

LESKROS

PLZEŇÁK



STARTOVNÍ
LISTINA



VÝSLEDKY
ZÁVODU



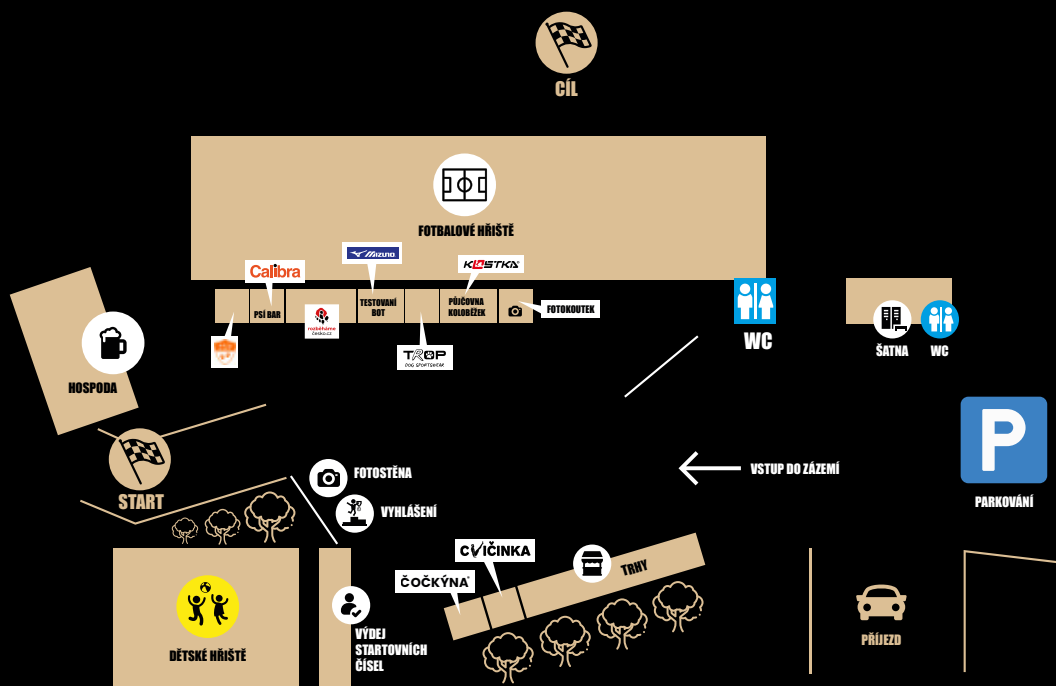
KDE SE ZÁVOD KONÁ A KDE ZAPARKUJEŠ?

Závodíme v areálu TJ Tlučná – fotbalové hřiště (Tlučná 653). Parkování je zajištěno přímo v zázemí. Při příjezdu se prosím říd' pokyny našich pořadatelů, navedou tě na správné místo.

CO PRO TEBE MÁME V ZÁZEMÍ?

- **Jídlo a pití:** Zahnat hlad můžeš v místní hospůdce přímo na hřišti. Už od rána pro tebe budeme mít nachystanou dobrou kávu a další osvěžení.
- **Registrace a úschovna:** Stan Rozběháme Česko nepřehlédneš. Tady na tebe čeká výdej startovních čísel, registrace na místě a můžeš si zde i odložit věci v úschovně
- **Toalety:** Najdeš je přímo v zázemí – k dispozici jsou mobilní WC, toalety v zázemí TJ Tlučná i v hospodě.
- **Šatny, sprchy:** Nepřehlédni šedou budovu v zázemí fotbalového hřiště označenou TJ Tlučná (najdeš ji po pravé ruce cestou z parkoviště do zázemí)! Uvnitř najdeš vytápěné šatny, toalety i sprchy!
- **Testování bot Mizuno a canicrossového vybavení Trop:** Testovat můžeš jak během závodu, tak i mimo něj. Není nad to, pořádně si vybavení vyzkoušet.
- **Obchůdek:** Budeš si moct udělat radost v našem stánku s běžeckým a canicrossovým vybavením.
- **Partneři:** Těš se na zajímavé prezentace a stánky našich partnerů.

MAPA ZÁZEMÍ





POZOR NA EKOLOGII (A ŽÍZEŇ!):

Občerstvení v cíli bude připravené, ale kelímky na vodu zde nenajdeš. Na pití použij svůj speed cup, který dostaneš jako dárek u přejímky. Je super skladný – připneš ho na sedák nebo k hodinkám.

Případně si můžeš do cíle předem donést vlastní podepsaný kelímek.



