

Agility



Häst-, hund- och kattspor
Inläring
Dsv08
SLU, Skara
2008-10-27

Madelen Sandell
Runa Joelsson
Iréne Sandström

Innehållsförteckning

Vad är agility?	3
Historik	3
The First Ever Agility Course	4
Hindertyper	5
Hopp hinder	5
Tunnlar	6
Balanshinder.....	6
Slalom och bord	6
Börja träna	7
Agilityträning	7
Handling	8
Tävling	8
Hundens mankhöjd	8
Hundens ålder	9
Registrerad hund	9
Banan	9
Banvandring	10
Funktionärer	10
Agilityklass, hoppklass och lagklass.....	10
Inofficiella tävlingar och klasser.....	11
Fel och tid	11
Resultatberäkning.....	11
Svårighetsklasser och vad man kan uppnå.....	11
Skaderisker	13
Källor	15

Vad är agility?

”Agility är en tävlingsform som går ut på att hunden på tid tar sig igenom en hinderbana med olika typer av hinder. Det är en fartfylld tävling som bygger på samarbete och harmoni mellan förare och hund, lyhördhet, lydnad och kontakt.

Grundtanken är att agility skall vara roligt både för förare och hund.”

I agility kan man tävla både individuellt och i lag. Agilitytävling är öppen för alla hundar. Från Bestämmelser för agilitytävlingar

Agility handlar om att på kortast möjliga tid och utan fel eller vägringar ta sig igenom en hinderbana.

I agility kan man tävla både individuellt och i lag. Tävlingarna är öppna för alla hundar över 18 månaders ålder. Agility är en modern och publikfriande tävlingsform. Det går fort mellan slalompinningar, på vippbrädor, genom tunnlar och över hinder. Oftast är hunden lika förtjust som publiken, och förhoppningsvis hinner även föraren med i de snabba tureerna.

Agility är roligt för alla, och när det är som bäst är det också en uppvisning i avancerad lydnadsdressyr. Agility bygger på ett gott samarbete mellan hund och förare. Ofta läggs mycket arbete på att motivera hunden för att nå en positiv och glad lydnad. I agility får man ofta motivationen gratis genom att hunden arbetar fritt och mot nya, spännande utmaningar. Dressyrbetet handlar här om att balansera explosivitet, fart och precision. Agility är ett bra sätt att få god kontakt med sin hund, och förare och hund har roligt tillsammans.

Historik

År 1977 blev engelsmannen Peter Meanwell tillfrågad om han kunde ordna en uppvisning med hundar till 1978 års ”the Crufts dog show”. Crufts är en jättestor hundutställning som hålls varje år i England.

Peter tackade ja och utformade uppvisningen med hästhoppningen som förebild. Det skulle vara enkelt och publikvänligt, med glada hundar och tempofyllt arbete, inga svåra hinder där hundarna kunde skada sig fick förekomma. Det de visade upp var en tävling mellan två klubbar. Publiken älskade det!

De ekipage som varit på uppvisningen lärde upp intresserade ekipage och det dröjde inte länge innan agility var en officiell sport i England.

1984 var svenskan Marie Hansson till England och blev presenterad för sporten av engelsmannen Peter Lewis. Marie tyckte att sporten såg väldigt rolig och intressant ut och väl hemma i Sverige igen så presenterade hon sporten för Sveriges Hundungdom (SHU). Även SHU blev intresserade och jobbade så hårt för sporten att den redan 1987 blev en officiell tävlingsform i Sverige.

Marie Hansson är fortfarande aktiv inom sporten och har författat ett flertal agilityböcker.

De första åren stod SHU som huvudman för sporten i Sverige, och agility räknades därför som en ungdomssport i början. Så småningom tog Svenska kennelklubben (SKK) över ansvaret och nu har nyligen huvudansvaret lagts på Svenska brukshundklubben (SBK).

