



# LANGSTRECKEN- WANDERN MIT HUND

Vor drei Jahren hat SV-Mitglied Sandra Grabowski das Hobby Dog-Trekking für sich entdeckt. Was sich dahinter verbirgt, warum man Ausdauer, ein gutes Orientierungsvermögen und viel Spaß an der Bewegung mit dem Hund dafür mitbringen muss, erzählt sie im Interview.

Von Roswitha Dannenberg, SV-Pressereferentin

**Hallo Sandra, was genau verbirgt sich hinter dem Begriff Dog-Trekking? Warum sind die Hunde dabei angespannt? Was für eine Art Leine ist das?**

Dog-Trekking bedeutet so etwas wie „Hundeweitwandern“. Die Hunde laufen angespannt im Zugeschirr an einer zwei bis drei Meter langen Zugleine befestigt am Menschen. Dieser trägt einen Hüftgürtel, den man ja schon aus dem Canicross Bereich kennt. Die Leine hat einen Ruckdämpfer, um Schläge und Stöße für Hund und Hundeführer so angenehm wie möglich zu machen. Beim Zugeschirr ist allerdings eine eingehende Beratung und Anpassung ganz wichtig.

**Wie groß sind die Strecken die ihr zurücklegt?**

Beim wirklichen Dog-Trekking sind die Strecken über 80 Kilometer mit deutlichen Höhenmetern, beim Dog-Hike sind die Strecken zwischen 40 und 80

**„MAN ARBEITET  
IN DER NATUR AUF  
SCHMALEN PFADEN  
ZUSAMMEN UND  
MUSS SICH AUFEIN-  
ANDER VERLASSEN  
KÖNNEN.“**

Kilometer lang. Wir in unserer Gruppe bezeichnen uns als Dog-Trekking-Freunde, da es unser Ziel ist, irgendwann einmal ein richtiges Trekking zu absolvieren. Also nennen wir es mal so: Wir sind Langstreckenwanderer mit unserem angespannten Hund, die stätig auf eine längere Strecke hin trainieren.

**Wie bist du auf den Sport aufmerksam geworden?**

Ich bin vor drei Jahren über Facebook das erste Mal auf eine Wanderung aufmerksam geworden. Es wurde eine Sil-

vesterwanderung von ca. 14 Kilometern hier bei mir in der Haard angeboten. Also habe ich gefragt, ob ich mitwandern darf. Allerdings noch ohne Equipment, nur mit Halsband und Leine. Aber es hat uns so einen Spaß gemacht, dass wir uns weitere Informationen zu diesem Sport eingeholt haben. Mit 15 Monaten habe ich dann mit Yuma an einem Dog-Scooter und Bikejöring-Seminar teilgenommen. Da wurde dann auch das passende Geschirr für Yuma angepasst. Den Hüftgürtel habe ich dann auf meinem ersten Event anprobiert und gekauft. Auch für den Gürtel gilt, es gibt hunderte Ausführungen und man sollte ausprobieren, mit welcher man am besten klarkommt. Unser Gespann ist für Yuma das freemotion harness von Nonstop Dogwear und ich trage den CanIx von Nonstop.

**Über welche Distanzen läufst du in der Regel? Was war deine weiteste Strecke?**

Zu unseren Strecken, da wir in unserer Gruppe auch für Anfänger etwas

**INGESPIELTES TEAM** Sandra Grabowski ist seit 2003 im SV in der OG Recklinghausen Hochlarmark aktiv. Mit ihrem Deutschen Schäferhund „Yuma vom Haus Lohe“, fast 4 Jahre alt, liebt sie es, Hundesport zu betreiben und beim Dog-Trekking auf langen Distanzen zu wandern.







**NATUR PUR ERLEBEN** Beim Dog-Trekking geht es durch Wälder, über Berge, durch Täler und auch schonmal über eine Brücke. Wichtig ist, dass Mensch und Hund gut aufeinander eingespielt sind und Ausdauer beim Wandern haben.



