

KATEŘINA SALAČOVÁ, KAMILA ŠROLEROVÁ

MANMATEM.cz  
makej's

# Sportuj se psem



C PRESS

# Sportuj se psem!

## Canicross – běh pro radost

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Kateřina Salačová, Kamila Šrolerová**

**Sportuj se psem! – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS** MEDIA a.s.

# SPORTUJ SE PSEM!

## CANICROSS – BĚH PRO RADOST

**Kateřina Salačová**  
**Kamila Šrolerová**



CPress  
Brno  
2018

# Sportuj se psem!

## Canicross – běh pro radost

**Kateřina Salačová, Kamila Šrolerová**

**Jazyková korektura:** Kateřina Štáblová

**Obálka:** Pavel Ševčík, foto Erik Pohl

**Spolupráce na textech:** Anna Hrochová

**Odpovědná redaktorka:** Ivana Auingerová

**Vnitřní úprava, sazba:** Karel Hána

**Technický redaktor:** Radek Střecha

Objednávky knih:

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

[eshop@albatrosmedia.cz](mailto:eshop@albatrosmedia.cz)

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-1858-0

ISBN e-knihy 978-80-264-1892-4 (1. zveřejnění, 2018)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2018 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 31 691.

© Albatros Media a. s., 2018. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

  
**ALBATROS MEDIA** a.s.



<b>MANMAT - sponzor této knihy</b>	<b>4</b>	<b>Naše týmové závodní zážitky</b>	<b>87</b>
<b>O autorkách</b>	<b>5</b>	Jarní Dubická	88
<b>Co je canicross?</b>	<b>6</b>	Pyšelský kopeček	91
<b>Co můžete očekávat?</b>	<b>9</b>	Trophée Des Montagnes (TDM)	92
<b>Moje smečka</b>	<b>10</b>	<b>Dogtrekking</b>	<b>109</b>
<b>První (k)roky soužití se psem</b>	<b>12</b>	Dogtrekking Po stopách Járy Cimrmana	109
<b>Vím, že chci běhat se svým psem. Ale jak na to?</b>	<b>14</b>	<b>Na co si dát pozor při tréninku se psem</b>	<b>111</b>
<b>Podruhé nám to šlo lépe</b>	<b>16</b>	<b>Přehřátí psa</b>	<b>112</b>
<b>Běháme ve skupince</b>	<b>17</b>	Co se děje, když se pes přehřívá	112
<b>Skočili jsme do canicrossu po hlavě</b>	<b>18</b>	Jak předcházet přehřátí - před výběhem, závodem	114
<b>Pořádám společné výběhy v Litoměřicích</b>	<b>19</b>	Jak poznáme přehřátí - příznaky	114
Průběh tréninků	21	První pomoc - jak psa ochladit	114
Trasy	21	Adaptace na teplo	116
<b>Začínáme</b>	<b>23</b>	Jak chladit?	117
<b>Obavy stranou</b>	<b>24</b>	Trénink v horkém dni	118
<b>Vyberte správné vybavení</b>	<b>28</b>	Pitný režim - hydratace před závodem	118
Sedák	29	<b>Zranění na tlapkách</b>	<b>120</b>
Postroj pro psa	32	Péče o tlapky	120
Vodítko	34	Jak vybrat správnou botičku?	121
Tričko pro psa	35	<b>Přetrénování a regenerace</b>	<b>123</b>
<b>Vyběhněte</b>	<b>36</b>	Regenerace běžce	123
<b>Tréninky pro ty, co mají ambice</b>	<b>38</b>	Regenerace psa	125
Příprava psa	38	<b>Dornova metoda pro zvířata</b>	<b>128</b>
Specifika tréninku běžce-canicrossaře	44	Ošetření pomocí Dornovy terapie	128
<b>Tréninkový plán</b>	<b>50</b>	Délka a četnost terapie	129
Upřesnění jednotlivých tepových pásem	55	Klidový režim	130
<b>Canicross a děti</b>	<b>57</b>	Zacházení se zvířaty	131
<b>Výběhy v Českém středohoří</b>	<b>62</b>	Mushing - canicross	134
Milešovka	63	Jak předcházet poranění a úrazu při canicrossu	135
Hazmburk	67	Na co si dát pozor v běžném životě psů	136
Běh kolem Jezerky	68	Osobní zkušenosti	136
Lovoš	68	<b>Jaký pes je nejlepší pro canicross?</b>	<b>138</b>
Plešivec	70	Evropský saňový pes (ESP)	141
Na Křížovou horu	71	<b>Canicrossové jedničky</b>	<b>143</b>
<b>Jak se chovat na závodech</b>	<b>72</b>	Soňa Klikarová	143
Jak si najít svůj závod	72	Dušan Erbs	146
Pravidla canicrossových závodů	74	Martina Štěpánková	149
<b>Základní pravidla týkající se canicrossu</b>	<b>75</b>	<b>Musherské kluby</b>	<b>152</b>

