

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Vágnr	Marek	Vagnerteam	1989	7:49,0	27,6	59
2	Chalupa	Dani	Veslaři Bohemians	1989	7:59,0	27,1	57
3	Stráněl	Jiří	Kasper-SWIX team	1993	8:17,0	26,1	55
4	Souček	Šimon	KPC Praha	1999	8:45,0	24,7	53
4	Tajtl	Tomáš	Novis TK Praha	1975	8:45,0	24,7	53
6	Stranel	Jiri	NOVIS TK PRAHA	1972	8:48,0	24,5	51
7	Zídka	Aleš	Veslaři Bohemians	1981	9:22,0	23,1	50
8	Bartoň	Vojtěch	Veslaři Bohemians	1988	9:24,0	23,0	49
9	Rada	David	Bikeclinic junior team	1976	9:29,0	22,8	48
10	Krátký	Michal	OutdoorOutsiders	1982	9:30,0	22,7	47
11	Novotný	Jan	TTT	1978	9:45,0	22,2	46
11	Šejna	Karel	CKKV Praha	1958	9:45,0	22,2	46
13	Liška	Jan	TTT	1983	9:46,0	22,1	44
14	Pazdera	Lukáš	TTT	1986	9:48,0	22,0	43
15	Bittner	Miroslav	TTT	1973	9:49,0	22,0	42
16	Vágnr	Martin	Vagnerteam	1959	10:07,4	21,3	41
17	Šilhavý	Josef	Active tour	1978	10:08,0	21,3	40
18	Souček	Radek	KPC Praha	1962	10:12,0	21,2	39
19	Matula	Michal	Trispeed	2000	10:18,0	21,0	38
20	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	10:20,0	20,9	37
21	Vlk	Pavel	KPC Praha	1970	10:21,0	20,9	36
22	zizka	karel	ckmc	1944	10:24,0	20,8	35
23	Zelený	Jiří	PTCR	1963	10:28,0	20,6	34
24	Mašek	Martin	Novis TK Praha	1976	10:30,0	20,6	33
25	Listinsky	Roman	OutdoorOutsiders	1981	10:39,0	20,3	32
26	Labsky	Zdenek	KPC Praha	1981	10:40,0	20,3	31
27	Fruhauf	Pavel	OutdoorOutsiders	1985	10:42,0	20,2	30
28	Otáhal	Jaroslav	TTT	1969	10:46,0	20,1	29
29	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	10:47,0	20,0	28
30	Zimola	Pavel	United Becherries	1963	10:53,0	19,8	27
31	Mazanec	Jiří	Černošice	1958	10:56,0	19,8	26
32	Skála	Radim	Sokol Veltěž	1976	10:58,0	19,7	25
33	Munzar	Zbyněk	H-H Smíchov	1982	11:02,0	19,6	24
34	Novotný	Petr	NOVIS TK PRAHA	1961	11:03,0	19,5	23
35	Verner	Michal	MKV Sport	1979	11:06,0	19,5	22
36	Kadeřábek	Tomáš	OutdoorOutsiders	1982	11:21,0	19,0	21
37	Havelka	Jan	KPC Praha	1963	11:41,0	18,5	20
38	Kavalírová	Hana	TTT	1975	11:54,0	18,2	19
39	Příbrský	Dušan	KPO	1965	11:57,0	18,1	18
40	Dynka	Cyril	OutdoorOutsiders	1985	11:59,0	18,0	17
41	Matula	Robert	Trispeed	1970	12:17,0	17,6	16
42	Vaněk	Miloš	MKV Sport	1958	12:18,3	17,6	15
43	Vít	Jakub	Cykloservis Petr	1990	12:23,0	17,4	14
44	Krapitek	Vojtech	TTT	1987	12:31,0	17,3	13
44	Tuhovcaková	Veronika	TTT	1984	12:31,0	17,3	13
46	Daněk	Zdeněk	MKV Sport	1970	12:37,0	17,1	11
47	Šiml	Jan	Novis TK Praha	1967	12:38,0	17,1	10
48	Malášek	Michal	KPO	1970	12:46,0	16,9	9
49	Kočí	Josef	Triatlon Praha Háje	1949	13:05,0	16,5	8
50	Součková	Dorka	KPC Praha	1998	14:12,0	15,2	7
51	Štefan	Ladislav	KPO	1955	14:18,0	15,1	6
52	Sokolovská	Dana	MKV Sport	1978	15:03,0	14,4	5
53	Hlubuček	Tomáš	BKZ	1967	15:39,6	13,8	4
54	Marounková	Jarka	iThinkBeer	1956	16:39,0	13,0	3
55	Havelková	Markéta	KPC Praha	1963	36:20,0	5,9	2

	tým	účast	bodů
1	Veslaři Bohemians	3	156
2	Novis TK Praha	5	139
3	TTT	8	138
4	KPC Praha	8	134
5	OutdoorOutsiders	4	102
6	Vagnerteam	2	100
7	Trispeed	2	55
7	Kasper-SWIX team	1	55
9	MKV Sport	4	52
10	Bikeclinic junior team	1	48
11	CKKV Praha	1	46
12	Active tour	1	40
13	KPO	3	36
14	ckmc	1	35
15	PTCR	1	34
16	PLUTO team Praha	1	29
17	United Becherries	1	28
18	Černošice	1	27
19	Sokol Veltěž	1	26
20	H-H Smíchov	1	25
21	Cykloservis Petr	1	15
22	Triatlon Praha Háje	1	9
23	BKZ	1	5
24	iThinkBeer	1	4

Motivujte své týmové kolegy či známé:
V hodnocení týmů se počítají body tří
nejlepších + bod za každého člena

JUNIOR
JUNIOR RACING BICYCLES



MKV **KVASNIČKA**
www.mkvSPORT.cz



www.cyklonaradi.cz
Co čech. to cyklomechanik!

Jan Krpata
PROJEKTY VODA - KANALIZACE - PLYN

anketa KILOMETRY
KM
kolik máš najeto?

pro TT doporučujeme pláště:



> Výkony na této trase z minulých ročníků TT, jsou na dalších stránkách.

Tipy na tratě, dotazy: tt@kpo.cz

Náhodně řazené komentáře jezdců:

Ten západní vítr prostě nezafouká...

Cestou na start se se mnou, ránou ze zadního kola, rozloučila legendární WH-7700. Sice jeden drát, ale ze 16ti, takže se to sotva vešlo do vidlice a nesehnatelný atyp... takže na etapu došlo až další den ráno, cestou na start KPO objezdu Prahy.

Druhý pokus lepší o půl minuty, třetí radši vynechávám :-).

2.pokus

na poslední chvíli čekání na vítr do zad, který nepřišel

Moje letošní premiéra v TT, dva dny po Objezdu Prahy to nebylo optimální, ale déle čekat dál nešlo, jinak by mi oblíbený kopec utekl. Hlava chtěla nohy, už tolik ne, vítr také nebyl optimální a výkon samotný už vůbec ne – čas jen těsně pod 11min jsem tady skutečně neočekával (PR 9:19min), ale holt asi ten vítr a pokračující věk, no budu si nejspíš muset zvykat.

V lese jsem se moc kochal a nahoře, přes slušný finiš, to už nenacpal pod deset. Ale hezká ranní projížďka, tuhle trať mám rád.

V pátek po polední průtrži to nějak moc nejelo. Ale splnil jsem, tak mám aspoň další čárku.

Po překročení 25 let věku jsem prostě přestal mít zapotřebí jezdit na maximum, teď se po dlouhé době vracím, avšak jen tak na pohodu, bez stresu.

