

# Koejuoksusta ja treenaamisesta

**Kiinnostaako sinua rata- ja maastokokeet? Laji on sinulle vieras etkä tiedä mistä aloittaa? Tässä pieni kooste mitä tulisi ottaa huomioon ja miten kisakirjat hankitaan.**

## Radalle?

Treenejä järjestetään kesäaikaan viikoittain Turussa, Helsingissä, Hyvinkäällä, Tampereella ja Oulussa. Tarkemmat aikataulut ja ohjeet miten milläkin radalla toimitaan löytyvät yleensä kerhojen sivuilta. Tai voit mennä paikan päälle katselemaan ja pyytämään neuvoja joltakin toimihenkilöltä.

Koska borzoi on iso koira ja lähtökopit pieniä ja kapeita, kannattaa radalla pitää nyrkkisääntönä, että koira lähtee aina kopista. Koppiharjoittelu on hyvä aloittaa jo pennusta. Pienelle juokseminen on sivuseikka, mutta koppiin totuttelu on helpompaa aloittaa leikin varjolla ettei koira isompana vierasta ahdasta koppia. Pennun kanssa alkuharjoittelu voi olla ihan kopin läpi kävelyä. Houkuttimena voi kopin läpi vetää rättiä tai houkutellessa nameilla.

Älä pakota vaan anna koiran oivaltaa itse että kopin toisessa päädyssä on jotakin kivaa tarjolla. Jokainen pentu on yksilö ja harjoitusten tulisi mennä pennun ehdoilla.

Kun koira ei vierasta koppia, voidaan sille iän karttuessa lähteä vetämään käsivieheellä pientä matkaa. Matkan pituus on sivuseikka, alkuun riittää muutama metri ja lopussa leikkittelyä rätin kanssa.

Älä kutsu koira pois vieheeltä vaan mene itse vieheelle hakemaan koira pois. Tarvittaessa voit leikitellä rätin kanssa jotta koira keksii että rättiä voi tappaa ja se on juuri se kiva juttu harkoissa.

Muista aina että kasvavaa pentua ei saa rasittaa liikaa. Leikki on lapsen työtä.

Kopin opettelussa hyvä neuvo on opetella ensin avoin koppi, tämän jälkeen lähtö niin, että etuveräjä on kiinni ja koira ohjataan takaa ja vasta kun se on tottunut koppiin ja suljettuun etuveräjään, laitetaan myös kopin takaovi kiinni.

Ajon osalta kokemuksen kasvaessa voidaan siirtyä vetämään ensin etusuoraa käsivieheellä ja kun koiran toiminta on tässä varmaa, siirrytään konevieheelle.

Koneelle siirryttäessä ei ole myöskään heti pakko vetää täysiä kierroksia. Voit ensin alkuun vetää etusuoraa, siirtyä siitä suoraan + kaarteeseen. Kun koira osaa koppelähdön ja juoksee kaartenkin ongelmitta, voi kokeilla lyhyttä 280m matkaa. Kun koira suoriutuu näistä on seuraava askel lähteä suorittamaan ratakirjaa.

Monesti kaarre on nuorelle jännä paikka. Jos tuntuu, ettei koira uskalla kaarretta juosta, voit hyvin tässä vai-



heessa ottaa harjoituksia niin, että lähetät koiran suoraan kaarteeseen ja sen jälkeen pätkä suoraa mikäli koira tuntuu tarvitsevan vahvistusta karrejuoksuun.

Monesti kuulee sanottavan harkoissa että ” kyllä tämä jaksaa juosta”, ja koira laitetaan suoraan pitkälle 480m matkalle. Kannattaa silti miettiä onko se koiralle kiva kokemus olla treenin jälkeen täysin hapoilla (epämielilyttävä tunne) vai sittenkin treenata sitä lyhyttä matkaa josta koira ei mene niin hapoille ja fiilikset on mukavimmat. Ratareenit eivät ole paikka jossa kohotetaan kuntoa, vaan siellä opetellaan varmuutta.

Koiran tulee olla hyvässä kunnossa radalle tullessa eikä sitä saa missään tapauksessa laittaa kylmiltään juoksemaan eikä suorituksesta suoraan autoon notkumaan. Verryttely ja jäähdyttely on ensiarvoisen tärkeää, jotta välttytään loukkaantumisilta ja koira pysyy kunnossa.

## Koejuoksut

Ratakirjaa varten juostaan kolme koejuoksua, joissa koira osoittaa juoksuvarmuutensa. Juoksun vastaanottaa aina ratatuomari.

Ensimmäinen testi on soolojuoksu, jossa koira juoksee 280m yksin. Tämän voi suorittaa aikaisintaan 3 kk ennen kuin koira on oikeutettu osallistumaan kilpailuun. Borzoilla kisaikä on 18 kk.

Soolosuorituksessa tuomari katsoo onko koira ns. viehevartaa. Seuraako koira viehettä vai juoksee se muuten vaan juoksemisen ilosta, soolossa koiran tulee myös reagoida vieheen pysähtymiseen.



Jos soolo menee läpi hyväksytysti, on aika siirtyä ryhmäsuorituksiin.

