

OBSAH



MANMAT - sponzor této knihy	4	Naše týmové závodní zážitky	87
O autorkách	5	Jarní Dubická	88
Co je canicross?	6	Pyšelský kopeček	91
Co můžete očekávat?	9	Trophée Des Montagnes (TDM)	92
Moje smečka	10	Dogtrekking	109
První (k)roky soužití se psem	12	Dogtrekking Po stopách Jára Cimrmana	109
Vím, že chci běhat	14	Na co si dát pozor při tréninku se psem	111
se svým psem. Ale jak na to?	14	Přehřátí psa	112
Podruhé nám to šlo lépe	16	Co se děje, když se pes přehřívá	112
Běháme ve skupince	17	Jak předcházet přehřátí - před výběhem, závodem	114
Skočili jsme	18	Jak poznáme přehřátí - příznaky	114
do canicrossu po hlavě	18	První pomoc - jak psa ochladit	114
Pořádám společné výběhy v Litoměřicích	19	Adaptace na teplo	116
Průběh tréninků	21	Jak chladit?	117
Trasy	21	Trénink v horkém dni	118
Začínáme	23	Pitný režim - hydratace před závodem	118
Obavy stranou	24	Zranění na tlapkách	120
Vyberte správné vybavení	28	Péče o tlapky	120
Sedák	29	Jak vybrat správnou botičku?	121
Postroj pro psa	32	Přetrénování a regenerace	123
Vodítko	34	Regenerace běžce	123
Tričko pro psa	35	Regenerace psa	125
Vyběhněte	36	Dornova metoda pro zvířata	128
Tréninky pro ty,	38	Ošetření pomocí Dornovy terapie	128
co mají ambice	38	Délka a četnost terapie	129
Příprava psa	38	Klidový režim	130
Specifika tréninku běžce-canicrossaře	44	Zacházení se zvířaty	131
Tréninkový plán	50	Mushing - canicross	134
Upřesnění jednotlivých tepových pásem	55	Jak předcházet poranění a úrazu při canicrossu	135
Canicross a děti	57	Na co si dát pozor v běžném životě psů	136
Výběhy v Českém středohoří	62	Osobní zkušenosti	136
Milešovka	63	Jaký pes je nejlepší	138
Hazmburk	67	pro canicross?	138
Běh kolem Jezerky	68	Evropský saňový pes (ESP)	141
Lovoš	68	Canicrossové jedničky	143
Plešivec	70	Soňa Klikarová	143
Na Křížovou horu	71	Dušan Erbs	146
Jak se chovat na závodech	72	Martina Štěpánková	149
Jak si najít svůj závod	72	Musherské kluby	152
Pravidla canicrossových závodů	74		
Základní pravidla týkající se canicrossu	75		