MEDAILE, KTEROU SI MŮŽEŠ ZASADIT

V cíli na tebe čeká unikátní medaile. Nejen že ti bude připomínat tvůj výkon, ale můžeš si ji i zasadit a sledovat, jak roste!

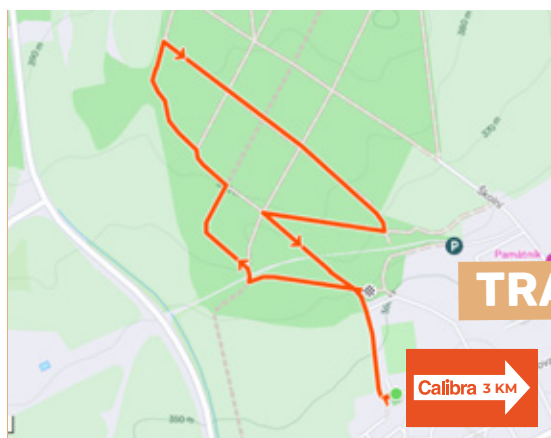
TRASY A ZNAČENÍ

Zabloudit ti nedovolíme! Trasy budou hustě značené fáborky a barevnými šipkami. V nepřehledných úsecích tě navíc navedou naši pořadatelé.



TROP 1,2 KM
CANICROSS A BĚH
MLADŠÍ ŽÁCI

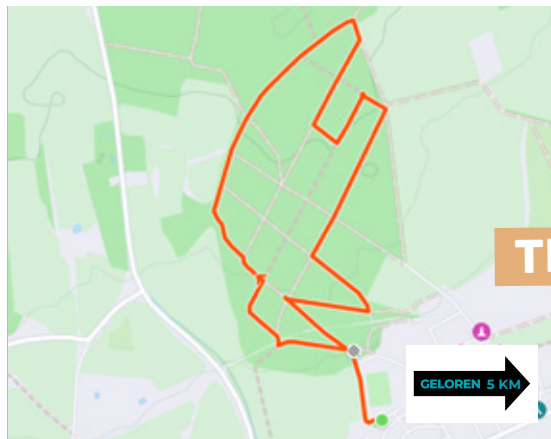
TRASA



CALIBRA 2,4 KM
MŮJ 1. ZÁVOD
V CANICROSSU, PSÍ SENIOR,
PSÍ JUNIOR, JUNIOŘI STARŠÍ
ŽÁCI A DOROST

TRASA



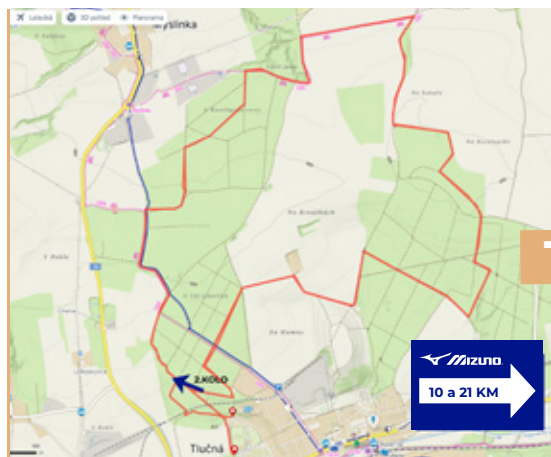


TRASA



GELOREN 4,2 KM

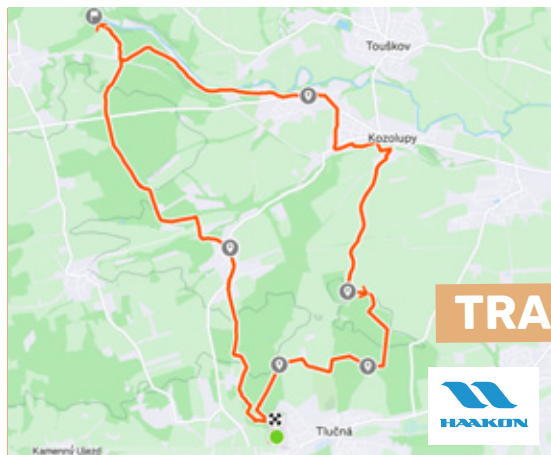
**CANICROSS OPEN A ELITE,
BĚH A CHARITATIVNÍ
POCHOD, MLADŠÍ ŽÁCI**



TRASA



**MIZUNO 10 KM
A PŮLMARATON,
BĚH**



TRASA



**HAakon LESKROŠÍ
JEDNADVÁČA
SE PSEM I BEZ PSA**



VYTVOŘ SI PROFIL V APLIKACI

ROZBĚHÁME ČESKO

- Dej svému pohybu smysl!
- Najdi parťáky na běhání ve svém okolí
- Přidej se ke společným výběhům a tréninkům
- Objev závody, workshopy a klubové akce
- Najdi běžecké i canicrossové skupiny
- Sbírej motivační odznáčky za účast



