Dogtreking - spojení člověka, psa a přírody

Každý, kdo chce s dogtrekingem začít, musí vědět jedno – nelze jen tak vzít psa, připnout si ho k sobě a šlapat bez jakékoli předchozí přípravy.



Helena Bayerová
Pořadatelka závodů dogtrekingu
www.postopachrudolfa.cz

DOGTREKING - pro mnohé je to srdcová záležitost, pro jiné možná zatím neznámý pojem. Abychom vám přiblížili, co všechno se pod tímto slovem skrývá, položili jsme pár otázek zkušené závodnici a v neposlední řadě i organizátorce závodů Heleně Bayerové, která má s dogtrekingem bohaté zkušenosti. Jaké jsou začátky, co všechno člověk (a pes!) potřebuje, a proč podle ní stojí za to se do dogtrekingu pustit? To všechno najdete v našem rozhovoru

Helčo, představ nám dogtreking…co to vlastně je za sport?

Představit tento sport není vůbec těžké, hodně lidí už o něm slyšelo, takže není až tak neznámý. Ale je pravdou, že existuje stále řada lidí, kteří o tomto sportu nic neví.

Dogtreking je extrémní sportovní činnost se psem, kdy zdoláváte tratě dlouhé 80 km a více společně se svým psem. Můžete ale jít či běžet i s více psy – počet není omezen, záleží na fyzické zdatnosti dogtrekaře. Je to extrém, protože si s sebou berete povinnou výbavu, která obsahuje botičky, vodu a stravu pro psa, lékárničku, jídlo pro sebe, čelovku, nabitý telefon, ideálně powerbanku, někdy jsou v povinné výbavě i bivakovací potřeby, jako je karimatka či hamaka a spacák.

Potřebuje člověk nebo pes nějaký speciální výcvik?

Tahle otázka je dost složitá. Každý, kdo chce s dogtrekingem začít, musí vědět jedno – nelze jen tak vzít psa, připnout si ho k sobě a šlapat bez jakékoli předchozí přípravy. Rozhodně je potřeba se trochu připravit – trénovat chůzi i běh. Ale hlavně si musíte uvědomit, že na trati budete s pejskem celý den, možná i noc. Běžci mohou trek zvládnou i během jednoho dne – ráno vyrazí a k večeru jsou zpět. Ale někteří jsou na trati opravdu přes noc. Je tedy potřeba si uvědomit, že vás může zastihnout špatné počasí, tma nebo zima. Proto by pejsek, se kterým vyrazíte na trať, měl být na tyto výkyvy a změny alespoň částečně zvyklý a měl by se umět situaci přizpůsobit.

Já se snažím své psy trénovat za každého počasí – ať už je bouřka, déšť, silný vítr nebo úmorné horko. Díky tomu si zvyknou na různé podmínky, které nás mohou potkat i během samotného dogtrekingu. Opravdu se mi to vyplácí – nejen že jsou psi odolnější a lépe připravení, ale mám také možnost je lépe poznat. Vím pak přesně, jaké situace kdo z nich zvládá, kdo nemá rád chlad a kdo naopak trpí v horku. Díky tomu se mohu lépe rozhodnout, kterého pejska si vezmu s sebou na konkrétní trasu a kterého raději nechám doma odpočívat.



Zastávka u kontrolního bodu na trase dogtreku - čtení mapy a popisu trasy.

Pořádají se závody, nebo se člověk jenom rekreačně „prochází“?

Dogtreking si můžete užívat úplně volně, bez jakékoliv soutěže – stačí vzít psa a vyrazit na výlet. V tu chvíli už jste vlastně dogtrekař. Pokud ale toužíte zažít jedinečnou atmosféru, poznat nové přátele a potkat stejně naladěné lidi, můžete si vybrat některý z oficiálních závodů. Některé jsou zařazeny do Mistrovství ČR v dogtrekingu (MČR), jiné pořádají nadšenci mimo oficiální soutěžní řád. Nabídka je široká. Během roku, od března do listopadu, se koná hodně závodů, ze kterých si určitě vyberete.

V zimních měsících se závody obvykle nekonají, hlavně kvůli obtížnému zajištění zázemí pro účastníky. Ale to neznamená, že si nemůžete udělat vlastní zimní výpravu. Já osobně v lednu vyrážím do terénu trasovat a hledat nové cesty pro svůj vlastní závod, který pořádám v rámci MČR. Nejsem tedy jen závodník, ale i pořadatel. A právě tahle kombinace mi přináší na dogtreking úplně nový pohled.