# MANMAT - SPONZOR TĚTO KNIHY



Firma **MANMAT** se zabývá výrobou postrojů a dalším vybavením pro psy a jejich pány. Na vývoji **spolupracujeme s nejlepšími závodníky** v daném sportovním odvětví. Nabízíme obsáhlé **poradenství** ke správnému použití našich produktů, výběr vhodné velikosti a typu vybavení.

S výrobou sportovního vybavení jsme začali **v roce 1992**. Následujících **20 let jsme spolupracovali** s předními **českými i světovými sportovci**. Naše výrobky ve spolupráci se špičkovými závodníky i nadále **neustále vylepšujeme** a hledáme ty **nejvhodnější materiály** a **technologie zpracování**. Tento moderní přístup doplňujeme kvalitním českým řemeslem.

„MANMAT, česká firma, český materiál, v Čechách vyrobeno!“

[www.manmat.cz](http://www.manmat.cz)

[www.manmat.eu](http://www.manmat.eu)

[www.makejsmanmatem.cz](http://www.makejsmanmatem.cz)

  
**MANMATEM**.cz  
makejs

**MAN MAT**®

## O AUTORKÁCH



foto Pavel Slezák

**Kamila Šrolerová** je předsedkyní oddílu sportů psích spřežení Tělocvičné jednoty Sokol Maxičky. V této jednotě je zároveň i místostarostkou. Za propagaci a podporu musherského sportu zároveň bojuje i jako členka představenstva odboru sportu České obce sokolské. Zároveň je i generální tajemnicí České asociace sleddog sportů, tedy národního svazu, který zaštiťuje v České republice musherský sport obecně.

Za jejího vedení pořádal oddíl jedno z největších mistrovství Evropy v historii Evropské canicrossové federace, a to v canicrossu, bikejoringu a scooteru. Mistrovství Evropy se konalo v roce 2016 ve Vysočina Aréně v Novém Městě na Moravě. Tato akce získala v roce 2017 ocenění kynologický počin roku v anketě Kynolog roku.

Přes všechnu zmíněnou práci ráda sama závodí, a to od roku 2011, a je chovatelkou tří psů.



foto Erik Pohl

**Kateřina Salačová** je milovnicí psů a sportu. V roce 2013 propadla zájmu, který obě její vášně spojoval – canicrossu. V posledních letech se věnuje propagaci tohoto sportu: pořádá veřejné tréninky a sdílí své zkušenosti na blogu a sociálních sítích (4mushing.cz).

Běh se psem ji více přiblížil přírodě. Ráda prozkoumává České středohoří, kde žije, zvláště se vyžívá v kopcích a výhledech z vrcholů.

# CO JE CANICROSS?



Canicross aneb běh za psem v terénu.