Aplikaci nalezneš na **app.rozbehamecesko.cz**

a nebo si ji můžeš stáhnout na Google store
nebo App store pod názvem **"Rozběháme Česko"**

ČASOVÝ HARMONOGRAM

Výdej startovních čísel: od 7:30 nejpozději do času tvého startu

REGISTRACE NA MÍSTĚ A PŘEREGISTRACE:

Leskrosí Jednadváca: 7:30 – 9:00

Canicross: 7:30 – 9:00

Běh: 9:00 – 13:30

STARTY:

08:00 – 09:00 HAAKON Leskrosí jednadváca

10:00 Canicross postupně od trasy GELOREN 4,2 km, poté CALIBRA 2,4 km a nakonec junioři intervalově po 15s

12:15 Charitativní pochod (4 km)

13:30 Dětské běhy s Rozběháčkem

14:00 Rozcvička před startem běhu

14:10 Běh GELOREN 4,2 km, MIZUNO 10,6 km a půlmaraton

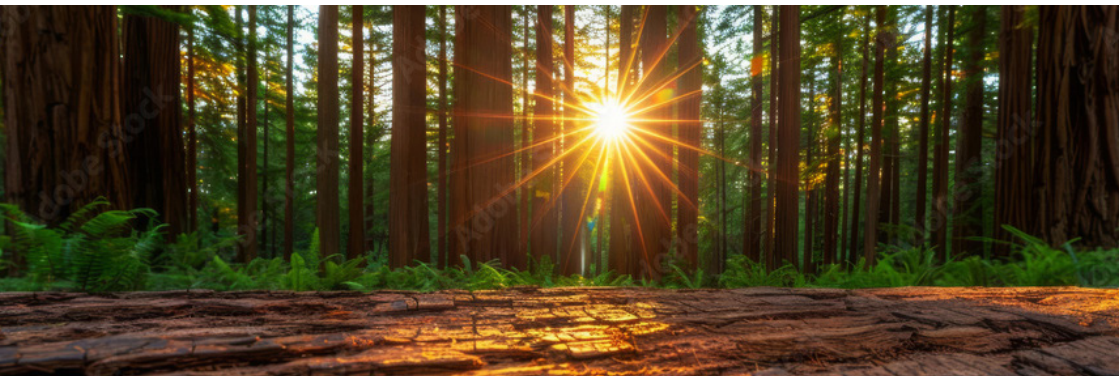
14:20 Běh junioři (2,4 km a 1,2 km)

VYHLÁŠENÍ A TOMBOLA:

12:30 Canicross a Leskrosí jednadváca

16:00 Běh

17:00 Limit pro doběh všech účastníků (uzavření cíle)



PŘEJÍMKA STARTOVNÍCH ČÍSEL – CO POTŘEBUJEŠ VĚDĚT?

Kdy dorazit? Vše se odvíjí od tvého času startu. Startovní balíček si vyzvedni nejpozději hodinu před startem.

- **Canicrossaři pozor:** Startujete intervalově (po 15 s). Svůj přesný čas si najdi ve startovní listině.

**STARTOVNÍ
LISTINA**



- **Doporučení:** Doraz aspoň **1,5 hodiny předem**. V klidu se připravíš, vyvenčíš parťáka a vyhnete se stresu.

Registrace na místě a změny v přihlášce: I s tím počítáme! Změny v přihláškách nebo nové registrace končí vždy hodinu před startem dané kategorie. U canicrossu tě zařadíme do připravených mezer ve startovní listině co nejbližší tvé kategorii.

CO MÍT S SEBOU?

- **Junioři:** Podepsaný souhlas zákonného zástupce (nebo musí dorazit s tebou).
- **Dospělí:** Stačí nahlásit jméno.
- **Canicrossaři:** Měj s sebou očkovací průkaz psa (provádíme namátkové kontroly). **Psa k přejímce brát nemusíš.**

FORMULÁŘ



Změny a přeregistrace: Do čtvrtka 12. 3. nám piš na info@rozbehamecesko.cz (zdarma). Na místě pak při přejímce za poplatek 100 Kč.

KONTAKT NA PŘEJÍMKU V DEN ZÁVODU
+420 605 437 254

PSÍ PARTÁK: CO MUSÍ SPLŇOVAT?