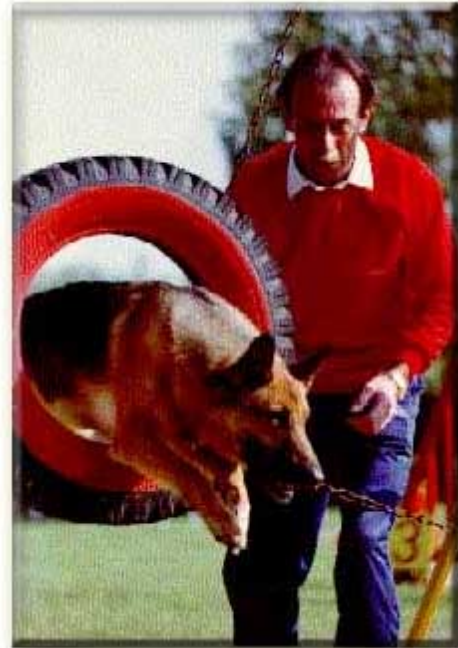
Under åren som gått har hinder och regler förändrats, men grundtanken är densamma.



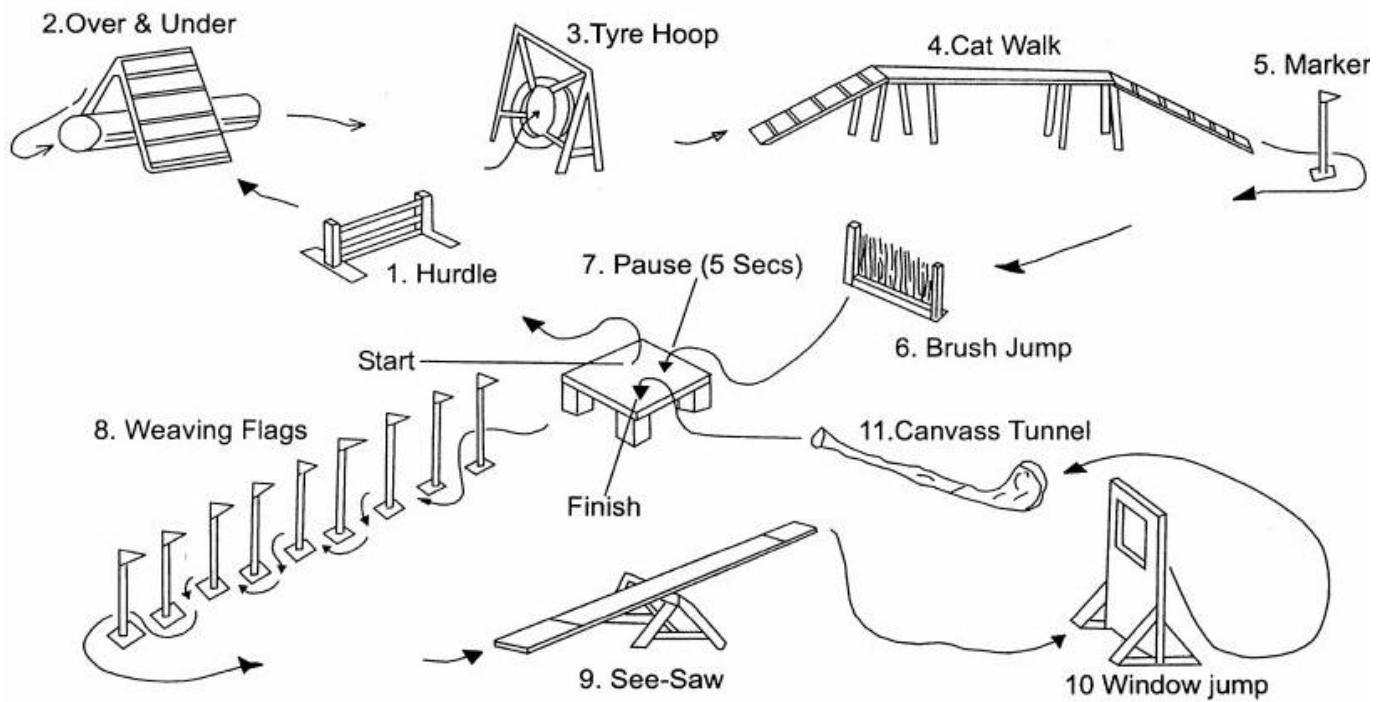
Peter Lewis



Marie Hansson



Peter Meanwell



The First Ever Agility Course

As Seen at the Crufts Dog Show 1978

Källa: www.agilitynet.com



The above photograph was taken at the very first agility event after it was originally performed at Crufts Dog Show in February 1978.

