeta vlečna vrv in pes. Tekoč za premikanje uporablja opremo za tek na smučeh in je pripet na zadnji del pulke. Za pulko je potrebna snežna podlaga.

Rollerjoring je edina disciplina kjer ni tekmovanj. Vodnik ima obute rolerje in v rokah pa drži vlečno vrv. Pes mu z vlečenjem pomaga k dodatni hitrosti.

Ob vsesplošnem promoviranju zdravega načina življenja si ne moremo zatiskati oči in zanikati negativnih posledic, ki jih ima pasivni način življenja na naše telo. V množici novih športov bomo zagotovo našli nekaj primerne zase. Vsako športno disciplino lahko prilagodimo individualnim zmogljivostim.

Psi niso več samo alarmna naprava na dvorišču. Predstavljajo del našega življenja. V Sloveniji se pojavljajo nove športne discipline, ki vključujejo pse in njihove lastnike. Z zbranimi informacijami v pričujočem delu se bo lahko vsak spoznal s športi z vlečnimi psi, ki so v tujini zelo priljubljeni, jih preizkusili in se začeli z njimi aktivno ukvarjati.

5. VIRI

Berčič, H. (2000). *Lepota gibanja*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Haakenstad, M., Thompson J. (2004). *Ski – spot – run*. Minnetonka: Kisati Ventures.

Hoe-Raitto, M. (dec/jan 1991). How to teach your dog to pull a pulk... and love it. *Mushing magazine*, 18, str. 13-15.

IFSS Race procedures. (28.4.2009). Pridobljeno 15.5.2010 iz http://sleddogsport.net/images/stories/race_procedure_approved_april_2009.pdf

Jošt, B. (1995). *Nordijsko smučanje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Koroljkevič, V. (1993). *Tek na smučeh*. Ljubljana: samozaložba D. Ulaga.

Krasko, K. (13.01.2005). Človek in pes in smuči. *Polet*, 02, str. 27-29.

Lewis, D. (2005). *Dog scooter*. Raleigh, North Carolina: Lulu.com.

May, M. (dec/jan 1991). Feeding the skijoring dog. *Mushing magazine*, 18, str: 21.

Mullally, L. (1999). *Hiking with dog*. Guilford: Falcon.

Pintarič, T. (2008). *Šola rolanja*. Gornja Radgona: samozaložba.

Sila, B. (2010). Na kolo za zdravo telo. Med.Over.net , Pridobljeno 17.6.2010 iz http://med.over.net/za_bolnike/zdravo_zivljenje/index.php?full=1&id=19800&title=Na_kolo_za_zdravo_telo

Stražišar, G. (2007). *Sem kolesar. Gorski kolesar*, Ljubljana: Pisanica.

Swin, B. (jan/feb 1996). Pulka!. *Mushing magazine*, 48, str. 15-16.

Welch, J. (1989). *The speed mushing manual*. Eagle River: Sirius Publishing.

SLIKOVNO GRADIVO

Slika 1: poškodovan pes (http://www.fidofriendly.com/wp-content/uploads/dog_injury_cast_Puppy_iStock_000001462399Medium.jpg)

Slika 2: tek s psom (<http://www.sporty-springers.de/news/2008/canicross08.jpg>)

Slika 3: skijoring z enim psom (<http://blog.lib.umn.edu/joanh/dogblog/skijoring.jpg>)

Slika 4: skijoring s konjem
(<http://simplymarvelous.files.wordpress.com/2007/12/skijoring.jpg?w=470>)

Slika 5: oprsnica
(https://www.canix.co.uk/shop/images/uploads/harness_black.jpg)

Slika 6: X back oprsnica (<http://www.alaskan-husky-behavior.com/image-files/dog-pulling-harness1.jpg>)

Slika 7: H back oprsnica (<http://www.alaskan-husky-behavior.com/image-files/dog-pulling-harness2.jpg>)

Slika 8: Siwash oprsnica (<http://www.nordkyn.com/images/schillust2.jpg>)

Slika 9: Guard oprsnica (<http://www.manmat.cz/data/gallery/nahled/13.jpg>)

Slika 10: urban trail oprsnica
(<http://www.alpineoutfitters.net/Secure/Images/hr006.jpg>)

Slika 11: pas (https://www.canix.co.uk/shop/images/uploads/waist_belt_2.jpg)

Slika 12: vlečna vrv (<http://www.e-pal.co.uk/Sites/upload/products/c99p244.jpg>)

Slika 13: Zaponka za hitro odpenjanje
(<http://alpineoutfitters.net/Secure/Images/GL022023.jpg>)

Slika 14: pasji plašč (<http://www.nooksackracing.com/images/dogcoat.jpg>)

Slika 15: pasji čevlji
(https://www.canix.co.uk/shop/images/uploads/re_boots_sky_charcoal.jp)

Slika 16: mushing
http://cdn1.sbnation.com/imported_assets/407044/mackey_ice_1_medium.jpg

Slika 17: canicross
(<http://www.elblogdeperros.com/wp-content/uploads/2009/09/canicross.jpg>)

Slika 18: mushing
(http://www.huskyskola.sk/web/clanky_foto_gal/innercrems/DSCD0040.JPG)

Slika 19: sled
(http://www.arctictoboggan.com/half-bed_racing_-_alone-cropped_close.jpg)

Slika 20: kljuka (http://www.paws-e-trax.com/Bear_Klaw_Gallery_1.jpg)

Slika 21: vlečna vrv (<http://www.ilankelman.org/themes/mushing.jpg>)

Slika 22: skica vlečne vrvi (osebni arhiv)

