PRIPRAVILA Angelika Kutišová, kapitánka FIT štýl Running Teamu

**Obrátiť získaný čas na seba je super. Ale venovať sa viac svojmu domácemu miláčikovi je ešte lepšie. Mnohí bežci sa venujú behu so psom už dlhšie, mnohí začali práve teraz.**

# BEH s najlepším PRIATEĽOM ČLOVEKA

## BARBORA PANÁKOVÁ

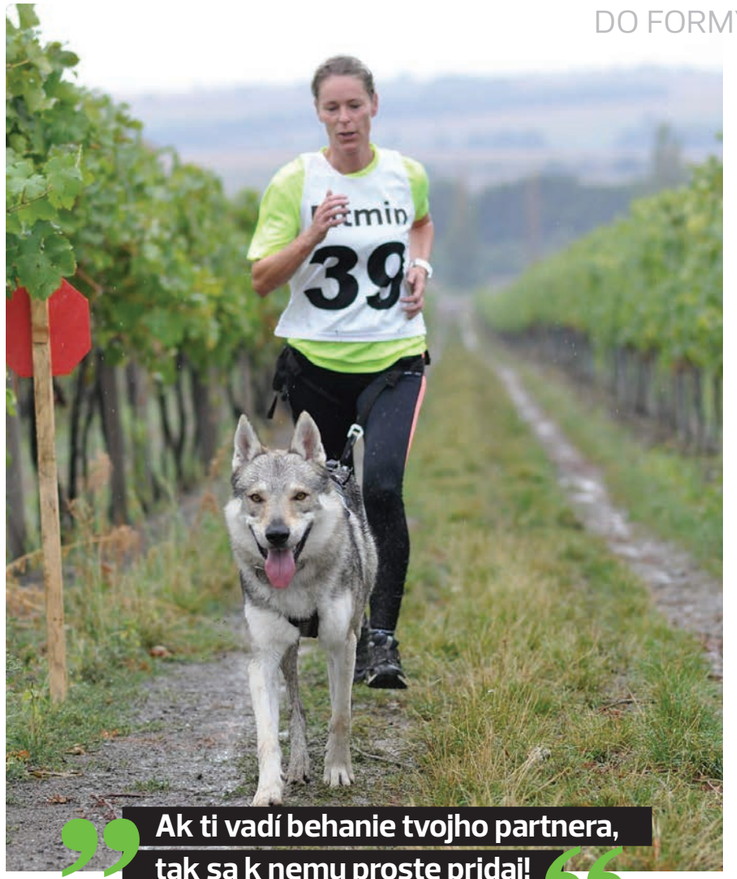
**behá 4 roky, z toho 3 so svojím psom. Vybrala si ho, aby mala s kým behať. Hľadala si štvornohého parťáka a ochrancu.**

### Ako si vyberala psa, keď si vedela, že ho chceš hlavne na beh?

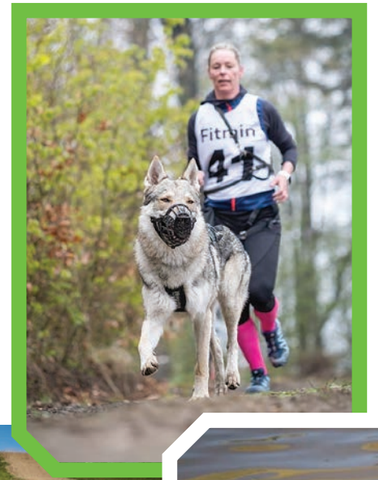
S výberom plemena to bolo „vtipné". Ja som chcela sibírskeho huskyho, manžel chcel nemeckého ovčiaka. No máme doma „ťažšiu" voľbu – Československého vlčiaka (skrátene ČV), psa, ktorý vyzerá a v mnohom sa aj chová ako vlk. Volá sa Tobrok Drogo Tar – po domácky skrátene Drago. Dnes je to 3,5-ročný *chuligán* s vlastným rozumom, ale milujúcim srdcom, pripravený ma kedykoľvek ochrániť.