Nad Prahou bouřka, kroupy, ve Zvoli pohoda a ideální podmínky na trénink. Čas by mohl být lepší ale kašel se ještě nevzdal.

Tak po pokusu v protivětru minulý týden šlo 35s dolu a je to i lepší než loni. Takže to zvedlo náladu :-)

Hodně teplo, cílem bylo dojet a to jsem splnil.

Ve Zvoli luxusní finální protivítr jak sviň!

www.kpo.cz speeded by



	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Chalupa	Dani	Veslaři Bohemians	1989	7:51,0	27,5	60
1	Zavadil	Jan	Veslaři Bohemians	1998	7:51,0	27,5	60
3	Fleissner	Jan	Veslaři Bohemians	1998	7:52,0	27,5	56
4	Vágner	Marek	Vagnerteam	1989	8:08,0	26,6	54
5	Hladík	Martin	Veslaři Bohemians	1988	8:30,0	25,4	53
6	Mužiček	Pavel	TTT	1984	8:44,0	24,7	52
7	Bažináč	Vojtěch	TTT	1985	8:51,0	24,4	51
8	Bartoň	Vojtěch	Veslaři Bohemians	1988	9:01,7	23,9	50
9	Rada	David	Bikeclinic junior team	1976	9:03,0	23,9	49
10	Tajtl	Tomáš	Novis TK Praha	1975	9:07,0	23,7	48
11	Krátký	Michal	OutdoorOutsiders	1982	9:08,0	23,6	47
12	Stranel	Jiri	NOVIS TK PRAHA	1972	9:09,5	23,6	46
13	Grabmuller	Jakub	Veslaři Bohemians	1996	9:10,0	23,6	45
14	Jindra	David	TSK Praha	1992	9:15,0	23,4	44
14	Neuman	Martin	Veslaři Bohemians	1996	9:15,0	23,4	44
16	Stráněl	Jiří	SK Velo Praha	1993	9:26,0	22,9	42
17	Novotný	Jan	TTT	1978	9:30,6	22,7	41
18	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	9:32,7	22,6	40
19	Zídka	Aleš	Veslaři Bohemians	1981	9:33,0	22,6	39
20	Marhold	Jiří	KPO	1981	9:36,0	22,5	38
21	Vlk	Pavel	KPC Praha	1970	9:55,0	21,8	37
21	zizka	karel	ckmc	1944	9:55,0	21,8	37
23	Skála	Radim	Sokol Veltěž	1976	9:58,0	21,7	35
24	Vágner	Martin	Vagnerteam	1959	10:00,9	21,6	34
25	Kolesár	Michal	TTT	1978	10:08,0	21,3	33
26	Otáhal	Jarda	TTT	1969	10:15,0	21,1	32
27	Zimola	Pavel	United Becherries	1963	10:23,0	20,8	31
28	Listinsky	Roman	OutdoorOutsiders	1981	10:24,0	20,8	30
29	Glinz	Jakub	TTT	1988	10:30,0	20,6	29
30	Zelený	Jiří	PTCR	1963	10:32,0	20,5	28
31	Verner	Michal	Mkv Sport	1979	10:40,0	20,3	27
32	Lazar	Marek	NOVIS TK PRAHA	1977	10:44,0	20,1	26
33	Kočí	Josef	Triatlon Praha Háje	1949	10:48,0	20,0	25
34	Troost	Diederik	TTT	1975	10:48,1	20,0	24
35	Kroupa	štěpán	Triatlon Praha Háje	1975	10:55,0	19,8	23
36	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	10:56,0	19,8	22
37	Daněk	Zdeněk	MKV Sport	1970	11:02,0	19,6	21
37	Příbrský	Adam	KPO	2000	11:02,0	19,6	21
39	Novotný	Petr	Novis TK Praha	1961	11:09,0	19,4	19
40	Hlaváček	Jiří	KPC Praha	1964	11:15,5	19,2	18
41	Havelka	Jan	KPC Praha	1963	11:22,0	19,0	17
42	Příbrský	Dušan	KPO	1965	11:32,0	18,7	16
43	Malášek	Michal	KPO	1970	11:48,0	18,3	15
44	Kvasnička	Miloslav	MKV Sport	1963	11:54,0	18,2	14
45	Šiml	Jan	NOVIS TK PRAHA	1967	11:59,0	18,0	13
46	Mazanec	Jiří	Černošice	1958	12:01,0	18,0	12
47	Kočová	Alena	KPO	1962	12:07,0	17,8	11
48	Krischova	Jitka	OutdoorOutsiders	1985	12:08,0	17,8	10
49	Vaněk	Miloš	MKV sport	1958	12:09,5	17,8	9
50	Váchová	Petra	TTT	1994	12:33,0	17,2	8
51	Leipeltová	Petra	OutdoorOutsiders	1985	12:35,0	17,2	7
52	Krpata	Jan	Kpo	1962	13:48,0	15,7	6
53	Šícha	Martin	Koloběžka	1978	13:59,0	15,4	5
54	Kučerová	Monika	Vagnerteam	1989	14:19,0	15,1	4
55	Sokolovská	Dana	MKV SPORT	1978	14:20,0	15,1	3
56	Marounková	Jaroslava	Dragons Unlimited	1956	16:08,0	13,4	2

	tým	účast	bodů
1	Veslaři Bohemians	8	184
2	TTT	8	152
3	Novis TK Praha	5	125
4	KPC Praha	4	99
5	Vagnerteam	3	95
6	OutdoorOutsiders	4	91
7	KPO	6	81
8	Mkv Sport	5	67
9	Triatlon Praha Háje	2	50
9	Bikeclinic junior team	1	50
11	TSK Praha	1	45
12	SK Velo Praha	1	43
13	ckmc	1	38
14	Sokol Veltěž	1	36
15	United Becherries	1	32
16	PTCR	1	29
17	PLUTO team Praha	1	23
18	Černošice	1	13
19	Koloběžka	1	6
20	Dragons Unlimited	1	3

Motivujte své týmové kolegy či známé:
V hodnocení týmů se počítají body tří
nejlepších + bod za každého člena

JUNIOR
JUNIOR RACING BICYCLES



MKV **KVASNIČKA**
www.mkvSPORT.cz



www.cyklonaradi.cz
Co Čech... to cyklomechanik!



Jan Krpata
PROJEKTY VODA - KANALIZACE - PLYN

anketa **KILOMETRY**
KM
kolik máš najeto?

pro TT doporučujeme pláště:
ADDA GALIBRA

> Výkony na této trase z minulých ročníků TT, jsou na dalších stránkách.

Náhodně řazené komentáře jezdců:

Potřetí za sebou téměř stejný čas, nestárnu, ale nezlepšuji se...

Potřetí za sebou téměř stejný čas, nestárnu, ale nezlepšuji se...

U cedule Zvole jsem si ublíkl. :(

večer posledního úterý - a ono drže prší! Ale stihl jsem to před větším deštěm. Déšť je taky motivace :-)

Letos poprvé na dva pokusy, oba s větrem v zádech, ale na mokré trati.

Tipy na tratě, dotazy: tt@kpo.cz

No tak žádná sláva.

Obávám se, že při tomhle zoufalém pokusu mě na trati i někdo viděl, byť mu nemohlo dojít, že jedu úplnou hranu:)

druhý pokus o minutu lepší (svlíkla jsem si větrovku :))

první alespoň trochu svižnější pokus po zranění... (bude to ale ještě nějakou chvíli trvat...)

www.kpo.cz speeded by



Jsem tlustej a pomalej :(

osobáček

Prostě to nejelo, sice na jednici, ale foukalo nějak divně, nohy a plíce taky nic moc a čas nad 10min jsem zde snad ještě nikdy nezajel - hrůza, přitom ten kopec mám docela rád. Škoda, snad ještě bude čas na opravu, uvidíme.