- **Očkování:** Povinná je vzteklna (kontrolujeme!).
Doporučujeme i kombinaci (psinka, parvoviróza atd.).
- **Zdraví:** Pes musí být v dobré kondici, nesmí kulhat a musí být schopný trasu bezpečně zvládnout.
- **Kupírování:** Psi s kupírovanými ušima se z legislativních důvodů nemohou zúčastnit.
- **Věk:** Minimálně 12 měsíců.
- **Férovost:** Jeden pes smí v rámci dne startovat pouze jednou (výjimkou by byla účast v žákovských kategoriích).



SPECIÁL: **HAAKON LESKROŠÍ JEDNADVÁČKA**

Tohle je naše lahůdka! Tvým úkolem je proběhnout startem a cílem, během toho na trase najít 6 checkpointů.

NA PŘEJÍMCE DOSTANEŠ.

- Tištěnou mapku a fotky checkpointů (ať víš, co hledat).
- Slovní popis a QR kód na doporučenou trasu.
- Předmět s tvým startovním číslem, který musíš na každém checkpointu vyfotit.



Startovat můžeš kdykoliv mezi **8:00 – 9:00**. Můžeš startovat i ve skupině. V cíli pak stačí ukázat všech 6 fotek našemu pomocníkovi.

Podrobnosti jsme pro tebe sepsali v krátkém článku

**ČLÁNEK
ZDE**



Ať už tuto magickou kilometráž pojmeš jako výlet s rodinou, kochačku krajinou, či závod o vteřinky, přejeme ti příjemný zážitek!

**PODKLADY PRO
LESKROŠÍ 21**



POVINNÁ VÝBAVA PRO START SE PSEM V LESKROŠÍ JEDNADVÁČE:

- padnouchý postroj
- 2 psí botičky
- nabitý telefon

DOPORUČENÁ VÝBAVA PRO START SE PSEM V JEDNADVÁČE:

vodítko s pružnou částí max délky 2 metry v nataženém stavu,
sedák/opasek, bezpečné spojení vodítka se sedákem (liščí smyčka,
kvalitní karabina nebo vypouštěcí karabina), voda a miska pro psa.



HAAKON

Hole z Jizerských hor.

Rozběhej se s holemi české
rodinné značky HAAKON
a využij slevu s kódem:
RozbehameCesko15

SLEVA 15 %

shop.haakonsport.cz



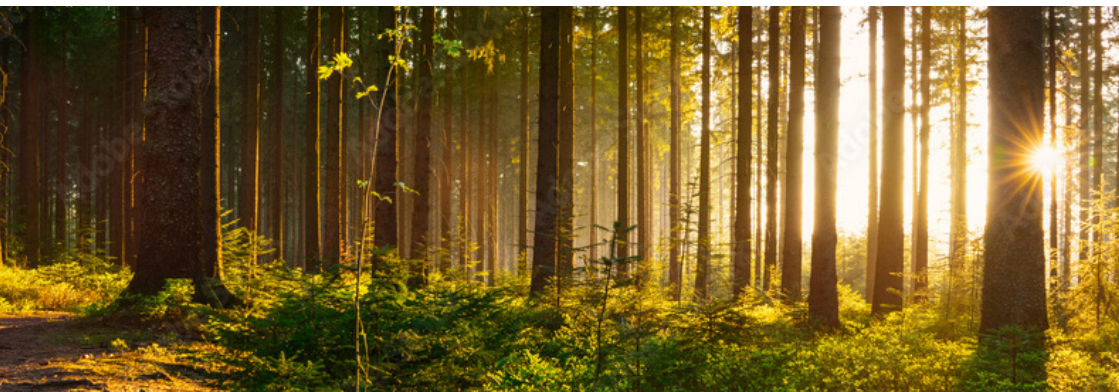
PRAKTICKÉ RADY PRO BĚŽCE

At' už se chystáš na svou první trailovou čtyřku, nebo jsi ostřílený běžec, co si brousí zuby na půlmaraton, trailový závod má svá specifika. Tady je pár praktických rad, jak si Leskros užít, nezavařit se v prvním kopci a doběhnout s úsměvem.

TVŮJ BĚŽECKÝ CHECKLIST

Trail není silnice, tak na to buď připravený:

- ☐ **Boty s drapákem:** Pokud máš trailovky, určitě je obuj. V lese tě podrží na kořenech i v blátě. Silničky raději nechej doma, kloužou.
- ☐ **Běžecké oblečení** na závod + vrstva navíc na rozklus
- ☐ **Vhodné ponožky:** Zapomeň na bavlnu, vezmi si funkční kousky, které neškrtní a nedělají puchýře, i když se namočí.
- ☐ **Speed cup:** Nezapomeň, že v cíli ani na trati nebudou kelímky! Svůj speed cup (dárek z přejímky) měj v kapse nebo připnutý k pasu.
- ☐ **Vazelína / krém proti odření:** Trail trvá déle než silnice a tření je prevít. Pro jistotu „mázni“ riziková místa (podpaží, stehna).
- ☐ **Oblečení na převlečení** po závodě
- ☐ **Čisté boty na přezutí** a ručník
- ☐ Svačina a dostatek vody
- ☐ Startovní číslo a čip (vyzvedneš na místě)



