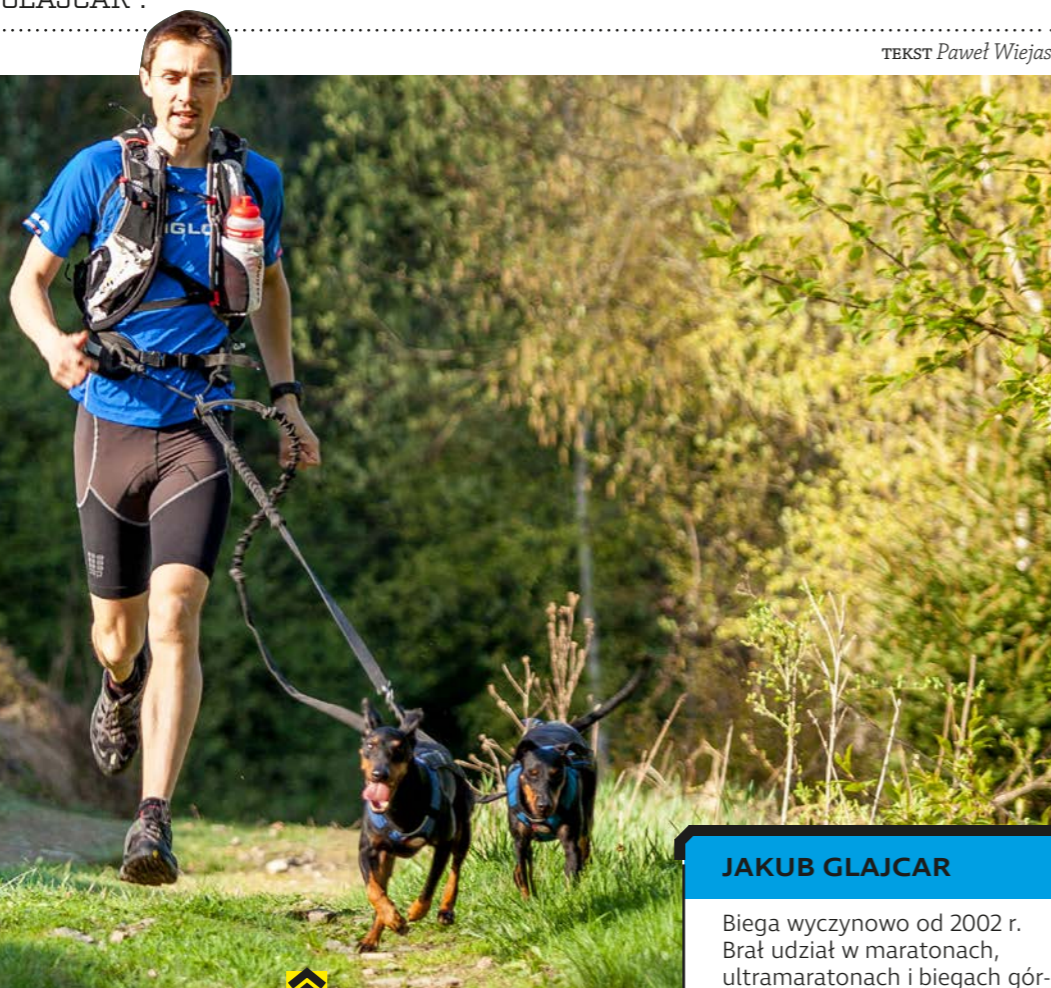


Bieganie na sześć nóg

GDY TY IDZIESZ BIEGAĆ, ON ŻAŁOŚNIE PATRZY JAK ZNIKASZ ZA DRZWIAMI. ROZCIĄGA SIĘ NA KANAPIE I CIERPLIWIE CZEKA NA TWÓJ POWRÓT. ZABIERASZ GO WTĘDY NA KRÓTKI SPACER, KTÓRY BĘDZIE DLA NIEGO JEDYNĄ AKTYWNOŚCIĄ. NIE MUSI TAK BYĆ. TWÓJ PIES MOŻE BYĆ WSPANIAŁYM PARTNEREM DO BIEGANIA. SPRÓBUJCIE RAZEM DOGTREKKINGU. JAK SIĘ DO TEGO ZABRAĆ RADZI JAKUB GLAJCAR*.