Ryhmälähdöissä borzoi juoksee lyhyen 280m/350m matkan ja pitkän 480m matkan. Koiran on koejuoksussaan osoitettava, että se juoksee juoksusääntöjen mukaisesti eikä häiritse kanssakilpailijoitaan. Tuomari siis katsoo, että seuraako koira katseellaan viehettä vai juokseeko se vain kavereiden perässä välittämättä vieheestä ja häiritseekö se kavereita aiheuttaen vaaratilanteita.

Jos tuntuu että oman rodun kavereita ei ole saatavilla voi koejuoksukaverina käyttää myös muun rotuisia, suurin piirtein samalla nopeudella juoksevia kavereita. Borzoin kaverina voisi hyvin toimia esim. saluki tai afgaani.

Ryhmälähdöt juostaan kahden koejuoksukaverin kanssa. Poikkeuksena harvalukuisissa roduissa, tuomari voi hyväksyä koejuoksun myös yhden kaverin kanssa. Tässä on rata- ja tuomarikohtaisia eroja, joten kannattaa tarkistaa etukäteen arvostelevalta tuomarilta onko yksi kaveri ok vai ei.

Jos lähdössä on kaksi kaveria, lähtee koejuoksukoira keskeltä. Mikäli testi suoritetaan yhden kaverin kanssa, lähtee koekoira sisemmästä kopista.

Koejuoksukoira juoksee suorituksensa aina täydessä kisavarustuksessa (koppa ja mantteli).

Jos soolokoejuoksun matka on 280 m, voidaan ensimmäinen ryhmäkoejuoksu juosta saman päivän aikana, kunhan noudatetaan riittävän pitkää lepoaikaa, vähintään 40 minuuttia. Kahta ryhmäkoejuoksua ei voi juosta samana päivänä.

### Maastoon?

Maastokokeen kilpailukirja myönnetään ilman koejuoksua. Juoksuvarmuuden varmistamista varten kirja on voimassa yhden kilpailun ajan. Koiran juoksuvarmuus osoitetaan sen ensimmäisessä kilpailussa.

Mikäli koiran koetulos ei ole hyväksytty, sen kilpailukirja ei ole enää voimassa. Tuolloin kirjaan merkitään vaatimus koejuoksusta ja kokeen ylituomari allekirjoittaa koejuoksuvaatimuksen. Hyväksytty tulos on alkuerästä vähintään 150p tai jos koira juoksee sekä alkuerän että finaalin on pisteraja 300p.

Kilpailukirja palautuu voimaan, kun koira suorittaa hyväksyttävästi koejuoksun.

Koejuoksun voi suorittaa harjoituksissa tai kokeen yhteydessä epävirallisessa lähdössä ja siinä pitää olla mukana toinen koira. Koejuoksukoira juoksee täydessä kilpailuvarustuksessa.

Koemuodon palkintotuomari valvoo koejuoksun. Koiran on koejuoksussaan osoitettava, että se juoksee juoksusääntöjen mukaisesti eikä häiritse kanssakilpailijoitaan. Koejuoksusta on saatava hyväksyttyä tulosta vastaava pistemäärä, jotta koe oikeus palautuu. Koejuoksun valvonut tuomari kirjaa hyväksymisen kilpailukirjaan: ”Koejuoksu hyväksytty xx.xx.20xx, paikka, tuomarin nimi”.

Vaikka maastoon ei vaadita koejuoksua olisi kenties hyvä käydä jossakin kokeilemassa, miten koira lähtee vieheen perään ja miten se mahdollisesti juoksee kaverin kanssa. Harjoituksista kannattaa kysellä oman alueen kerhoilta, listan kerhoista löytää esimerkiksi vinttikoiraliiton nettisivuilta.

Mikäli harjoituksia ei järjestetä, voi aina myös katsella liiton kilpailukalenteria ja tiedustella kokeen järjestäjältä voisiko koira tulla ns. nollakoirana (radan testikoirana) kokeilemaan.

Yleensä testikoiria tarvitaan koetta edeltävälle päivälle jolloin rataa rakennetaan sekä koepäivälle ennen kokeen alkua ja alkuerän/finaalin väliin kun rataa muutetaan.

Klubilla on myös yleensä kerran vuodessa ns. hönökisat kirjattomille, joissa voi leikkimielisesti kokeilla maastajuoksua. Samaten borzoi-klubi on muutamana vuonna järjestänyt harrastajapäivät, joissa voi käydä tutustumassa rataan ja maastoon. Näistä tapahtumista löytyy infoa klubin sivuilta.



## Ajueeseen?

Ajuekokeessa kilpailukirjana käytetään maastokokeiden kilpailukirjaa. Ajuekokeessa maastokokeen kilpailukirja on aina voimassa ilman koejuoksuvaatimuksia. Tämä siksi, että ajueessa omistaja/omistajat kokoavat ryhmän itse vapaasti valiten ja niin että kolmikko toimii hyvin yhdessä.

Ajueessa ei arvostella yksilöitä kuten radalla ja maastossa vaan siinä ratkaisee koirien yhteistoiminta, joten omistajien ei kannata yhdistää koiria ns. sokkona. Nyrkisääntönä on, että jos yksi sössii, kaikkien suoritus menee pilalle.