RADY NA MÍRU TVÉ TRASE

GELOREN 4,3 km: Pro naprosté začátečníky a rychlíky

- **Nepřepal start:** Atmosféra tě vyhecuje, ale nenech se strhnout k sprintu. Najdi si své tempo, které udýcháš.
- **Kopec není nepřítel:** Když uvidíš stoupání, klidně přejdi do rychlé chůze. Ušetříš síly a v celkovém čase to skoro nepoznáš.
- **Užívej si to:** Tato trasa je o radosti z pohybu. Koukej kolem sebe, usmívej se na fotografie a užij si tu lesní energii!

MIZUNO 10,6 km: Pro ostřílené borce

- **Strategie:** Desítka v terénu bolí víc než na asfaltu. Rozvrhni si síly tak, abys měl v poslední třetině ještě z čeho brát.
- **Technické pasáže:** Soustřed' se na to, kam šlapeš. Kořeny a kameny vyžadují pozornost. Zvedej nohy o kousek výš, než jsi zvyklý.
- **Doplňuj průběžně:** I na této trase už tělo ocení doušek vody nebo kousek gelu, pokud na ně v tréninku spoléháš. Na 5. kilometru potkáš občerstvovací stanici.



MIZUNO 21 km: Pro milovníky půlmaratonu

- **Respekt k distanci:** Půlmaraton v trailu je výzva na 2 a více hodin. Tohle už není jen o nohách, ale i o hlavě.
- **Palivo je základ:** Nečekej na hlad nebo žízeň. Pij a doplňuj energii pravidelně už od prvních kilometrů.
- **Krize přijde a odejde:** Pokud kolem 15. kilometru pocítíš, že už nemůžeš, zpomal a srovnej dech. Krize za chvíli přejde.

**OTESTUJ TRAILOVÉ BOTY
MIZUNO PŘÍMO NA ZÁVODĚ!**

VÍCE INFO NA STÁNKU ROZBĚHÁME ČESKO



MIZUNO NEO ACCERA
STAY SMOOTH. SMASH RECORDS.



MIZUNO TRAIL



REACH BEYOND

TRAILOVÁ MOUDRA (CO TI JINDE NEŘEKNOU)



- **Do kopce se nespěchá:** V trailu je chůze do kopce regulární běžecká technika. Šetří tepovku i svaly na následný seběh.
- **V Seběhu se uvolni:** V sebězích nebrzdí „na krev“ přes paty. Snaž se jít do mírného náklonu vpřed, pracuj rukama pro rovnováhu a dělej kratší, rychlé kroky.
- **Dívej se 3 metry před sebe:** Nesleduj svoje špičky, ale cestu pár metrů před sebou. Tvůj mozek si trasu „přečte“ a nohy už tam dopadnou samy.

RUTINA PŘED STARTEM (PRO DVOUNOŽCE)



- **45 min před:** Bud' už převlečený a připravený. Žádný stres.
- **30 min před:** Lehké rozklusání (5–10 min) a mobilizace kloubů. Nezapomeň na kotníky!
- **10 min před:** Poslední návštěva toalety (známe to všichni, ty nervy pracují...).
- **3 min před:** Bud' v koridoru. Rozdýchej se a nalaď se na závodní vlnu.

ETIKETA NA TRATI



- **Předbíhání:** Pokud chceš předběhnout v úzkém místě, slušně popros („Můžu zleva?“). Pokud jsi předbíhán, uхни, jakmile to bude bezpečné.
- **Pomoc ostatním:** Trailisté drží při sobě. Pokud uvidíš někoho v problémech, zastav a zeptej se, jestli je v pořádku. Lidskost je víc než čas v cíli.
- **Příroda:** Les nám trať půjčil, tak mu tam nic nenechávej. Odpadky z gelů a tyčinek patří do kapsy a pak do koše v zázemí.



Tak co, jsi připravený? Obuj boty, nahod' úsměv a uvidíme se v cíli se zaslouženou medailí.

Sportovní **Plzeň**



BĚŽECKÝ FESTIVAL

Rozběháme Česko

9 - 19 hod. 8. 5. 2026
NÁDVOŘÍ PLZEŇSKÉHO PIVOVARU

ZÁVODY 5 a 10 km

Zábavný rodinný běh / Závodů pro děti
Štafetový závod / Běžecké expo

REGISTRUJ SE NA **WWW.BEZECKYFESTIVAL.CZ**





PRAKTICKÉ RADY PRO TVŮJ START V CANICROSSU

Chystáš se na start? Super! Aby sis závod užil ty i tvůj psí parťák v klidu a bezpečí, připravili jsme pro tebe shrnutí toho nejdůležitějšího.

