

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
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

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.

Obsah



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

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

www.manmat.eu

www.makejsmanmatem.cz



MAN MAT®

O AUTORKÁCH



foto Pavel Slezák

Kamila Šrolerová je předsedkyní oddílu sportu psích spřežení Tělocvičné jednoty Sokol Maxičky. V této jednotě je zároveň i místostarostkou. Za propagaci a podporu musherského sportu zároveň bojuje i jako členka předsednictva 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, bikejöringu 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 (sílu) 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 canicrosssem 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 stojí! 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.

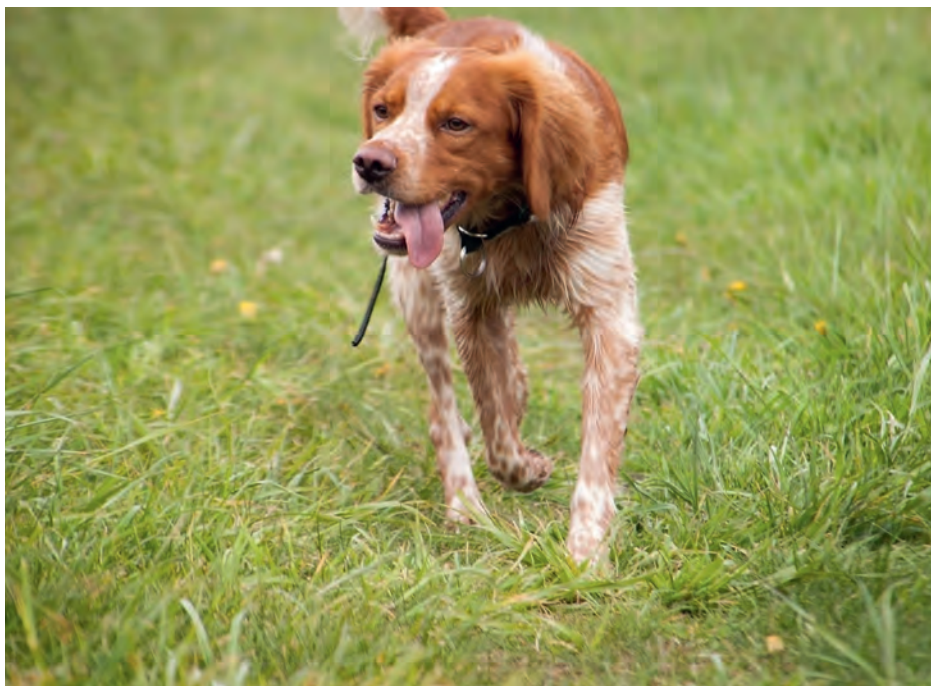


foto Erik Pohl

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.