## Lämmittely ja jäähdyttely

Koira on hyvä lämmitellä ennen kisaa/harjoituksia. Lihaksisto lämpenee ja alkaa heräilemään tulevaa suoritusta varten. Tarkoitus ei ole väsyttää koiraa tässä vaiheessa vaan nostattaa sykettä ja innostaa koiraa, jotta koira olisi myös mieleltään valmis. Lämmittelyä varten on hyvä varata aikaa n. 20 min.

Suorituksen jälkeen tulisi koiraa liikuttaa, jotta maitohapot eivät valtaisi lihaksia ja näin ollen tulisi krampeja tai lihasjumeja. Koiran sydämen sykkeen on tarkoitus rauhoittua pikku hiljaa jolloin saadaan koiralle ns. ”pehmeä laskeutuminen suorituksesta”. Jäähdyttelyn kesto riippuu hyvin paljon suorituksen kestosta, tehosta, olosuhteista (esim. kuuma päivä) ja siitä millainen kunto koiralla on. Silti nämä kaikki on täysin koira kohtaista. Jäähdyttelyn aikana onkin hyvä seurata koiran palautumista suorituksesta.

## Jokainen urheilija tarvitsee myös lepoa

Paljon puhutaan siitä miten koiraa pitäisi treenata, jotta se on tikissä ja iskussa. Harvemmin kuulee puhuttavan levosta. Kunnon kohotuksen, treenaamisen ja lihashuollon ohella pitää muistaa myös antaa koiralle lepopäiviä palautumista varten. Lepopäivä edesauttaa lihaksiston palautumista, energiavarastojen täyttämistä ja vastustuskyvyn laskun pysähtymistä. Rasittunut koira on myös alttiimpi sairastumaan, jos koira ei pääse lepäämään. Lepopäivä ei tietenkään tarkoita sitä, että vetäydytään kotiin ja uskaltaudutaan ulos vasta seuraavana päivänä. Lepopäivän aikana koiran kanssa onkin hyvä tehdä esim. rauhallisia kävelyitä.

## Koira tarvitsee myös huoltoa

Lihashuollolla on monia eri vaihtoehtoja: hieronta, venyttely, osteopaatti... Kaikkeen lihashuoltoon ei tarvita ammattilaista, kuten venyttelyt ja hieronnat voi tehdä itse. Kirjastoista ja internetistä löytyy tietoa koiran lihashuollosta ja siitä miten sitä voi itse tehdä.

Lihashuollon tarkoituksena on ennaltaehkäistä ja hoitaa lihasjännityksiä, pitkittää koiran kilpailuikää, parantaa koiran suorituskykyä ja tehostaa palautumista. Esimerkiksi lihasjännitysten takia koiran liikeradat voivat olla vajavaisempia. Huolletut lihakset kestävät paremmin rasitusta ja niistä koira saa myös enemmän irti tarpeen tullen.

## Koira on iskussa ja valmis kisaamaan, mutta miten on omistajan laita?

Koejuoksut on suoritettu ja kirja polttelee uunituoreena takataskussa. Ei muuta kuin ilmoittautumisia matkaan ja menoksi? Ei ihan! Myös kilpailuttajan on syytä suorittaa omat kirjalliset treenit.

Vinttikoiraliiton nettisivuilta löytyy liuta sääntöjä ja niiden liitteitä, jotka odottavat innokasta uutta kilpailuttajaa. Muistathan, että ilmoittamalla koirasi kokeeseen, sitoudut noudattamaan näitä sääntöjä joiden puitteissa kaikissa kokeissa edetään.

Luettavaa riittää, säännöt on jaoteltu seuraavasti: Kansallisissa kokeissa noudatetaan Suomen Vinttikoiraliitto ry:n koesääntöjä.

Lisäksi kansallisissa kokeissa ja tuomaritoiminnassa noudatetaan SVKL:n koelajikohtaisia ohjeita sekä sääntöliitteissä mainittuja ohjeita. Näissä lisäohjeissa ja liitteissä on myös kilpailuttajia koskevia ohjeita. Kansainvälisissä kokeissa noudatetaan FCI:n kansainvälisiä koesääntöjä, jotka löytyvät myös vinttikoiraliiton sivujen kautta.

## Kaikki koirat eivät ole samasta muotista

Se mikä toimii yhdelle, ei välttämättä toimi toiselle. Kuuntele koiraasi ja tutustu sen kanssa yhdessä lajiin ja etene koiran ehdoilla. Älä aina ota sokkona mallia siitä miten toiset toimivat. Uutena harrastajana on myös joskus hyvä sanoa suoraan että ”hei olen uusi enkä tiedä miten toimia, voitko auttaa?” Voit myös rohkeasti ottaa yhteyttä kilpailutoimikuntaan. Neuvomme ja opastamme mielellämme tuoreita harrastajia alkuun.

Mukavia harrastushetkiä toivottaa  
Kilpailutoimikunta  
Berit Heinonen & Anssi Saarinen  
Kuvat Tuuli Soukka

