

Geländelauf mit Hund

von Arno Schneider

Erfolge beim Geländelauf mit Hund

Liebe Hundesportlerinnen und Hundesportler,
in meinen jetzt schon fast 25 Jahren als Trainer für Geländelauf und Leichtathletik, kann ich euch ein paar hilfreiche Erfahrungsschätze für euer Training an die Hand geben.

Die besten Ergebnisse für ein gezieltes Training erreicht ihr in der Gruppe. Sich gegenseitig zu pushen und zu motivieren stärkt nicht nur den Zusammenhalt, es bringt euch auch ein ganzes Stück in eurer Leistung weiter, da man auch mal die Komfortzone verlässt.

Die größten Leistungssprünge macht ihr allerdings nur über gezieltes Intervalltraining im oberen Bereich. Mit Tempointervallen zwischen 600 – 1000 Meter erreicht ihr die besten Ergebnisse.

Bleibt verletzungsfrei und gesund!

Mit sportlichen Grüßen
Arno Schneider

Arno Schneider aus Nußloch (swhv) ist begeisterter Langstreckenläufer vorwärts und rückwärts und mit und ohne Hund. Ohne Hund ist er mehrfacher Weltmeister im Rückwärtslaufen und mit Hund gewinnt er (fast) immer, wenn er an den Start geht. Daher ist er Seriensieger bei der swhv-VM und dhv-DM-THS und hat u.a. die VDH-DM-THS im Geländelauf mit Hund in den Jahren 2015, 2016, 2017, 2019 und 2021 gewonnen.



Arno Schneider beim 2000m-Geländelauf bei der VDH-DM-THS 2019 in Weeze