Druhý pokus v rámci KPO Objezdu Prahy, tedy spíše Zlatníků, protože kvůli nedělnímu nestálému počasí jsme nakonec Objezd změnili alespoň na takovou malou hromadnou TT. Dole jsme byli ve čtyřech, seřadili se hezky od nejpomalejšího po nejrychlejšího a v rozestupech 30s vyrazili. Zajímavé bylo, že jsme se předjeli v malém rozmezí okolo té vracečky zhruba uprostřed kopce, ale chtělo to načasovat asi trochu později, aby byla větší motivace do závěru. Tentokrát jsem se už dostal pod 10 minut, i když s podporou větru do zad a skupinovému pojetí jsem to čekal trochu lepší, ale zase na druhou stranu asfalt byl mokrá, občas to při záběru trochu klouzalo, takže v rámci množností asi dobrý. Jinak jsem rád, že jsem se na tento můj oblíbený kopec dostal letos v rámci TT hned 2x.

chtěl jsem pod 12 a je to pod 12, takže spokojenost.. až na to, že je to nejhorší můj výkon na této trati..

Během jízdy jsem spolkl tolik hmyzu, že by to stačilo africké vlaštovce na týden. Vítr příznivý, takže v rovině před Zvolí jsem umazával ztráty z kopce. Přes mohutný finiš jsem o vteřinu nestlačil čas pod deset, což mne trochu mrzí.

Cestou na start jsem spolkl mouchu, takže jsem se sice vyhnul hladáku, ale škrábala a dráždila celou cestu. Nic moc, ale aspoň lepší než vloni, myslel jsem, že to v půlce otočím, když všichni provokativně jezdili dolů.

Čas na vteřinu stejný jako loni. To není špatný, ale mohlo to být lepší.

Standardní výkon a čas, na kopci docela plno, kromě turistů i dva závodníci.

Hned první pokus jsem dole strašlivě přepálil a když se kopec podruhé utáhl, tak jsem skoro chcíp. Další pokusy už byly marné, únava mě už líp nepustila. Jinak hezká trať se super povrchem. Kupodivu tam moc nejezdím, tak to budu muset napravit.

KPO Tréninková Tour 2016 - 7. etapa: Vrané - Zvole

verze výsledků 2016-07-4

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Chalupa	Dani	Veslaři Bohemians	1989	7:46,0	27,8	79
1	Vágner	Marek	Vagnerteam	1989	7:46,0	27,8	79
3	Mužiček	Pavel	TTT	1984	8:14,0	26,2	75
4	Tajtl	Tomáš	NOVIS TK PRAHA	1975	8:15,8	26,1	73
5	Janáček	Miroslav	TSK Praha	1984	8:40,0	24,9	72
6	Chotěborský	Jan	TTT	1981	8:44,5	24,7	71
7	Vidner	Štěpán	TSK Praha	1985	8:45,0	24,7	70
8	Souček	Šimon	KPC Praha	1999	8:46,0	24,6	69
9	Stráněl	Jiří	NOVIS TK PRAHA	1993	8:47,0	24,6	68
10	Třeček	Jakub	Veslaři Bohemians	1997	8:50,0	24,5	67
11	Stranel	Jiri	NOVIS TK PRAHA	1972	8:54,5	24,2	66
12	Bartoň	Vojtěch	Veslaři Bohemians	1988	9:01,3	23,9	65
13	Jindra	David	TSK Praha	1992	9:06,0	23,7	64
14	Troost	Diederik	TTT	1975	9:09,2	23,6	63
15	Krátký	Michal	OutdoorOutsiders	1982	9:14,0	23,4	62
16	Svoboda	Jiří	TSK Praha	1966	9:23,2	23,0	61
17	Šejna	Karel	CKKV Praha	1958	9:23,4	23,0	60
18	Kolomazník	Jan	OutdoorOutsiders	1982	9:30,9	22,7	59
19	Novotný	Jan	TTT	1978	9:31,0	22,7	58
20	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	9:32,5	22,6	57
21	zizka	karel	ckmc	1944	9:41,0	22,3	56
22	Škába	Pavel	NOVIS TK PRAHA	1974	9:43,0	22,2	55
23	Skála	Radim	Sokol Veltěž	1976	9:49,0	22,0	54
23	Vlk	Pavel	KPC Praha	1970	9:49,0	22,0	54
23	Zušťák	Vladislav	Triatlon Praha Háje	1980	9:49,0	22,0	54
26	Otáhal	Jarda	TTT	1969	9:50,0	22,0	51
27	Mašek	Martin	NOVIS TK PRAHA	1976	9:50,3	22,0	50
28	Souček	Radek	KPC Praha	1962	9:55,0	21,8	49
29	Vágner	Martin	Vagnerteam	1959	9:55,9	21,7	48
30	Marhold	Jiří	KPO	1981	9:56,0	21,7	47
31	Jennel	Robert	Mkv sport	1968	10:03,0	21,5	46
32	Bartoš	Tomáš	H.I.C.	1968	10:06,0	21,4	45
33	Šprongl	Vojta	TSK Praha	1982	10:08,0	21,3	44
34	Malá	Lucie	MKV Sport	1980	10:18,3	21,0	43
35	Kolomazníková	Jana	OutdoorOutsiders	1985	10:23,0	20,8	42
35	Novotný	Petr	NOVIS TK Praha	1961	10:23,0	20,8	42
37	Škoda	Milan	Triatlon Praha Háje	1979	10:30,0	20,6	40
38	Sekyra	Michal	Weekend Warriors Prague	1975	10:31,0	20,5	39
39	Lazar	Marek	NOVIS TK PRAHA	1977	10:34,0	20,4	38
40	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	10:35,0	20,4	37
40	Grusser	Jan	OutdoorOutsiders	1985	10:35,0	20,4	37
42	Fruhauf	Pavel	OutdoorOutsiders	1985	10:54,0	19,8	35
43	Havelka	Jan	KPC Praha	1963	10:56,0	19,8	34
44	Mazanec	Jiří	Černošice Mteam	1958	11:01,0	19,6	33
45	Svorc	Jiri	Mkv sport	1963	11:08,0	19,4	32
46	Pecha	Martin	OutdoorOutsiders	1982	11:13,0	19,3	31
47	šulc	jan	KPC Praha	1974	11:20,0	19,1	30
48	Kvasnička	Miloslav	MKV Sport	1963	11:21,0	19,0	29
49	Koďous	Petr	Triatlon Praha Háje	1980	11:23,0	19,0	28
50	Hlaváček	Jiří	KPC Praha	1964	11:28,0	18,8	27
51	PŘÍBRSKÝ	Dušan	KPO	1965	11:33,0	18,7	26
52	Zimola	Pavel	United Becherries	1963	11:33,6	18,7	25
53	Švihlík	Martin	TTT	1968	11:34,4	18,7	24
54	Šiml	Jan	NOVIS TK PRAHA	1967	11:39,0	18,5	23
55	Bosacek	Jan	KPC Praha	1969	11:40,0	18,5	22
56	Malášek	Michal	KPO	1970	11:42,0	18,5	21
56	Zeleny	Jiri	Radotín	1963	11:42,0	18,5	21
58	Venc	Petr	MKV Sport	1952	11:45,0	18,4	19
59	Bartošová	Lenka	H.I.C.	1978	11:48,0	18,3	18
60	Georgiev	Lukáš	Radotín	1970	11:54,0	18,2	17
61	Herynek	Zdeněk	Radotín	1975	11:56,0	18,1	16
62	Martinka	Jiří	TTT	1969	12:08,0	17,8	15
63	Daněk	Zdeněk	MKV Sport	1970	12:20,0	17,5	14

	tým	účast	bodů
1	TTT	8	217
2	NOVIS TK PRAHA	8	215
3	Veslaři Bohemians	3	214
4	TSK Praha	5	211
5	KPC Praha	11	191
6	OutdoorOutsiders	7	170
7	Vagnerteam	3	136
8	Mkv sport	8	129
9	Triatlon Praha Háje	3	125
10	KPO	5	99
11	H.I.C.	2	65
12	CKKV Praha	1	61
13	Radotín	3	57
13	ckmc	1	57
15	Sokol Veltěž	1	55
16	Weekend Warriors Prague	1	40
17	PLUTO team Praha	1	38
18	Černošice Mteam	1	34
19	United Becherries	1	26
20	Z lesa	1	6
21	Dragons Unlimited	1	5

