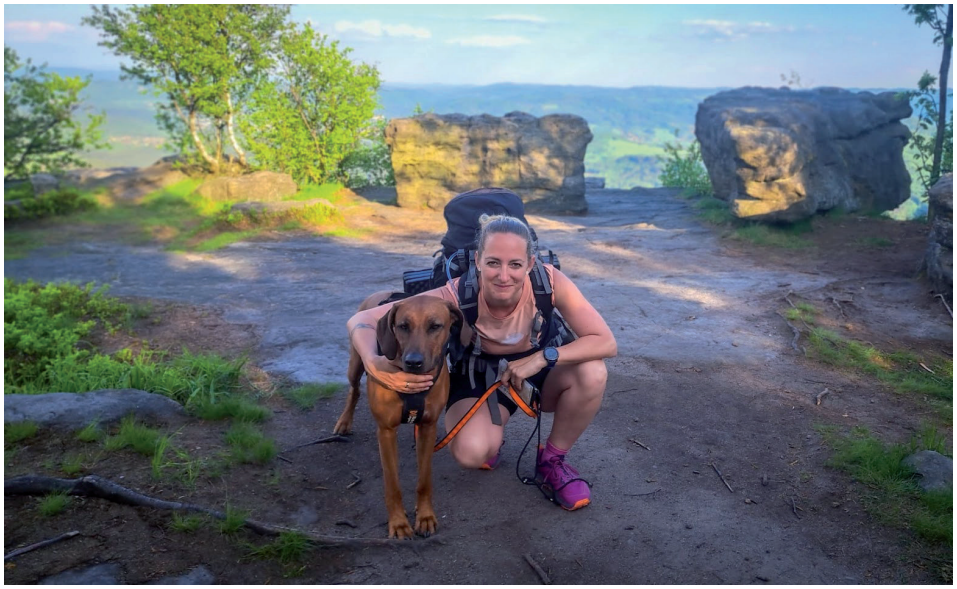
Parťačky na 100 kilometrů

Vyrazit na výlet se psem je pro mnoho z nás radost a chvíle klidu. Ale představte si, že místo hodinové procházky se vydáte na cestu dlouhou sto kilometrů – jen vy, váš pes a nekonečná příroda.

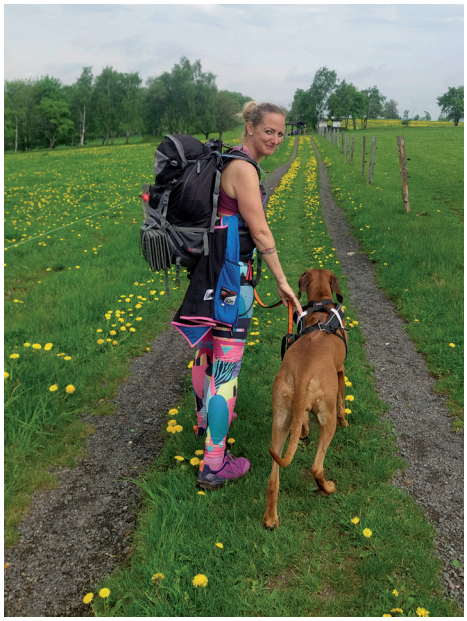


Naše motto: SPOLU TO ZVLÁDNEME!

Vyrazit na výlet se psem je pro mnohé z nás radost a chvíle klidu. Ale představte si, že místo hodinové procházky se vydáte na cestu dlouhou sto kilometrů – jen vy, váš pes a nekonečná příroda.

Pro Kačku Vacíkovou a její Ayrees (domácky Rejža) to není šílený nápad, ale už běžná součást života. Tohle sehrané duo má za sebou několik dlouhých treků, během nichž spolu překonaly nejen kilometry, ale i únavu, déšť, bolavé nohy a tichá rána s výhledy, na které se nezapomíná.

Kačka je důkazem, že když máte vedle sebe čtyřnohého parťáka, který vás nikdy nenechá ve štychu, dokážete víc, než jste si kdy mysleli. V tomhle rozhovoru se podíváme na jejich společnou sto kilometrovou výzvu, která není jen o fyzickém výkonu, ale hlavně o důvěře, která překračuje všechny hranice.



Kačka Vacíková a její parťačka „Rejža“

Ahoj Kačko, mohla bys nám na úvod říct něco o sobě a Rejže? Jak jste se vlastně dostaly k dogtrekingu? Jak jste se vlastně začaly?

Mě k dogtreku přivedl kamarád už v roce 2012. V té době měl dva ohaře a potřeboval je utahat. Tušil, že jsem blázen a kývnu na každou srandu, tak jsem s mým prvním ričounkem Harwíkem z Tikovického vršku vyrazila. Bez tréninku, bez velkých příprav. Sbalili jsme těžké, snad dvaceti kilové batohy, půjčili si postroj a vyrazili. Vzpomínám na tu dobu moc ráda. Byl to úplně jiný trek, než se chodí teď. Teď je to všechno zrychlené a treky se spíš běhají. My jsme šli tenkrát zdolat kilometry do časového limitu. A to byl cíl, to bylo naše vítězství.