Slika 23: zimska odeja
(http://www.pasadosafehaven.org/articles/2009/03/21/iditarod/sled_dog_snow_covered.jpg)

Slika 24: bikejoring
(<http://www.nobleairkennels.ca/Photos/2009August/Bikejoring2008.jpg>)

Slika 25: bajonet/antena (<http://www.nooksackracing.com/images/bikejoring1.jpg>)

Slika 26: bikejoring (http://www.google.si/imgres?imgurl=http://www.flyingdog.cz/obrazky/bikejoring/bikejoring-01.jpg&imgrefurl=http://www.flyingdog.cz/en&usg=__uOvo7lkVHBDD19LnK1QcDsI6eK4=&h=531&w=800&sz=294&hl=sl&start=15&um=1&itbs=1&tbnid=DLGCB02mPf1fhM:&tbnh=95&tbnw=143&prev=/images%3Fq%3Dbikejoring%26um)

[%3D1%26hl%3Dsl%26tbs%3Disch:1\)](#)

Slika 27: dog scooter

(<http://i54.photobucket.com/albums/g95/mycijor/DirtDogsinChico.jpg>)

Slika 28: skiro (<http://site.digglestore.com/products/full-suspension.html#>)

Slika 29: dog scootering (<http://www.winds.org/nekomi/dogscooter1.jpg>)

Slika 30: pulka

(<http://www.nobleairkennels.ca/Photos/2009August/Dogsleding.jpg>)

Slika 31: oprsnica za pulko (<http://www.nordkyn.com/images/pulkharn1.jpg>)

Slika 32: oprsnica za pulko (<http://www.nordkyn.com/images/pulkharn.jpg>)

Slika 33: pes vprežen v pulko

(http://2008.polarhusky.com/logistics/dog_yard/joring/skijoring.attachment/skijor05graph/skijor05Graph.jpg)

Slika 34: pulka

(http://2008.polarhusky.com/logistics/dog_yard/joring/skijoring.attachment/skijor01graph/skijor01Graph.jpg)

Slika 35: skijoring (<http://gearjunkie.com/images/1430.jpg>)

Slika 36: rollerjoring

(http://i80.photobucket.com/albums/j199/navi_inline/Blog/Paseo_con_perro.jpg)

6. PRILOGE

SLOVAR IZRAZOV

Agility – športna aktivnost, pri kateri sodelujeta človek in pes. Poteka po parkurju, kjer vodnik usmerja psa, da preskakuje ovire, teče slalom med ovirami, prehodi gugalnico ipd.

Aki – so ozke in podolgovate sani z nizkim dnom. Namenjene so prevozu tovora ali opreme ali poškodovanih oseb.

All alaskan sweepstakes – tekma z vlečnimi psi. Prvič je bila organizirana leta 1908.

Backcountry skijoring – skijoring po neobljudeni pokrajini.

Bikejoring – disciplina športov z vlečnimi psi, kjer ima kolesar na kolo pritrjeno vlečno vrv z vpreženim vlečnim psom. Vodnik usmerja psa z verbalnimi ukazi.

Canicross – disciplina športov z vlečnimi psi, kjer vodnik teče, k dodatni hitrosti pa mu pomaga vlečni pes, ki ga ima navezanega na pas. Vodnik usmerja psa z verbalnimi ukazi.

Carts – izvensezonska izvedba sani. Voziček na treh ali štirih kolesih, ki ga vleče pasja vprega.

Cross-country – pridevnik, ki se uporablja za vrsto smuči, ki so namenjene neutrjenemu snegu, ter za aktivnosti v pokrajini, kjer ni utrjenih voznih poti.

Dog scootering – disciplina športov z vlečnimi psi, kjer vodnik vozi in poganja skiro, vlečni pes je pritrjen na skiro in pomaga pri dodatni hitrosti. Vodnik usmerja psa z verbalnimi ukazi.

Dogsled sports – športi z vlečnimi psi.

Dry land – discipline, ki potekajo po suhi podlagi (canicross, bikejoring, dog scootering).

Flyball – športna aktivnost, kjer psi tekmujejo med sabo. Pes teče čez ovire po progi, na koncu pa s pritiskom na gumb ulovi izstreljeno žogo, ter z njo teče po isti progi nazaj.

Frizbi (freesby) – športna aktivnost za psa, kjer vodnik na različne načine meče frizbije, pes pa jih lovi in prinaša nazaj.

Harnessing natural behavior – naravno obnašanje psov.

Iditarod – najdaljša dirka z vlečnimi psi na svetu. V sani je vpreženih 16 vlečnih psov. Proga je dolga 1868 km. Poteka od mesta Willow do mesta Nome. Prvič je bila organizirana leta 1973.

Kristjanija – zaustavite smuči z vzporedno postavitvijo smuči pravokotno na strmino in pritiskom teže na notranji robnik.

Lure-couring – športna aktivnost za pse, kjer psi lovijo umetno vabo ki je napeta na vitlo.

Mondioring – tip šolanja obrambe za pse.

Musher – vodnik pasje vprege, ki vleče sani.

Mushing – disciplina športov z vlečnimi psi, kjer vodnik poganja sani podobno kot skiro, skupina vlečnih psov pa vleče sani. Vodnik usmerja psa z verbalnimi ukazi. Dogaja se na snežni podlagi.

Neck line – povezovalna vrv, ki je pripeta na ovratnici dveh psov, ki tečeta v pasu v vpregi.

Nome – vleka sani s pasjo vprego.

Nordic – skijoring in pulka.

Pack running – tek v skupini psov. Noben pes ne želi zaostajati ali se sam potikati naokoli.

