



FITNESS 24. 10. 2019

Dogtrekking a canicross jsou oblíbené psí sporty, které vylepší dokonce i vaši fyzičku

Jedná se poměrně mladou disciplínu, která se k nám dostala až v roce 2000. Je to orientační závod, kdy absolvujete určitou trasu se svým závodním...

Máte doma pejska a chcete se společně začít hýbat? Dogtrekking a canicross jsou dva psí sporty, které si našly oblibu u mnoha pejskařů. Jedná se o outdoorové kynologické sporty, které pomáhají rozvíjet fyzickou i mentální schopnost mazlíčka. Před tím, než ale se sportováním začnete, je potřeba se na zátěž dobře připravit a vědět, co vše je k tomu potřeba. V našem článku se dozvíte vše potřebné, abyste se mohli užít jak vy, tak i pes kopec zábavy.

Dogtrekking je orientační závod až na 100 km

Jedná se poměrně mladou disciplínu, která se k nám dostala až v roce 2000. Je to **orientační závod**, kdy absolvujete určitou trasu se svým závodním psem, a to na čas. Ale pozor! Trasy jsou běžně **dlouhé třeba až 100 km**. Závod tak není rozhodně pro každého pejska ani jeho majitele. Před závodem je potřeba se pořádně připravit.

Minimální délka trasy je **80 km**, ale hojně jsou i trasy o délce 42 km nebo 20 km. Ten nejkratší je nejvhodnější **pro úplné začátečníky**, kteří si chtějí sport se psem vyzkoušet.

Jak dogtrekking vypadá? Psovod je spojený se psem postrojem

Dogtrekking má svá pravidla. Pes je se psovodem spojený postrojem a vodítkem, které je připojené k bedernímu pásu. Může však psa vést pouze na vodítku. Někteří střídají během závodu obě varianty. Rozhodně ale není možné nechat psa běžet nebo jít jen tak bez vodítka.

Psovod má ještě na zádech **batoh s povinnou zátěží**, kde má veškeré potřebné věci pro přežití v terénu. Co je součástí povinné zátěže je na pořadateli závodu. Základem je ale:

- *potrava pro psovoda*
- *krmení pro psa a voda*
- *spací pytel*
- *karimatka*
- *lékárnička*
- *čelovka*
- *turistická mapa*

Kdo může a nemůže na závod dogtrekkingu?

Absolvovat závod může každý, kdo je **starší 15 let**, ovšem je potřeba mít do 18 let souhlas zákonného zástupce. Kratší trasy nevyžadují věkové omezení, ale je potřeba, aby závod absolvovali děti v doprovodu dospělé osoby.

Minimální věk je ale také potřeba hlídat i u psů. **Pes musí mít alespoň 1 rok**, aby mohl soutěžit. Navíc celou trasu musí pes i psovod zvládnout **výhradně po svých** a je zakázáno využívat jakýchkoliv dopravních prostředků.

Jaké plemeno je pro dogtrekking nejlepší?

Závod ale není rozhodně pro každého. Pes i psovod potřebují mít jisté predispozice a vlastnosti. Mezi ty základní patří:

- *vytrvalost*
- *sílu*
- *cílevědomost*
- *orientační smysl*

Důležitý je **výběr správného plemene**. A jak jej vybrat?

- pes musí být schopen ujít dlouhé vzdálenosti
- musí být ukázněný
- musí umět chodit na vodítku

Nejčastěji můžete na závodech vidět tato plemena:

- husky
- malamuti
- československý vlčák



[Přečtěte si více o dogtrekkingu.](#)

Dogtrekking: Nepodceňujte přípravu sebe ani psa

Pokud se rozhodnete zúčastnit se nějakého závodu, nikdy nepodceňujte přípravu. Ze začátku si vybírejte závody s kratšími trasami. Mezi základní pravidla při přípravě řadíme:

- pes poslouchá a umí chodit na vodítku i v postroji
- se psem chodíme na cvičné trasy a délky prodlužujeme
- součástí výbavy jsou botičky pro psa
- psovod má pohodlnou a odolnou obuv i oblečení
- psovod trénuje i se zátěží na zádech

Nejdůležitější je však **nepodceňovat svoje síly a ani psa**. Pokud vy anebo váš mazlíček již nemůžete, udělejte si pauzu, občerstvěte se, dodejte si energii a poté se opět vydejte na trasu.