S Rejžou jsme s dogtrekingem začaly vloni, ale s ní už dříve nějaká příprava a tréninky proběhly. Začaly jsme virtuálním závodem (Extreme dog race), k čemuž nás inspirovala Andrejka Horská. A my zvládly během tří měsíců nachodit 620 km. A tak jsme to společně pomalu rozjely. V květnu 2024 jsem nás přihlásila na první dogtrek a rovnou na longa. A to nám tedy sedlo! Zvládly jsme 93 km za 28 hodin. A to jsme právě dost popobíhaly. Dokonce jsme páníčkovi utekly. Byl to skvělý závod. Já byla natěšená po dlouhé pauze bez psa, Rejža nevěděla, do čeho jde, krásná trasa a super počasí. Měly jsme štěstí a moc jsme si to užily. Tohle byl můj doposud nejrychleji zvládnutý trek.

Pak přišla výzva „sto kilometrů“. Co vás k tomu motivovalo? Byl to závod nebo osobní cíl?

S Rejžou jsme vloni zvládly dva závody, a tak jsem si říkala, že dáme ještě jeden (do třetice všeho dobrého) a první sezonu budeme mít hotovou. Odjely jsme na závod, naše klasika – long na 92 km. Ale jen co jsme dostaly mapu s trasou, uviděla jsem údaj 99km. Myslela jsem, že se organizátoři spletli! Takže to byla výzva! Když jsi v hlavě nachystaná na 90 km, tak těch posledních deset kilometrů je sakra těžkých. A tenkrát to fakt bolelo. I psychicky jsem se musela hecnout. Ale pak ten pocit, když dojdeš do cíle, to je prostě boží. Posouvat tu naši laťku, zjišťovat, co ještě zvládneme, to mě moc baví.

Jak jste se na tak dlouhou trasu připravovaly?

Tím, že jsem se to dozvěděla v podstatě na startu tak nijak. Ale my se obecně nijak speciálně nepřipravujeme. Je to spíš o tom našem životním nastavení. Já jsem hodně aktivní člověk a Rejža taky, vybrala si naši rodinu, tak nemá šanci se flákat. S Rejžinkou hodně chodíme a někdy běháme. Když je čas, tak vytáhneme manžela a jdeme my tři nějaký celodenní trek – tak čtyřicet kilometrů.



Teď mám v plánu je vytáhnout na jeden padesáti kilometrový celodenní výlet. Dále se věnujeme agility a teď už také canicrossu. Je neskutečné, jakou má Rejža sílu a jak moc jí to baví. Já ještě chodím cvičit dvakrát týdně silový trénink – tabatu. No, a pak je také potřeba jiná péče, a proto Rejža chodí jednou za půl roku na ošetření Dornovou metodou. Musím říct, že je to super a všem aktivním psům bych to doporučila.

Můžeš popsat, jak takový den nebo noc na trase vypadá? Jak řešíš krmení, pitný režim, odpočinek?

Každý trek je úplně jiný, a já stále sbírám zkušenosti. Vstávám v pět hodin, abych Rejžu nakrmila, a pak ještě skočíme do pelíšku. Pak musíme na ranní venčení a Rejžu musím zavodnit – rozmíchám jí ionťák. Já si dám něco malého, sbalím batoh, hupsneme do postroje a jde se. Někdy jdeme samy, pak potkáš jiné závodníky, jdete spolu kus cesty, hledáš kontrolní body, zastavíme se na polívku a pivo v hospůdce, když je ta možnost, a pak podle sil odpočíváš, nebo jdeš. Když to hodně sedne, tak s Rejžou běžíme. Záleží na počasí, na trase, na štěstí. Nikdy nevíš, jaké to bude, a pokaždé objevuješ vlastně něco nového. Je to prima dobrodružství.

Já zatím chodím tzv. na bivak, takže my s Rejžou v noci chvilku spíme. Neseme si karimatku, spacák a Rejže beru i obleček. Potřebuji, aby si odpočinula, a když je nám zima, tak to nejde. U všech treků, co jsme zatím spolu šly, spíme na 60. kilometru. Tehdy bývame opravdu unavené. Spíme někde v lese, nebo v autobusové zastávce. Teď naposledy nebyla žádná budka, takže vzrostlý lískový keř uprostřed vesnice byl nejlepší volbou. Pak vstaneš, zjistíš, co tě bolí, dáš si nějaký cukr a jdeš dál. A stále si říkáš: „Už jen kousek a jsme tam". Druhý den se jde o poznání hůř, to je pravda. Ale po pár kilometrech se tělo zahřeje a bolest přejde.



Skvělý pocit na náročné trase překoná snad všechno. S úsměvem na tváři se jde ještě lépe.

Nesu nám zásobu jídla. Já mám nějaké tyčinky, sušené maso a ovoce, hroznový cukr a magnesium. Když je možnost, zajdeme do hospody na polévku. Na tom žiju dva dny a Rejžinka dostává masové kapsičky a energy koule. Večer před spaním dostane normální dávku granulí, takže věřím, že treky miluje, a já už chápu, proč mám tak těžký batoh!

