

# Välkommen på träningsläger draghund Den 14-16 augusti!



Udhk bjuder in till en draghundshelg med inspiration, kunskap och en riktig kick-start för säsongen. Vi blandar teori med praktik och träningsvärk utlovas!

**Tema :** Hur kan jag förbereda min hund bättre för träning och tävling?  
Hur förbereder jag mig för tävling?

**Målgrupp:** Kursen vänder sig till dig som vill bli förbättra din egen kunskap och teknik inom cykel och rullskidor, samt vill förstå och öka kapaciteten hos din hund. Du kan vara med utifrån din egen och din hunds förutsättningar.



## Program:

14 aug

- Kl. 18.00 Gemensam middag på Hotell Vännäs. 130:- Betalas på plats till hotellet.
- 18.45- 20.30 Hur sätter jag mål för min träning? Prestation och resultat.

Gruppcoaching tillsammans med **Ingrid Lindelöw Berntson, SHIFT Education**. [www.shifteducation.se](http://www.shifteducation.se) Ingrid är certifierad Coach och har dessutom VM-Guld i masters simning, samt tävlar i Iron(Wo)man.

15 aug.

- **Kl. 9.00 Kulla, sommarstarten.** Cykel, kickbike eller löpning med hund. Hunden ska vara rastad och klar. Vi startar med en gemensam övning där hundarna får känna in miljö och varandra. /Christin & Liselott. Det kommer att finnas möjlighet att låna kickbike om man vill pröva.

**Kl. 11.30** Gemensam lunch. Alla deltagare tar med egen lunch.

**Kl. 13.00- 14.30** Föreläsning om stress hos hund. Hur kan jag som förare påverka min hund? Stress och prestation- hur hänger det ihop? Vad är positiv och vad är negativ stress? **Mirjam Hopstadus, Working**

**Dogstadius** [www.workingdogstadius.se](http://www.workingdogstadius.se)

Plats – återkommer med lokal beror på antal deltagare (Coronaavstånd)

**Kl. 15.00- 16.30** Cykel MTB Ersbodaspåret, samling vid Ställverket.

Tips och trix, teknik ca 45-60 min.

Efterföljande frågestund om material, utrustning, reparation, underhåll mm. Instruktor Pablo Grate [www.cykelmekarn.se](http://www.cykelmekarn.se). Pablo är även aktiv skidåkare och vallare åt IFK Umeås skidelit.

16 aug

- **Kl. 9.00 Kulla, sommarstarten.** Kort "Incheck" Vad har vi tagit med oss från fredagens och lördagens workshops och föreläsning, samt träning. /Christin  
Cykel, kickbike eller löpning med hund.  
Hunden ska vara rastad och klar. Vi startar med en gemensam övning där hundarna får känna in miljö och varandra. /Christin & Liselott.  
Det kommer att finnas möjlighet att låna kickbike om man vill pröva.

- **Kl. 11.30-13.00 Lunch.** Alla har med egen lunch
- **Kl. 14.00- 15.00** Rullskidor med instruktör.  
Rullskidbanan Umeå. (Deltagaren betalar själv avgift för rullskidbanan)  
För dig som inte åker rullskidor går det bra att cykla/springa/valfritt.
- 15.00 stretch, rörelse- och balansövningar vid parkeringen.  
"Utcheck" – vad tar jag med mig från helgen?/Christin

**Kostnad Medlem** 500 kr

Swisch 123 420 39 15.

Eller BG 876-0522

Skriv för- och efternamn, samt träningsläger.

**OBS! Träningslägret är gratis för barn och ungdom som är medlem i Udhk, upp till 20 år för att främja fortsatt tillväxt inom draghundsporten.**

**Medlemskap i Umeå Draghundsklubb, kostar 150:- för medlem, 200:- för familj och betalas i samband med lägret om du inte har betalat medlemsavgift för säsong 2020/2021.**

(OBS! gäller ej för säsong 2019/2020., då tävlingsåret bryts 31/6 enligt SDSFs tävlingsår.

**Kostnad för icke-medlem:** 900 kr

Swisch 123 420 39 15.

BG 876-0522

Skriv ditt för- och efternamn, samt träningsläger.

Betalning ska vara klubben tillhanda senast den **7e augusti**.

Vid eventuell avbokning betalas endast 50% av avgiften tillbaka

Lägret genomförs vid minst 10 deltagare.

**Ansvarig för träningslägret:** Christin Westman, 070-583 19 76

[christinw87@gmail.com](mailto:christinw87@gmail.com)

**Välkommen att mejla eller ringa mig för frågor eller anmälan!**

**Praktisk information**

Du behöver sele, lina och bälte.  
Cykel, typ MTB. Rullskidor för skate. hjälm.

Allt deltagande sker på egen risk, är du medlem i UDHK och licensierad gäller SDSFs försäkring.

Hunden ska vara minst 12 månader och vara vaccinerad.  
Vi kommer att följa gällande rekommendationer angående smittspridning av Covid-19

**Välkommen till en härlig kick off för hösten och vinterns draghundsäventyr!**

**Vill du gå på enbart föreläsningen med Working Dogstadius går det bra.**

250 kr för medlem  
350 kr icke-medlem

Märk betalningen med för- och efternamn samt Working Dogstadius.  
Mejla också [christinw87@gmail.com](mailto:christinw87@gmail.com)