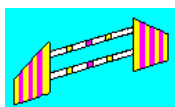
Hindertyper

På en agilitybana finns det många olika hinder. Man brukar dela in dem i: Hopp hinder, tunnlar, balanshinder, slalom och bordet.

För varje hindertyp finns särskilda regler om bland annat bedömning, utformning och placering.

Tidigare byggde klubbarna ofta hindren själva, men numera köps många hinder från firmor. Kraven på hindrens utformning har blivit högre med åren.

Hopp hinder



Hopp hinder

Vanliga hinder som liknar små hästhinder som hunden ska hoppa över utan att riva. Kan stå i kombinationer eller oxrar (dubbelhinder). Förekommer även som mur eller viadukt. Olika höjder för de olika storleksklasserna.



Däck

Ett däck som hunden ska hoppa igenom. Olika höjd för de olika storleksklasserna.



Långhopp

Här skall hunden hoppa långt istället för högt. Hunden får inte nudda hindret. Olika längd för de olika storleksklasserna. Small 50-70, medium 70-90 och large 120-150 centimeter.

Tunnlar



Tunnel

Här skall hunden springa genom en tunnel med en diameter på 60 cm. Den kan vara mellan 3-6 meter lång och vara både rak och böjd i olika grader.



Platt tunnel

Tunnelns ena del hänger ner som säck. Hunden skall springa in i den U-formade ingången och sedan med egen kraft skjuta upp släpet.

Balanshinder



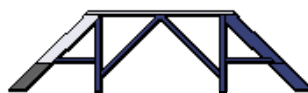
A-hinder

Här skall hunden springa upp på toppen och ner på andra sidan. Hunden måste trampa på kontaktfälten på både upp- och nedvägen.



Gungbräda

Hunden skall gå upp på brädan, vänta tills den tippar över och gå ned på andra sidan. Även här finns det kontaktfält som hunden ska trampa på.



Balansbom

Hunden skall springa över den 30 cm breda, och 12 meter långa bommen och trampa på kontaktfälten på både upp- och nedväg.

Slalom och bord



Slalom

Hunden ska gå sicksack mellan en rad pinnar, 8-12 stycken (alltid jämnt antal). Alltid med ingång till höger om den första pinnen. Avståndet mellan pinnarna är 60 cm.



Bord

Hunden skall hoppa upp på ett bord och stanna kvar där i valfri position i fem sekunder medan domaren räknar ner. Olika höjd och area för stora och små hundar. Detta hinder har nästan försvunnit från tävlingsbanorna i Sverige.

Börja träna

Om man inte tidigare har tränat agility så rekommenderas starkt att man börjar med att gå en grundkurs i agility. Om man börjar själv och inte riktigt vet hur man ska göra så är det risk både för att man tränar fel och att hunden blir rädd eller skadad.

De allra flesta instruktörer kräver att hunden ska ha fyllt 12 månader. Detta är för att hunden ska ha hunnit växa färdigt i skelettet och ha en god kroppskontroll. Hundar av riktigt stor ras kan man gärna vänta några månader till med att börja träna.

Det krävs oftast också att hunden ska ha god allmänlydnad för att få gå agilitykurs. Den ska kunna vara okopplad utan att rymma iväg, den ska kunna komma på inkallning samt kunna sitt - stanna kvar. Detta behövs för att man ska kunna träna hunden på hinder på ett vettigt sätt samt för att inte störa övriga hundar på kursen alltför mycket.