TEKST Paweł Wiejas



JAKUB GLAJCAR

Biega wyczynowo od 2002 r. Brał udział w maratonach, ultramaratonach i biegach górskich. Mistrzem Polski w dogtrekkingu został w 2013 r. Jego dziewczyna, Irena Piotrowska prowadzi w Wiśle hodowlę psów i Jakub żartuje, że początkowo chciał tylko pieski rozruszać, a że wyszło to nadspodziewanie dobrze, systematycznie startuje w Pucharze Polski. Razem z przyjaciółmi założył amatorską drużynę dogtrekkingową METHEORA Sport Team. Zawodowo jest event menadżerem. Więcej o jego dokonaniach: Jakubglajcar.pl

DLACZEGO DOGTREKKING?

Nawet w wersji amatorskiej dogtrekking, czyli nic innego jak bieg z psem, to jedna z najlepszych form aktywnego wypoczynku dla ciebie i twojego psa, która zdecydowanie poprawi waszą kondycję. Jeśli trudno było ci się dotychczas zmobilizować do w miarę regularnych treningów, bo samotne bieganie po prostu cię nudziło, to teraz zdopinguje cię do tego twój czworonożny kumpel.

PIERWSZE KROKI

Jeśli forma waszego teamu, czyli twoja i psa, daleka jest od ideału, a mówiąc wprost obrosliście tłuszczem od siedzenia w domu, sposób na jej odbudowę jest naprawdę banalnie prosty:

1] Konsekwentnie wydłużaj spacer z psem. Niech będzie



W tym przypadku to bieg nie na sześć, a dziesięć nóg, czyli Jakub na treningu z manchester terrierami: Azirem i Verti

to nie dziesięć minut, a najpierw pół godziny, godzina, a wreszcie dwie godziny spaceru dziennie.

2] Po kilku tygodniach spaceru zamień w marszobieg. W zależności od waszych postępów wydłużaj trasę (podczas weekendów zafundujcie sobie nawet taką 20-25 km). Nie musicie jej pokonywać w szybkim tempie. Wybieraj ustronne miejsca, w których nic nie będzie rozpraszało psa. Początkowo lepiej żeby trasa była płaska, potem – jeśli są takie możliwości – staraj się ją różnicować.

3] Rzadko spotyka się psy, które niechętnie biegają, ale jeśli już twój pies zalicza się do tej wąskiej grupy, łatwo go zachęcić w następujący sposób: na pierwsze marszobiegi zabierz dziewczynę lub kumpla. Chodzi o to żeby towarzysząca wam osoba biegła przed psem. Już taka psia natura żeby nie dać się wyprzedzić, więc będzie się starał przynajmniej dotrzymać kroku osobie, która biegnie jako pierwsza.

4] Za wysiłek nagradzaj psa jego ulubionym smakołykiem.

5] Po kilku miesiącach pokonanie 20-km trasy marszobiegiem nie będzie dla was najmniejszym problemem.

BIEGNIECIE DALEJ? OCZYWIŚCIE!

Z czasem prawdopodobnie będziesz chciał zacząć rywalizować z innymi. Bez problemu znajdziesz w okolicy zawody na miarę waszych aktualnych możliwości (np. Dogtrekking.com.pl, Aktywnizpsami.pl). Zawody w dogtrekkingu organizowane są na zasadach biegów na orientację – na podstawie mapy i kompasu zaliczasz kolejne punkty. Różnica? Nie ma limitu na jej przebiegnięcie. Na mecie organizatorzy czekają aż dotrą do niej wszyscy zawodnicy.

Najpopularniejsze dystanse:

- ▶ **15-18** kilometrów. Trasę o takiej długości bez problemu pokonują wszyscy nowicjusze, bo z reguły oni rywalizują w takich zawodach.
- ▶ **25-30** kilometrów (tzw. mid). Trasy takiej długości pokonują już zawodnicy startujący np. w Pucharze Polski. Najlepsi robią to w około 2 godzin.
- ▶ **40** kilometrów (tzw. long). To już dystans dla najlepiej wytrenowanych biegaczy i ich psów. Czołowi zawodnicy na jej pokonanie potrzebują około 4 godzin.

JAKA RASA DO DOGTREKKINGU?

