



# Hinein ins winterliche Vergnügen!

Schnee, Matsch, schlechte Laune? Nein danke, denn Hundebesitzer wissen: Es gibt kein schlechtes Wetter, höchstens falsche Kleidung. Denn der Vierbeiner gibt sich auch in der kalten Jahreszeit nicht mit kurzen „Gassi-Runden“ einmal um den Häuserblock zufrieden. Nein, er möchte am liebsten stundenlang durch den Schnee toben und sich so richtig müde laufen.

Text: Dr. Christine Kary

**N**un, mehrere Stunden müssen es ja nicht gleich sein – aber Bewegung in frischer, klarer Winterluft kann nur gut tun. Und wer Angst hat, sich beim Spazierengehen zu erkälten, der kann es ja sportlicher angehen – zum Beispiel mit Nordic Walking.

Dieser Sport ist nicht umsonst so populär: Wird er ordnungsgemäß betrieben, trainiert er 85 Prozent der Muskeln im Körper und setzt dabei ordentlich Kalorien um, und das, ohne die Gelenke allzu sehr zu beanspruchen. Und richtig schön warm wird einem auch dabei – garantiert.

Noch einen Vorteil hat das flotte Marschieren mit den Stöcken: Der Hund kann problemlos Herrchen und Frauchen beim Walking begleiten. Es ist auch ein ideales, gelenkschonendes Ausdauer- und Aufbaustraining. Sogar Hunde, die unter Gelenkproblemen leiden und deshalb nicht mehr schnell laufen oder allzu viel herumtollen dürfen, können so ihren Bewegungsdrang ausleben. Kerngesunde Vierbeiner, denen ein normaler Spaziergang an der Leine einfach zu wenig Action bietet, werden sich über eine flottere Gangart sogar freuen.

Ein wenig umlernen muss der Hund allerdings schon, damit Nordic Walking ein gesundes Vergnügen wird. Braves, angeleintes Bei-Fuß-Laufen ist nicht der Weisheit letzter Schluss. Zugleich die Leine relativ kurz zu halten und die Stöcke richtig einzusetzen, ist nämlich kaum möglich. Besser funktioniert es, wenn der Hund gelernt hat, an einer längeren, locker durchhängenden Leine vor seinem Besitzer herzulaufen. Und wenn er sich – ähnlich wie ein Schlittenhund – durch Zurufe dirigieren lässt, steht einem entspannten,

gemeinsamen Training nichts mehr im Wege.

## Schnee macht Spaß

Wenn traumhafter Pulverschnee lockt, gibt es auch noch eine andere Variante – das Schneeschuhwandern, auch Snowtrekking genannt. Auf Schneeschuhen lautlos durch die Winterlandschaft zu gleiten, ohne in den Tiefschnee einzusinken, hat schon seinen eigenen Reiz. Wobei es wohl nicht ganz so lautlos abgeht, wenn der Hund mit dabei ist – dafür wird es aber umso vergnüglicher. Ein wenig Übung genügt meist, um mit den ungewohnten, tennisschlägerartigen Dingen an den Füßen zurechtzukommen. Dass der Vierbeiner gesittet an einer längeren Leine läuft und auf Zurufe hört, ist hier noch wichtiger als beim Nordic Walking. Denn die Standfestigkeit auf Schneeschuhen ist nicht allzu groß, ein kräftiger Leinenruck kann leicht zu Stürzen führen.

Außerdem sollte nur eine hundegerechte Route gewählt werden, keine Touren, die stundenlang durch hüft-hohen Tiefschnee führen. Denn auch, wenn es dem Vierbeiner noch so viel Spaß macht, kopfüber in den Schnee zu springen und sich wieder herauszubuddeln: Bei einer längeren, flotten Tour sollte er doch besser festen Boden unter den Füßen haben, damit es für ihn nicht zu anstrengend wird. ■



Wandern im Schnee macht richtig Spaß