Innan man börjar träna på hinder så ska man se till att hunden är i god kondition samt att den inte har ont någonstans.

Agilityträning

Agilityträning ska vara positiv! På kurser lär man ut ett mjukt träningsätt där man belönar rätt beteende och nonchalerar det felaktiga. Man får t.ex. aldrig säga "nej" när hunden inte tar hindret på rätt sätt. Den har helt enkelt inte förstått hur den ska göra. Man skiljer dock på allmänlydnad och agilityträning. Gäller det allmänlydnad så får man självklart säga nej.

Ofta använder man sig av klickerträning och så kallade targets. Targets kan vara plastlock som hunden ska trampa på eller dutta nosen på.

Att träna en hund från nybörjare till tävlingsklar kräver ganska många timmars engagemang från föraren. För att hunden ska kunna lära sig slalom självständigt så krävs ofta att man ordnar tillgång till egna slalompinnar av något slag. Annars blir träningstillfällena för få för att hunden ska ha lärt sig hindret fullgott inom rimlig tid.

En agilityförare bör ha en plan med all sin träning och utföra träning med kvalitet och inte med kvantitet.

I början är det inte farten som är det viktiga utan att hunden utför hindren säkert och på rätt sätt. Om man redan från början visar hunden den rätta vägen så tydligt att det inte finns några alternativa vägar så kommer den fortsatta träningen att gå så mycket lättare.

Handling

Handling (engelskt uttal) kallas det då man som förare visar hunden vägen runt banan. Handling har blivit en hel vetenskap och det finns massor av olika stilar. Ofta är olika stilar förknippade med olika kända instruktörer och det går ett mode i hur man ska handla olika år. Förare vill gärna härma framgångsrika förares handlingsteknik och framgångsrika förare åker ofta runt och har dyra kurser och lär ut sin egen teknik. Inom handlingen finns det massor av olika termer som innebär olika sorters steg som föraren gör eller olika sätt att träna hunden att utföra hinder på t.ex. Det finns hela böcker och filmer med enbart olika handlingsövningar.

På en bana behöver man oftast byta vilken sida man har hunden på för att man själv inte ska hamna i ytterkurvor. Hunden är mycket snabbare än oss och det är hundens tid som räknas. När man byter sida så talar man om "framförbyten" och "bakombyten" och det betyder helt enkelt att man som förare befinner sig före eller efter hunden i banans sträckning då man gör sidbytet. Man pratar också om "vänsterhandling" och "högerhandling" och det betyder att man har hunden på sin vänstra respektive högra sida.

För att hunden ska kunna springa en bit ifrån sin förare, och därmed få bättre fart, så krävs det att den lyssnar på sin förares kroppsspråk och kommandon samt har ett bra drag framåt mot hindren.

Tävling

Agility är en hundsport som konstant har växt i popularitet. En genomsnittlig agilitytävling hade 2007 300 starter.

Officiella starter 2000-2007

	2000	2002	2004	2006	2007
Individuellt	27 351	22 636	44 836	53 789	58 977
Antal tävlingar	85	76	148	185	212