Pronacija – zvrčanje noge navznoter.

Pulka – disciplina športov z vlečnimi psi, kjer vodnik teče s tekaškimi smučmi in je navezan na pulko. Pulko vleče vlečni pes. Vodnik usmerja psa z verbalnimi ukazi. Dogaja se na snežni podlagi.

Rally-obedience – športna aktivnost za pse in njihove vodnike, kjer je prisotna poslušnost in agiliti. Vodnik vodi psa po parkurju.

Rollerjoring – disciplina športov z vlečnimi psi, vodnik se poganja z rolerji in v rokah drži povodec s psom. Vodnik usmerja psa z verbalnimi ukazi.

Skijorer – vodnik psa/psov, ki teče na tekaških smučeh.

Skijoring – disciplina športov z vlečnimi psi, kjer vodnik teče s tekaškimi smučmi skupaj z vpreženim vlečnim psom. Dogaja se na snežni podlagi. Vodnik usmerja psa z verbalnimi ukazi.

Sled – sani, ki jih vlečejo vlečni psi.

Softshell – tkanina, ki ne prepušča vetra .

Snowplow – zaustavitev smuči s plugom (sprednje konice smuči približamo eno k drugi, repe razmaknemo, kolena potisnemo naprej in navznoter).

Supinacija – zvrčanje noge navzven.

Tow line – glavna vlečna vrv, ki je pripeta na vozilo.

Trail running – tek po potki, gazi v snegu, ker je tako lažje zaradi manjše porabe energije.

Tug line – stranska vlečna vrv na katero je pripet vlečni pes v vpregi.

Vodnik – oseba, ki usmerja pse na progi.

Yellowknife canadian championship – tekma z vlečnimi psi z najdaljšo tradicijo. Dirka poteka tri dni.

Yukon quest – tekma z vlečnimi psi. Prvič je bila organizirana leta 1984.

IFSS POSTOPKI NA TEKMI

A. SPLOŠNO

A.I. Splošne določbe

1. To pravilo se nanaša na vsa tekmovanja, ki jih ureja IFSS v smislu spodbujanja uporabe enotnih pravil in postopkov na tekmovanjih ter enotne kvalitete na tekmah. Dovoljene so samo možnosti in spremembe, ki jih dovoli IFSS.
2. Za definicije in opise teh pravil se obrnite na IFSS predpise in standarde.
3. V tem predpisu in ostalih IFSS predpisih se besede tekmovalec in voznik, mišljene kot tekmovalec in njen/njegov pes/psi.
4. V primeru neskladja med splošnimi in specifičnimi pravili prevladajo specifična pravila.

A.II. Definicije

5. Starost: starost tekmovalca se obravnava tako, da je enaka skozi celo sezono do 31. decembra. Starost psa je starost, ki jo doseže na dan pred začetkom tekmovanja, ki se ga udeležuje.
6. Dogodek: srečanje tekmovalcev z namenom tekmovati na srečanju je dogodek, ki lahko vključuje različne razrede. Vključuje tehnično srečanje za tekmovalce, ki se bodo udeležili tekmovanja (srečanje tekmovalcev, srečanje vodnikov moštrev...)
7. Asistent: oseba, ki jo imenuje organizator tekmovanja ali pa tekmovalec, in pomaga tekmovalcu na startu, cilju in na kontrolnih točkah.
8. Heat: del tekmovanja.
9. Ciljna ravnina: specifičen del proge pred ciljno črto. Zadnjih 800 m, kjer veljajo posebna pravila glede prehitevanja.
10. Smeti: pravilo se pojmuje kot možnost izbire tekmovalca.
11. Uradna oseba: oseba, ki jo določi organizator ali uveljavljeni uradniki in ima pravico izvajati pravila v predpisanih mejah.
12. Organizator: organizacija, ki organizira tekmovanje.
13. Tekmovanje: tekmovanje v specifičnem razredu, ki je lahko sestavljeno iz več delov.
14. Tekmovalno območje: vsa označena parkirna mesta, območje za gledalce, območje za moštva, štartni in ciljni prostor, območje za uradne osebe in proge.
15. Sezona: tekmovalna sezona je čas, v katerem se začnejo in končajo vsa tekmovanja. To je načeloma čas od julija do junija naslednjega leta na severni polobli in od novembra do oktobra na južni polobli. Organizatorji morajo upoštevati, da lahko lokalni pogoji (temperatura, vlažnost,...) skrajšajo to obdobje v korist dobrega počutja psov.

-
16. Lahko: pravilo se pojmuje kot možnost izbire, ni nujno, je pa priporočljivo.
 17. Morati: pravilo mora biti izvedeno, drugače sledijo sankcije.
 18. Sani: prevozno sredstvo, ki ga vozi tekmovalec in vleče pes med tekmovanjem. Nanaša se tudi na pulko, v določenih primerih.
 19. Vlečni pes: vlečni pes je pes, neodvisno od pasme in tipa, ki je sposoben nositi oprsnico in tekmovati v enem od razredov, ki so naštet v IFSS pravilih brez potencialnega tveganja, da bi ogrozili dobro počutje psa.
 20. Pripravljalni prostor: območje, kjer se lahko zadržujejo tekmovalci in njihovi psi, ko ne tekmujejo.
 21. Štartni prostor: specifična razdalja na začetku proge, kjer je dovoljena pomoč asistenta. Obsega 30 m.
 22. Tehnični organizator: osebe, ki je z dovoljenjem organizatorja sprejelo odgovornost
 23. Prostor za sani, vozičke, kolesa, ipd.: Specifično določen prostor, kjer tekmovalci parkirajo svoja vozila To območje ne more biti pripravljalni prostor.