JAKÁ JE POVINNÁ VÝBAVA?



Sedák/opasek

bezpečné
spojení
vodítka se
sedákem
(liščí smyčka,
kvalitní
karabina nebo
vypouštěcí
karabina)



*Padnoucej postroj,
který optimálně
rozloží tah a zajistí
volné dýchání, plný
rozsah pohybu
a pohodlí pro tvého
psa*



pes nesmí startovat
s ostnatým ani elektrickým
očkem (ani s maketou
očku)



*Ideální vodítko je pružné v délce 2 metry
v nataženém stavu délka vodítka max. 2
metry v nataženém stavu - odpruží nárazy
a chrání tebe i psa před nepohodlím*



MŮJ ZÁVODNÍ CHECKLIST

Odškrtni si, než vyrazíš z domova:

Pro tebe:

- ☐ Běžecské oblečení + trailové boty
- ☐ Svrchní vrstva na rozcvičení a převlečení po závodě
- ☐ Čisté boty na přezutí a ručník
- ☐ Svačina a dostatek vody
- ☐ Startovní číslo a čip (vyzvedneš na místě)

Pro psa:

- ☐ Pes (toho hlavně nezapomeň!)
- ☐ Postroj, vodítko a sedák
- ☐ Očkovací průkaz (povinný!)
- ☐ Vodítko na venčení (flexina/klasika) a hovnosáčky
- ☐ 5 l kanistr s čistou vodou
- ☐ Zavodňovač a miska
- ☐ Psí lékárnička (pokud máš)
- ☐ Míček nebo puller za odměnu
- ☐ Obleček na regeneraci (např. Back on Track) pro chladné dny

PŘÍPRAVA NA ZÁVOD: TŘI PILÍŘE ÚSPĚCHU



1. Příprava. Vzdálenost závodu by pro psa neměla být novinkou. Pes musí mít kondici jak na volno, tak v tahu. Trénuj postupně a s ohledem na věk a zdraví psa.

2. Pozor na teploty. Každý pes reaguje na teplo jinak. Sleduj svého parťáka v různých podmínkách a nezapomínej na postupnou aklimatizaci.

3. Co by měl pes umět? V postroji se jde dopředu! Důležitější než povely „GI a HO“ (stranovky), je schopnost psa bezpečně a bez kontaktu minout ostatní týmy. Pokud si nejste jistí, vyzkoušejte si před závodem aspoň jeden skupinový trénink.

KAPSIČKY
PRO PSY

Calibra
- Life -



*Kamkoli
spolu jdete*



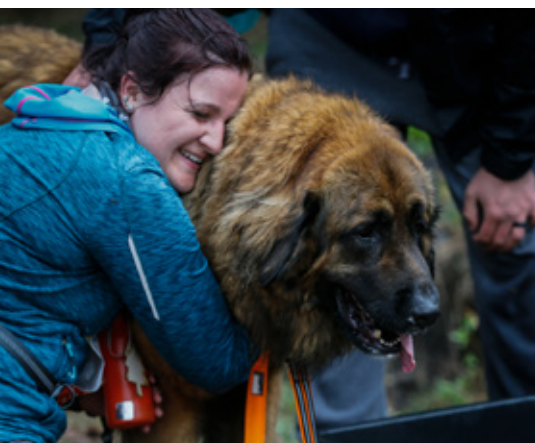
www.mojecalibra.cz



HARMONOGRAM DNE D: KROK ZA KROKEM



- **Přejímka:** Doraz nejpozději **30 minut** před limitem pro výdej čísel. Psa k registraci brát nemusíš, ale měj po ruce jeho očkovák.
- **Příprava:** Připevni si číslo dopředu, čip na nohu a pořádně utáhni tkaničky.
- **Venčení:** Dopřej psovi čas na pořádné vyprázdnění.
- **Rozcvička:** Věnuj **20 minut sobě** a následně **15 minut psovi**. Rozhýbejte se, ale neunavte.
- **Na start:** Bud' v koridoru 5 minut před startem. Najdi si očima 2–3 lidi před sebou (zjisti si dopředu jejich startovní čísla), ať víš, kdy jdeš na řadu.
- **Po doběhu vychodit, vydýchat a pak teprve na občerstvovačku.** Nezastavuj hned po doběhu. Pokračuj chvíli se psem v klidné chůzi. Až se zcela vydýcháte, dopřejte si sladkou odměnu.