Canicross jakožto mírnější verze

Canicross je taktéž oblíbený psí sport a lze ho označit za snadnější a mírnější verzi dogtrekkingu. Pes taktéž táhne svého psa na vodítku nebo v postroji a psovod za psem běží. Je mnoho důvodů, **proč začít s během se psem**:

- přirozená disciplína pro psa i vás
- rozvíjí výcvik
- zlepšují fyziku psa i psovoda
- zdravotní důvody (riziko nadváhy, posílení zadních končetin psa)

Rozdíl mezi canicrossem a dogtrekkingem spočívá hlavně v tom, že **trasy nejsou tak dlouhé**, není potřeba nikde přespávat, a tudíž s sebou **nemusíte tahat na zádech zátěž**.

Canicross vyžaduje mnoho učení

Před tím, než budete se svým psem **sehraná dvojka** a běhání vám půjde, je potřeba se naučit několik pravidel. Běhání se psem budete muset **věnovat čas i trpělivost**. Je nutné naučit psa základní povely:

- stůj
- tahej
- doleva
- doprava

Až když psa naučíte reagovat na tyto povely, pak se s ním dostanete bez problémů, kam chcete. Pokud vás ale pes nebude poslouchat a povely se nenaučí, pak budete spíše ve stresu a canicross si vůbec neužijete.



[Přečtěte si více o canicrossu.](#)

Canicross stojí čas i peníze

Výbava je další nutností, jestli se chcete canicrossu věnovat na profesionálnější úrovni a chcete závodit. Dobré běžecké boty a sportovní oblečení jsou samozřejmostí. Co však dále?

- speciální postroj pro psa – kvalitní postroj dokáže rozkládat rovnoměrně tlak
- lano s amortizérem – chrání páteř psa i běžce
- běžecký sedák – měl by být lehký a pohodlný, aby přenášel sílu psa

Canicross zvládnou i menší psi

Na rozdíl od dogtrekkingu, který je mnohem fyzicky náročnější jak pro psa i psovoda, zvládne canicross skoro **jakékoliv plemeno**. Důležité je, aby byl pes:

- *zdravý*
- *v dobré fyzické kondici*
- *baví ho běhání*
- *není to vyloženě gaučový pes*

Pokud se ale rozhodnete běhat se psem **na závodní úrovni**, pak si vybírejte spíše tato plemena:

- *ohaři*
- *border kolie*
- *husky*

Jak trénovat na canicross?

S trénováním je potřeba začít pomalu a postupně. Rozhodně to ze začátku nepřepalte. Uvádíme pár důležitých pravidel, kterých byste se měli držet:

- *běhejte pomalu a na kratší vzdálenosti*
- *rychlost a trasu postupně zvyšujte*
- *vyhněte se vysokým teplotám*
- *pozor na tvrdé povrchy – běhejte ideální v přírodě*
- *ideální jsou pro trénování lesní cesty*
- *psa odměňujte za úspěchy pamlskem i slovně*
- *střídejte běh a rychlejší chůzi*

Běhání jako utužování vašeho vztahu se psem

Na běhání se psem není dobré jen to, že se vám oběma zvýší fyzička a budete se cítit lépe. Velkou výhodou je také to, že se **utužují vzájemné vztahy mezi psem a pánem**. Díky sportu a tréninku si budete mnohem blíže. Navíc se budete také **hlouběji poznávat**, za což budete oba dva určitě

vděční.

Pokud ale zjistíte, že běh **pejska nebaví anebo to nezvládá**, určitě ho do ničeho nenutíme a netrestáme. Můžete tomu dát nějaký ten pátek, ale nikdy nic nelámejte přes koleno.