Canicross je aktivita, která v posledních letech vtáhla nejen běžce do psího světa, ale i pejskaře do světa běžeckého. Dvě odvětví se spojila. Sport, který nabízí zábavu, komunitu nových známých a dobrou kondici. Canicross se správným vybavením je nejbezpečnější způsob, jak běhat se svým psem. Je to pohodlné jak pro běžce, tak pro psa. Běžec má volné ruce a není omezován v pohybu, pes se neškrtí na obojku, s postrojem v tahu se více unaví. Pokud se pohybujete v zalidněné oblasti, např. v městských parcích, je tak snazší mít psa pod dohledem, aniž by ohrožoval cyklisty či jiné návštěvníky.



*„Rychlost a adrenalin. Dvě okolnosti, které mě k tomuto sportu doslova připoutaly. Ta euforie, která se dostavila hned za několik okamžiků při prvním výběhu se psem, mě naprosto pohltila. Jde o vzájemné prožitky, sdílenou radost z pohybu. Jsme propojení. Na jedné straně lana jsem já, na druhé můj pes. Táhne mě a zároveň se řídí mým tempem. Ten tah není jen o síle, ale také o důvěře.“*

Canicross je souhra. Souhra psa a běžce. Vzájemné propojení dává oběma sílu a rychlost.

Přesná definice zní: Canicross je druh sportu, kde je pes ve speciálním postroji připoután k běžci lanem s amortizérem (pružným vodítkem). Pes musí být před běžcem a svým tahem (silou) udává běžci rychlost. A zde se opět dostáváme k souhře běžce a psa. Už

v tom prostě nejste sami, veškeré podmínky pro běh se přizpůsobují psímu partákovi. Ať už jde o dávku tréninku, teplotu, povrch, po kterém běháte, fyzickou zdatnost psa a další potřeby. Běžíte v tom dva.

Canicross je vynikající způsob, jak sportem uspokojit sebe i psa. Ideální cesta jak začít běhat. Začnete procházkami, klidně v tahu se psem (tzv. dogtrekking) a postupně přidáváte běh v intervalech, které prodlužujete. Najednou zjistíte, že jste se rozeběhli a zvolnit tempo prostě nechcete. Ten pohyb vás dostane do závislosti.





Foto Erik Pohl



foto Kristýna Bečvářová



### Proč začít s canicrossem

- nejbezpečnější způsob, jak běhat se svým psem
- volně pobíhající pes neohrožuje ostatní (nejen) sportovce
- neomezuje běžce v pohybu
- dodává dobrou náladu z kvalitně stráveného času s vaším psem
- získáte dobrou kondici
- nejste v tom sami, se svým psem tvoříte tým
- unavený pes = spokojený páníček

## CO MŮŽETE OČEKÁVAT?



Dva pohledy, jak s canicrossem začít a zlepšovat se. Jeden pohled hobby běžce a druhý pohled odborného rázu. Nakonec se oba pohledy setkají a protínají. Užívejte si canicross nejen tady v knize, ale především v přírodě se svým psem!

Abych se co nejlépe podělila o své nadšení z tohoto sportu, rozhodla jsem se vám vyprávět vlastní příběh. Jak jsem se k tomuto sportu dostala a co mě naučil? Jak se mé cíle postupně měnily a neustále mění? Jak jsou na tom moji psi



*„Osobně mě sport bavil vždy. Nikdy jsem však neměla závodní ambice, a to v žádné disciplíně. Soutěživá nejsem. Tedy, nebyla jsem. Ale, jak mi došlo, sami sebe poznáváme celý život. Na světlo se tak dostávají další a další mé vlastnosti. Závodní duch se ve mně projevil teprve až s příchodem běhu se psem. Spadla jsem do toho doslova rovnýma nohama. Takže od začátku.“*

a jak já? Opravdu tvrdě trénujeme, nebo si prostě užíváme společný život v pohybu?