Jak reagovala Rejža na tuhle zátěž? Pozorovala jsi nějaké krize nebo momenty, kdy to bylo opravdu náročné?

Myslím, že to Rejža zvládla skvěle. Když byla unavená, lehla si a já prostě zastavila. Na ričounkách je krásně vidět ta únava. Harwínek by si normálně na zem bez deky nelehl, ale jakmile si začal hrabat pelíšek v jehličí pod stromem, věděla jsem, že už je čas na zastávku. Rejža je víc pracovitá, víc vydrží. A tak, když je čas na pauzu, hned si lehne a odpočívá. Po čase se pes naučí rozložit síly.

První dva závody mi Rejža dva km před cílem začala kulhat, tak jsme hodně zvolnily, odpočinuly si a závod dokončily. V cíli hned dostala další dávku ionťáku na regeneraci a zavodnění a velké pomazlení. A pak spala dva dny.



Letošní trek zvládla levou zadní, bez kulhání a spala jen jeden den. I já jsem byla hodně fit. Pokaždé to ale sedne jinak.

Co bylo na celé trase nejtěžší? Ať už fyzicky nebo psychicky.

Pro mě jsou nejhorší noci. Za tmy a sama se bojím. Musím na tomto handicapu ještě zapracovat. Buď jde trek se mnou někdo od začátku až do konce, třeba manžel nebo letos kamarádka, co si to chtěla vyzkoušet, anebo si počkám na jiného závodníka a jdu s ním a společně pak někde bivakujeme.

Zažila jsi na trase nějaký silný nebo dojemný moment, který ti zůstane v paměti?

Vidím to jako dnes: byl to jeden z prvních treků v Jizerských horách. Lilo, byla zima, byla jsem unavená, promáčená, síla docházela a já jednou nohou zapadla mezi skály. To už jsem se rozbrečela, nadávala jsem jak špaček a nebyla se mnou řeč. Tenkrát mě z krize musel vytáhnout parťák a bylo to těžké.

Nebo když mě nutil spát na hřbitově, také jsem protestovala. Tak jsme spali na louce, ale ráno pokrytí jinovatkou a zmrzlí až na kost.



A letos, když jsme s kamarádkou požádaly o vodu jednoho chataře, hned chtěl rozdělávat gril a zvát nás na večeři.

Skvělé jsou party výletníků, se kterými se člověk potká a prohodí pár slov. Vždycky to začne stejně: "Už jste několikátí lidi s pejsky. Tady probíhá nějakej závod?". A tak vysvětlujeme, o co jde, a že už jsme ušly 75 kilometrů. A všichni žasnou! Vždy doufáme, že někoho inspirujeme a třeba se potkáme někde na dogtreku.

Co je podle tebe při dlouhých pochodech se psem úplně nejdůležitější?

Nepodcenit zásoby vody, hlídat stav psa, odpočívat a to hlavně v teplém počasí.

Jak vypadala regenerace po těch sto kilometrech – u tebe i u psa?

Trochu nás to zmohlo, takže jsme si daly pár dní klid a normální procházky bez velkých tréninků.

Jaký je to pocit mít za sebou sto km se svojí psí parťačkou? Plánujete další podobné výzvy? Máš v hlavě nový cíl?

Je to skvělý pocit. Mám pocit, že teď už zvládneme jakoukoliv délku trasy. S Rejžou v dogtrekingu teprve začínáme a bohužel letos nám kvůli nemoci paničky závodní sezona zatím moc nevyšla. Ale nějaký podzimní trek snad ještě zvládneme. Doufám, že se budeme posouvat stále dál. Chtěla bych jednou ujít longa bez bivaku, nebo ujít všechny závody v seriálu Mistrovství ČR (10 závodů). Nebo třeba jednou zorganizovat vlastní závod. Cílů, kam bych se mohla posunout, je dost.

Co bys doporučila lidem, kteří by si chtěli dogtreking zkusit, ale ještě váhají?

Nebojte se a vyrazte. Neváhejte, je to skvělé. Však není potřeba jít hned na longa. Jsou tři druhy tras. Člověk pozná nová krásná místa, vypne hlavu od všech těch každodenních starostí a prostě jen je, jde a užívá si čas se čtyřnohým parťákem. Navíc dogtrekeři jsou úžasní blázni a je s nimi velká sranda.

Na závěr – co ti dogtreking dal a co tě na něm nejvíc baví?

Já bych řekla, že mi dal závislost, kterou nemusím léčit. Tam jsem se naučila být sama se sebou, spolehnout se na sebe a poradit si, vystoupit z komfortní zóny a každý další trek je pro mě taková zkouška, kterou musím fyzicky i psychicky zvládnout. A hlavně to je čas pro mě a Rejžu. Tam se prohlubuje ta naše společná láska.

• Kateřina Vacíková, Jana Moravcová