

## Kultamitalistin kuulumiset

- Mari Leiviskä ja Pohjoismaiden tottelevaisin koira Roima



**Bordercollie Roima eli POHJ TVA FI TVA DK TVA SE TVA TSM-19 PM-21 JK2 BH Tending Panther on aina valmis treenaamaan, satoi tai paistoi. Talvipakkasella Roiman pitää lämpimänä Back on Track -fleecetakki.**

Kuvat: Maarit Karhu-Teiskonen

Pakkanen puree poskipäitä, kun Mari ja Pohjoismaiden taitavin tokokoira, syksyn PM-kilpailun kultamitalisti Roima ovat lähdössä lämmittämään Roiman lihaksia ennen treenihetkeä. Treeniä varten Marilla on varattuna lämmitetty treenihalli, koska ulkona treenaaminen kireällä pakkasella ja liukkaalla kentällä olisi suorastaan vaarallista.

Mari pukee Roiman päälle Back on Trackin fleecetakin, ja Roima istahtaa kuuliaisena odottelemaan Maria kävelylenkille.

*Kerro hieman perheenne koirista. Mitä kaikkea niiden kanssa puuhaatte?*

- Meidän laumaamme kuuluu tällä hetkellä viisi bordercollieta, joista vanhin on 12-vuotias Puuma. Puuma on edelleen erittäin hyvässä kunnossa ja jäätyään eläkkeelle tokosta sekä pk-jäljeltä Puuma on siirtynyt harjoittelemaan rally-tokoa, jossa meidän olisi seuraavaksi tarkoitus startata VOI-luokassa.
- Keväällä 8 vuotta täyttävä Roima on lauman toiseksi vanhin. Roima on kilpaillut tokon lisäksi pk-jäljellä. Tällä hetkellä toko on ainoa kilpailulajimme, joskin

Roima on harjoitellut myös hieman noseworkia ja FH-jälkeä.

- Roiman kanssa lähes samanikäinen Siri on valitettavasti eläkkeellä kilpailemisesta sydänsairauden vuoksi, mutta Siri pääsee edelleen tekemään noseworkia ja muita rauhallisempia treenejä.
- Toiseksi nuorin laumasta on 3-vuotias Yoda, jonka päälaji on toko.
- Lauman nuorin on 11 kuukauden ikäinen Judy, joka on päässyt tokon lisäksi tutustumaan hieman mm. agilityyn.

Lumi narisee jalkojen alla, ja jää kevyen lumikerroksen alla on petollisen liukas. Ihmisillä on hieman vaikeuksia pysyä pystyssä, ja koiran on oltava hyvin hallinnassa ja kuljettava maltillisesti, jotta se ei liukastelisi.

*Onko Roima myös arkielämässä Pohjoismaiden tottelevaisin koira?*

- Roima on todella kiltti koira. Se on aina iloinen, hyväntahtoinen ja kaikkien kaveri. Se haluaa tehdä asiat oikein ja yrittää kyllä aina parhaansa. Roima on tässä hyvinkin kuuliainen, mutta siitä kyllä löytyy vauhtia ja omiakin mielipiteitä, Mari naurahtaa.

Metsänreunassa pitävällä alustalla Roima saa luvan juosta hieman vapaammin. Se tekee iloisena muutaman juoksukierroksen.

- Roima on ollut hieman kovan onnen soturi terveysrintamalla ja sille on sattunut useampia loukkaantumisia. Se on osin vaikuttanut harrastamiseen ja toisaalta pistänyt entistä tarkemmin miettimään koiran lihahuollon, levon, harjoittelun ja kilpailamisen välistä tasapainoa. Mietin myös entistä tarkemmin treenien sisältöä ja toistojen lukumäärää, Mari kertoo.
- Raskaan treenaamisen vuoksi on erityisen tärkeää, että lihaskunnosta pidetään huolta. Roima käyttää Back on Trackin tuotteita sekä ennen treeniä että sen jälkeen, sillä ne kiihdyttävät lihasten aineenvaihduntaa ja edesauttavat palautumista.

*Annatko koirillesi lisäravinteita? Millaisia?*

- Koiramme saavat ruokinnan ohessa lisäravinteita. Koko lauma syö erilaisia nivelvalmisteita, omega-kapseleita sekä ravintoöljyä. Roima syö lisäksi B-vitamiinia. Esimerkiksi Back on Trackin Wellaware Pets -sarjasta löytyy laaja valikoima lisäravinteita.

Lämmittelylenkin jälkeen siirrymme valoisaan, tekonurmipohjaiseen treenihalliin.



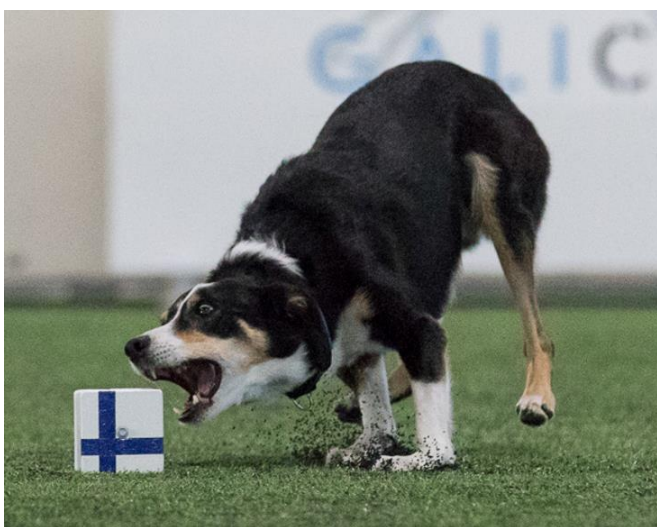
*Millaisissa paikoissa mieluiten treenaat?*