Kromě mého příběhu jsou tu i důležitá fakta: Jak správně trénovat sebe, jak psa? Jak si vybrat vybavení? A samozřejmě také něco o závodech, protože ty za to stojíš! A to ať už jste začátečník, nebo vrcholový sportovec.



foto z archivu autorky

# MOJE SMEČKA



Naši smečku aktuálně tvoří čtyři členové. První, kdo do mého života vstoupil, byl Cliff. Bretaňský ohař, se kterým jsem mnohé zkusila, v dobrém i zlém. První tři roky jeho života jsme zkoušeli, co pro nás oba bude to nejlepší. Prošli jsme si výcvikem poslušnosti, loveckým výcvikem, absolvovali několik výstav a nakonec společně složili zkoušky vloh pro ohaře. Díky tomu se mohl stát oficiálně otcem. A bylo mu přáno, možná i více než si přál. Netušil, že se mu jednoho dne do jeho revíru přistěhuje jeden z jeho synů.

Druhého psa do bytu jsem zvažovala. Nakonec jsem dala na hlas srdce a přivítala mezi námi karamelově zbarveného Gepetta alias Tofeeka. Samozřejmě jsem s Gepettem měla sportovní záměry, ale na ty bylo ještě dost času. Gepetto zatím dospíval, běhal si na volno, objevoval svět a socializoval se. Trénovali jsme poslušnost, přivolání a další základní povely. Prostě základ pro to, aby z něj vyrostl především pes pro běžný život.

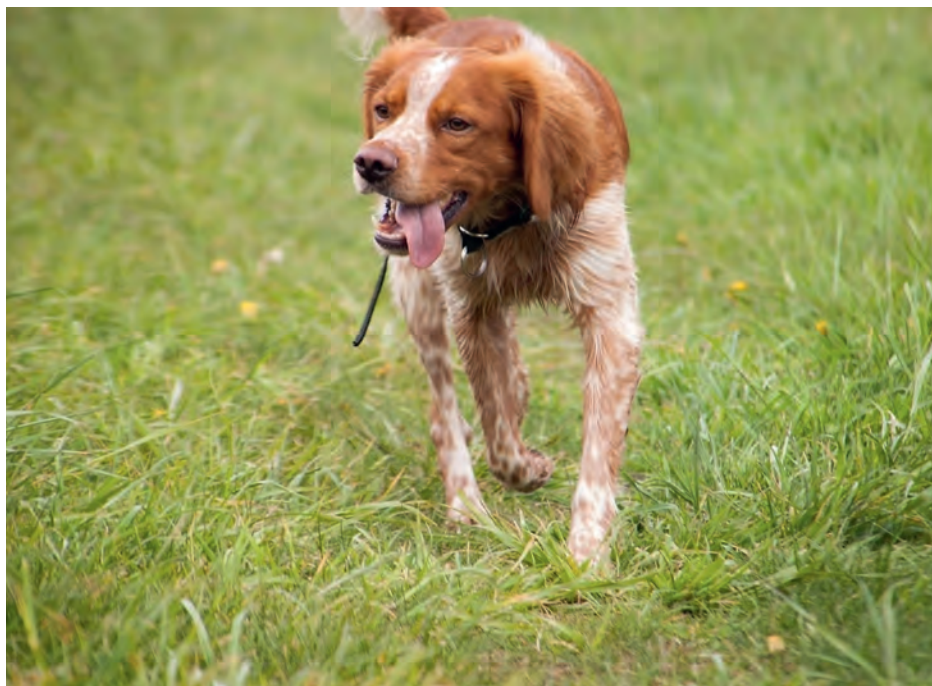


foto Erik Pohl

Spočítané jsem to měla krásně. Cliffovi byly čtyři roky a jeho temperament se zklidnil. Takže jsem si to malovala tak, že bude ještě rok plně závodit, postupně bude běhat méně a nakonec štafetu převezme Gepetto. Jenže se vše trochu změnilo. Gepetto byl torpédo na entou, v půlroce si poranil zadní nohu. Při blbnutí s ostatními psy si poškodil vazy v hleznu. To bylo křiku a bolesti! Na veterině vyfasoval sádru, zatím na dobu neurčitou. Rozhodovala jsem se, co s tím. Nakonec jsem zvolila dodržování klidového režimu, homeopatika a kolagen na podporu hojení a regeneraci. Po dva měsíce sádru nosil pečlivě, pak ji jednoho dne sundal a bylo hotovo. Po konzultaci s veterinární lékařkou a kontrolním rentgenu jsem ho nechala bez sádry. Nožku měl slabou, málo nasvalenou, jak ji nepoužíval. A tak jsme začali po malých krůčcích rehabilitovat a nasvalovat. Běh na volno v úměrných dávkách a plavání. Každý večer jsem mu tlapku protahovala. A ve výživě kolagenem jsem pokračovala.

