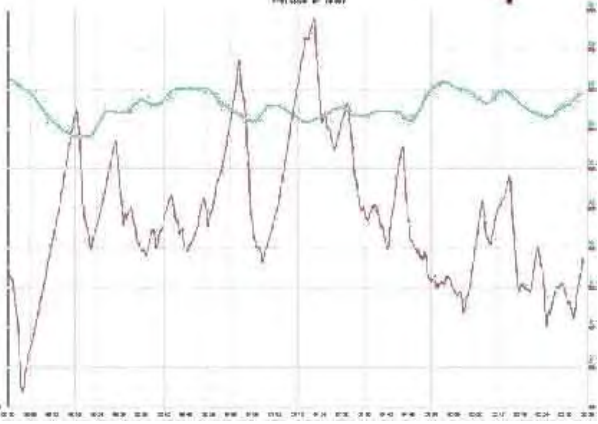


## Miloš Krejčí: Měřič výkonu Ergomo a amatérská cyklistika

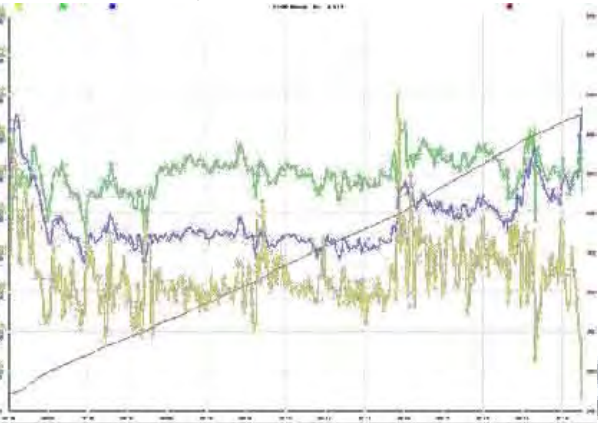
### Brdský švih z pohledu prvního balíku.

Pohled na jízdu těch nejlepších, která může být zajímavá "jako v televizi", ale zároveň může být inspirací popřípadě poměrně přesnou částí návodu jak trénovat...

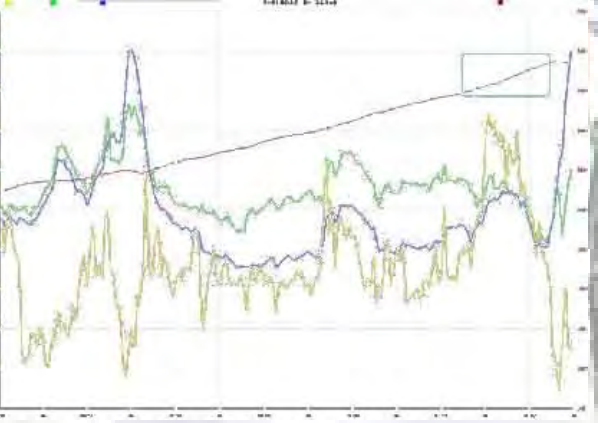
Co mimo jiné činí tento závod odlišným je délka kopců, které nabízí různé varianty průběhu a letos byl průběh opravdu netradiční. Potvrdila se velká vyrovnanost a rozšiřující se početnost špičky amatérské cyklistiky. Dokladem toho je 13 cyklistů, kteří společně přešli všechny kopce a rozdali si to až v tom cílovém. Podívejme se opět očima měřiče výkonu Ergomo na kole Zbyňka Kudrny na některé zajímavé a o mnohém rozhodující části závodu.



**Profil a počasí:** Zatímco profil nezměněn počasí vyšlo letos parádně - jasno teplota kolísala mezi 25 a 30 stupni a k tomu mírný vítr, aby i na rovinách to bylo o něčem.