Jak takový dogtrekingový závod vypadá? Co účastníky čeká?

Když už se rozhodnete vyrazit na závod, doporučuji si přečíst propozice, které má každý pořadatel zveřejněny na svých webových stránkách daného závodu. Seznamte se se soutěžním řádem, pravidly, povinnou výbavou, zkrátka jaké podmínky musíte vy a váš psí parťák splnit. Je-li závod

zařazen do MČR, pak se hodně dbá na věk psa (pejsek nesmí být mladší 18 měsíců) a nesmí mít kupírované uši či ocas. Musí mít platné očkování, a to nejen proti vzteklině. Pokud něčemu nerozumíte, můžete zavolat nebo poslat mail pořadateli. Nebojte se zeptat!

Jak dlouhé jsou jednotlivé trasy a kolik jich bývá na výběr?

Na většině dogtrekingových závodů si můžete vybrat ze tří základních tras podle náročnosti a délky. Každý si tak najde to svoje: LONG (80 km a víc) – nejdelší trasa určená pro zkušené dvojice (člověk + pes). Délka bývá přes 80 km, často se jde den a noc, takže je to fyzicky i psychicky náročné. Pro spoustu lidí je to srdcovka a zároveň výzva. Druhou trasou je tzv. MID (cca 35–50 km) – střední trasa, která dříve bývala limitovaná na 47 km, ale dnes už tento strop neplatí. Většina pořadatelů se ale drží nepsaného pravidla, že MID by neměl přesáhnout polovinu longu – proto se nejčastěji pohybuje kolem 50 km. Často se říká, že MID je ideální příprava na LONG. Třetí trasou je SHORT (cca 20–38 km) – nejkratší ze tří hlavních tras. Obvykle měří kolem 20 km, ale může mít i 30 nebo klidně 38 km, záleží na konkrétním závodu. Hodí se pro začátečníky, starší psy nebo ty, kteří si chtějí užít den venku bez extrémní zátěže. Občas ještě pořadatel vytvoří dětskou/štěnčí trasu a tam se pohybujete s dětmi, se štěňátky.

Je omezen věk psa?

Ano, ten hraje dost zásadní roli. Pořadatelé se drží jasně daných pravidel, která chrání zdraví



psů: LONG a MID – pes musí mít minimálně 18 měsíců, SHORT – minimální věk je 12 měsíců. Mladší psi se nesmí účastnit. Důvodem je, že se jejich klouby, svaly i psychika teprve vyvíjí. Dogtreking není jen „procházka“, ale sportovní výkon, na který by měl být pes dobře připraven. Respektování těchto limitů je klíčem ke zdravému pohybu a dlouhověkosti psa.

Jaký je rozdíl mezi závody a rekreačním dogtrekingem?

Hlavní rozdíl mezi oficiálním závodem a rekreačním dogtrekingem je v pravidlech. U těch oficiálních (hlavně pod hlavičkou Mistrovství ČR v dogtrekingu – MČR) jsou jasně daná pravidla, která jsem již zmiňovala. Naopak rekreační „procházení se“, kam bych zařadila všechny neoficiální závody nebo akce mimo MČR, je mnohem volnější. Každý pořadatel si může nastavit vlastní pravidla i délku tras. Nemusí se držet soutěžního řádu ani předepsané výbavy. Já sama jsem začínala právě na neoficiálním závodě. Dovedli mě k tomu lidé ze cvičáku, kde jsem tehdy trénovala se svým borderáčkem. Ani jsem nevěděla, že nějaké MČR existuje. Prostě jsme si sbalili věci a vyrazili na náš první dogtreking. A víte co? Skončili jsme druzí! A tím to všechno začalo. Pokud začínáte, doporučila bych právě neoficiální závody – jsou přístupnější, méně formální a ideální na to si všechno „osahat“ bez stresu. Poznáte spoustu skvělých lidí a zjistíte, co vám (a hlavně vašemu psovi) vyhovuje.

Co všechno si musí účastník vzít s sebou – pro sebe i pro psa?