TIP: Namočit psa?

Odpar vody pomáhá chlazení. Vodu vmasíruj až na kůži (odspodu nahoru). Pozor, u psů s hustou podsadou to nemusí mít efekt, pokud se voda nedostane skrz srst!

PITNÝ REŽIM A KRMENÍ

Správná hydratace je základ, hlavně na cestách.

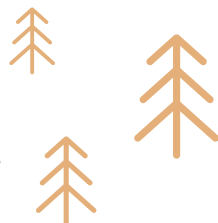
- **Voda:** Nabídní ochucenou vodu (zavodňovač - třeba trochu konzervy)
- **Časování:** Ideální je podat tekutiny 2,5 hodiny před startem. Pes je stihne zpracovat a vyčůrat.
- **Pozor na „žbluňkání“:** Poslední hodinu před startem už nepít. Pes by mohl vodu na trase vyzvracet a běželo by se mu hůře.
- **Míra:** Nepřelévej! Max. 15 ml na 1 kg váhy psa. Příliš vody zatěžuje ledviny a vyplavuje minerály.



Krmení: Nekrm aspoň 5 hodin před výkonem (prevence torze a těžkého žaludku).



RUTINA PŘED STARTEM (TVŮJ HARMONOGRAM)



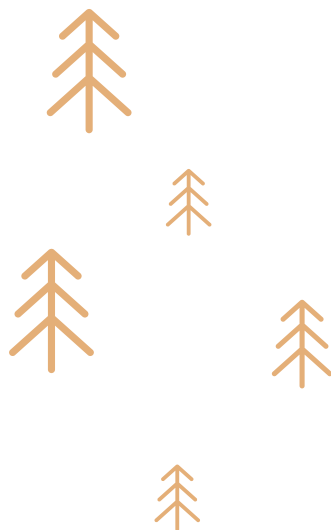
*Aby tvůj výkon stál za to a vyhnuli jste se zranění,
nepodceň tuhle časovou osu:*

- **150 – 90 minut před startem:** Dej napít psovi i sobě
- **60 minut do startu:** Převlékni se do závodního, připevni startovní číslo a na nohu nasad' čip. Pokud je chladno, nech si ještě jednu vrstvu navíc – svaly musí zůstat v teple.
- **40 – 50 minut do startu:** Vyraz na lehký rozklus (10 – 20 min). Zahřátí těla není jen pro výkon, ale hlavně pro tvé zdraví. Poběží se ti pak mnohem lehčeji!
- **30 minut do startu:** Po rozklusu se dynamicky protáhni, dej si pár svižnějších rovinek a běžeckou abecedu. Trochu rozpumpuj krev, ať se tělo nastartuje.
- **20 minut do startu:** Vrať se k autu, odlož přebytečné vrstvy (mikinu si klidně ještě nech), vezmi sedák a připrav psa.
- **15 minut do startu:** Ted' je čas pro tvého partáka, venčí a rozhýbávej ho. Ty už jen lehce poklusávej, ať nevychladneš. Ujisti se, že proběhlo „čůrání i bobek“.
- **10 minut do startu:** Pokud není zima, pořádně namoč psa. Vodu vmasíruj až na kůži.
- **5 minut do startu:** Bud' v prostoru startu. Pokud máš bundu, můžeš ji nechat v našem připraveném odkladišti.

JAK SE CHOVAT NA STARTU

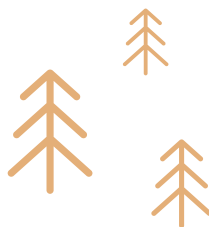
Je 5 minut do tvého startu? Stůj poblíž pomocníků, kteří řadí závodníky. Měj startovní číslo tak, aby bylo dobře vidět. Psa měj na obojku a na krátkém vodítku těsně u sebe.

Nenechávej ho očichávat ostatní psy – i ten nejkldnější pes může být před startem v tenzi. Tvá zodpovědnost: je dobré najít si dopředu na startovní listině 2 - 3 startovní čísla před sebou a ty se v tuto chvíli snaž očima v prostoru startu najít. Hlídej si jejich řazení do koridoru a následuj je.



PŘETÁČÍ SE TVŮJ PES NA STARTU?

*Někteří psi se těší tak moc, že 5 minut
v klidu prostě nevydrží. Máme pro tebe tipy:*



- **Pomocník na blízku:** Popros kamaráda, ať se psem chodí opodál a přivede ho až pár vteřin před tvým startem.
- **Záměna na poslední chvíli:** Pošli pomocníka (viditelně označeného tvým číslem na papíře) do koridoru místo sebe a vyměň se s ním až těsně před startem.
- **Bez pomocníka:** Pokud jsi sám, musíš být v koridoru 5 minut předem. Je to nutné pro hladký průběh startů všech ostatních.