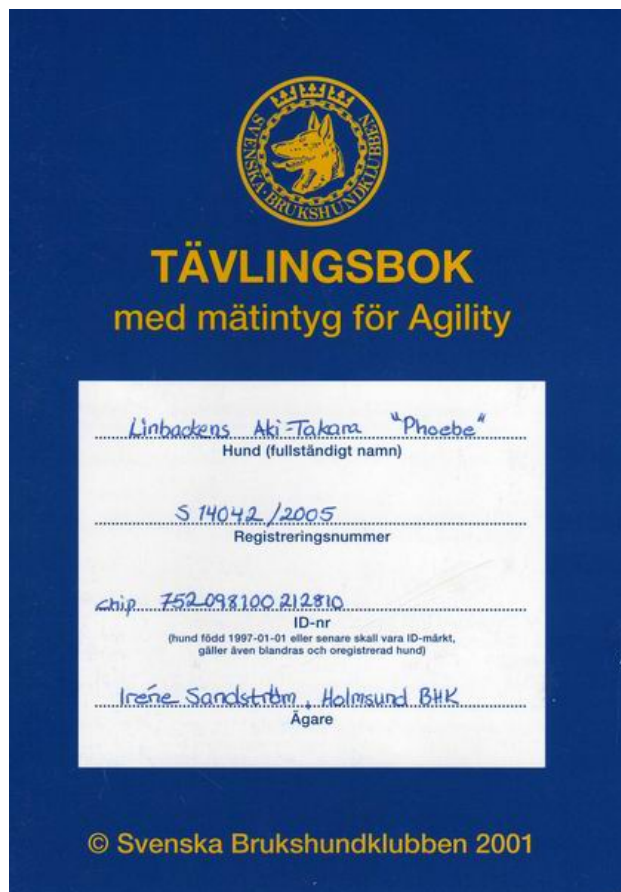
Hundens mankhöjd

Första gången man tävlar måste man se till att man har fått hunden mätt innan. Det är hundens mankhöjd som ska mätas för att man ska veta vilken storleksklass den ska tävla i. Mätningen ska utföras av en auktoriserad domare och resultatet ska införas i en särskilt tävlingsbok för agility som sedan tas med vid varje tävlingstillfälle. Om hunden är under 24 månader då den mäts första gången så ska den mätas igen då den passerat 24 månaders ålder.

Small : Hundar vars mankhöjd är under 35 cm

Medium : Hundar vars mankhöjd är 35 cm och över men under 43 cm

Large : Hundar vars mankhöjd är 43 cm och därutöver



Tävlingsbok

Hundens ålder

För att få tävla agility ska hunden ha fyllt 18 månader senast dagen innan tävlingsdagen.

Registrerad hund

Om hunden inte är registrerad i Svenska kennelklubben så måste man fråga och med i år ansöka om tävlingslicens för den hund som man vill tävla med. Tävlingslicensen räcker hela hundens liv. Detta är en service från SKK för att man fråga och med nu ska kunna registrera officiella resultat även för de oregistrerade hundarna.

Banan

Banan ska bestå av minst 15 och max 20 hinderpassager och vara mellan 100 och 200 meter lång.

Domaren ritar banan i förväg och sedan bygger banfunktionärer banan efter domarens ritning inför varje klass.

Själva banområdets storlek brukar vara cirka 30x40 meter och bör vara minst 25x35 meter.

Banvandring

För att föraren ska kunna memorera banan innan det är dags att springa med hunden så bereds alla att genomföra en så kallad banvandring. Man kan då memorera hindrens ordning och placering och besluta sig för en väg som passar en själv och hunden. Eftersom det går så fort sedan då man väl springer med hunden så försöker många memorera alla rörelser och kommandon så väl att de sedan "sitter i ryggmärgen".

Funktionärer

Till en agilitytävling behövs ganska många funktionärer. De flesta behöver inte vara utbildade och auktoriserade.

Domare – Ska vara auktoriserad. Är den som dömer ekipaget på banan och den som bestämmer hur banorna ska se ut. Då banan är klar för den tävlande på tävlingsdagen och ekipaget ska starta så blåser domaren i sin visselpipa och man har därmed fått startsignal. Domaren står inne på själva banan och tittar om det sker några fel och i så fall vad. Det finns tre olika saker som domaren signalerar. Det ena är "5 fel". Då höjer domaren en öppen hand. Den andra är "vägran" och då höjer domaren en knuten hand. Det tredje är "diskvalificerad" och då blåser oftast domaren i sin pipa och sätter underarmarna i ett kryss framför sig. Domaren har rätt att avbryta ekipaget om han/hon ser att hunden är skadad t.ex.

Tävlingsledare – Ska vara auktoriserad. Ansvarar för att tävlingen flyter på som den ska och följer reglementet. Är ansvarig för funktionärer och för att resultatlistor blir inskickade i tid. Är den som signerar i tävlingsböckerna då en hund fått en så kallad uppflyttningspinne eller ett certifikat.