A. III. Administracija

24. Srečanje/sestaneček tehničnega organizatorja ne daje organizatorju pravice do zavračanja IFSS pravil glede odgovornosti na katerem koli delu dogodka.
25. Organizator je odgovoren za ustrezno število uradnih oseb, da se dogodek ustrezno odvija.
26. Uradne osebe morajo biti imenovane in izurjene v poznavanju svojih nalog v skladu z IFSS pravili.
27. Organizacije morajo imeti možnost videti, da so uradne osebe seznanjene s svojimi nalogami, ki se nanašajo na dogodek.
28. Organizator mora zagotoviti odgovorno zavarovanje za dogodek

B. IZVRŠEVANJE PRAVIL

B.I. Uradne osebe za izvrševanje pravil

29. Tekmovalni sodniki uradne osebe za izvrševanje pravil na dogodku. Uradne osebe za izvrševanje pravil morajo biti imenovane in izurjene v svojih nalogah v skladu s IFSS pravili.
30. Tekmovalni sodnik mora imeti IFSS licenco in najmanj licenco za tekmovalnega sodnika IFSS od telesa, ki predstavlja IFSS.
31. Dva tekmovalna sodnika morata biti imenovana vodja tekmovanja in glavni sodnik, v tem zaporedju. Vodja tekmovanja mora imeti ultimativno avtoriteto in odgovornost na dogodku. Vodja tekmovanja je edina oseba, ki se lahko odloči o diskvalifikacijah.

32. Vsi tekmovalni sodniki morajo imeti polno avtoriteto za uveljavljanje vseh pravil na tekmovanju v okviru predpisanih omejitev.

33. Priporočila vodje tekmovanja in IFSS predpisov se nanašajo na tekmovalne sodnike.

34. Tekmovalni sodnik lahko določi pooblasti uradne osebe, da imajo del njegove oblasti, razen za oblast nad kazenskimi prekrški.

35. Nobena uradna oseba za izvrševanje pravil ne sme biti udeleženec tekmovanja.

B.II. Tekmovalna žirija in žirija za pritožbe (žirija/porota)

36. Tekmovalni sodniki morajo predstavljati tekmovalno žirijo dogodka. Vodja tekmovanja je predsednik tekmovalne žirije.

37. Tekmovalna žirija je povabljen s strani predsednika dogodka:

37.1. na zahtevo enega od članov,

37.2. na zaslišanje,

37.3. za pregled kršitev pravil, ki lahko vodijo v diskvalifikacijo.

38. Tekmovalna žirija se odloči ali bodo razprave v zaprtem krogu ali ne.

39. Tekmovalna žirija se odloči o morebitnih izborih kazenskih ukrepov. Predsednik tekmovalne žirije ima odločilno besedo v primeru izenačenih časov. Ko je vprašanje o diskvalifikaciji lahko predsednik glasuje različno s svojim glasom

39.1 Na svetovnih prvenstvih se lahko žiriji za pritožbe pritoži vodja moštva, ko odločitev vodje tekmovanja vpliva na udeležence tekmovanja.

39.2 Žirija za pritožbe je sestavljena iz 3 do 5 članov. Odvisno od števila uradnih oseb (bodisi ena ali dve sta imenovani s strani IFSS predsednika).

B.III. Kazenski ukrepi

40. Kazenski ukrepi za kakršnokoli kršitev IFSS pravil bodo graja, opozorilo, diskvalifikacija ali kazen s prebitkom kazenskega časa, v skladu z IFSS pravili tekmovanja.

41. Ko uradna oseba za uveljavljanje pravil najde kršitev pravil, lahko kršitelju naloži kazen ali pa kršitev sporoči naprej in zahteva postopek.

42. Opozorila in diskvalifikacije so izdani na listu z rezultati. Vsi disciplinski postopki so omenjeni v poročilu vodja tekmovanja skupaj s poročili o kršeni določbi

43. Če se kršitev tekmovalnih ureditev ne sankcionira z brezpogojno reakcijo, se izbira kazenskega postopka naredi po naslednjem seznamu:

43.1 Ukor: za manjše kršitve pravil brez posledic za tekmovalce in če je to prvo nedovoljeno dejanje tekmovalca na dogodku.

43.2 Opozorilo: za manjše malomarnosti kršenja pravil tekmovanja, ki tekmovalcu ne dajejo posebnih prednosti in ne vključujejo posebnih neugodnosti za ostale tekmovalce, ter se ne šteje kot škodljivo športu.

43.3 Diskvalifikacije:

43.3.1 ko tekmovalec namenoma ali iz malomarnosti krši pravila tekmovanja in si s tem pridobi prednost ali pa njegovi sotekmovalci izgubo /škodo,

43.3.2 v primeru ponovitev, če je tekmovalec že dobil opozorilo ali ukor za podobno ali isto kršitev,

43.3.3 v primeru ponavljajočih se kršitev, ko se izkaže da tekmovalec ni sposoben ali ne želi upoštevati pravil tekmovanja,

43.3.4 v primeru zlorabe psa z ali brez izvršitve.

43.3.5 Časovna diskvalifikacija: morebitna časovna diskvalifikacija mora biti zabeležena na vstopnem obrazcu ali povabilu, kjer je napisano na kateri razred se nanaša. Če se uporablja časovna diskvalifikacija in je presežena predpisana meja, potem moštvo ne sme tekmovali v kasnejših delih tekmovanja.