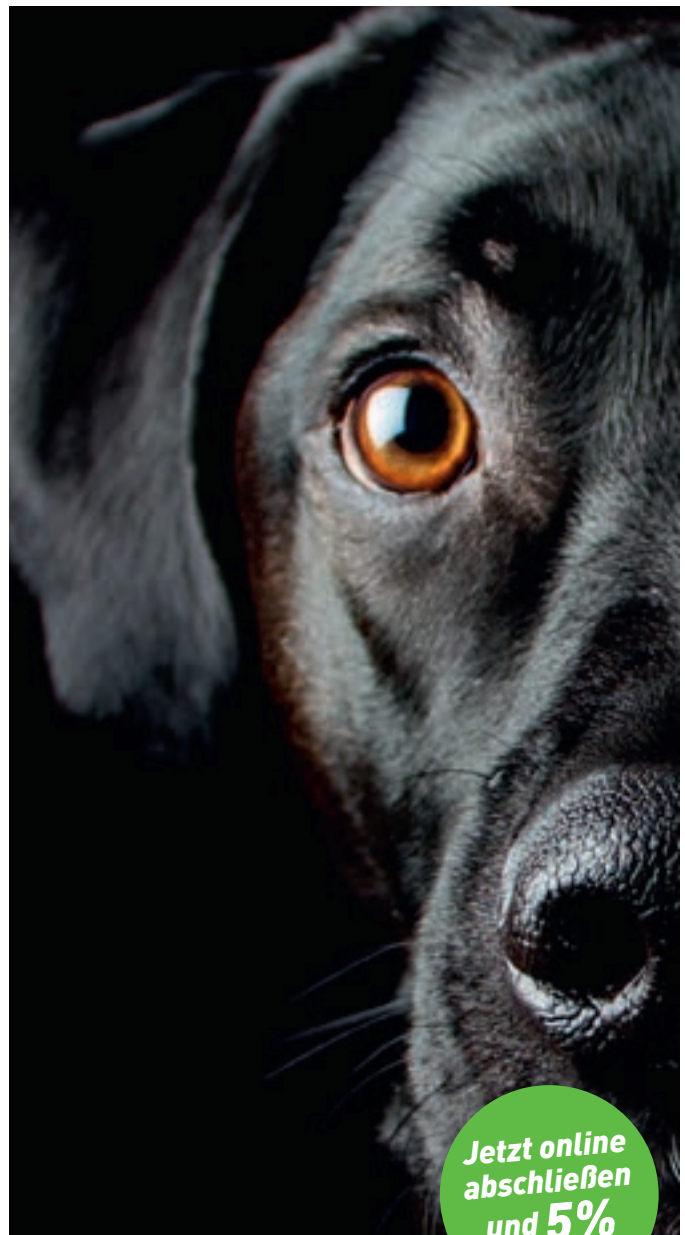
anbieten, planen wir immer Touren in unterschiedlichen Längen von ca. 10 für die Einsteiger und auch mal bis zu 30 Kilometer für die Fortgeschrittenen. Das Langstreckenwandern muss natürlich auch trainiert werden, ähnlich wie bei einem Marathon. Den läuft man ja auch nicht sofort als aller erstes. Natürlich gibt es auch Profis in diesem Bereich, die laufen die 100 Kilometer in 24 Stunden. Meine weiteste Strecke war mit Yuma die Teilnahme beim Little Mammut in Duisburg 2019 auf 55 Kilometern in knapp 13 Stunden. Dann sind wir noch beim Strong Dog Ultra Trail in Oberhof auf den 25 Kilometern gestartet (gefinished in 5,25 Stunden), auf dem Pfälzer Dog-Trekking auf 35 Kilometern gestartet und haben bei tollen Eindrücken von Felsen und Burgen in 13 Stunden ge-finished. Für 2020 hat uns Corona in allen Bereichen ausgebremst. Wir starten noch im Oktober auf dem Pfälzer Dog-Trekking wieder auf 35 Kilometern und beim Little Mammut im Dezember auf 30 Kilometern. Mehr Events sind 2020 nicht geplant. Wir trainieren allerdings weiter in unserer Gruppe auf unterschiedliche Distanzen.

### Wie orientiert man sich auf so langen Strecken? Nutzt du technische Hilfsmittel?

Wir planen unsere Touren mit Komoot und navigieren zum größten Teil auch damit. Bei einem richtigen Trekking bekommt man kurz vor dem Start eine Kartenabschnitt der Tour und ein Roadbook, mit dem man sich dann zurechtfinden muss. Technisches Equipment zum Navigieren ist oft nicht erlaubt. Man muss dann an den Stationen eine Aufgabe erfüllen, zum Beispiel sich einstempeln, eine Buchseite rausreißen oder ähnliches um zu beweisen, dass man auch alle Wegpunkte angelaufen ist.

### Warum hat deine Yuma so viel Spaß an diesem Sport? Wie kombinierst du es mit anderen Sportbereichen in eurem Alltag?

Yuma hat so viel Spaß an dem Sport, weil wir dadurch ein tolles Team geworden sind. Man arbeitet in der Natur auf den schmalen Pfaden zusammen und muss sich aufeinander verlassen können. Wir arbeiten mittwochs und freitags im IGP-Bereich bei uns in der OG, was uns auch viel Spaß macht und natürlich der komplette Gegensatz ist. In die Fährte geht es auch noch. Alles in Allem verbringen wir viel Zeit zusammen



Jetzt online  
abschließen  
und 5%  
sparen!

## FÜR SEINE GESUNDHEIT

SCHEUEN WIR KEINE OP  
UND KEINE KOSTEN.

Unsere  
OP- und Krankenversicherung  
für Hunde

[www.uelzener.de](http://www.uelzener.de)

**Uelzener**   
VERSICHERUNGEN Mensch.Tier.Wir.



**TOLLES HOBBY** Dog-Trekking funktioniert natürlich nicht nur mit Deutschen Schäferhunden. Wichtig ist auf jeden Fall, dass das Geschirr richtig angepasst ist. So können Hund und Mensch auch ungewöhnliche Hindernisse erklimmen (unten). Rechts: „Yuma vom Haus Lohe“ bei einer wohlverdienten Pause.