Motivujte své týmové kolegy či známé:
V hodnocení týmů se počítají body tří
nejlepších + bod za každého člena

JUNIOR
JUNIOR RACING BICYCLES



MKV **KVASNIČKA**
www.MKVSPORT.cz

BIKE
MARA
ST

www.cyklonaradi.cz
Co Čech... to cyklomechanik!



Jan Krpata
PROJEKTY VODA - KANALIZACE - PLYN

anketa **KILOMETRY**
KM
kolik máš najeto?

pro TT doporučujeme pláště:
ADDA CALIBRA

64	Vaněk	Miloš	MKV sport	1958	12:30,4	17,3	13
65	Kočová	Alena	KPO	1962	12:47,0	16,9	12
66	Štefan	Ladislav	KPO	1955	12:51,0	16,8	11
67	Mužičková	Helena	TTT	1985	12:55,0	16,7	10
68	Leipeltová	Petra	OutdoorOutsiders	1985	13:05,0	16,5	9
69	Hývl	Jiří	KPC Praha	1984	13:10,0	16,4	8
70	Sokolovska	Dana	MKV SPORT	1978	13:40,0	15,8	7
71	Kučerová	Monika	Vagnerteam	1989	13:47,0	15,7	6
72	Koch	Martin	Z lesa	1977	14:14,0	15,2	5
73	Marounkova	Jaroslava	Dragons Unlimited	1956	16:14,0	13,3	4
74	Hlaváčková	Lucie	KPC Praha	1999	18:25,0	11,7	3
75	Havelková	Markéta	KPC Praha	1963	27:50,0	7,8	2

> Výkony na této trase z minulých ročníků TT, jsou na dalších stránkách.

Tipy na tratě, dotazy: tt@kpo.cz

Náhodně řazené komentáře jezdců:

Nejlepší čas ever na zajištění etapy na poslední chvíli?? Letní slunovrat před soumrakem, když se ke všemu hraje fotbal. Silnice jsou prosty poštelců, co snad bláhově doufají ve výhru našich fotbalových mozartů (a ajnštajnů). Soudě dle provozu je to 95% národa, skoro astronomický úkaz. Hezký svezení. Krásná trať, krásné podmínky, nevím proč jsem nejel rychleji? A s dcerou se nám podařilo se vzájemně ztratit mezi Zbraslaví a Vraným. To je fakt vážný.

Tenhle kopec mám rád:)

Asi by člověk po té facce měl začít se sebou něco dělat:-)

Mezi svatebním hodokvasem a odletem na svatební cestu jsem měl okno na jeden jediný pokus. Nohy tuhé, hlava dutá, ale nahoře mi lehce fouklo do zad a ejhle: osobáček nevydržel a zlepšení o 3 vteřiny. Mladá pani se taky zlepšila, takže doma vládne spokojenost.

Novomanželské KPO - od teď už za KOLOMAZNÍKOVOU :)

Asi nejslabší letošní výkon v etapě na klasickém kopci. Bohužel na opravu už nevyšlo zdravíčko.

Zvláštní jak Vltava tady každý rok to údolí prohloubí o několik set metrů :)

druhý pokus o 30 vteřin lepší, i když jsem musela objíždět babku s houbama a nahoře ještě popeláře :)

díky

Moje první KPO v životě :)

Tentokrát zajeto včas, nebude nervozita poslední dny před koncem etapy. V sobotu klid na trati, příjemné počasí.

Použil jsem i Turbo a Carbo a zlopsi jen minimalni. Dal jsem All naskok a nedojel jsem ji.

Taky hustej kopec... Dal jsem si to na pohodu. Pokud bude čas ještě na jednou, dám si Turbo.

když vítr se snažil nahoře pomáhat, seč mohl. Nahoře jsem sice kašlal krev, ale čas je spíše podprůměrný i na mě. Každopádně kopec je to velmi pěkný, taková vrchařská pražská klasika.

Tezka trat, jel jsem ji nekolikrat, ale az posledni pokus prinesl zlepšení! (trochu stresu, vítr proti při cestě na start a hlavne nebylo takove teplo)

Na závěr za kostelem jsem už neměl sílu, jen jsem hlídal, abych se k ceduli doploužil dřív než padne na stopkách desítka.

Den po 3 denním etapáku ale jelo se docela dobře. Jel jsem zbytečně na těžko, nepravidelně na tak pravidelnej popec.

Konečně jsem se oproti loňsku zlepšil. Buď se jela jiná trasa nebo jsem se trápil na horském kole. Silnička je už zase v pořádku, tak si ji užívám.

Od začátku to nejelo. Důvodem byl magnet brnkající o čidlo cyklocomputeru. Uvědomil jsem si, že čím rychleji pojedou, tím více energie zmařím, tak jsem jel raději pomalu. Zpátky jsem si vzpomněl na Aerorace v Břežanském údolí, dal jsem letmý start, celou cestu jsem šlapal, čas 5:01,8, asi zase ten magnet.