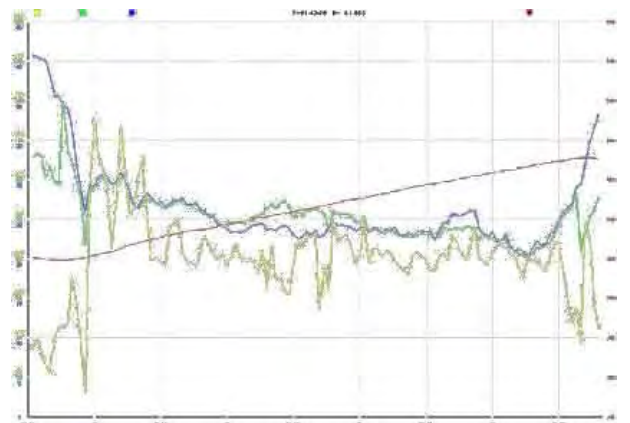


**Řevničák:** Hned první a zároveň nejdelší kopec přinesl zajímavý vývoj. Tempo bylo od začátku poměrně poklidné (tedy poklidné z pohledu čela závodu). Rychlost se pohybovala kolem 22 km/h což pro cyklistu vážícího +/- 70 kg (a takových je ve špičce UAC většina - to poznamenávám hlavně pro další případné diskuse o výkonu na kilogram váhy...) reprezentovalo průměr 280W. Jediný Kuře to (pravděpodobně pod záminkou "sem lehčí na 280W letím rychlejc...") odmítl akceptovat a lehce poodjel. Idyla skončila na značce 2 km (do prémie na vrcholu kopce). Následoval nástup na 723W a zbylých čtyři a půl minuty se jelo v průměru naprosto odlišných 346W což znamenalo rychlost 26,7 km/h. Toto zrychlení znamenalo první výraznou selekci balíku - kdo nemá kritický 4 minutový výkon aspoň na 350W tam nebyl...

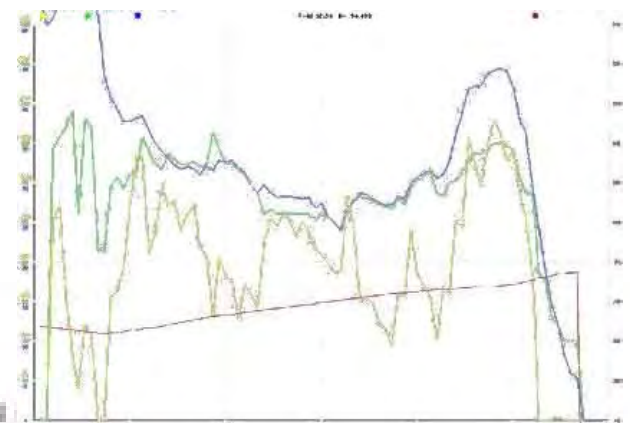


**Hradec:** Stoupání z Dobříše zakončené stojkou v blízkosti vrcholu Hradec znamenalo další selekci a konečnou pro některé z těch kteří se po Řevničáku ještě docvakli zpět do prvního balíku doufaje v

lepší věci příští. Už za Dobříše bylo několik bolestivých nástupů a vlastní kopec se jel od poslední zatáčky na poctivých 320W (21,5 km/h). To ale bylo pánům Chybům, Kudrnům a jim podobným málo a následoval 40-vteřinový "interval" pětadvacítkou což i vzhledem k tomu, že v závěru je tento kopec nejprudší znamenalo v průměru 530W. Toto vystoupení pak někteří později do cíle dorazivší komentovali slovy "ani náhodou".



**Jince - Klínek:** Po té co na Babě se nic zvláštního nedělo, přepadla některé borce hrůza: "přeci nedojedem v patnácti lidech" a za Jincemi nahoru na Klínek za to vzali hezky od spodu kopce (první půl minuty se jelo 29 km/h - podotýkám, že je to 7% kopec... to znamenalo 500W s maximem na 680W) i zbylé dvě minuty na vrchol se jeli na velmi krásných 370W (24,5 km/h) pokud vezmeme v úvahu, že už se tak dělo o 60 km a zároveň si uvědomíme ten šrot, co se jel od spodu... a... nic... nahoře zas všichni spolu...



### Halouny - cíl

Závěrečný kopec do cíle není ani prudký ani dlouhý, ale přesto je dostatečně spravedlivý aby ukázal kdo na to skutečně má. K následujícím číslům ještě jednou zdůrazňuji - je to kopec - přesto ho ti první jeli celý 33km/h (prům. 400W za 2:12 min) k tomu závěrečná dvacetivteřinovka čtyřicítkou (prům. 550W, maximum 683W) a jste v cíli, tedy jak kdo...

### Výkonové shrnutí

Solidní prahový výkon (cca 320 - 330W) a skvělé kritické výkony pro 5min - 20sec jsou klíčem pro úspěch na takovémto závodě. Průběh a výsledky ukazují, že čím dál tím více závodníků je toho schopno, což paradoxně znamená lehčí závod pro ně a o to těžší pro ty ostatní postupně "vorvané". Proč? Při pohledu na distribuci výkonu z celého závodu je na jednu stranu vidět, že Zbyněk jel 300W a víc 45 min = třetinu z celkové délky závodu. Na druhou stranu 35 min (26% z celkového času) se pohyboval pod 185W a 17min (11%) měl ve sjezdech "svěšeno" úplně. Tato čtvrtina jízdy "zadarmo" by ani náhodou nebyla reálná při jízdě v malé skupině jak bývalo zvykem v minulých letech. Jinými slovy ten kdo v kopci uvisí si ve zbytku závodu víc odpočine a vo tom to taky je...

Miloš Krejčí - [www.enduraining.com](http://www.enduraining.com)

kompletní výsledky závodu najdete na webu [CKKV](http://CKKV) nebo [UAC](http://UAC)

foto ze závodu hledejte např. v: [racergallery](http://racergallery) nebo na webu [Michala Dvořáčka \(KPO\)](http://MichalaDvoracka):