## „WIR, DIE DOG-TREKKING-FREUNDE, SIND LANGSTRECKENWANDERER, DIE STÄTIG AUF EINE LÄNGERE STRECKE HINTRAINIEREN.“

auf dem Platz, auf dem Feld und im Wald. Das Ganze ist natürlich auch nur möglich, wenn man einen so verständnisvollen Ehemann hat, der mir so viel Freizeit lässt, das alles umzusetzen. Natürlich gibt es auch mal freie Tage und Wochenenden. Denn Regeneration muss auch mal sein.

**Kannst du sagen inwiefern sich Dog-Trekking positiv auf die Hundegesundheit auswirken kann? Etwa durch die ganzheitliche körperliche Belastung?**

Ich glaube schon, dass sich das Langstreckenwandern positiv auf die Gesundheit von Mensch und Hund auswirkt. Meine Oma ist dadurch auch noch so fit, dass sie Strecken bis 15 Kilometer meistert. Das Herz-Kreislauf-System wird dadurch super gefördert und in Schwung gehalten,

die Kondition wächst dadurch immens. Ebenfalls stärkt es die Muskulatur, vor allem die der Hinterhand, die durch das Wandern im Zug über das Schieben der Hinterhand extrem ausgeprägt und aufgebaut wird.

**Solange alleine mit dem Hund in der Natur, noch dazu körperlich stark gefordert. Wie erlebst du eure Touren?**

Alleine sind wir ja in der Regel nicht, wir wandern meist mindestens zu zweit. Das ist auch aus Sicherheitsgründen vom Vorteil. Sollte doch mal etwas im Wald passieren, ist jemand da der Hilfe organisieren kann oder auch die anderen Hunde sichern kann. Für mich ist es dennoch ein total toller Ausgleich zum stressigen Alltag in der Praxis, um den Kopf frei zu bekommen und abzu-





schalten. Die Luft einsaugen, die Aus-sichten genießen und super interessante neue Orte zu entdecken.

### Wie sieht es bei derart langen Touren mit Verpflegung für den Vierbeiner aus?

Zur Verpflegung gilt an erster Stelle: Das Wichtigste ist immer genügend Wasser mitnehmen, für den Hund und für sich natürlich auch. Ich nehme immer kleine Snacks für mich mit, Obst zum Beispiel, das teile ich dann auch gerne mit Yuma. Bananen und Äpfel mag sie sehr gerne. Für besondere Beanspruchungen haben wir bestimmte Energieriegel für den Hund. Die kommen aus dem Zughundesport. Da gibt es einen in der großen Pause. Außerdem mag Yuma die Fruchtmusbeutel aus der Babyabteilung als Zwischendurch-Belohnung. Erst zum Ende jeder Wanderung gibt es die Super-Mahlzeit. Je nachdem, was der Hund besonders mag.

### Wem empfehlst du Dog-Trekking? Für wen ist diese noch relativ unbekannt Sportart etwas und wie kann man einsteigen?

Eigentlich kann man diesen Sport jedem empfehlen, der gerne mit seinem Hund in der Natur unterwegs ist, etwas für die Bindung zwischen Mensch und Hund tun möchte und dem ein gutes Sozialverhalten wichtig ist. Gerade die IGP-Sporthunde haben da ja tatsächlich manchmal ein Problem mit. Yuma ist seitdem deutlich entspannter im Umgang mit Artgenossen geworden, egal ob Schäferkollege, Border Collie, Jack Russel Terrier oder Königspudel, wir kommen mit allem klar.

Einsteigen kann man bestimmt überall in seiner Umgebung wenn man einfach mal im Internet oder auf Facebook stöbert. Gerne kann man auch bei uns bei unserer Facebook-Gruppe vorbei schauen: **dogtrekkingfreunde nrw**

Anzeige



*Wir setzen Maßstäbe*



**INDIVIDUALITÄT**  
in neuer Dimension

## SCHMIDT S-LINER

Der SCHMIDT S-LINER kann individuell konfiguriert werden. Gerne gehen wir auf Ihre Wünsche und Ansprüche ein. Hierbei sind bei den Ausstattungsdetails keine Grenzen gesetzt.

### Ausstattung

- Hundeboxen
- Einstiegsrampe an Rückseite
- Ablage- und Staubboxen
- Schublade / Wertfach
- Belüftung
- Wasserversorgung
- Beleuchtung
- Technikraum im Bug
- Steinschlagschutzfolie

Weitere Ausstattungsmöglichkeiten:

- Mobiler Arbeitsscheinwerfer
- Kamera für Innenraumüberwachung
- Rückfahrkamera
- Kühlfach
- und vieles mehr...

**SCHMIDT**  
FAHRZEUGBAU GmbH

Liptinger Straße 10  
D-78253 Eigeltingen/Honstetten

Tel.: +49 (0) 77 74/92 20-0  
Fax: +49 (0) 77 74/92 20-20

info@schmidt-fahrzeugbau.de  
www.schmidt-fahrzeugbau.de

