



Tips

-för dig som ska köra polardistans för första gången

Veckan under Polardistans är en stor social gemenskap. Målsättningen för Polardistans organisation är att så många som möjligt kan genomföra tävlingen på ett förtjänstfullt sätt och samtidigt få en positiv upplevelse.

- Det är viktigt att du redan på förhand bestämmer dig för din ambitionsnivå. Kör man en långdistans-tävling för första gången är ett bra mål att genomföra tävlingen på ett bra och förnuftigt sätt efter sina egna förutsättningar. För den skull finns det heller ingen som hindrar någon från att sikta mot en pall-placering.
- Det är viktigt att du börjar träna dina hundar i god tid och det är lika viktigt att du själv har en god grundkondition. Har du och hundarna förberett er väl, är förutsättningarna goda för att du på ett bra och hedrande sätt lyckas - det är du och hundarna väl förtjänta av.
- Det är inget fel att övernatta eller ta en längre vila mellan två checkpoint. Det beslutet måste du själv fatta utifrån dig själv och hundarnas förmåga.
- Innan tävlingen, gör en körplan som innehåller körtid, vilotid mellan och på checkpoint. Gör ett schema för hur ofta du vill "snacksa" hundarna samt vad och hur mycket du vill ge hundarna att äta och dricka vid vila. Lika noga som du är med hundarnas foder ska du också vara med din egen mat och dricka.
- I god tid före start bör man koncentrera sig på sin utrustning. Gå igenom all utrustning som du har tänkt använda dig av under tävlingen. Om du reparerar något, testa så att du vet att det fungerar. Har du köpt ny utrustning, lär dig att hantera den på ett riktigt sätt. Lånar du utrustning, se till att du vet hur du ska använda den.
- Det är mycket viktigt att du vet hur din utrustning fungerar, vilken tid det tar att sätta upp hundarna, -sätta upp tältet, - tända köket innan du kan komma till vila.
- Var inte rädd för att fråga erfarna förare om råd och tips.
- En viktig del inom långdistans är förmågan att hantera situationer, ofta under pressade förhållanden. Det som lätt sänker moralen är t.ex. trötthet och dåligt väder. Ett sätt att lättare hantera pressade situationer är att arbeta mentalt med positiva självbilder. I en positiv självbild ser man inom sig hur man själv klarar av att hantera olika situationer. T.ex. sätta upp ett tält eller tända ett kök när du är trött. Den här typen av bilder bygger på erfarenhet som man får genom att träna olika situationer under de mest varierande förhållanden.
- I dina förberedelser och under tävlingen, ta tillvara på de erfarenheter och kunskaper du får. Använd den kunskapen till nästa långdistanstävling.