Příprava na dogtreking začíná už doma. Nejen balením, ale hlavně testováním výbavy. Nejde jen o to něco koupit a vyrazit. Tady je můj osvědčený seznam věcí, které si beru s sebou, a pár tipů, jak se na závod připravit:

- Oblečení podle počasí – vrstvit, ideálně funkční materiály.
- Pořádné běžecké nebo trekové boty, které máte rozchozené (najít „ty pravé“ někdy trvá roky).
- Kvalitní běžecké ponožky, ideálně bez švů.
- Sedák – tedy opasek, do kterého připnete psa. Musí sedět a mějte ho vyzkoušený.
- Amortizační vodítko, které při napnutí tlumí nárazy (kvůli zádům, krku, kyčlím).
- Běžecký batoh nebo lehký turistický batoh, ideálně má hrudní a bederní popruhy, který nesmí skákat na zádech, neškrtí, netlačí, nedře.

Do batohu obvykle patří: voda pro psa (alespoň 1 litr), voda pro vás, jídlo pro psa i pro vás, bunda



proti dešti, náhradní ponožky, lékárnička, případně tejpy nebo mazání na odřeniny a přetížená místa (krk, bedra, ramena).

Důležité
Doporučuji si výbavu vyzkoušet dopředu. Naplňte batoh jako na závod a běžte si s ním třeba 10 km zaběhat nebo se projít. Zjistíte, jestli vás někde nedře nebo jestli vám sedí rozložení váhy. Reálně může mít batoh klidně i osm kg nebo víc, takže ho budete cítit.

Pro psa
- Postroj, ve kterém pes běhá – opravdu padnoucí, pohodlný, odzkoušený v tahu.
- Očkovací průkaz s platným očkováním – kontroluje se na většině závodů.
- Pokud pes potřebuje: botičky, chladicí šátek nebo energetické pamlsky.

A co je nejdůležitější
- Dobrá nálada,
- ochota naslouchat radám,
- nebát se zeptat – každý nějak začínal a komunita je většinou přátelská.

Dogtreking není jen o kilometrech, ale o spolupráci se psem, dobré fyzické přípravě a pečlivě zvolené výbavě. A když všechno sedí, tak si to užijete vy i váš čtyřnohý parťák naplno.

Jaké psy nejčastěji potkáváte na závodech? Je vhodný každý pes?

Dogtreking může dělat opravdu každý pes. Na vlastní oči jsem viděla na trati i čivavu nebo malého trpasličího jezevčíka. Nejčastěji se ale na závodech setkáte s plemeny jako aljašský husky (alaskan), sibiřský husky, československý nebo švýcarský vlčák, různí ohaři, český horský pes, malamut, border kolie, australský ovčák a další. V podstatě můžete vyrazit



s jakýmkoliv plemenem, pokud ho to baví. Dokonce i pes s krátkým čumákem, jako třeba buldoček, může zvládnout dlouhou trasu – takzvaný long. Záleží jen na tom, jak si ho člověk připraví. Závody jsou v tomhle ohledu velmi pestré.

Já sama jsem začínala se svým borderákem a dnes běhám s alaskanem. Ale každé plemeno a každý pes potřebuje jiný přístup. Práce s nimi je individuální. Je důležité naučit se číst svého psa – jeho pohyb, pohled, náladu. Když se na sebe napojíte, nepotřebujete už skoro nic. Stačí vnímat a být naladění jeden na druhého. A pak to skutečně funguje.

Je potřeba umět poznat, kdy je čas skončit, a nebát se psa stáhnout z trati, pokud vidíte, že už nemá sílu. Stejně tak pes dokáže vycítit, když není dobře vám. Třeba zpomalí, přestane tahat jako blázen, začne si vás víc hlídat pohledem nebo vás rovnou zastaví. Ten vztah mezi psem a člověkem se při dogtrekingu prohlubuje a často se stává, že se z vás stanou opravdu sehraní parťáci.

Jak pečovat o psa před závodem, během něj a po něm?

Důkladná příprava na dogtreking začíná už ve chvíli, kdy si domů přivezete psa – ať už dospělého, nebo štěně. Cílem je, aby byl zhruba po roce práce schopný zvládnout tak náročný sport. Já jsem si pořídila dvouletého psa, který do té doby nikdy neběhal a neměl zkušenost s dlouhými závody. Začali jsme na dvou kilometrech a po několika dnech jsem vzdálenost postupně navyšovala. Trvalo celý rok, než jsem ho poprvé vzala na trasu přes osmdesát kilometrů. Přestože se mnou doma bez problémů uběhl čtyřicet až šedesát kilometrů, byla první závodní sezóna hlavně o tom, zjistit, jestli má opravdu vlohy na dlouhé tratě. Po roce jsme se na sebe naladili a dnes už vím, že se na něj mohu spolehnout.