Domaröga – Är länken mellan domarens tecken ute på banan och registreringen av resultaten. Ska sitta och titta på domaren hela tiden och säga högt till skrivaren vad domaren visar.

Skrivare – Är den som registrerar resultaten vid banan. Fyller i fel och tid, antingen på papper eller på dator.

Tidtagare – Oftast har man elektronisk tidtagning vid officiella tävlingar nu. Men ibland kan tekniken strula och då behövs en back-up. Därför har man en person som står med stoppur och tar tiden på ekipaget parallellt med det elektroniska systemet. Om man inte har elektronisk tidtagning så har man två personer med stoppur som tar tiden, en huvudtidtagare och en reserv om det ena stoppuret skulle krångla.

Hinderfixare – Sitter strategiskt placerad på eller vid banan. Sätter upp rivna hoppinnar, rättar till tunnlar och annat mellan varje ekipage. Ibland kan ett hopp hinder tas flera gånger på samma bana och då kan det hända att man som hinderfixare måste hinna sätta upp det hindrets bom medan ekipaget är på banan.

Agilityklass, hoppklass och lagklass

Det finns två olika sorters klasser som man kan tävla i. Den ena heter agilityklass och den andra heter hoppklass. Det som skiljer klasserna ifrån varandra är att i hoppklass finns inga balanshinder med, dvs. ingen balansbom, gungbräda och inget A-hinder och inte heller något bord (fast bordet finns knappt med i agilityklasserna heller nuförtiden).

Man kan även tävla i lagklasser. Ett lag ska bestå av 3-4 ekipage och man kan tävla i både hoppagilityklass och lagagilityklass. Svårighetsgraden i en lagklass ska vara som en klass 2 bana. Hela lagets fel och tider räknas ihop, men om man är fyra stycken så kan man räkna bort det sämsta resultatet.

Inofficiella tävlingar och klasser

Det anordnas ganska många inofficiella agilitytävlingar. De är mycket bra träningsfällen, både för nybörjare och för mer erfarna. På dessa tävlingar krävs inga auktoriserade funktionärer och arrangören kan välja vilken sorts klasser man vill anordna. Ofta finns det så kallade öppna klasser där alla i samma storlek tävlar mot varandra oavsett vilken svårighetsklass hunden tävlar i i vanliga fall.

Det brukar också anordnas skojklasser där hunden t.ex. ska ta så många hinder som möjligt på en minut.

Fel och tid

För varje fel man gör inne på banan får man 5 fel. Detta gäller vägringar, rivningar, missade kontaktfält och lite annat. Det är inte ovanligt att man blir diskvalificerad då man tävlar agility, det händer de bästa. Diskad blir man t.ex. om hunden tar fel hinder. Får man tre vägringar så blir man diskvalificerad.

Varje bana har en referenstid. Ju högre upp i klasserna man kommer, desto snabbare måste man vara för att klara den. För varje hundradels sekund som man överskrider referenstiden får man fel. Exempelvis kan referenstiden i en hoppklass vara 40 sekunder. Får ni då tiden 40,20 så får ni 0,20 fel och är inte felfria även om ni var felfria på hinder.

Det finns också en maxtid. Maxtiden är den tid som hunden har på sig att ta sig runt banan och är ofta dubbla referenstiden. Om maxtiden uppnås avbryts loppet och ekipaget är diskat. Om man blir diskad i klass 1 så brukar snälla (de flesta) domare låta ekipaget köra klart banan så länge de håller sig inom maxtiden.

Resultatberäkning

Placering mellan ekipage beräknas i första hand på eventuella felpoäng - ju lägre felpoäng desto bättre placering. Vid lika antal felpoäng avgör hundens bantid placeringen - ju snabbare tid desto bättre placering. Ekipagets felpoäng räknas ut genom att summera de eventuella banfel och tidsfel hunden har fått. Den totala summan av dessa utgör ekipagets felpoäng. Vid sammanräkningen av banfelen utgör varje vägran (V) 5 felpoäng.

