



Tips till dig som skall köra Amundsen Race för första gången!

Att köra en långdistanstävling ställer stora krav på både förare och hundar och det är viktigt att vara väl förberedd. Träning och förberedelser börjar flera månader i förväg och här kommer några tips för dig som startar Amundsen Race för första gången. Vårt mål är att så många deltagare som möjligt ska fullfölja löpet och få en trevlig tur.

Amundsen Race strävar efter att ha väl preparerade och fina spår, men ingen styr över väder och vind så förbered dig och dina hundar genom att träna i alla slags väder och spår.

Se över din utrustning. Se till att allt är helt i god tid inför start. Fundera noga igenom vad du kan behöva ha med dig i släden och lär dig använda din utrustning. Tänk säkerhet! Det är ingen mening att ha med sig bra utrustning om man inte vet hur den ska användas när det blir skarpt läge. Träna med den obligatoriska utrustningen i släden och packa släden så att du vet vart sakerna finns.

Läs igenom regelverket.

Planera vad du kommer att behöva på varje depå och förbered och packa så mycket som möjligt i förväg. Informera din handler!

Gör en körplan som är realistisk för ditt spann. Planera körtider, snacks och vilor. Försök att hålla dig till din körplan och ha gärna en "plan B" om väder och vind ställer till det. Starta ut lugnt och kom ihåg att även planera tid för egen sömn.

En långdistanshund förbrukar enorma mängder energi. Fodra med mat som dina hundar är vana att äta. Foderbyten eller nytt snacks inför tävling medför en risk att hundarna blir dåliga i magen. Lär dig vad dina hundar vill ha under krävande förhållanden och försök räkna ut mängden foder dina hundar bör få i sig under tävlingens gång både på spåret och på checkpoints.

Du behöver också få i dig vätska och mat på släden. Termos med både varm och kall dryck beroende på väder och temperatur. Ha alltid snabb och enkelt tilltugg nära till hands, kanske i innerfickan så att det inte fryser.

En av de saker som gör Amundsen Race till en speciell tävling är masstarten. Starten sker på Storsjöns is så det är gott om utrymme för spannen att starta ut. Vi rekommenderar dock att de som känner sig lite osäkra och inte tänker konkurrera om topplaceringarna avvaktar lite i startögonblicket. Det finns många funktionärer och handlers på plats, så hjälp finns nära till hands om det skulle trassla till sig ute på isen. Det är bra att ha ett ankare som fäster på is då det kan vara begränsade snömängder på isen. Vässa bromsen innan start så att du har kontroll på ditt spann!

Titta över din bil så att inte din handler blir stående på vägen.

Tänk positivt och håll humöret uppe. Det motiverar både dig och dina hundar. Sätt upp små mål under tävlingens gång, ta en etapp i taget. Ta inga avgörande beslut utan att ha fått lite mat och vila. Amundsen Race är en stor utmaning och en fantastisk upplevelse! Lycka till.