POHYB JE PÍSEŇ PSÍHO TĚLA

NECHME HO POHYBOVAT SE PŘIROZENĚ, TAK JAK BYLO ZAMÝŠLENO.



TROP
DOG SPORTSWEAR

SCANUJ A OBJEVUJ



Lehký a ergonomický,
kvalita na prvním místě.

Navržen ve Slovinsku,
vyroben v EU.

 www.tropdog.cz   [@trop](https://www.instagram.com/trop)
 info@rozbehamecesko.cz

PROHLÍDKA TRASY: ANO, ČI NE?

Doporučujeme projít si aspoň posledních 1000–1500 metrů. Nohy v závěru lépe poběží, když budou vědět, že už je to kousek!

- **S pejskem?** Pokud ano, musí být na vodítku a hotovo musíte mít do 10:00. Procházka celé trasy v den závodu může psovi ubrat „drive“ do samotného běhu. Řešením může být projít si i trasu den dopředu.



ETIKETA NA TRATI: JAK SE CHOVAT?



- **Následuj stopu:** Pes nesmí běžet na jedné straně cesty a ty na druhé (vytvořená „závora“ z vodítka je nebezpečná!).
- **Rychlejší vyhrává:** Neznačená, že když tě někdo chce předběhnout, musíš zastavit a pustit ho před sebe, musíš mu ale nechat dostatek místa, aby tě mohl předběhnout.
- **Míjení bez kontaktu:** Žádné očichávání ani hraní. Pokud pes není stoprocentní, zkrat si ho na krátko k noze.

- **Hlasité info:** Při předbíhání zakřič „Zleva!“ nebo „Zprava!“, ať o tobě předbíhaný ví.
- **Po doběhu:** Nezakotvi v cíli. Pokračujte v chůzi, dokud se oba neuklidníte a nevydýcháte. Teprve pak přijde odměna!
- **Přízpůsob tempo psovi.** Pes by měl být maximálně na úrovni běžce, nikdy ne za ním (neplatí z kopce při povelu “za paty”)
- **Pozor na pletení pod nohy - dej ostatním závodníkům prostor a nikam se netlač.** Někteří psi mohou znervóznět, když běží delší dobu vedle cizího psa. Pokud máte stejné tempo jako jiný závodník, je lepší ho předběhnout, nebo se zařadit za něj. Nikdy nenech svého psa běžet vedle nohou druhého běžce, může se stát, že o tvého psa škobrtne a to nebude příjemné ani pro jednu stranu.

GELOREN

Pro radost z pohybu

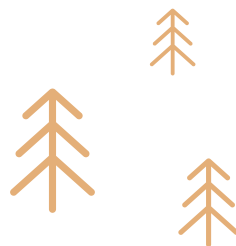


Doplňek stravy na klouby s kyselinou hyaluronovou a vitamínem C, který přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci kostí a chrupavek.

STRAŠÁK HORKO: CO DĚLAT?

Pokud se pes přehřeje, jednej rychle:

- **Příznaky:** Malátnost, apatie, lepkavé sliny, extrémní dech, vysoká teplota.
- **První pomoc:** Do stínu! Chlad' studenou (ne ledovou!) vodou od tlapek nahoru, do třísel a podpaží. Zajisti proudění vzduchu.
- **Prevence:** Aklimatizace, trénink a včasné zvolnění tempa, pokud vidíš, že pes nestíhá.



*Jsmo rádi, že
jsi dočetl až
sem! Věříme,
že ti tyto rady
pomohou si
náš závod užít
naplno
a s úsměvem.*

***Těšíme se na
vás na startu!***

CO TĚ ČEKÁ, KDYŽ SE STANEŠ ČLENEM KLUBU

ROZBĚHÁME ČESKO

- více než 100 běžeckých a canicrossových skupin
- nezapomenutelné výběhy s našimi ambasadory
- desítky motivačních výzev a klubových akcí za rok
- slevy na vybrané běžecké a canicrossové závody
- slevy na běžecké a canicrossové vybavení a k vybraným partnerům
- slevy na naše vzdělávací kurzy, Leskros, Běžecký festival a další akce
- exkluzivní vzdělávací obsah
- motivační odznáčky za tvé účasti
- podpora rozvoje projektů, díky kterému zvedáme Česko z gauče



ČLENSTVÍ NA 365 DNÍ

děti do 18 let: 199 Kč/rok

dospělí 18+: 299 Kč/rok



www.KLUBROZBEHAMECESKO.cz