Svårighetsklasser och vad man kan uppnå

Klass 1, 2 och 3

Agilityklasserna och hoppklasserna utgörs av klass 1, 2 och 3. Som nybörjare tävlar man i klass 1 och sedan kan man bli uppflyttad till de högra klasserna om tävlingsresultaten är bra. För att bli uppflyttad till nästa klass krävs att man fått tre ”pinnar” i klassen innan. En ”pinne” i klass 1 och 2 får man om man placerar sig bland de bästa 15 % (av antal startande i klassen) och har 0 fel på tid och hinder. Uppflyttningar och ”pinnar” skrivs in i tävlingsboken av tävlingsledaren på den aktuella tävlingen. Beräkning av antal pinnar som delas ut i klass 1 och 2:

Antal starter	1-6	7-13	14-20	21-26	27-33	34-40	41-46	47-53	54-60	61-66	67-73	74-80	81-86	87-93	94-100-	101-106
Pinnar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Det är sedan i klass 3 som man kan få agilitycertifikat. Tre certifikat i samma klass krävs för ett championat. Hunden skall vara registrerad och ej vara kryptorchid för erhållande av championattitel. Certifikatet delas ut till vinnaren i klass 3, om de har noll fel. Skulle vinnande hund inte vara berättigad till certifikat pga. att den är fullcertad eller oregistrerad så kan certet delas ut till därpå bäst placerade hund. Lägst ner till femte placering. Man kan få championat i både hopp och agilityklass. Oregistrerade hundar, blandraser och kryptorchida kan istället bli AgiF-vinnare. Läs mer om detta på [AgiF's sida](#).

I klass 3 kan man också kvalificera sig till SM i agility med hjälp av bra resultat. För att kvalificera sig till SM år 2008 krävdes antingen 4+4 (hoppklass + agilityklass) SM-nollor eller 4+4 SM-pinnar. Nollor är helt enkelt nollade lopp (inga hinderfel eller tidsfel). SM-pinnar ges till de 15 % bäst placerade oavsett antal fel i klass 3 enligt nedan:

Antal starter	1-6	7-13	14-20	21-26	27-33	34-40	41-46	47-53	54-60	61-66	67-73	74-80	81-86	87-93	94-100-	101-106
SM-pinnar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Om man är på SM-nivå så kan man även sikta på att delta i landslag och tävla i både NM och VM. För att få delta i ett landslag för Sverige så ska man göra bra resultat på de landslagsuttagningar som anordnas.

Datum Ar- Mån-Dag	Arrangör	Klass	Fel	Tid	Plac.	Uppfl/ Certifikat	Bestyrkes Tävlingsledare
020504	Kumla BK	Hopp I	0	48,64	5	uppflytt	Björnlöv
02-06-05	Svenneby BK	Hopp I	0	76,20	2	uppflytt	
02-06-06	Svenneby BK	Hopp I	0	74,27		uppflytt	
11-11-11		Hopp I	0	27,44	2	uppflytt	Moland Bylund
020706	Kramfors BK	agkl. I	0	46,18	2	uppflytt	Per Nilsson
020811	Umeå BK	agkl. I	0	47,93	1	uppflytt	Per Nilsson
030222	Umeå BK	Hopp II	0	88,63	1	uppflytt	Per Nilsson
030324	Umeå BK	Hopp II	0	75,82	1	uppflytt	Per Nilsson

Datum Ar- Mån-Dag	Arrangör	Klass	Fel	Tid	Plac.	Uppfl/ Certifikat	Bestyrkes Tävlingsledare
030504	Härnösand BK	Agkl. II	0	43,63	1	uppflytt	Jan Carlsson
030504	Härnösand BK	Hoppkl. I A	0	26,19	2	uppflytt	Jan Carlsson
030504	Härnösand BK	Hoppkl. I B	0	38,06	1	uppflytt	Jan Carlsson
030601	Örnshälsöns BK	Agkl. II	0	43,41	1	uppflytt	Per Nilsson

Uppslagen tävlingsbok med ifyllda ”pinnar”

Skaderisker

Agility är inte farligare än andra hundsporter skademässigt. Agilitymänniskor är ovanligt duktiga och intresserade när det handlar om friskvård för sin hund. Redan i början då sporten kom till Sverige så lärde man ut att det var viktigt med uppvärmning före man skulle träna hunden på hinder.

