

## **KPO – Racing Minutes – Dlouhá louka (SAL)**

Je tu další reportáž a tentokrát rovnou ze závodu, kde se to cyklistickými dresy jen hemžilo, označovaného jako „Mistrovství světa“ cyklistů na běžkách. Tentokrát nechává Vítek nahlédnout, kromě dění na trati, i do tajů důkladné přípravy lyží.

Po dvou týdnech se opět hlásím se zpravodajstvím ze závodní tratě. Co se jelo tentokrát? Závod na běžkách na 15km volnou technikou pořádaný především pro cyklisty ale samozřejmě nejen pro ně.

Na tuhle akci jsem se chystal již od loňska, kdy se jel 0. ročník a tudíž byla napevno zařazena v závodním kalendáři pro zimní období. Do jisté míry jsem tomuto závodu přizpůsobil i přípravu a již od středy jsem ladil formu na přípravném kempu v Jizerských horách. Poučen z předchozího závodu (a patřičně dovybaven) věnuji sobotní odpoledne přípravě lyží. Zatímco až do soboty se teploty pohybují těsně pod bodem mrazu, na neděli předpověď slibuje tuhý mráz. Nakonec volím tuhé parafíny pro studené počasí - jako podklad jednu vrstvu Swix LF6 na kterou dávám dvě vrstvy parafínu vysokofluorového HFBW6 obohaceného molybdenem. Tento parafín je ideální na starší přemrzlý sníh. Jako top vrstvu volím tuhý 100% fluorkarbonový preparát Toko Jet Stream bloc. Jen orientačně příprava závodní mázy zabere (i s přestávkami na chlazení parafínu) přes dvě hodiny.

V neděli v šest hodin ráno opouštím Jizerské hory a vydávám se na cestu do Dlouhé Louky pro změnu v horách Krušných. I přes relativně svižnou jízdu se na místo dostávám až před devátou hodinou (start je v půl desáté) a po drobných peripetiích s parkováním – skutečně není kde - a prezentaci se rychle oblékám a vyrážím na start. S potěšením zjišťuji, že předpověď vyšla a že rtuť teploměru atakuje -10°C. Rozjetí tentokrát jen velmi krátké, ale nedá se nic dělat. Na startu je přes 100 závodníků,

klubové barvy KPO hají ještě Petr Švec, ze známých tváří v UAC poznávám Igora Kubína (Markus). Startovní prostor je relativně úzký, takže očekávám tvrdý boj o pozice. Moje obavy se potvrzují a začátek závodu je hodně na krev. Pár lidí padá a s trochou nadsázky „karbon z hůlek lítá všude okolo“ (ba ne tak hrozné to nebylo...), po odstartování se najíždí do 1. krátkého kola, po kterém se opět projíždí prostorem startu a pokračuje do kola 2. Na startu si nebuduji úplně nejlepší pozici. Tím že jsem se zařadil až těsně před startem, tak nejlepší místa již byla obsazená a navíc mám svoje hůlky celkem rád, takže jsem do toho nešel hlava nehlava, hůlka nehůlka :o) Po startu se pohybují někde v polovině startovního pole a cítím, že výkonnostně mám na to být někde o 20 míst vpředu. Pomalu se tam tedy snažím propracovat.

Trať vede často lesními úseky, kde se prostě předjíždět nedá a závodník musí adoptovat tempo člověka, který jede před ním. Jen pro srovnání. Zatímco v cyklistice je přeskočení soupeře v kopci relativně snadnou záležitostí, která ale nějaké síly navíc sebere, tak na běžkách je to mnohem náročnější a to především na užších tratích v pozdějších fázích závodu, kdy rozdíly ve výkonnosti nejsou tak veliké a předjíždění tedy trvá delší dobu. Je potřeba si uvědomit, že při jízdě volnou technikou závodník zabírá pás široký řekněme tři metry (amplituda), aby předjíždějící závodník mohl bez hendikepu předjet, je potřeba mít trať širokou šest metrů.

Po najezení do druhého kola následuje stoupání a po něm sjezd, kde si vychutnávám perfektně připravené lyže a přeskakují asi 10 borců. Pro

srovnání s cyklistikou – na běžkách si člověk dává, i když závodí z kopce – aerodynamika zde hraje menší roli než na kole. Větší roli hraje ve sjezdech máza. Po sjezdu se dá očekávat stoupání na začátku kterého se pohybují ve druhé větší skupině. Bohužel závodník asi dvě figury přede mnou není schopen akceptovat tempo tří závodníků před ním a nechává díru, předjet se bohužel nedá. Po chvíli ze špice odstupuje a po něm i ten další. Ocitám se tedy na špici a táhnu skoro celý kopec, který je nechutně dlouhý. Kousek před vrcholem kopce (kopec jsme jeli 20 minut – 15 minut jsem udával na špici tempo, což je psychicky mnohem náročnější, než se za někým vézt) dostávám malou krizi, čehož využívají čtyři závodníci za mnou, přeskakují mě a už se nedaří je zachytit. Jedu si tedy dál svoje tempo. Na vrcholku kopce dojíždím borce, a protože krize je pryč, hned jdu přes něj. Po krátkém ledovatém sjezdu se blíží cílová rovinka se silným protivětrem. Do cíle dojíždíme ve dvou a jdeme do parádního spurtu, který nevypouštím a o galusku (nebo špičku?) protínám pásku jako první.

Celkově je z toho 27. místo absolutně a 4. místo v kategorii cyklistů třicátníků. S výsledkem jsem spokojený, i když vím, že díky špatné pozici hned po startu jsem ztratil řekněme 5 míst. Ale i v tomhle je výkonnost - umět si vybudovat pozici a nenechat se zavřít, to platí stejně na kole i na běžkách (na nich možná o něco víc).

Na závěr dík pořadatelům za přípravu perfektní akce, už teď se těším na příští ročník.

Vítek Černý (KPO)

další info, výsledky, foto:

<http://www.amaterskaliqa.cz/index.php?page=zavod&rocnik=13&zavod=59&menu=vysledky-fotogalerie&tab=fotogalerie>