Příprava štěněte se trošku liší: chodíme na procházky, štěně nosí postroj a učíme ho jen základní směrové povely – doleva, doprava, zastavit, zpomalit. Když mu bude rok, začneme lehce poklusávat a pomalu přidávat kilometry.

Co se týče krmení, u nás dáváme přednost barfu – chci mít přehled o tom, co pes dostává, co mu chutná a co ne. Proto nemusím vymýšlet žádné speciální koktejly před závodem: kvalitní stravu mají pořád. Důležité je ale vyzkoušet, co pes dokáže sníst na trati a po dojezdu. Můj pes třeba až do padesátého kilometru nejí vůbec nic; kapsičky ho nezajímají, zato moje houska ho lákala tak, že jsem mu jednu namazala škvarkovou pomazánkou pro psy a přidala kousek šunky. Od té doby víme, co funguje. Ráno před startem mu nedávám nic, protože párkrát všechno během prvních kilometrů vyzvracel. To ale neznamená, že by žádný pes neměl jíst nebo pít před startem. Je to individuální a je potřeba to vyzkoušet. Každý pes je jiný, a právě proto je důležité zkoušet, pozorovat a přizpůsobovat se jeho potřebám.

Vraťme se k organizaci závodu. Jak náročné je zorganizovat takový závod?

Po pár absolvovaných závodech jako závodník jsem si řekla, že zkusím připravit svůj vlastní závod. První ročník proběhl pod záštitou ZKO – trasy jsem vymyslela a prošla sama, připravila jsem otázky a zajistila zázemí ve vesnici s pomocí hasičů a paní starostky. Zjistila jsem si, co vše je potřeba – povolení, veterinární dohled při přejímce psů, lékař pro lidi, sponzoři. Všechno klaplo a reakce byly skvělé. To mě motivovalo pokračovat.

Závod, který jsme pojmenovali Po stopách Rudolfa II., se koná od roku 2017 (s pauzou kvůli covidu). Každý rok jen upravujeme název podle aktuální situace. Postupem času se ke mně přidal kamarád z MČR a dnes jedeme jako sehraný tým – já řeším trasy, povolení a sponzory, on techniku (čipy), diplomy a startovní čísla. I když jsme každý z jiného kraje, skvěle to funguje. Sami se staráme o občerstvení a díky spolupráci s místním pivovarem máme vlastní zázemí, které dělá náš závod výjimečným. Dnes nám většinou stačí si týden před startem zavolat a pak už se jen sejít na místě.

Co byste poradili někomu, kdo by chtěl zkusit svůj první dogtreking?

Když se někdo rozhodne vyrazit na svůj první dogtreking, jedna rada platí vždy – pes musí být připraven, člověk to už nějak zvládne. Věřte mi, že někde kolem padesátého kilometru si pokaždé říkám, proč to vlastně dělám? Proč jsem se zase vydala na tak dlouhou trasu? Proč jsem si nevybrala kratší, kterou bych už dávno měla za sebou? Ale pak přijde ten pocit, to nadšení, když se blížíš k cíli. A i když si možná po doběhu řekneš: „Už nikdy!“, stejně se znovu přihlásíš, znovu stoupneš na start. Proč? Protože nás to prostě baví. Je tam skvělá parta lidí, sdílíme stejnou vášeň.

Jaké máte plány do budoucna – nové závody, nové trasy?

Jako závodník mám do budoucna jediný sportovní cíl: najít pořádnou konkurenci a přestat automaticky vítězit. Když dorazíte na start a všichni předem očekávají, že vyhrajete, začne vás to spíš otravovat. Stejně pořád platí, že na trati se může stát cokoliv a zkušenosti (ty veselé i ty bolestné) k tomu nevyhnutelně patří. Jediný skutečný plán by měl být prostý: dokončit závod se svým psem a být oba zdraví na další start.

Jako pořadatel mám cíl: rozšířit povědomí o dogtrekingu mezi co nejvíce lidí. Vždyť jsme země plná pejskařů a tento sport zvládne opravdu každý. Proto nabízíme tři různé délky tras, aby si každý mohl začít na nejlehčí a postupně se dostat až k dlouhému závodu. Je to cesta plná výzev a sebepřekonávání, ale zároveň krásná a nikdy na ní nejste sami.

Proto pokud ještě váháte, zda dogtreking zkusit, neváhejte! Protože tenhle sport vás naučí naslouchat svému psu, poznat sílu vzájemného přátelství a zažít dobrodružství i chvíle v přírodě úplně jinak než kdy předtím.

• Helena Bayerová, Jana Moravcová