Numera är det i stort sett obligatoriskt med både uppvärmning, nedvarvning och massage av agilityhundarna. En period stretchade väldigt många sina hundar efter tävling och träning också, men efter att ha fått nya rön om att det inte alltid är så bra, så har många slutat med det.

Uppvärmning kan handla om 15 minuters koppelpromenad där man börjar i ett lugnt tempo och sedan ökar efterhand tills man joggar med hunden. Efter det kan man låta hunden göra olika övningar för att den ska värma upp och sträcka ut hela kroppen innan det är dags för att ge sig på agilityhindren.

Nedvarvning innebär också promenad, gärna i ganska avslappnat tempo och i ungefär tio minuter.

Massera hunden kan man göra både i uppvärmande syfte och i syfte att mjuka upp hundens muskler till vardags. Grundläggande massage lärs ofta ut på agilitykurser.

Det är fler hundar som skadar sig under träning än under tävling. Förmodligen tar inte alltid förarna det lika allvarligt med uppvärmningen när det handlar om träning. De kanske inte orkar flytta på hinder så att de står bättre till, ta hänsyn till underlaget eller planera sin handling. Dessutom är det vanligt att folk nöter på träning.

Förekommande skador

- Ligament- och senskador. Absolut vanligast av dem är skador på främre korsbandet.
- Skador i tårna och muskler.
- Problem med ländryggen.
- Småsår och blåmärken

Orsaker till skador

- Oförberedd hund
- Ej uppvärmd hund
- Largehundar slår i ryggen i däck
- Hundar snubblar på gropiga banor
- Tvära svängar in i tunnlar t.ex.
- Hinderdelar som är vassa eller sticker ut

TIPS: Skadeförebyggande tips till agilityförare:

- Se till att din hund alltid är ordentligt uppvärmd före både träning och tävling.
- Se till att din hund har tillräcklig styrka och kondition för den uppgift som den ska utföra genom att träna hunden allsidigt.
- Ha ett väl genomtänkt handlingssystem som gör uppgifterna på banan förutsägbara för hunden.
- Lär din hund att ta hindren på rätt sätt och att hindren inte alltid ser likadana ut.

TIPS FRÅN Leg. Sjukgymnast Annika Falkenberg

Om hunden visar/förändrar något av dessa beteenden är det dags att reagera:

- Taxerar inför hinder.
- Humörförändringar, till exempel om hunden blir grinigare.
- River hinder.
- Har ett kort och stöttigt steg.
- Går överdrivet mycket i passgång (klarar hunden av att skritta i en steg eller till exempel ljung om du ber den?).
- Charlie Chaplin-haser är inte naturliga, utan kommer av dålig bärighet.
- Om hunden bara landar åt ett och samma håll efter hinder.

Förebygg skador genom att:

- Massera hunden regelbundet.
- Värm upp ordentligt, bland annat med skrittövningar.
- Varva ned ordentligt, använd täcke när det är kallt.
- Syreväxla.
- Se till att hunden är bra grundtränad i markarbete i skritt. Kondition och styrka kommer som grädde på moset när grunderna finns.

Källor

Svenska brukshundklubben

Sveriges hundungdom

Agility – *inte* farligare än andra hundsporter – Mari Edman

Tidningen Hundsport

http://www.hundsport.se/redaktionellt/agility_mapp/kronika_inte_farligare.html

20081027

Friskvårda din agilityhund till framgång – Mari Edman

Tidningen Hundsport

http://www.hundsport.se/redaktionellt/agility_mapp/kronika_friskvarda.html

20081027

www.agilitynet.com