Počáteční obavy, že z něj nebude sportovec, se rozplynuly. Jen jsme začali později. Což nevadilo, naopak. Bylo nutné, aby byl na zápřah připravený. Nejen fyzicky, ale i psychicky. Své první zapřažení si tedy vyzkoušel asi v roce a půl. A šlo mu to, moc dobře se učil od svého otce, když jsem s Cliffem běhala tréninky v zápřahu a Gepetto pobíhal kolem. Dnes se situace obrátila. Gepetto běhá většinu tréninků v zápřahu a Cliff pobíhá kolem.

Ještě nám chybí představit čtvrtého člena smečky. Toho si vybral Gepetto sám, když ho Erik hlídal, než já si doběhnu s Cliffem pro zlato. Zatímco Erik fotil běžce, Gepetto mu skočil kolem krku a jasně si řekl o mazlení. A tak se to tak semlelo, že do půl roku bydlel Erik s námi. Tak jsme se sešli. Otázka je, koho přivede Erik... Necháme se překvapit.

Každopádně Gepetto si našel parťáka na běhání, alespoň na čas. Teď, když už jsme Cliffa dali do sprintového běžeckého důchodu, běhám s Gepettem já krátké trasy a s Cliffem trasy delší. Erik se vrátil k focení.



foto Erik Pohl

# PRVNÍ (K)ROKY SOUŽITÍ SE PSEM



Prvního psa jsem si pořídila v šestadvaceti. Ačkoliv jsem si jej vybírala se záměrem, že s ním budu běhat, v prvních letech našeho soužití k tomu ani nedošlo. Vysnila jsem si parťáka aktivního, snadno vychovatelného, střední plemeno a nejlépe i ojedinelého, co se rasy týče. Padl tip na bretaňského ohaře. A tak se ke mně do bytu nastěhoval Cliff.

Bretaňský ohař, ten nejmenší z ohařů, je lovecké a temperamentní plemeno. A to doslova. Můj Cliff byl temperamentní dokonce mnohem víc, než jsem si vysnila. A tak mé první pokusy běhu s ním, když jako štěně pobíhal se mnou na volno, byly dost adrenalinovým zážitkem. Ne v pozitivním smyslu slova.

Místo sledování toho, kudy a jak běžím, jsem sledovala, v jakém křoví zrovna ten můj psí střelec lítá. V některých situacích, jako v okolí silnic, na cyklostezkách, kde je víc lidí, jsem přirozeně musela mít psa na vodítku. To mě naprosto odradilo od dalších pokusů.

V prvním roce Cliffova života jsem samozřejmě cvičila poslušnost a vůbec mu dopřála život štěněte. Takže kromě pilování povelů a přivolání byla součástí i hra. I povely jsou hra! Vytváření vzájemného vztahu mezi námi, budování důvěry. A nakonec i hledání toho, co by nás oba bavilo. Tedy z mého pohledu, co by hyperaktivního Cliffa primárně zabavilo a ještě k tomu unavilo.



## *Než pes dospěje*

- trénujte poslušnost, základní povely, přivolání
- budujte sílu získanou běháním na volno, plaváním
- socializujte psa pro psychickou odolnost
- rozvíjejte obratnost (běh ve volném terénu)
- navažte se svým psem pevný vztah, budujte důvěru
- souhra = dokonalý tým

Zkusili jsme spolu agility. A chytlo nás to. Myslím, že se tenkrát bavila i naše trenérka, když jsem se kolikrát mezi překážkami potácela a ztrácela. Nevzdávali jsme to. Jenže potom, když jsme se odstěhovali do nového bydliště, už jsem nenašla tak fajn partu a trenérku pro další rozvoj.



foto z archivu autorky

# VÍM, ŽE CHCI BĚHAT SE SVÝM PSEM. ALE JAK NA TO?



Cliffovi byly tři roky a já se z důvodu stěhování ocitla v situaci, kdy jsem opět přemýšlela, jak spojit příjemné s užitečným. Jak unavit psa a zároveň sebe tak, aby nás to oba bavilo?