www.kpo.cz speeded by



KPO Tréninková Tour 2015 - 10. etapa: Vrané - Zvole

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Chalupa	Dani	Dragons unlimited	1989	7:51,0	27,5	64
2	Vágnér	Marek	Vagnerteam	1989	7:58,0	27,1	62
3	Chyba	Jiří	MKV sport	1979	8:06,0	26,7	60
4	Lowe	Dylan	Vagnerteam	1987	8:24,5	25,7	58
5	Tajtl	Tomáš	NOVIS TK PRAHA	1975	8:31,7	25,3	57
6	Stráněl	Jiří	SK Velo Praha	1993	8:43,0	24,8	56
7	Vít	Jakub	Cykloservis Petr	2015	8:48,0	24,5	55
8	Krátký	Michal	OutdoorOutsiders	1982	8:58,0	24,1	54
9	Souček	Šimon	KPC Praha	1999	9:00,0	24,0	53
10	Stranel	Jiri	NOVIS TK PRAHA	1972	9:01,0	24,0	52
11	Bartoň	Vojtěch	Dragons Unlimited	1988	9:07,7	23,7	51
12	Rada	David	Praha Kamyk	1976	9:10,0	23,6	50
13	Goder	Josef	OutdoorOutsiders	1982	9:15,0	23,4	49
14	Skála	Radim	Sokol Veltě	1976	9:29,0	22,8	48
15	Novotný	Jan	Triatlon Praha Háje	1978	9:29,3	22,8	47
16	Vágnér	Martin	Vagnerteam	1959	9:33,1	22,6	46
16	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	9:33,1	22,6	46
18	Šejna	Karel	CKKV	1958	9:35,0	22,5	44
19	Mašek	Martin	NOVIS TK PRAHA	1976	9:37,2	22,5	43
20	Zušťák	Vladislav	Triatlon Praha Háje	1980	9:41,5	22,3	42
21	Kroupa	Štěpán	HiSport Team	1975	9:42,0	22,3	41
22	Sladký	Jiří	KPO	1967	9:59,0	21,6	40
23	Škába	Pavel	NOVIS TK PRAHA	1974	10:02,0	21,5	39
24	Schneider	Michal	OutdoorOutsiders	1982	10:05,0	21,4	38
25	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	10:08,0	21,3	37
26	Vaňková	Petra	MKV sport	1999	10:10,0	21,2	36
27	Souček	Radek	KPC Praha	1962	10:14,0	21,1	35
28	Lazar	Marek	NOVIS TK PRAHA	1977	10:28,0	20,6	34
29	Rohrbacher	Michael	Klatovy	1987	10:30,0	20,6	33
29	Žižka	Karel	ČKMC	1944	10:30,0	20,6	33
31	Kvasnička	Miloslav	MKV Sport	1963	10:42,0	20,2	31
32	Novotný	Petr	Novis TK Praha	1961	10:55,0	19,8	30
32	Pecha	Martin	OutdoorOutsiders	1982	10:55,0	19,8	30
34	Venci	Petr	MKV Sport	1952	10:57,0	19,7	28
35	Mazanec	Jiří	Černošice Mteam	1958	10:58,0	19,7	27
36	Malá	Lucie	MKV Sport	1980	11:04,0	19,5	26
37	Kodous	Petr	Triatlon Praha Háje	1980	11:04,3	19,5	25
38	Zimmermann	Tomáš	Vestec	1971	11:05,0	19,5	24
39	Štefan	Ladislav	KPO	1955	11:18,0	19,1	23
40	Daněk	Zdeněk	MKV Sport	1970	11:20,0	19,1	22
41	Grusser	Jan	OutdoorOutsiders	1985	11:26,0	18,9	21
42	Hlaváček	Jiří	KPC - Praha	1964	11:31,0	18,8	20
43	Daniček	Martin	MKV Sport	1956	11:36,0	18,6	19
44	Švorc	Jiří	MKV sport	1963	11:43,0	18,4	18
45	Kočí	Josef	Triatlon Praha Háje	1949	11:51,0	18,2	17
46	Vaněk	Miloš	MKV sport	1958	11:51,6	18,2	16
47	Šiml	Jan	NOVIS TK PRAHA	1967	11:54,0	18,2	15
48	Švec	Petr	KPO	1955	11:57,0	18,1	14
49	Zelený	Jiří	Radotín	1963	12:02,0	18,0	13
50	Příbrský	Dušan	KPO	1965	12:15,0	17,6	12
51	Malášek	Michal	KPO	1970	12:19,0	17,5	11
52	Malý	Petr	MKV Sport	1980	12:35,0	17,2	10
53	Fruhauf	Pavel	OutdoorOutsiders	1985	13:00,0	16,6	9
54	Sokolovská	Dana	MKV SPORT	1978	13:11,0	16,4	8
55	Kočová	Alena	KPO	1962	13:26,0	16,1	7
56	Kučerová	Monika	Vagnerteam	1989	13:33,0	15,9	6
57	Suh	Martina	Dragons Unlimited	1967	13:59,0	15,4	5
58	Marounková	Jaroslava	Dragons Unlimited	1956	16:27,0	13,1	4
59	Hlaváčková	Lucie	KPC Praha	1999	20:53,0	10,3	3
60	Součková	Petra	KPC Praha	1967	20:58,0	10,3	2

	tým	účast	bodů
1	Vagnerteam	4	170
2	NOVIS TK PRAHA	7	159
3	OutdoorOutsiders	6	147
4	KPC Praha	6	140
5	MKV sport	11	138
6	Dragons unlimited	4	124
7	Triatlon Praha Háje	4	118
8	KPO	6	83
9	SK Velo Praha	1	57
10	Cykloservis Petr	1	56
11	Praha Kamyk	1	51
12	Sokol Veltě	1	49
13	CKKV	1	45
14	HiSport Team	1	42
15	PLUTO team Praha	1	38
16	Klatovy	1	34
16	ČKMC	1	34
18	Černošice Mteam	1	28
19	Vestec	1	25
20	Radotín	1	14

Motivujte své týmové kolegy či známé:
V hodnocení týmů se počítají body tří
nejlepších + bod za každého člena

JUNIOR
JUNIOR RACING BICYCLES

Jan Krpata
PROJEKTY VODA - KANALIZACE - PLYN

MKV KVASNIČKA
WWW.MKVSPORT.CZ

BIKE
MARA
ST

SKI
CENTRUM
BIKE
RADOTÍN

anketa KILOMETRY
KM
kolik máš najeto?

pro TT doporučujeme pláště:

ADP CALIBRA

> Výkony na této trase z minulých ročníků TT, jsou na dalších stránkách.

Tipy na tratě, dotazy: tt@kpo.cz

Náhodně řazené komentáře jezdců:

Chtěl jsem zlepšit aerodynamiku, ale batoh na záda není to pravé ořechové :-)

Tak pod 12 jsem to nedal. Příště. Moje ego asi hodně utrpf, ale horší než to co jsem zažil 29. července, když mě předjelo asi 20 cyklistů, bude.
Po dovolené, nohy sice odpočaté ale líné.

Jel jsem to za srovnatelně výkonným kolegou a vidina jeho zadnice mě motivovala ho dohnat. Díky tomu nejlepší letošní časovka, přiblížil jsem se času z vrcholu své kariéry. A zároveň důstojné zakončení nedůstojné KPO sesony, jelikož se stěhuju mimo oblast časovek KPO.

Vedro

Celej tejdén jsem sledoval, jak báječně by foukalo v závěru do zad (kdybych sakra nebyl zrovna v práci). No, aspoň nefoukalo proti, lehký dešтик byl nakonec docela fajn. Po tréninku v Pyrenejích to nebylo tak špatný...

Z nostalgie v pleteném dresu na starem favoritu bez klipsen užil jsem si to :-) podruhy už nestíham tak hlasim tenhle retro čas :-) at ma MKV sport bodik

Vynikající tréninkový kopec nahoru a ještě lepší dolu. Autor tratě Mendža je znalec

nahoře se to docela rozjelo...ale ty první 2km..bída.

Chtěl jsem to dát pod 10 a nakonec to fakt úplně těsně vyšlo - byl to boj až do posledního centimetru :-)

Svůj výkon bych charakterizoval jako přepálený začátek, marná snaha ve střední pasáži a vytužený závěr - čas jen něco málo pod deset minut tomu odpovídá. No nic, aspoň o důvod víc se sem ještě vrátit, je to moje oblíbená trať a navíc pro mě i docela blízko, tak se těším na repete.

Druhy pokus - moc se mi tam dneska nechcelo, ale nakonec jsem dobre udelal, vítr do zad v horni casti hodne pomohl a nakonec je z toho myslim i osobacek tesne nad devet a pul. Ale k dobremu pocitu mi neprispelo, ze mi tam jeden v červenem dresu Specializad (ale Jarda Kulhavy urcite nebyl) jeste v lese neskutecne nalozil, ale v zaveru jsem ho pak jeste dojel, protoze od kostela to uz jel zcela volne - asi to jel na Stravu a ne na TT:-). Jo a jeste jedna vec: Kousek prede mnou tam dole ve Vranem najjzdel nekdo ve zlutem dresu a soude podle toho, ze se mi pak cely kopec lehce vzdaloval, tak to jel taky na cas, kazdopadne u znacky dole ani nepribrzdil a mel tak letmy start. Ja teda celou dobu na startu zastavuju, tak ted nevim, jestli se cely roky zbytecne neokradam o nekolik sekund v kazde etape. Ale je i mozny, ze to nejel na TT, ale treba taky na Stravu...