### Aké to je, takýto tanec s vlkmi? Beh s vlčiakom?

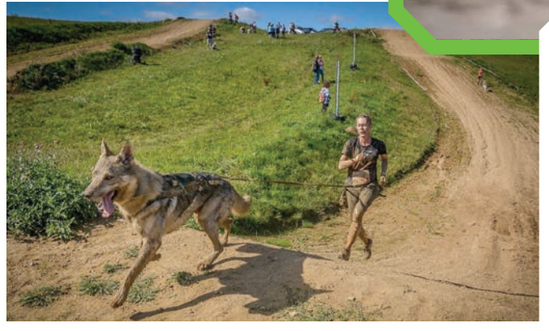
Behať s ČV-čkom nie je ako behať s „normálnym" psom. Vytrvalosť majú po vlkoch doslova v krvi, no musí ho to buď veľmi baviť, alebo musí tak milovať svojho pána, že je kvôli nemu ochotný ísť aj na kraj sveta alebo musí behať „organizovane". Normálny pes ťahá bežca do kopca. ČV zvoľní, šetrí energiu, motá sa pod nohami. Dolu kopcom zase zaberie, začne ťahať ako kôň, takže bežec má čo robiť, aby to ustál a aby si neodpálil stehná.
Som vďačná za zimné mesiace, keď chodíme behať do lesa, vďaka opadaným listom je dobrá viditeľnosť. Môžem mať psa pusteného vedľa seba, čo je pre mňa, hlavne pri zbehoch dolu kopcom, paradoxne, bezpečnejšie.



**„Ak ti vadí behanie tvojho partnera, tak sa k nemu proste pridaj!"**



Behanie na vôdzke sme zvlášť netrénovali. Proste som mu nasadila postroj, pripla si ho a vyrazili sme. Veľmi nám to pomohlo, keď sme ho neskôr pripravovali na skúšku vytrvalosti, ktorú má toto plemeno ako podmienku k uchovneniu. Absolvovali sme zopár tréningov zameraných na beh so psom, čo bolo prospešné pre mňa aj pre psa, hlavne kvôli účasti na pretekoch. Zvykal si na „štekací - behací" adrenalín, že ho obiehajú iné psy a ľudia, že on niekoho dobieha a predbieha. Skúšali sme to vo veľmi ťažkom pubertálnom období, takže to bolo samé *hrrr vrrrr* a ja som prišla z tréningu viac narobená ako pes.



## Ako ste začínali trénovať beh?

Tréning treba začínať postupne, presne ako u človeka. Ja som s ním začala behávať, keď mal 10 mesiacov. Nechcela som mu skôr zaťažovať kĺby, bol ešte vo vývoji. Prvý beh, kedy sme skúšali postroj, bol cca 5 km. Na tréningoch so psom to boli pre zmenu krátke rovinky, šprinty, obiehania, dobiehania, beh so záťažou. Spoločným behaním a predlžovaním vzdialenosti sme trénovali aj na Dragovu skúšku vytrvalosti. Vďaka tomuto tréningu sa mi potom ľahšie prešlo na bicykel. Keď chodíme behať do lesa, je to zvyčajne niečo medzi 20 – 25km, ale keď môže byť pes pri nás na voľno, nabehá oveľa viac. Skúšky vytrvalosti zabehol už dve, úroveň I. a II. Ja som ich s ním absolvovala na bicykli, pretože inak by sme nesplnili časové limity.

## Aké výhody vidíš v behu so psom pre človeka a pre zviera?

Je to jeden zo spôsobov, keď trávime spolu čas aktívne, venujeme sa jemu aj sebe. ČV potrebuje svoju svorku, takže je spokojný, keď sme spolu, nech už robíme čokoľvek. Pre mňa je to *parťák*, ktorý mi robí spoločnosť a zamestnáva hlavu, takže nemám priestor myslieť na to, či vládzem alebo nevládzem a koľko kilometrov bežíme. Som v akomsi uvoľnenom strehu. Musím dávať pozor, či sa niekde nepasú srny alebo či nám neprebehne zajac, či líška cez chodník... Aby som stihla psa odvolať, či nejdú turisti, ktorých by mohol pes vyzerajúci ako vlk vystrašiť, prípadne iný pes, s ktorým by sa nemusel pohodnúť. Po behu je pes spokojný, vybehaný, ale aj unavený z toho, ako nás ako svorku strážil. A my sme spokojní a unavení možno ešte viac.

## SKÚŠKY
### VYTRVALOSTI PSOV

**Skúška I.** – má 40 km. Drago ju bežal, keď mal 1,5 roka.
**Skúška II.** – má 70 km a absolvovali sme ju, keď mal Drago 3 roky. Zvládol ich za takmer rekordný čas 5 hodín a 6 minút (vrátane mojej nútenej pauzy).
**Skúška III.** – má 100 km, ale na to už potrebujeme serióznu prípravu.