Nie ma rasy, która dominowałaby na trasach, dlatego obok kundelków można spotkać na zawodach psich arystokratów. Ważne tylko, żeby pies był przebadany przez weterynarza, który zdecyduje, czy zwierzę może być poddane zwiększonemu wysiłkowi. Na pewno jednak pies nie może być mały. Jakub korzysta z dwóch ras: terierów brazylijskich i manchester terierów. Nie zaliczają się do największych (waga ok. 8-10 kg), ale są bardzo aktywne i rażne. Dodatkową zaletą jest to, że w trudnym, górzystym terenie można je np. bez problemów podsadzić pod przeszkodę (na trasie dogtrekkingu to nic niezwykłego). Na pewno sprawdzą się też wyższe weimarskie (30-40 kg), husky (20-27 kg) i malamuty (35-56 kg). Dwie ostatnie rasy są bardzo wytrzymałe i w chłodne dni mogą mieć przewagę nad konkurentami, którą tracą z racji grubego futra podczas upałów.

Pamiętaj! Pies może zmierzyć się z długą trasą dopiero wte-

dy, gdy jego układ kostno-stawowy jest już dobrze ukształtowany. Następuje to około 18 miesiąca życia (u mniejszych psów nieco wcześniej, u większych nieco później). Najlepiej jeśli weterynarz powie ci, że pies jest już gotowy do rozpoczęcia systematycznego biegu. Powinien również ocenić czy pies powyżej ósmego roku życia może w ogóle startować.

TWÓJ SPRZĘT NA TRASIE

Wyposażenie do dogtrekkingu nie odbiega w znaczący sposób od wyposażenia biegacza:

- ▶ **Wygodne buty biegowe.** Ponieważ trasy z reguły wiodą poza szlakami najlepiej sprawdzą się te do biegów górskich, czyli osłaniające palce i z wyraźnym bieżnikiem podeszwy.
- ▶ **Leginsy,** ale lepiej długie, żeby nie skaleczyć się o przeszkody terenowe. Dobrze żeby miały gumowe panele na udach – przy stromych podejściach możesz pewnie oprzeć o nie dłoń.
- ▶ **Szybkoschnąca i dobrze odprowadzająca wilgoć koszulka.** Najlepiej z mocniejszych materiałów.
- ▶ **W chłodniejsze dni przyda ci się bluza,** którą założysz pomiędzy **koszulka a kurtkę.**
- ▶ Jeśli spodziewasz się deszczu zabierz **wiatrówkę,** a w chłodne dni jak najlepsza **kurtka z membraną.**

To co wyróżnia sprzęt dogtrekera od tradycyjnego biegacza to:

- ▶ **Pas biodrowy,** do którego przypinasz psa. Robisz to za pośrednictwem liny amortyzacyjnej.
- ▶ **Mały, dobrze przylegający plecak,** który nie będzie ci przeszkadzał w biegu. Zapakujesz do niego nie tylko wodę dla siebie i psa, miskę czy żele energetyczne, ale również wrzucisz do niego kurtkę i latarkę jeśli bieg rozgrywany jest nocą. W plecaku schowasz również sprzęt wymagany przez organizatorów: bandaże, plastry, telefon komórkowy, folia nrc.

SPRZĘT DLA PSA

Jego bezpieczeństwo jest nadrzędne na trasie. To zasada, o której nigdy nie możesz zapomnieć. Rzeczy, które to zapewnią:

- ▶ **Wygodne, staranne dopasowane szelki** typu guard dla początkujących oraz typu sled dla zaawansowanych (choć dozwolone są obroże, to lepiej ich unikaj). Zminimalizują one otarcia i rozłożą na podbiegach twój ciężar, gdy pies pomaga pokonać ci wzniesienie.
- ▶ **Lina amortyzująca** (nie smycz!) o długości około 1,5-2 metrów (rozciąga się o około 0,5 m).
- ▶ **Buty** (tego zawsze wymagają organizatorzy), które możesz założyć psu w szczególnie trudnym terenie lub gdy uszkodzi sobie poduszeczki łap.

▶ Pamiętaj!

Ty i twój pies stanowicie team: razem startujecie, razem dobiegacie/przychodzicie na metę.

▶ Tego nie rób!

- ▶ Nie biegaj z psem po asfalcie. Narażasz jego łapy na uszkodzenie.
- ▶ Nie karm psa krócej niż na cztery godziny przed startem. Nie karmisz go również w czasie biegu i tuż po jego zakończeniu.