

KPO – Racing minutes: jarní časovky Bášť a Zákolany

Sezóna 2009 již běží naplno a vedle chuti do závodění je zatím dostatek energie i na emotivní reportáže ze závodů. Tato je od Vítká Černého (KPO).

O víkendu 18-19. 4 jsem se spolu s ostatními kolegy z týmu zúčastnil dvou časovek. Sobotní Jarní časovky v Bášti, pořádané CKKV a nedělním sprintem v Zákolanech (UAC). Po cestě zkomplikované bouračkou u Štvanice se, s mírným zpožděním, dostávám do dvora restaurace Vila, kde již stojí pěkně dlouhá fronta závodníků. Nepropadám ovšem panice, protože jsem se přihlásil předem přes email. Bohužel zřejmě tím, že jsem se přihlašoval až s moc velkým předstihem, nenalézám Jarmila Zárybnická mé jméno v seznamu a dostávám tedy číslo 79. To mi trochu hatí mé plány, počítal jsem, že budu startovat mezi prvními a tomu přizpůsobil i zásoby jídla před startem. Nakonec to řeším tatrancou zakoupenou v místní pivnici. Krátce porozprávím se soupeři, teple se obléknu (v sobotu byla skutečně nepříjemná zima) a jedu se rozjet na trať. Časovka v Bášti patří k těm hodně technickým, což mi nevyhovuje. Mám radši tratě, kde se dá držet rovnoměrné tempo a využít plně výhod časovkářského speciálu. Ve stanovenou dobu jsem na startu a vyrážím do boje. První kolo jedu v celkem dobrém čase, ale s vědomím, že jsem nenalezl „své optimální“ tempo. Pořád jsem řadil a



subjektivně jel moc těžký nebo naopak lehký převod. Ve druhém kole jsem se za pananskými Břežany konečně dostal do tempa, abych ho ale opět za zatáčkou ztratil. Do cíle jsem se nějak dohrabal. Sice jsem si, podle pocitů po dojetí, celkem dost dával, bohužel výsledek tomu úplně neodpovídal. Jen díky tomu, že účast v „A“ nebyla moc silná, jsem si užil vyhlašované 5. místo. Při následné

analýze příčin jen průměrného výkonu jsem dospěl k tomu, že na chabém výsledku se podepsala absence tréninkových intenzit v posledních dvou týdnech, kdy jsem absolvoval poslední objemovou přípravu pro letošní sezónu (velikonoční cesta do Jizerských hor a zpět + základní vytrvalost v kopcích). Druhým faktorem bylo podcenění stravy před závodem, i když způsobené částečně organizačním šlendriánem (přihlášku jsem skutečně posílal). Účast KPO jako týmu hodnotím velmi pozitivně. Honza Procházka zajel extratřidu, Ondra Sedláček s Rudou Kadlecem taky odvedli dobrou práci a Marhi zabojoval.

Následující den jsme se společně s Honzou Procházkou vydali „kolmo“ na start časovky do vrchu v Zákolanech. Cestou na místo srazu jsem trochu bloudil, ale nakonec (po třech telefonátech) jsme se sešli a za parádního počasí dojeli na start. Poučen zkušeností ze soboty, jsem se pořádně zásobil jídlem a suplementy od Enervitu doplnil také dvěma bagetami namazanými silnou

vrstvou tvarohové pomazánky Zálesák. Zákolany jsem jel naposledy v roce 2006. Trať je to rychlá a především krátká. V poslední sezóně jsem zjistil, že při časovce do vrchu podávám optimální výkony v prvních pěti minutách. Pak to začne hodně bolet a vždy nějak vyměknu. Na Zákolany jsem si tedy celkem věřil a připravil strategii založit „velkou“, lehčí než 17ku tam nedávat a rvát to ve

stoje, co to dá. Po prezentaci jsme se přesunuli do oblasti cíle a povzbuzovali závodníky (do startu bylo dost času). Konkurence se sešla dost silná - byli tu v podstatě všichni a všichni vypadali, že na tom jsou dobře... Konečně nadešla chvíle startu a já se vydal na trať v duchu naplánované strategie. Až jsem měl pocit, že ten převod, který jsem tam nechal před zlomem ve vesnici, byl moc těžký. V malém sjezdu jsem si lehl na řídítka a konečně cílový kopec opět narval ze sedla. Stopky jsem zastavil na hodnotě kolem 4:38. Co jsem vyzvěděl od soupeřů, tak to nebyl úplně špatný čas. Zbyněk Kudrna byl sice jinde (o Tomáši Okrouhlickém se nezmiňuji), ale rozdíly mezi zbytkem nebyly nějak propastné a ukázaly, že to zas tak špatné není. Páté místo v kategorii bylo sice opticky shodné se sobotním, ale v úplně jiné konkurenci. Ostatní kolegové z týmu zajeli všichni pod 5 minut a společně jsme ukázali, že u nás v KPO cílíme spíše na kvalitu, než na kvantitu. Závod jsme završili společnou cestou zpět do Prahy (dík Edovi a Tomášovi, že to celý odtáhli a já se mohl soustředit na opalování :o).

Vítek (KPO)

další info:

Zákolany: <http://www.uac.cz/vysledky/zavod/34.php>

Bášť http://www.ckkv.cz/phprs/2009/vysledky/vysledky_bast.pdf

Foto: www.racergallery.com