# ROBO RIMOVSKÝ

**začal s behom pred poldruha rokom. Viac-menej účelne. Že čo to znamená?**

Musím otvorene priznať, že beh nebol a dodnes nie je úplne moja najväčšia vášeň. Behať začala moja polovička a tak ju to oslovilo, že to už začalo presahovať úroveň mojej, inak bezhraničnej, tolerancie. Zúčastňovala sa každého behu v okolí, niekedy aj 2 za deň! „Za vrchol jej kariéry“ som považoval maratón v Aténach. Tajne som dúfal, že tam jej beh ukáže svoju horšiu stranu a ona potom uberie a prehodnotí svoje plány. Výsledok bol však opačný. Maratón dobehla s úsmevom za 4:06 h. Uvedomil som si, že proti tomuto nemôžem bojovať a musím zmeniť priority v našom vzťahu.
Na strastiplnej ceste z gauča na bežca som prešiel bolesťami, nepoznanou únavou, radosťou z behu až k monotónnosti. Cestu a cyklotrasy som vymenil za les. Tam som stretol bežca, ktorý mal so sebou milého čierno-bieleho psíka, ktorý nespúšťal svojho pána z očí a mal neuveriteľne milú povahu. Zistil som, že sa dá behať aj so psíkom. Škoda, že neviem, kto to bol, ale vďaka nemu som už o týždeň viezol domov v aute malé 6-týždňové šteniatko Borderskej kólie.
Volá sa Kira a teraz má asi 9 mesiacov. Bola to „láska na prvý pohľad“. Môžem potvrdiť, že všetko, čo som o tejto rase zistil na internete pred jeho príchodom, je skutočne pravda. Je to všeobecne mierumilovný a nekonfliktný typ psa s vysokou mierou inteligencie. Čo je však hlavné – behanie je pre neho prirodzená aktivita.

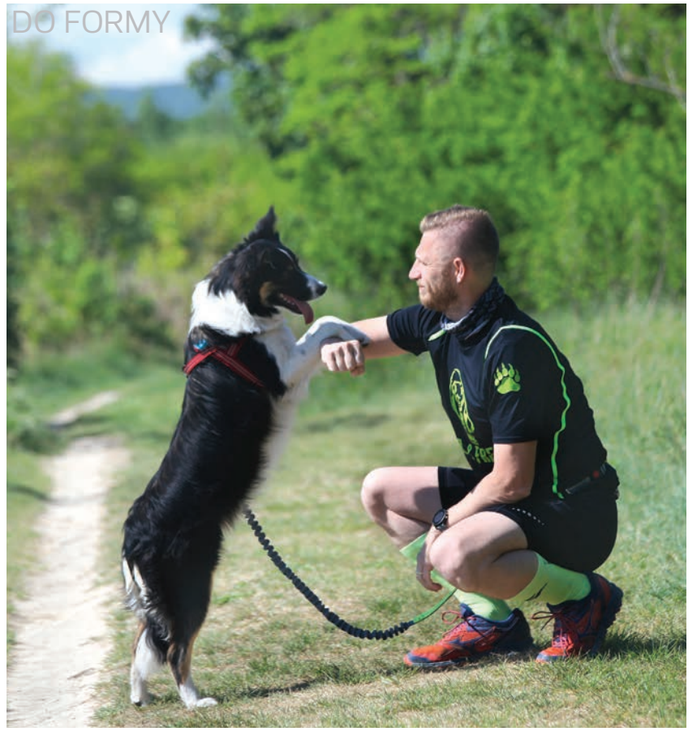
## Ako si vybrať psa na beh?... a pre deti...

Už pri výbere psíka som sa zameral práve na použitie pri behu, spolužitie s rodinou a hlavne s deťmi. Práve toto plemeno sa pre mňa javilo ako ideálne, svojou povahou, aj svojou veľkosťou, keďže s touto aktivitou sú spojené aj presuny v aute s rodinou a tiež v prípade nepredvídanej udalosti, ktorá sa môže prihodiť hlavne pri behu v prírode, ak by sa pes napr. zranil, tak som schopný ho odniesť aj na rukách. V neposlednom rade je to aj kvôli deťom, aby dokázali psa udržať na vôdzke, ak ho niečo vyplaší alebo zaujme. U veľkých plemien je takáto situácia mierne zložitejšia. A v neposlednom rade je pre mňa veľmi dôležité, ako vnímajú psíka aj okoloidúci ľudia, či iní bežci, ktorí môžu mať z veľkého psa obavu, dokonca aj strach. Tento druh psa nevzbudzuje u okoloidúcich žiadne obavy, ba naopak, zastavujú sa pri ňom a chcú si ho pohladkať.