44. Ostali kazenski postopki

44.1 Kršitelj dobi kratko napisano obvestilo. Ukor je lahko usten.

44.2 Tekmovalci se lahko pritožijo na kazen, ki so jo dobili od uradne osebe za pravila, in zahtevajo zaslišanje pred žirijo tekmovanja.

44.3 Tekmovalci se lahko pritožijo na diskvalifikacijo, ki jo je izvršila žirija tekmovanja in zahtevajo zaslišanje pred žirijo za pritožbe.

C. UPRAVIČENOST

C.I. Prijave

46. Tekmovanje je odprto za vse člane IFSS, ki so priznani člani zveze, z izjemo tistih ki jih organizator zavrne iz določenih razlogov. Organizator lahko odpre svoje tekmovanje tudi za organizacije, ki niso članice IFSS, če ima od tega korist šport in /ali IFSS. Udeleženci morajo biti imenovani od ustreznih nacionalnih IFSS članov zveze.

47. Vstop na tekmovanje mora biti opravljen pred startom tekme. Prijave na tekmo so časovno omejene od organizatorja.

48. Starost tekmovalcev

48.1 V Nome stilu Sprint razredih, (vključno s sprint razredi), in v Dryland razredih, je minimalna in maksimalna starost:

48.1.1 Starejši razred: 16 let in več.

48.1.2 Mlajši razred: od 14 let do vključno 16 let (16 letni tekmovalec se lahko odloči ali bo tekmoval v razredu starejših. Ta odločitev velja za vse razrede Nome stilu) .

48.1.3 Veterani razred (samo Canicross in Bikejoring): 40 let in več – tekmovalci Canicross veterani in Bikejoring veterani lahko zaprosijo, da tekmujejo v ustreznem razredu starejših.

48.2 V Nordic stilu (sprint razredih), je minimalna in maksimalna starost:

48.2.1 Senior razred: 19 let in več.

48.2.2 Junior razred: od 17 let do vključno 20 let (19letniki in 20 letniki se lahko odločijo ali bodo tekmovali v razredu starejših. To se nanaša tudi za Nordic stil razrede).

48.3 V razredu dolge proge je minimalna starost za vse tekmovalce 18 let.

48.4 Posebna pravila za različne stile lahko definirajo zahteve in omejitve glede starosti ali pa spreminjajo omejitve glede starosti glede na lokalno prakso

C.II. Psi

49. Psi morajo iti na fiziološke preizkuse pred startom tekmovanja. Pregleda jih uradni veterinar na tekmovanju, ki se odloči ali pes lahko tekmuje.

50. Vodja tekmovanja lahko prepove vstop kateremukoli vozniku ali moštvu ali psu.

51. Upravičenost psov do udeležbe na tekmovanju ne sme biti omejena na pasme.

52. Minimalna starost psov:

52.1 Dryland: 18 mesecev za Bikejoring razrede, 12 mesecev za ostale razrede.

52.2 Sprint: 18 mesecev za razred neomejeno,, 12 mesecev za ostale razrede.

52.3 Nordic stil: 18 mesecev.

52.4 Razred dolge proge: 18 mesecev.

53. Vsak pes, ki tekmuje v enem razredu na določeni tekmi, ne sme biti upravičen do tekmovanja v drugem razredu na isti dan, razen, če je drugi razred canicross ali canicross štafete.

C.III. Bolezni

54. Uradni veterinarji na tekmovanju so prisotni ves čas tekmovanja, z namenom opazovati pse v korist zdravja in dobrega počutja psov, ter svetovati tekmovalcem glede pasjega zdravja in zdravlil. Zagotavljati morajo tudi veterinarsko oskrbo za zapuščene pse, če je to potrebno.

55. Uradni veterinar na tekmovanju skupaj z vodjo tekmovanja ali tekmovalnimi sodniki odloči, ali je pes neprimeren za nastop na tekmovanju ali nadaljevanje tekmovanja. Prav tako lahko odstrani psa iz tekmovanja zaradi zdravstvenih ali drugih problemov. Če uradni veterinar tekmovanja ugotovi, da ima pes, ki se je udeležil tekmovanja, nalezljivo bolezen, je ta pes diskvalificiran, tekmovalec pa mora nemudoma zapustiti tekmovalni prostor z vsemi svojimi psi.

56. Vsi psi, ki se udeležijo tekmovanja, morajo biti ustrezno cepljeni v skladu z IFSS Animal Welfare Committee's priporočili. IFSS glavni veterinar je v skladu s priporočili, predlagal, da so obvezna cepljenja proti: steklini, pasjemu parvovirusu, pasji kugi in kužnemu kašlju (bordetella parainfluenza virus, canine adenovirus 2). Vsi psi morajo biti cepljeni v zadnjih 12 mesecih in več kot 21 dni pred tekmovanjem. Cepljenje mora biti izvršeno v skladu s pravili gostujoče države, ki organizira tekmovanje.

C.IV. Temperature na Dryland tekmah – Smernice

57. Na dryland tekmah mora biti termometer in vlagomer v startnem prostoru. Biti morata jasno vidna in z njiju se mora dati jasno razbrati vrednost. Stati morata v senci 50 cm nad tlemi.

58. Minimalna in maksimalna temperatura in vlažnost se morajo spremljati skozi celotno tekmovanje.

59. Podatki o minimalni in maksimalni temperaturi, pogojih na progi in lokalnih razmerah (vlažnost), so smernice, ki so na voljo za presojo, ki jo sprejme in odloči vodja tekmovanja v skladu za dobrobit psov:

59.1 Temperature pod 18°C za Canicross in 16°C za vse ostale razrede. Vlažnost pod 85 %.

59.2 Temperature nad 16°C, toda pod 18°C. Maksimalna temperatura je 22°C za Bikejoring razrede in 25°C za Canicross razrede.

