

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.**

# Obsah



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



**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.

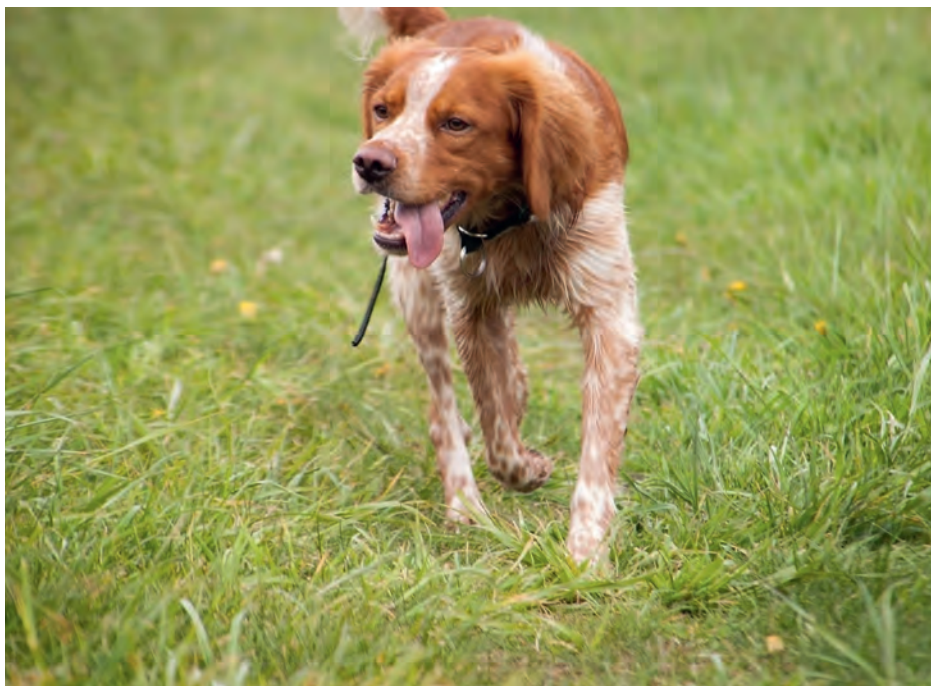


foto Erik Pohl

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 sádku, 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 sádku nosil pečlivě, pak ji jednoho dne sundal a bylo hotovo. Po konzultaci s veterinární lékařkou a kontrolním rentgenu jsem ho nechala bez sádky. 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 záprah 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 záprahu a Gepetto pobíhal kolem. Dnes se situace obrátila. Gepetto běhá většinu tréninků v záprahu 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.