> **Keď sa ti najviac nechce behať, je to jasné znamenie, že práve to potrebuješ...**

## Ako začať beh so psom?

Začali sme, samozrejme, prechádzkami v lese, kde sme si osvojili základné pravidlá vodenia a poslušnosti. Práve prechádzky v prírode boli ideálne na prípravu, pretože je tam menej rušivých vplyvov a vsádzal som na prirodzenú „bojazlivosť“ šteniatka, ktoré sa snažilo držať sa pri mne, aby som sa mu náhodou nestratil. Zároveň sa utužuje vzťah a buduje dôvera psíka v človeka. Občasné zmeny tempa pomohli osviežiť bežnú prechádzku na akúsi naháňačku a postupne sme predlžovali čas behania.



## 3 ZÁKLADNÉ MODELY „VENČENIA“

1. To najbežnejšie je **bežná prechádzka**, kde je psík spojený vôdzkou za obojok na krku. Tu musí pochopiť, že nesmie ťahať a môže sa stretávať s ľuďmi, či inými psami, aby mal potrebnú socializáciu.
2. Ten druhý model je **behanie**. Ten je odlišný v tom, že pes má na sebe postroj a k nemu je pripojený bežec pomocou pružného lana. Tu je pre psíka dovolené ťahať a nesmie sa zbytočne rozptyľovať a zastavovať. Musí ignorovať okoloidúcich ľudí, deti a psov. Proste bežíme! Tu sa často stretávam s nepochopením okoloidúcich, keď sa pohoršujú nad tým, že psíka vopred príkazom upozorňujem, že „bežíme!“ a on sa nesmie ani zastaviť a nechať sa pohladkať od okoloidúcich ľudí, či oňuchať sa s iným psom. Často sa stáva, že ich voľne pustený pes sa pridá k nám a beží s nami. Takýto pes často nereaguje na volanie svojho pána. My bežíme ďalej v zmysle trénovania „behania“. Nie je to o tom, že by som bol zlý na svojho psa. Naopak, učím ho.
3. Tretí model je **beh na voľno**, ktorý používam po odbehnutí aspoň 4 – 5 km. Pes je už mierne „upokojený” z eufórie, že bežíme na plný výkon a beží asi 3 - 4 metre predo mnou. Vtedy má pocit, že on je vodca a užíva si akúsi zodpovednosť za svojho človeka. Neustále udržuje očný kontakt s bežcom a reaguje aj na drobné zmeny v tempe. Postupne sa prirodzene naučí na navigovanie povelmi, ako „pôjdeme doprava”, „doľava”, či „rovno” alebo „stoj a čakaj”. Tiež musíme brať ohľady na cyklistov, iných bežcov, dať sa čo najviac na kraj, aby nedošlo k nechcenému stretu na úzkych trailoch. Zo začiatku treba proaktívne upozorniť psíka povelom „Pozor, bicykel!” a ja jej hneď dám drobnú maškrtku, na ktorú sa zameria. Po pár opakovaniach sa to naučí aj bez nej.

Kira beháva každý druhý deň okolo 12 km, ale bez problémov už zvláda aj cez 20 km. Takáto forma behu je zábavná a poučná pre psa, aj pre majiteľa. Pre bežca znamená neraz aj nové osobné rekordy na bežeckých segmentoch. Okrem toho sa pozornosť bežca viac odpúta od vlastných, mnohokrát monotónnych myšlienok. Nesústredí sa len na seba a na beh, ale pozoruje oveľa viac okolie a svojho psa. Tým sa mení aj vnímanie času a vzdialenosti. Psíkovi sa zatiaľ nikdy nestalo, že by nechcel ísť behať. Zdá sa, že sa ho nedarí unaviť, čo len potvrdzuje úžasnú starostlivosť nielen o jeho fyzické zdravie, ale aj o psiu dušu.

### Ako sa zmenil pre teba beh, Robo?

Mám pocit, že Kira vstúpila do môjho bežeckého života asi v pravej chvíli. Žiadny beh nie je s ňou rovnaký, a to je pre beh na dlhšie trasy dôležité. Je to správna trénerka. Keď nevládzem, hryzie do vôdzky a ťahá ma za sebou, aby som pridal. Občas sa aj pohádame, lebo nechce prestať a ja musím prejsť do kroku. Ona však nedá pokoj a nakoniec sa musím rozbehnúť a ona ďalej spokojne cupká predo mnou. Mal som, samozrejme, už veľakrát pocit, že sa mi jednoducho nechce, ale keď sa jej spýtam „tak čo, ideme behať?“ z jej reakcie je jasné, že sa prezlečiem, obujem tenisky a ideme.