59.3 Temperature nad 18°C, toda pod 22°C: razdalja ne sme presegati 1,5 km za demonstracijo razen za bikejoring in canicross

59.4 Temperature nad 22°C: noben pes ne sme biti vprežen, razen za canicross.

59.5 Če temperature dosežejo 18°C, vodja tekmovanja skliče sestanek z uradnimi veterinarji na tekmovanju, s katerimi se nato odločijo ali bo tekma prestavljena ali odpovedana. Mnenje veterinarjev ima največjo veljavo v primeru različnih mnenj. Dobrobit živali je vedno na prvem mestu in odločilni faktor pri odločanju.

59.6 Odvisno od proge na tekmovanju (če je večji del po soncu, brez sence) ali zaradi drugih dejavnikov lahko vodja tekmovanja skrajša razdalje ali prilagodi ukrepe v dobrobit športa, če ni presežena zgornja meja maksimalne temperature.

D. PRAVILA NA STARTU IN CILJU

D.I. Identifikacija

60. Na tekmi, ki je sestavljena iz več delov, mora biti vsak pes označen pred startom prvega dela tekme. Če je na tekmovanju označevanje z mikročipi, mora biti seznam števil mikročipov posredovan vodji tekmovanja ali organizatorju.

61. Psi, ki so izločeni iz tekmovanja po prvem delu (kjer je tekmovanje sestavljeno iz dveh delov), morajo biti posebej označeni, da so diskvalificirani iz ostalih delov tekmovanja. Označeni so z direktno oznako na psu ali s sporočilom o čipu psa

moštva.

62. tekmovalci morajo biti sami odgovorni za to, da so njihovi psi vidno označeni, kot je predpisano

D.II. Startni intervali

63. Startni intervali morajo biti:

63.1 ena polovica ($\frac{1}{2}$) ali ena (1) minuta v razredu Pulka, canicross, bikejoring.

63.2 ena (1) ali dve (2) minuti v omejenih razredih ki vključujejo 8 psov ali manj, Scooter 1 in 2 psi.

63.3 dve (2) ali tri (3) minute v razredih, ki vključujejo 10 ali več psov

64. Opcije intervalov

64.1 Organizator se lahko odloči in uporabi daljše startne intervale na prvem delu tekmovanja in krajše intervale na kasnejših delih tekmovanja.

64.2 Organizator lahko kot možnost poda tudi skupinski start (vsi tekmovalci startajo hkrati)

65. Čas proge za vsa moštva se začne ob originalno predvidenem času starta, razen za moštva, ki startajo kasneje. Za njih se čas začne šteti ob dejanskem startu. Moštvo bo kaznovano s tri (3) kratnim kazenskim časom šartnega intervala v svojem razredu

D.III. Startni vrstni red

66. tartne pozicije za prvi del tekmovanja so določene pri načrtovanju pred tekmovanjem. Določi jih organizator.

67. Vrstni red pozicij se ne sme spreminjati v smislu dodajanj ali zamenjav. Pozni prihodi, če so sprejeti s strani organizatorja, morajo biti dodani starterju.

68. Pripravljen vrstni red, kot ga predlaga organizator, se lahko spremeni v skladu z IFSS pravili.

69. Na tekmovanjih, kjer so posamezni starti, se startne pozicije za prvi dan označijo s številko (1 starta prvi, 2 starta drugi,...)

70. Po prvem delu tekmovanja so startne pozicije določene glede na skupen pretečeni čas prejšnjih delov tekmovanja, z najhitrejšim moštvom na prvem mestu, drugim najhitrejšim na drugem, ...

70.1 Organizator lahko da kot opcijo in ko je priglašeno v povabilu ali vstopnem obrazcu, da končni čas predhodnega dela tekmovanja določa startno pozicijo.

70.2 Kot opcijo startnih intervalov prejšnjega dne tekmovanja lahko organizator ponudi enak vrstni red z razlikami v različnih doseženih časih tekmovalcev.

70.3 Organizator lahko predlaga, da vsi tekmovalci startajo hkrati ob istem času (masovni start). Če tekma vsebuje sejalnik tekmovalcev, potem le-ti tekmovalci startajo v začetnih vrstah. Tekmovalci, ki niso šli skozi sejalnik tekmovalcev pa v

vrstah za njimi.

70.4 Organizator lahko ponudi kot opcijo startne pozicije, ki se nanašajo na drugi del ali naslednji del tekmovanja glede na rezultat prejšnjega dela

71. V Dual start tekmovanjih so startne pozicije določene z žrebom številke.

72. Če je končni doseženi čas dveh moštev enak je startni položaj teh dveh moštev obraten startnemu položaju na predhodnem delu.

73. Če moštvo starta prezgodaj glede na predviden čas, in to ni bilo storjeno namerno ali iz malomarnosti, se startni čas moštva ustrezno prilagodi.

D.IV. Štafete

74. Štafeta je tekmovanje med štafetnimi moštvi, ki ga sestavljajo najmanj trije psi, ki tečejo po isti progi v zaporedju. Noben voznik ali pes ne sme tekmovati več kot enkrat na enem delu tekmovanja.