Začalo jaro a vše bylo v rozpuku. Stejně tak se znovuzrodila má touha běhat se svým psem. První pokusy nebyly lehké. Při návštěvě zverimexu jsem objevila sadu na běhání se psem. Na obrázku krabičky to vypadalo ideálně. Realita byla ale diametrálně odlišná.



## *Jak určitě se svým psem neběhat*

- Se psem na obojku nebo v nevhodném postroji, který psa dusí, s vodítkem kolem pasu nebo v ruce. Pokud pes táhne, je to nepříjemné pro vás i psa. Žádný hezký zážitek.





Paní na obrázku neměla ohaře, neměla opravdu tahajícího psa s touhou se rozběhnout ze všech sil a kamkoliv. Jak fungovala taková sada pro běh? Součástí byl opasek z pružného materiálu se spoustou zbytečných kapsiček a pružné vodítko, ke kterému se měl připnout pes ve „venčícím“ postroji.

Zkušenost k nezaplacení! Když jsme se s Cliffem k sobě takto připoutali a vyběhli, bylo to... No hrozné! Divím se, že jsem měla ještě chuť do dalšího běhu. Cliff vyběhl vpřed, opasek se natáhl, propružil, nakonec se vymrštil a mě skoro přetrhl vejpůl. Po pár metrech jsme sice srovnali rychlost, tah v bedrech byl pro mě ale hodně nepříjemný. Cliffovi v postroji asi také nebylo „hej“ soudě podle toho, jak se dusil. Prvních pár desítek metrů tak stačilo, že jsme se zastavili a já se rozhodla, že takto opravdu ne. Sada byla vhodná leda tak pro psy klusající si pohodovým tempem.

foto Erik Pohl



## PODRUHE' NAM TO ŠLO LEPE



Tak fajn, na vodítku u nohy to nebude dobré. V této fórové sadě pro běžce to taky nebude ono. Ověřila jsem si však, že tohle bude Cliffa bavit. A tak se zrodila naděje na nový začátek společných aktivit, kdy budeme spokojeni oba dva.

Když už vím, co chci, jde najednou vše snáz. Život mi přihrává situace tak, abych se ke kýženému cíli dostala. A tak jsem narazila na výstavě psů na postroj určený pro běh se psem. Pro začátečníky mi byl doporučen postroj typu short, tedy krátký, sahající do půli zad. Nejenže v tahu neškrtí, ale je vhodný i na běžné procházky, k připoutání do auta, a navíc Cliffovi nesmírně slušel.

V ten samý čas vlastního hledání jsem objevila i společné tréninky v Praze. V tu dobu ještě canicross nebyl tak rozšířený. Sice jsem to do Prahy z Litoměřic neměla úplně blízko, ale co. Jedno odpoledne po práci jsem se na společný trénink vydala. Chtěla jsem to zkusit „jakože doopravdicky“.

Na tréninku byla možnost zapůjčení postroje a vlastně veškerého vybavení potřebného ke canicrossu. To je jedna z těch skutečně důležitých věcí do začátku. Možnost si výbavu vyzkoušet. Jednou zkusíte... a nebudete chtít už nikdy jinak. Ano, byla jsem lapena!



foto z archivu autorky

# BĚHAME VE SKUPINĚ



První společný trénink ve skupině s trenérem canicrossu.

Jsem sportovně založená, ale tempo, které následovalo, jsem fakt nečekala. Ani bych si ho nedokázala představit, dokud jsem ho sama nevyzkoušela.