Třetí pokus opět k večeru, tentokrát jsem začal asi nejrůzněji, ale pak se to celkem rozjelo, nahoře vítr opět výrazně pomáhal a nakonec jsem dokázal oproti úterku ubrat ještě tři sekundy ze svého maxima, takže spokojenost - zatím co pokus, to zlepšení, tak to tam snad zajedu v úterý jetě jednou:-).

A to jsem se ještě zapomněl odpoledne najíst, tak mě už cestou na start chytil docela hlad, jinak by to snad mohlo ještě lepší. Jinak díky Michalovi M. Za povšimnutí a článek o pádu v poslední etapě letoní TdF, taky mě to při přímém přenosu zaujalo komentátoři už se přitom k tomu kvůli dojezdu vůbec nevěnovali, tak jsem rád, že se to vysvětlilo a že to dobře dopadlo.

Alternativní tréninkové metody slaví stále úspěch.

Po třech letech jsem zajel tuhle tt a slušný zlepšení i přes defekt při prvním pokusu

37°C - spíše jsem se snažil přežít.

jediný pokus, horák váží pořad stejně, ale o 25 vteřin rychleji než loni, jupee

Hustý, ... stráááááášnéééééé horkooooo !!!!

Klasika, když jeden pokus, tak proti větru...

Oprava dříve nahlášeného času (8:11), který neplatí, tento platí (8:24.5). Omlouvám se, mea culpa (Martin V).

Na domácí trati, naštěstí na mne nikdo neplivl ani mne nepolil močí...

Celý týden jsem cítil jen únavu a tak překonání osobáku o skoro půlminutu bylo příjemným překvapením.

Líp už to asi neumím:-D

Všetchno skvělý:)

Omluva. Toto je správný čas.Podvod jsem si rozmyslel. :-D)))))))))

KPO Tréninková Tour 2014 - 6. etapa: Vrané - Zvole

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Chyba	Jiří	MKV Sport	1979	7:53,0	27,4	48
2	Vágnér	Marek	Vagnerteam	1989	8:19,0	26,0	46
3	Čížek	Martin	Dexter BSK racing	1985	8:44,0	24,7	44
4	Vít	Jakub	Cykloservis Petr	2014	8:48,0	24,5	42
5	Šícha	Martin	PDBC	1978	8:55,0	24,2	41
6	Krause	David	Cykloservis Petr	1990	9:00,7	24,0	40
7	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	9:10,6	23,5	39
8	Krátký	Mich	OutdoorOutsiders	1982	9:24,0	23,0	38
9	Janda	Jiří	Hisport	1973	9:31,4	22,7	37
10	Mazanec	Martin	Černošice Mteam	1991	9:35,0	22,5	36
11	Šejna	Karel	CKKV	1958	9:40,0	22,3	35
12	Kolomazník	Jan	OutdoorOutsiders	1982	9:40,1	22,3	34
13	Vágnér	Martin	Vagnerteam	1959	9:43,1	22,2	33
14	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	9:46,0	22,1	32
15	Vágnérová	Lucie	Vagnerteam	1988	9:51,0	21,9	31
16	Souček	Radek	KPC Praha	1962	10:06,0	21,4	30
17	Švorc	Jiří	MKV Sport	1963	10:08,0	21,3	29
18	Marhold	Jiří	KPO	1981	10:13,1	21,1	28
19	Kvasnička	Miloslav	MKV Sport	1963	10:15,0	21,1	27
20	Vlk	Pavel	KPC Praha	1970	10:16,5	21,0	26
21	Erlebach	Honza	MKV sport	1991	10:20,0	20,9	25
22	Žižka	Karel	ČKMC	1944	10:31,5	20,5	24
23	Havelka	Jan	KPC Praha	1963	10:40,0	20,3	23
24	Kalaš	Radim	Praha-Žizkov	1975	10:50,0	19,9	22
25	Mazanec	Jiří	Černošice Mteam	1958	10:53,0	19,8	21
26	Venci	Petr	MKV Sport	1952	11:01,0	19,6	20
27	Daněk	Zdeněk	MKV Sport	1970	11:15,0	19,2	19
28	Příbrský	Dušan	KPO	1965	11:23,0	19,0	18
29	Malásek	Michal	KPO	1970	11:46,0	18,4	17
30	Daniček	Martin	MKV Sport	1956	11:56,0	18,1	16
31	Hustopecký	Tomáš	CykloVAPE	1972	11:58,0	18,1	15
32	Zimmermann	Tomáš	Vestec	1971	12:10,0	17,8	14
33	Verner	Michal	MKV sport	1979	12:31,0	17,3	13
34	Kvasnička	Tomáš	MKV Sport	1990	12:45,0	16,9	12
35	Erlebach	Petr	MKV Sport	1963	12:49,0	16,9	11
36	Kočová	Alena	KPO	1962	12:59,0	16,6	10
37	Kučerová	Monika	Vagnerteam	1989	13:17,0	16,3	9
38	Hývl	Jiří	KPC Praha	1984	13:43,0	15,7	8
39	Sokolovská	Dana	MKV SPORT	1978	13:50,0	15,6	7
40	zábranský	roman	mkv sport	1964	15:58,0	13,5	6
41	Šuh	Martina	PDBC	1967	16:15,0	13,3	5
42	Hlubuček	Tomáš	BKZ	1967	16:23,9	13,2	4
43	Vernerová	Stanislava	MKV sport	1980	16:50,0	12,8	3
44	Marounková	Jaroslava	PDBC	1956	16:52,0	12,8	2

> Výkony na této trase z minulých ročníků TT, jsou na dalších stránkách.

Náhodně řazené komentáře jezdců:

Na KPO už jsem rok nesoutěžil, ale když jsem viděl, že byla vyspaná časovka do Zvole, hned se mi rozzářily oči :-D Tenhle úsek mám hrozně rád a už nějakou dobu ho řeším s parťákem na skvělém serveru Strava.com (doporučuju!). Při samotném pokusu poslední možný den jsem měl malinko pech, uvízl jsem v dopravní zácpě, ztráta asi 5 sekund, i tak jsem si zajel osobák o 9 s (segment ke kostelu za 8:05), takže spokojenost! Odjel jsem si to jako třešničku na dortu po časovkářském tréninku. Pěkně na hrubou :-)

Jsem ten začátek nějak přepálil :-)

Po chvíli hledání se skoro svěšeněma nohama jsem našel cíl:)

Po italských kopcích nějaký krátký, ale s osobákem a vypadlou pumpičkou před kostelem.

Po delší době bez kola mi seklo za druhou zatáčkou a bylo vymalováno. Ani vítr v zádech nepomohl.

Až do Marhiho zatáčky to jakž takž šlo, ale pak to bylo nějak o dost delší než jsem pamatoval...

někdo musí být poslední, tak co

Zlepšení minimální. Přesto spokojenost. Lépe už to nedám.

Co říci? Kopec jsem si užil. A to byla možná ta chyba. Ale celkově jsem ujel 55,55 km rychlostí 28,04 km/h, což mi zase připadá dobrý.