75. Start štafete je skupinski start. Vozniki prvega dela štafete startajo drug ob drugem na startni črti.

76. Na štafetnih dogodkih tekmovalec s številko 1 starta na centralni poziciji startne črte, številko 3 tekmovalec s številko 2 starta desno od številke 1, tekmovalec s številko 3 pa starta levo od številke 1

77. Startna črta mora biti dovolj široka, da lahko vsi tekmovalci, ki startajo na prvem delu, hkrati startajo. Če to ni možno, naslednja moštva startajo na drugi startni črti, 5 m za prvo po enakem sistemu. Če je bilo izvedeno sejanje tekmovalcev, ne sme biti nobena skupina večja kot je maksimalno število moštev.

78. Startni prostor za štafete mora biti širok kot pripravljalni prostor. Minimalno 100 m (30 m za Canicross štafete), in z zožanjem na normalno širino proge po 100 m razdalje na progi (30 m za Canicross štafete).

79. Menjalni prostor mora pokrivati razdaljo od ciljen ravnine tekmovalne proge minimalno 30 m in mora biti širok minimalno 10 m . Na Pulka stilu dogodkih mora biti menjalni prostor kot 45 do 90 stopinj končnega dela proge.

D.V. Ocenjevanje

80. Razred se ocenjuje posebej, če je najmanj pet moštev starta na prvem delu tekmovanja v tem razredu.

D.VI. Končne uvrstitve

81. Moštvo z najhitrejšim skupnim časom v svojem razredu je razglašeno za zmagaovalca razreda.

82. Moštva z enakim časom na celotni dirki so nagrajena z višjo uvrstitvijo na končni lestvici.

E. PROGA

E.I. Zahteve na progi

83. Proga mora biti varna za pse in voznike. Pri načrtovanju proge mora biti posebna pozornost namenjena zavojem in spustom. Celotna proga mora biti zasnovana z mislijo na najhitrejša in največja moštva, ki se bodo udeležila tekmovanja.

84. Proga se ne sme prekrizati sama s sabo. Niti ne sme biti zasnovana tako, da si moštva sledijo po enem pasu skozi celotno progo ali del proge. Če je to neizogibno mora biti omejeno na samo na en del na kateremkoli delu tekmovanja. Če proga poteka dvakrat po isti trasi, proga ne sme biti speljana skozi startni in ciljni prostor v ponovljenem krogu.

85. Proge morajo imeti optimalen obseg, enostavno strukturo in enostavne prehode.

86. Na progi mora biti dovolj prostora med pasovi za varno prehitevanje. Moštvi se ne smeta motiti med tekmovanjem.

87. Proge morajo biti zaščitene pred parkirišči in parkiranimi avtomobili

88. Proge ne smejo prečkati cest s prometom, če se temu da izogniti. Cesto, ki jo proga prečka moramo blokirati v času tekmovanja. Zanesljiva kontrola mora biti postavljena na prečkanjih cest (90 stopinjski kot).

89. In Nome stilu sprint razredih, mora biti proga zasnovana tako, da je hitrost prioritetnega pomena v vseh pogledih.

90. Pripravljalni prostor mora biti najmanj 30 m dolg in tako organiziran, da je moštvo popolnoma odstranjeno s proge.

91. Ciljna ravnina mora biti dolga najmanj 800 m (150 m za Nordic stil razrede in Canicross), ter dovolj široka za prehitevanje in brez ostrih ovinkov.

92. Startna in ciljna črta morata biti jasno vidna in definirana.

93. Proge za Nordic stil naj bodo, če je mogoče, drugačne kot za Nome stil.

94. Proge za Nordic stil naj bodo speljane po hribovitem terenu s posebno pozornostjo na smučarske sposobnosti tekmovalcev. Biti morajo dovolj široke za dva smučarja, da lahko tečeta drug ob drugem v ciljni ravnini, ter za tekača z drsalno tehniko, da lahko prehiti tekača s klasično tehniko na preostalih delih proge.

95. Na dryland tekmovanjih morajo biti točke z vodo na vsake 3 km vzdolž proge, da se lahko psi ohladijo in napijejo.

E.II. Razdalje na progi

96. Sprint in Nordic stil razredi.

96.1 Ni potrebno, da so razdalje delov tekmovanja enake vse dni dogodka, toda najkrajša proga naj po prvi dan tekmovanja. Naslednji deli proge tekmovanja naj

ne presegajo 150% dolžine proge iz prvega dne. Najkrajša in najdaljša možna dolžina proge bo zabeležena na povabilu.

96.2 Minimalne razdalje prog:

Razred neomejeno: 20 km. Priporočilo: 20 km do zadnjega polnega vikenda v januarju in 24 km potem.

Razred 8-10 psov: 14 km. Priporočilo: 14 km do zadnjega polnega vikenda v januarju in 16 km potem.

Razred 6 psov: 9 km. Priporočilo: 9 km do zadnjega polnega vikenda v januarju in 12 km potem.

Razred 4 psi: 6 km. Priporočilo: 6 km do zadnjega polnega vikenda v januarju in 8 km potem.

Nordic stil: od 5 do 25 km za ženske in od 10 do 25 km za moške.

Štafete: vsak del minimalno 5 km.

96.3 Zaradi posebnih okoliščin je lahko dolžina proge skrajšana. Proga ne sme biti skrajšana za več kot 25% v kateremkoli razredu.

97. Razred dolge proge

Za vse razrede:

Srednje razdalje: med 80 in 250 km, v povprečju z najmanj 40 km na del za različne razrede.

Dolge razdalje: več kot 250 km v povprečju z najmanj 80 km na del za različne razrede.

98. Dryland tekme: razdalje (glede na del):

98.1 Canicross starejši in veterani: minimalno 2 km, maksimalno 8 km.

98.2 Canicross mlajši: minimalno 1 km, maksimalno 4 km.

98.3 Štafete: minimalno 0.5 km, maksimalno 4 km.