Sraz tréninku byl na Hvězdě, proběhlo seznámení. K vyzkoušení na běh mi bylo zapůjčeno vybavení. Trénink mohl začít. Odpočítá se 3-2-1 a: „Go!“

Všichni jsme vystřelili vpřed. Cliff se velmi rychle chytl a nasadil ďábelské tempo, já za ním vlála a snažila se jen rychle zvedat nohy. Byla jsem unášena a unesena. Pohlcena atmosférou běhu se psem.

Stačila chvilka, abych nemohla popadnout dech. Sotva jsem se držela skupinky běžců přede mnou. Trénink v rychlém tempu mě zmáhal. Běželo se vždy v intervalech, a tak asi po 1 km následovala pauza u vody, aby se psi zchladili a mohli se napít. Hledala jsem svoje plíce. Měla jsem pocit, že jsem je ztratila pár desítek metrů po startu. Za chvíli znovu 3-2-1: „Go!“ A běžíme další úsek. Byli jsme tam, odkud jsme vybíhali. Naivně jsem si myslela, že je konec. Jelikož jsem byla doslova K. O. Ovšem zbytek skupinky vyběhl směle na další okruh. Mně napoprvé 2 km naprosto stačily.

Ačkoliv jsem to fyzicky nezvládla, pocit to ve mně zanechalo úžasný. Jinak to ani nemohlo být. Od této chvíle jsem tomuto sportu propadla naplno.

Dala jsem si za cíl začít běhat více, zlepšit kondici svou i psa.

Ještě asi měsíc jsem kombinovala společné tréninky v Praze se svými pomalejšími výběhy po okolí Litoměřic. Sóló výběhy v domácím okolí jsem absolvovala s krátkým postrojem typu short, dlouhým pružným vodítkem a horolezeckým sedákem. Ten mi totiž ležel ve skříni a neměl využití při lezení. Běžeckému sedáku byl velmi podobný. Pohodlné to ale určitě nebylo. Vybavičku pro canicross jsem si tedy pořídila brzy vlastní.

# SKOČILI JSME DO CANICROSSU PO HLAVĚ



Jarní období, během kterého jsem se s canicrossem seznámila, se přehouplo do léta a my skočili po hlavě do závodění. Za sebou jsem s Cliffem měla jen pár společných tréninků v Praze a několik výběhů po okolí. Přesto jsem se nechala zlákat k prvnímu závodu.



foto z archivu autorky

Pohltilo mě to. A tak to má být. To je to, co má smysl. Vyběhli jsme canicrossu vstříc.

Léto tak bylo ve znamení několika závodů a pravidelných výběhů. Jen už se mi nechtělo dojíždět do Prahy. Běhat sama jsem ale nechtěla. Upřímně, není to ono. Hlavně v začátcích, kdy je pro psa i běžce skupinka skvělou motivací. Už v září jsem za podpory zkušenějších uspořádala workshop v Litoměřicích. Cílem bylo lidi seznámit s novým sportem a představit, jak jinak trávit společný čas se svým psím partákem.

# PORADAM SPOLEČNĚ VÝBĚHY V LITOMĚŘICÍCH



foto z archivu autorky

Kynologický workshop pro ty, kdo chtějí poznat nový sport, odstartoval pravidelné výběhy se psy v našem okolí. Vznikla tak parta lidí, která se neustále proměňuje.

Máme pravidelné tréninky jednou až dvakrát týdně a to za jakéhokoliv počasí. Vždy ve stejný den a ve stejný čas se setkáváme, chceme něco dělat se sebou i psím partákem. Silné jádro tvoří hrstka nadšenců, ovšem s každým týdnem se o canicross zajímají další. Seznámím je s vybavením a dám jim ochutnat nového zážitku. Většina začíná běhat právě kvůli svému psu, ten je taky jejich největší motivací.

Většina lidí, které jsem při tréninku potkala, s běháním teprve začínala. Byli to obyčejní lidé bez atletického základu. Já jsem to tak měla. V běhání nevidím vědu, je to přirozený pohyb. Přesto si to žádá určitá pravidla. Především chceme-li se zlepšovat.