Poprvé na "Bleskovi", tak se necháme překvapit, jak jsme to zvládli! :-)

Pro jistotu ještě jednou...

Dceru jsem sice o pár vteřin předjel, ale vítězkou je ona: jela v podstatně horším počasí. Asi naposled, příště už dostanu na...

Bratr Marek našťestí hlídal auta v protisměru v první zatáčce po startu, tak jsem to tam napálila. V závěru citelný protivír.

Po nemoci a týdnu nesezení na kole to bylo utrpení. Dopředu mě ale našťestí hnal slib, že budu favoritem po zbytek sezony zatápět. No, asi to ještě chvíli potrvá.

Ideální podmínky ale ten kopec byl zase do kopce.

	tým	účast	bodů
1	MKV Sport	13	117
2	Vagnerteam	4	114
3	KPC Praha	5	100
4	Cykloservis Petr	2	84
5	OutdoorOutsiders	2	74
6	KPO	4	67
7	Černošice Mteam	2	59
8	PDBC	3	51
9	Dexter BSK racing	1	45
10	Hisport	1	38
11	CKKV	1	36
12	PLUTO team Praha	1	33
13	ČKMC	1	25
14	Praha-Žizkov	1	23
15	CykloVAPE	1	16
16	Vestec	1	15
17	BKZ	1	5

Motivujte své týmové kolegy či známé:
V hodnocení týmů se počítají body tří
nejlepších + bod za každého člena



pro TT doporučujeme pláště:



Tipy na tratě, dotazy: tt@kpo.cz

www.kpo.cz speeded by



KPO Tréninková Tour 2012 - 8. etapa: Vrané - Zvole

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Herda	Jan	Bony a klid	1983	7:58,0	27,1	45
2	Drechsler	Petr	ABC Branik	1973	8:25,8	25,6	43
3	Krause	David	Cykloservis Petr	1990	8:27,3	25,5	41
4	Vít	Jakub	Cykloservis Petr	1990	8:40,0	24,9	39
5	Vágner	Marek	Vagnerteam	1989	8:52,0	24,4	38
6	Sůva	Michal	SKC Plečky	1992	8:55,0	24,2	37
7	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	8:55,7	24,2	36
8	Šícha	Martin	PDBC	1978	9:02,0	23,9	35
9	Sajner	David	MKV Sport	1980	9:16,2	23,3	34
10	Souček	Radek	KPC Praha	1962	9:32,0	22,7	33
11	Skála	Radim	Sokol Veltěž	1976	9:34,0	22,6	32
12	Rada	David	Praha Kamýk	1976	9:39,0	22,4	31
13	Vágner	Martin	Vagnerteam	1959	9:39,1	22,4	30
14	Bartoš	Tomáš	H.I.C.	1968	9:47,0	22,1	29
14	kvasnička	miloslav	MKV Sport	1963	9:47,0	22,1	29
16	Sladký	Jiří	KPO	1967	10:03,0	21,5	27
17	Šejna	Karel	CKKV	1958	10:08,0	21,3	26
18	Tintěra	Tomáš	- (žádný)	1994	10:27,2	20,7	25
19	Lazar	Marek	Novis TK Praha	1977	10:28,0	20,6	24
19	Souček	Šimon	KPC Praha	1999	10:28,0	20,6	24
21	Hlaváček	Michael	KPC Praha	1993	10:30,0	20,6	22
22	Švorc	Jiří	MKV Sport	1963	10:40,0	20,3	21
23	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	10:44,0	20,1	20
23	Jelínek	Martin	H.I.C.	1972	10:44,0	20,1	20
25	Daněk	Zdeněk	K.C. Vpřed	1970	10:47,0	20,0	18
25	Hustopecký	Tomáš	Lochkov	1972	10:47,0	20,0	18
27	Mentlík	Tomáš	MASTERCAM Praha	1956	10:52,0	19,9	16
28	Krpata	Jan	KPO	1962	10:54,0	19,8	15
29	jennel	robert	mkv sport	1968	10:56,0	19,8	14
30	Venci	Petr	MKV Sport	1952	11:03,0	19,5	13
31	Zimmermann	Tomáš	Vestec	1971	11:20,0	19,1	12
32	Hlaváček	Jiří	KPC Praha	1964	11:21,0	19,0	11
33	Malášek	Michal	KPO	1970	11:35,0	18,6	10
34	Vlach	Viktor	KPC Praha	1969	11:38,6	18,6	9
35	Mazanec	Jiří	Černošice	1958	11:43,0	18,4	8
36	Bartošová	Lenka	H.I.C.	1978	11:45,7	18,4	7
37	Hájek	Jonáš	Vagnerteam	1984	11:47,0	18,3	6
38	Sokolovska	Dana	MKV SPORT	1978	13:10,0	16,4	5
39	Svaty	Ales	Praha	1958	13:19,0	16,2	4
40	Louženský	Luboš	Praha 4	1955	14:37,0	14,8	3
41	Marounková	Jaroslava	PDBC	1956	15:16,0	14,1	2

	tým	účast	bodů
1	KPC Praha	6	99
2	MKV Sport	6	90
3	Cykloservis Petr	2	82
4	Vagnerteam	3	77
5	H.I.C.	3	59
6	KPO	3	55
7	Bony a klid	1	46
8	ABC Branik	1	44
9	PDBC	2	39
10	SKC Plečky	1	38
11	Sokol Veltěž	1	33
12	Praha Kamýk	1	32
13	CKKV	1	27
14	- (žádný)	1	26
15	Novis TK Praha	1	25
16	PLUTO team Praha	1	21
17	K.C. Vpřed	1	19
17	Lochkov	1	19
19	MASTERCAM Praha	1	17
20	Vestec	1	13
21	Černošice	1	9
22	Praha	1	5
23	Praha 4	1	4

Motivujte své týmové kolegy či známé:
V hodnocení týmů se počítají body tří
nejlepších + bod za každého člena

JUNIOR
Junior racing bicycles

JanKrpata
PROJEKTY VODA - KANALIZACE - PLYN

www.cyklonaradi.cz
Co Čech, to cyklomechanik!

MKV **KVASNIČKA**
www.MKVSPORT.cz

BIKE
MARA
ST

Náhodně řazené komentáře jezdců:

info o týmech: www.kpo.cz/tt/2012/tymy-2012.pdf

Brzký první pokus, vítr foukal špatně, nohy nejely.

strašný vedro; málo vyspalý; po středečním běžeckém závodě na 10 km

Vedro, ráno bouřky tak jsme byli nakopci o hodinu později. Podařilo se mi to to dát na velkou (50) takže dobřej čas.

Tak jsem to zajel na MTB cestou z práce

Poprvé jsem dal 2 pokusy, druhý byl o 30W vyšší, ale o 1 vteřinu pomalejší :-)

Na MTB peklo !

4závodů ve 4dnech, pak v pondělí 9/7 konečně Zvole. Tělu už se nechtělo, hodil jsem tam 53/19, u kostela jsem zvednul zadek na 15ku a konec zašpurtil na 12ku. Těsně pod 8, ale tepy už nešly, takže dobře za mírný JZ vítr. Záznam : <http://connect.garmin.com/activity/197392724>

Bez podpory větru to lépe nedám a vítr mě fakt nepodporoval :-)

v půlce kopce, s jazykem přilepeným na vestě, jsem si vzpoměl na Lucii Bílou :-)"Peklem i rájem světlem i tmou, sněhem i pouští vyprahlou, v závrtných výškách i mořským dnem, procházím časem noc je den."