98.4 1-pes Bikejöring razred: minimalno 2 km, maksimalno 10 km.

98.5 1-pes Scooter razred: minimalno 2 km, maksimalno 8 km.

98.6 2-pes Scooter razred: minimalno 2 km, maksimalno 8 km.

98.7 4-pes vprega razred: minimalno 4 km, maksimalno 8 km.

98.8 6-pes vprega razred: minimalno 5 km, maksimalno 10 km.

98.1 8-pes vprega razred: minimalno 5 km, maksimalno 12 km.

F. OZNAČBE NA PROGI

F.I. Splošno

99. Proga mora biti označena z zadostno količino vidnih označb, ki so nameščene

tako, da vsi tekmovalci brez dvoma vedo kam morajo iti.

100. Vse označbe na progi morajo imeti najmanj 25 cm premera ali dolžine.

101. Samo ena stran oznake mora biti obarvana, da pokaže pravilno smer premikanja.

102. Označbe na progi morajo biti nameščene približno 1 m od roba proge in 60 do 120 cm nad tlemi proge.

103. Vse označbe morajo biti vidne kolikor se da daleč, najmanj 50 m.

104. Označbe se uporabljajo za različne razrede. Označene morajo biti z identifikacijo razreda z belimi črkami v centru table. Informacije o potekli razdalji morajo biti označene s črnimi številkami na beli podlagi točno nad modro oznako na isti označbi.

105. Informacija o preostalih dolžinah mora biti označena s črno negativno številko na beli podlagi točno pod modro oznako na isti označbi.

106. označbe ne smejo biti nameščene ali narejene iz materialov, ki lahko predstavljajo nevarnost psom ali voznikom.

F.II. Rdeče označbe (Označbe za zavoje, po možnosti okrogle oblike)

107. Rdeče oznake se uporabljajo na vseh odsekih in prečkanjih ter zavojih. Oznake morajo biti 20 m pred točko na isti strani proge na kateri bo zavoj.

108. Enak postopek se uporablja za vse slepe zavoje na progi.

F.III. Modre označbe (naravnost ali oznake za potrditev, po možnosti oglate oblike).

109. Modre označbe so lahko nameščene na obeh straneh proge.

110. Modre označbe se uporabljajo za označbo pravilne smeri po prečkanju križišča ali zavoju. Nameščene so 20 m prej in morajo biti dobro vidne ob približevanju točki.

111. Modre označbe se uporabljajo:

111.1 na križiščih ali prehodih, ko poteka proga naravnost naprej. Označba mora biti 20 m pred križiščem.

111.2 Pred zavoji, ki veljajo samo za določene razrede ali določen razred. Takšna modra oznaka mora imeti označeno, za kateri razred velja z rdečim markerjem.

112. Modre označbe bi se morale uporabljati:

112.1 po vseh križiščih, zavojih ali nepreglednih vogalih, ki so označeni z rdečo označbo.

112.2 vsak polni kilometer vzdolž proge na celotni progi. Vsakih 5 km bi morale biti označenih s poteklo ali preostalo razdaljo.

F.IV. Rumene označbe (Oznake za previdnost, navadno trikotne oblike)

113. Rumene oznake so lahko nameščene na obeh straneh proge. Označujejo del proge, ki mu moramo posvetiti pozornost (počasen in pazljiv prehod je priporočljiv, npr. strm spust, oster ovinek, zaledenel del) . Rumene oznake so nameščene 20 m pred nevarnim območjem.

114. Če nevaren del pokriva dolžino proge, sta nameščeni dve rumeni oznaki na istem mestu pred nevarnim predelom. Konec nevarnega predela je označen z eno rumeno oznako, ki je prečrtana po diagonali z rdečo ali črno črto.

115. Vse rumene oznake morajo biti predstavljene in pojasnjene vodji tekmovanja in tekmovalcem. Označene morajo biti tudi na zemljevidu proge.

F.V. Oznake za kontrolne točke

116. Kontrolne točke morajo biti označene z oznakami pravokotne oblike kjer so črne črke na beli podlagi.

F.VI. Ostale oznake

117. Konec pripravljalnega prostora je označen z oznakama na obeh straneh proge.

118. Bela oznaka mora biti postavljena na startu pripravljalnega prostora z napisano razdaljo (navadno 150 m za Nordic stil razrede in Canicross, ter 800 m za vse ostale razrede pred ciljno črto) označuje začetek cone "No-right-of-way" .

119. Deli proge, kjer prava proga ni jasno vidna, so lahko označeni z dodatnimi oznakami. Dodatne oznake nikoli ne štejejo kot navadne oznake

120. Oznake za nočne dele tekmovanja. Vsaka oznaka mora biti opremljena s svetlobo odbojnimi materiali (minimalno 25 cm²)

F.VII. Blokiranje proge

121. Na prehodih različnih prog je dobro razmisliti o blokiranju proge v smislu oznake tekmovalne proge, ker imajo tudi dobre ekipe včasih težave.

122. Blokiranje se izvede kot fizična ovira za pse. Ne sme pa predstavljati kakršnekoli nevarnosti za pse, voznike ali opremo.

123. Na prečkanju prog, kjer različni razredi sledijo različnim progam, mora biti pomočnik na progi, ki opravlja potrebne menjave blokad, ko posamezen razred prečka progo, ter asistira in pomaga pri dajanju navodil o poteku proge.

124. Prisotnost blokade ali pomočnika na progi ne pomeni, da je izpuščena običajna oznaka.