- Vauhdikkaimpien liikkeiden treenaamisessa pyrin aina varmistumaan siitä, että treenihallin pohja on sopiva nopeisiin jarrutuksiin, noutoihin ja kiertoihin, joissa muun kropan lisäksi koiran varpaat joutuvat erityiselle rasitukselle. Mieluusti treenaamme sellaisia liikkeitä esimerkiksi hiekkapohjaisessa maneesissa, jollainen onneksi on kotimme lähellä, Mari toteaa. – Liian pitävällä tekonurmipohjalla varpaat vääntyvät helposti, ja moni koira on joutunut varvasvammojen takia pitkillekin sairauslomille. Kesäaikaan ulkona on helpompi valita sopiva treenipaikka tietynlaisille treeneille.

*Miten harjoittelet, kun tähtäimessä ovat arvokilpailut? Entä kilpailukauden jälkeen?*

- Arvokilpailujen lähestyessä siirtyy treenien painotus enemmän kisakokonaisuuden hallintaan. Toki siinä rinnalla vahvistetaan ja hiotaan myös yksityiskohtia, mutta kuitenkin tärkeintä on saada kokonaisuus toimimaan ja jokainen liike suoritettua mahdollisimman ehjästi. Roima on koira, joka rakastaa juoksemista ja tästä johtuen sille tulee toisinaan hieman liiallisiakin odotusarvoja. Kokonaisuuden hallintaan kuuluu siis myös näiden odotusarvojen laskeminen ja sopiva kaavojen rikkominen.

- Kilpailukauden jälkeen on sitten enemmän aikaa miettiä erilaisia projekteja sekä lähteä pilkkomaan liikkeitä, opettamaan uutta sekä hiomaan ja viilaamaan liikkeiden paloja entistä paremmaksi. Vuoden vaihteessa voimaan tulleet tokon uudet suoritusohjeet vaikuttavat myös tällä hetkellä vahvasti harjoitteluun mm. ohjatussa noudossa tapahtuvien sekä muutamien muiden muutosten myötä. On mielenkiintoista lähteä opettamaan konkurikoiralle uusia juttuja sekä samalla hieman rikkomaan jo totuttuja rutiineja ja toimintatapoja.
- Roima on onneksi varsin kiitollinen koulutettava. Se oppii yleensä asiat varsin nopeasti ja on hyvä yleistämään oppimaansa. Vielä on kuitenkin jonkin verran matkaa siihen, että kaikki uudet asiat saataisiin mahdollisimman luotettavasti mukaan kisakokonaisuuteen.
- Pohjoismaiden mestaruuskisojen jälkeen Roima piti viiden viikon tauon harjoittelusta, ja keskityimme lähinnä lenkkeilyyn, Mari kertoo. - Teemme koiriemme kanssa paljon metsälenkkejä, ja ne pääsevät juoksemaan vapaana. Niiden rinnalla tehdään myös hihnäkävelyitä pururadoilla, jolloin koirat saavat liikkua reipasta ravia. Roiman kuntoa on kasvatettu myös vesikävelyssä. Lisäksi Roimalle on räätälöity jumppaliikkeitä, joiden tarkoitus on mm. vahvistaa syviä lihaksia ja saada siten mahdollisimman hyvä tuki tokossakin esiintyviin rajumpiin käännöksiin ja liikkeisiin. Roiman kroppaa huoltavat säännöllisesti osteopaatti, fysioterapeutti sekä hieroja. Akupunktiossakin käydään silloin tällöin.



*Miten olet tutustunut Back on Track -tuotteisiin?  
Millaisia kokemuksia sinulla on BoT -tuotteista? Missä tilanteissa niitä yleensä käytät?*

- Back on Track -tuotteisiin olen tutustunut jo ensimmäisen koirani, hovawart Ronjan kanssa, jolla

oli käytössä Back on Track -toppaloimi. Back on Track- tuotteista eniten olen käyttänyt verkkoloimea sekä Back on Track -fleeceä, joita on vuosien varrella ollut jokaisella koirallani. Back on Track -



loimet ovat käytössä ulkoillessa sekä useimmiten treenipäivien päätteeksi kotona. Myös Back on Track -pedit sekä ja -makuualustat ovat tuttuja tuotteita, ja makuualusta on tälläkin hetkellä autossa koirien alustana.

*Käytätkö Back on Track -tuotteita myös itselläsi?*

- Itse olen käyttänyt Back on Track -tuotteista sekä poolokauluria että niskasuojaa. Edustusjoukkueen Back on Track -huppari on ollut myös erittäin mieleinen tuote. Se toimi hyvin jopa +30 asteen helteessä MM-kilpailussa Sveitsissä, ja tietysti myös Suomen vaihtelevissa säissä.

*Terveisesi muille koiraurheilun harrastajille?*

- Toivotan oikein hyvää ja iloista alkanutta koiraharrastusvuotta 2022 kaikille!

Haastattelun päätteeksi Roima tulee ja nuolaisee hieman haastattelijan nenää 😊