Nejprve si musí každý položit základní otázky:

- Jaká jsou má očekávání? Mám ambice závodit, nebo si chci jen tak běhat pro radost se svým psem?

A pak si položím otázky já:

- Co ode mne budou potřebovat? Co jim mohu nabídnout?

Mohu jim nabídnout základ, tedy seznámit je s vybavením pro běh se psem. Možnost vyzkoušení některých postrojů, sedáků. Základní rady pro běh. Motivaci pro zlepšení, pravidelné společné výběhy. I když rozhodnutí bylo již uvnitř jejich samotných a to je to nejdůležitější. První krok už je v podstatě za nimi. Je to

vůle zvednout se z gauče a takové to přání „Já bych chtěl běhat se psem“. Já přicházím s druhým krokem pro pravidelný pohyb – pravidelnost společných výběhů.

Pes je naše základní motivace, ostatní spoluběžci jsou naše přidaná motivace pro lepší výsledky.

Pro někoho je prvním krokem vstát z gauče a začít trávit více času na čerstvém vzduchu. Kvalitněji, se svým psím přítelem a nakonec i ve skupině lidí se stejným zájmem. V tom je ta pravá síla.

Většina lidí na trénincích měla spíš zájem běhat se psem jen tak, pro radost, pro dobrý pocit. Jelikož už mají svého psa doma a chtějí s ním zažít něco nového. Chtějí spojit příjemné s užitečným. I když běhají jen tak, je důležité dodržovat pravidla správné techniky běhu i dávkování pohybu pro psa. Prostě běhat tak, abychom se svým psem mohli běhat co nejdéle, oba ve zdraví.



foto Erik Pohl

## Průběh tréninků

- seznámení s vybavením
- běžec se zahřeje výklusem a krátkým protažením
- psa vyvenčíme, tím jej připravíme na výkon
- v počátku volíme krátké tratě
- po doběhu nabídneme psovi možnost napítí, zchlazení
- vyklusání se psy na volno, protažení
- masáž psa jako bonus

## Trasy

- kratší 3–4 km
- delší 10–15 km

Kratší trasy jsou v rychlejším tempu rozdělené na několik úseků. Dlouhé trasy pak v pomalejším tempu a stálém pohybu. Trasy jsem vybírala tak, aby byly vždy po lesních cestách, pro zlepšení kondice jsem zařadila kopcovitý terén.

V průběhu výběhu ve skupině je možné zjistit pravděpodobné chování psa na závodech. Můžeme si nacvičit předbíhání i to, jak docílit, aby si náš psí běžec nevíšimal ostatních psů na trati. Společný trénink je také vzájemnou motivací pro psy, aby víc zabrali a šli nebojácně vpřed. Na druhou stranu je dobré si některé výběhy udělat sólo. Už několikrát se mi stalo, že jsme během závodu běželi sami. Nehledě na to, že je dobré měnit i spoluběžce. Z vlastních zkušeností vím, že si psi na sebe zvyknou a bez kámoše se jim pak běžet prostě nechce.

Pořádání výběhů bylo a nakonec i stále je pro mě skvělá zkušenost. Poznávání lidí, jejich životních příběhů i toho, co je přivedlo k běhání. Po dvou letech střídání tréninků s víkendovými závody se však dostavila únava, možná vyhoření. Já, která byla motivací pro všechny, jsem ji najednou musela sama v sobě hledat. Unavená jsem navíc nebyla pouze já. Podobně to cítil i můj pes Cliff, se kterým jsem vše odběhala a prožívala. Bylo toho zkrátka moc.

Cliffa běhání přestávalo bavit a při výběžích ztrácel drive. Častěji při závodech „vypínal“ a spíše než na závodění myslel na venčení. Často se zastavoval, aby tu něco označkoval, tu něco očichal. Oba jsme se sešli na stejné vlně a tréninky na čas přerušili. Začali jsme prožívat život opět bez postroje.