

# Zusammen schneller

Der ambitionierte Breitensportler Ingo Babbel lebt seinen Sport **Canicross**. Beim 1. Dirty Dog Mud Run will er auch Luxemburg dafür begeistern.

Text: Chrëscht Beneké (chrescht.beneke@revue.lu) / Foto: canicross-nrw

## Wie kommt man eigentlich zu solch einem ungewöhnlichen Sport?

Ich bin kein Hundemensch, ich sehe mich eher als Sportler mit Hund. Dazu kam es aber, da ich um 2010 herum einige schwere Autoimmunerkrankungen und auch drei Burnouts durchlebte. Meine medizinischen Begleiter rieten mir zu etwas Sport mit Hunden, so dass ich zum Schlittenhunderteam des professionellen Musher Herbert Thinnies in

einem Nachbarort stieß. In dieser Meute mit 25 Hunden war der krank machende Druck der Gesellschaft wie weggeblasen, und ich wurde schnell wieder fit.

## Und was ist das für ein Sport, Canicross?

Canicross ist der Geländelauf mit Hund, das kommt aus dem Zughundesport. Der Hund hat ein spezielles Geschirr, eine Zugleine mit

Rückstoßdämpfer und der Läufer einen entsprechenden Gurt an. Läufer und Hund bilden eine Einheit. Durch den Zug des Hundes habe ich als Läufer eine längere Flugphase, das fühlt sich fast an wie beim Dreisprung.

## Das hat also wenig mit Joggen mit Hund zu tun?

Das ist eine ganz andere Sportart. Beim Joggen habe ich den Hund im Freilauf, er





kann hin- und herlaufen und sein Tempo frei bestimmen. Beim Pulling macht der Hund ein ständiges Cross-Workout, das ist für den Hund sehr anstrengend. Da er den Läufer ja ständig zieht, muss er sehr aufmerksam sein. Die Orientierung, auf den „Musher“ (dt: Hundeschlittenführer) hören, auf den Zug und das richtige Tempo achten, Reize ausblenden. Das verblendet unheimlich.

#### Aber für den Läufer wird es durch das Ziehen leichter?

Es wird nicht leichter, ich werde schneller, wenn ich mit Hund laufe. Da entsteht also eine ganz andere Belastung für den Körper. Die gesamte Stütz- und Muskulatur muss entsprechend trainiert werden. Besonders die Belastung des Oberschenkels wird durch den langen Schritt intensiver.

#### Ist schneller nicht auch unfallträchtiger?

Solange der Hund vorläuft und unter Zug steht, haben Sie die Kontrolle. Unfälle pas-

sieren, wenn der Hund nebenher joggt und mir zwischen die Beine läuft. Allerdings kann Bergablaufen für den Läufer sehr gefährlich sein, auch für die Muskulatur und Sprunggelenke. Der belgische Meister hat sechs Gänge, sechs Geschwindigkeiten für seine Hunde, die diese auf Kommando laufen. Auch ich kann das Tempo leicht regeln, indem ich mich mehr in den Gurt hänge, der Hund also mehr arbeiten muss. Dafür muss der Hund aber lauffähig sein. Es bringt nichts, wenn ich ein jugendliches Leichtgewicht hinter einen ungestümen 40-Kilo-Zughund spanne.

#### Außer vielleicht den Sieg?

Ich habe eine mittlere sportliche Begabung, bin so der typische Breitensportler. Beim Canicross sind die Sportler meist Outdoor-verrückte. Obwohl manche sehr starke Leistungen zeigen, gibt es ohne Sponsoring und großartiges Preisgeld auch keinen Leistungsdruck. Es wäre ja auch ein großes Problem: Ich trainiere ein halbes Jahr intensiv auf irgendeine Meisterschaft und dann ist der Hund an dem Tag nicht gut drauf oder die Bedingungen passen für ihn nicht. Canicross muss immer pro-Hund sein.

#### Wie kommen Sie nach Luxemburg?

Wir von canicross-nrw.de möchten unseren Sport in Deutschland bekannter machen, in Frankreich gibt es das seit bereits 30 Jahren, auch in Belgien und den Niederlanden passiert viel. Nur in Luxemburg wohl nicht, bis dass Corinne Bormes sich dieses Jahr dafür begeisterte. Die Leute um dog.lu haben sich unser Event genau angeschaut und dachten sich, das können wir auch.

## Ingo Babbel

Der 1972 im deutschen Viersen geborene Ingo Babbel läuft seit mehr als 20 Jahren. Mittlerweile begeistert sich der ehemalige Triathlet auf der Sprintdistanz vor allem für Geländeläufe, betreut als C-Breitensporttrainer Canicross-Teams im Breiten-, Leistungs- und Spitzensport sowie organisiert den Arioncup in Nettetal.

## DIRTY DOG MUD RUN

Luxemburg Dog asbl veranstaltet am 1. Januar auf dem Differdinger Tilleberg ein erstes Canicross-Rennen. Organisatorin Corinne Bormes will den Sport einem breiteren Publikum zugänglich machen, weshalb jeder Hundehalter als Walker, mit dem Fahrrad, (Hunde-)Scooter und als Canicrosser mitmachen darf. Startgeld sind ein Kilo Futter für den guten Zweck.

Weitere Informationen auf Facebook oder unter [www.dog.lu](http://www.dog.lu)

