



## Di corsa con Fido

### Descrizione

Correre in compagnia per alcuni significa dedicarsi al running con un partner davvero speciale, **il proprio cane.**

E cos'è come i "runner umani", i nostri compagni a quattro zampe necessitano di alcune condizioni e attenzioni e soprattutto devono approcciarsi gradualmente al movimento, **iniziando con lunghe passeggiate, camminata veloce e infine corsa.**

### Anche Fido deve essere allenato

Il primo passo per iniziare a correre con il nostro animale domestico " sicuramente **quello in direzione del nostro veterinario.**

Prima di iniziare a coinvolgere il nostro migliore amico nel running " opportuno, oltre che eticamente corretto, rivolgersi al proprio veterinario poich  possa valutarne **le condizioni di salute generali,** delle **articolazioni** e del **peso.**

Attenzione va anche posta **all'et ** e ai periodi in cui le **femmine sono in calore.**

Inoltre, se alcune razze sono particolarmente predisposte a correre, anche su lunghe distanze, altre sono pi  adatte a sessioni di jogging moderato. Per esempio, i **Golden Retriever** prediligono la camminata moderata, rispetto a **Levrieri, Pastori Tedeschi, Border Collie** che possono sostenere anche lunghe distanze.

### Le pause e l'idratazione

Correre con il proprio amico Fido, impone al runner **un senso di responsabilit ** anche alle condizioni dell'animale.

Durante la nostra corsa dovremo pertanto tenere sotto controllo

- **le Condizioni generali** dell'animale, in particolare alla respirazione e all'andatura
- un'adeguata idratazione
- le condizioni **del terreno**, prediligendo percorsi sterrati rispetto all'asfalto (soprattutto d'estate con le temperature elevate) e non mettendo a rischio Fido con i prodotti chimici usati nelle strade per evitare che ghiaccino durante l'inverno (esistono delle apposite scarpette per proteggerne le zampe)

## Ad ogni Fido il suo equipaggiamento

Anche i nostri compagni a quattro zampe devono essere **adeguatamente equipaggiati** per la sessione di running.

L'attrezzatura per correre con il cane " mutuata dallo sleddog, **deve essere comoda**, per uomo e animale, " realizzata con una **pettorina a forma di H** (leggera e adattabile alla taglia e al fisico del cane) che consente " maggiore libert " di movimento e lascia le mani del conduttore libere.

Fondamentale che suddetta pettorina sia dotata di una **robusta maniglia**, per trattenerne immediatamente il cane in situazioni di pericolo.

Altre attrezzature necessarie per una buona sessione di running a due possono essere:

- **Collare sportivo**
- **Impermeabile**
- **Scarpe** per cani
- **Cibo**
- **Ciotola** pieghevole
- **Elementi riflettenti** per rendere anche l'animale pi " visibile

E non bisogna dimenticare lo **smartphone**, sia per sicurezza in caso di necessit " , ma soprattutto per immortalare con video e foto le sessioni di corsa a 2, e rendere il nostro amico il vero protagonista.

## Quanti modi ci sono per correre con il cane?

Svariati ovviamente.

Uno di questi " il **Canicross**, una disciplina sportiva che si sta sviluppando tanto anche in Italia e che consiste nel correre con il proprio cane d'avanti che tira il proprio partner fino al traguardo.

Rispetto alla corsetta al trotto che Gio aveva gi " iniziato a sperimentare con Cooper, il Canicross " una disciplina un po' pi " impegnativa che si disputa in soglia anaerobica, proprio perch " il cane tirando d'avanti, sprigiona tutta la sua potenza andando a velocit " molto elevate.

Per questo motivo Gio ha incontrato **Katia Franzese**, di **Canicross Italia CSEN**, che si " resa disponibile per spiegare alla community come impostare il lavoro e quale attrezzatura serve per svolgerlo al meglio, in sicurezza.