Bolely mě nožičky a nestačil mi dech!!

cestou na start mě za Jarovem nějací chudáci napálili z jedoucího modrého golfu vajíčkem docela to bolí ale co hlavně že se mládež baví a hned po startu mi pán otevřel dveře od auta jak vyběhal do krámu asi pro cigára a zrovna když jsem se díval jak mi běží stopky neměl jsem super den :-)

jenom jeden pokus, navíc v přišeným vedru :- (ad návrh z minula: ty typy kol (nebo jenom váhu kola+váhu bika :-)) bysme mohli pro zajímavost uvádět, třeba by to bylo inspirativní

poslední den nejlepší čas, ale stejně to nebylo podle představ.

Krásnááá trať, více takových!

jen jeden chabý pokus v rámci delší vyjížďky...

www.kpo.cz speeded by



KPO Tréninková Tour 2011 - 11. etapa

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Míl	Robert	KPO	1978	8:15,0	26,2	32
2	Vít	Jakub	Cykloservis Petr	1990	8:22,0	25,8	30
3	Vágner	Marek	Vagnerteam	1989	8:31,0	25,4	28
4	Drechsler	Petr	ABC Braník	1973	8:42,8	24,8	26
5	Janda	Jiří	Vinohradské Šlapky	1973	9:06,0	23,7	25
6	Kvasnička	Miloslav	MKV Sport	1963	9:11,0	23,5	24
7	Vágner	Martin	Vagnerteam	1959	9:14,1	23,4	23
8	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	9:22,4	23,0	22
9	Bartoš	Tomáš	H.I.C.	1968	9:33,0	22,6	21
10	Šícha	Martin	PDBC	1978	9:35,0	22,5	20
11	Sladký	Jiří	KPO	1967	9:41,0	22,3	19
12	Skála	Radim	Sokol Veltěž	1976	9:48,0	22,0	18
13	Jennel	Robert	MKV SPORT	1968	10:04,0	21,5	17
14	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	10:05,0	21,4	16
15	Vencí	Petr	MKV Sport	1952	10:21,0	20,9	15
16	Švorc	Jiří	MKV Sport	1963	10:26,0	20,7	14
17	Rada	David	Praha Kamýk	1976	10:30,0	20,6	13
18	Krpata	Jan	KPO	1962	10:32,0	20,5	12
18	Příbrský	Dušan	KPO	1965	10:32,0	20,5	12
20	Kvasnička	Tomaš	MKV Sport	1990	11:09,0	19,4	10
21	Zink	Josef	Praha-Modřany	1952	11:10,0	19,3	9
22	Bartošová	Lenka	H.I.C.	1978	11:24,0	18,9	8
23	Havelka	Jan	KPC Praha	1963	11:29,5	18,8	7
24	Marhold	Jiří	KPO	1981	12:00,0	18,0	6
25	Malášek	Michal	KPO	1970	12:02,0	18,0	5
26	Kučerová	Monika	Vagnerteam	1989	13:37,0	15,9	4
27	Sokolovská	Dana	MKV SPORT	1978	13:45,0	15,7	3
28	Marounková	Jaroslava	PDBC	1956	15:28,0	14,0	2

	tým	účast	bodů
1	KPO	6	69
2	MKV Sport	6	62
3	Vagnerteam	3	58
4	Cykloservis Petr	1	31
4	H.I.C.	2	31
4	KPC Praha	2	31
7	ABC Braník	1	27
8	Vinohradské Šlapky	1	26
9	PDBC	2	24
10	Sokol Veltěž	1	19
11	PLUTO team Praha	1	17
12	Praha Kamýk	1	14
13	Praha - Modřany	1	10

*Motivujte své týmové kolegy či známé:
V hodnocení týmů se počítají body tří
nejlepších + bod za každého člena*

Náhodně řazené komentáře jezdců:

info o týmech: www.kpo.cz/2011/tymy-2011.pdf

...před cílem jsem začínal tipovat, jestli to půjde vrchem nebo spodem...

Snad poprvé v životě mi foukalo do zad, ale bylo to vykoupené tím, že mi dole v serpentyňě spadl řetěz :-)

Drobná rezerva ještě byla, takže příště velkou placku už odzdola :-)

Prší, prší, jen se leje. Aby mi nechyběla další etapa, tak dávám alespoň čas z kopce, když jsme ho jeli s Honzou K. v rámci výletu "Na kvasničák do Velkých Popovic" :o) Protože jsem odečítal čas ze záznamu, tak jsem to zaokrouhlil nahoru na rovných 12 min. Když uznáte, že to není úplně košér, tak tento pokus smažte.

Závodění jsem pro letošek pověsil na hřebík a s turistickou formou, týmovým dresem a týmovým duchem jsem se vydal pro týmové body. Začátek z ostra, ale ne na krev, v prostřední části síly pořád nedocházely a ke konci čas vypadal podezřele dobře. V posledním brdku před cílem jdu tedy ze sedla abych se po pár metrech pokorně opět posadil a doplácá se do cíle. Čas o 15s lepší než loni je opravdu překvapení :-)

Dal jsem si jeden Carbonsnack, odložil jsem vše nepotřebné pod lopuchový list (bylo toho skoro kilo) a udělal čas o 27s lepší než v pondělí - a spokojenost.

Krásný povrch. Jelo se hezky. Čas nic moc, ale spokojenost.

na mtb

Suprove počasí, jelo se krásně, ale už to vidím, až budou celkové výsledky, zase budu poslední :-)

Něco je špatně, na TTčko jsem jel jak zmoklá slepice a cestou zpět jsem měl elánu na rozdávání.

Den po mtb závodě na závěr delšího tréninku. Kopec se nezdá, je dlouhý, našťástí v závěru zvolní. V úterý večer se pokusím čas vylepšit.

Po 16 hodinách v autobuse a výšlapu po pařížských uličkách to nemohlo být jiné..

Oprava nedělního času. Zlepšení o 16 s šlo byto ještě vylepšit ale nechce se mi už víc trpět a není na to čas.

KPO Tréninková Tour 2010 - 8. etapa

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Míl	Robert	KPO	1978	8:04,1	26,8	25
2	Krause	David	Cykloservis Petr	1990	8:30,8	25,4	23
3	Vágner	Marek	Vagnerteam	1989	8:50,0	24,5	21
4	Šejna	Karel	CKKV	1958	9:18,0	23,2	19
5	Skála	Radim	Sokol Veltěž	1976	9:19,0	23,2	18
6	Lauda	Pavel	Všetaty	1963	9:38,5	22,4	17
7	Kvasnička	Miloslav	MKV Sport	1963	9:41,0	22,3	16
8	Nejepsa	Michal	PolarShop.cz	1984	9:45,0	22,2	15
9	Bartoš	Tomáš	H.I.C.	1968	9:54,0	21,8	14
9	Sladký	Jiří	KPO	1967	9:54,0	21,8	14
11	Kalivoda	Jan	Praha 4	1973	9:59,0	21,6	12
12	Vágner	Martin	Vagnerteam	1959	10:05,1	21,4	11
13	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	10:11,0	21,2	10
14	Marhold	Jiří	KPO	1981	10:39,0	20,3	9
15	Krpata	Jan	KPO	1962	10:45,0	20,1	8
16	Mentlík	Tomáš	MasterCam Praha	1956	10:57,0	19,7	7
17	Kny	Martin	Praha 11	1983	11:18,0	19,1	6
18	Krompolc	Roman	Beroun - samotář	1970	11:39,0	18,5	5
19	Zimmermann	Tomáš	Vestec	1971	11:45,0	18,4	4
20	Malášek	Michal	KPO	1970	12:15,0	17,6	3
21	Louženský	Luboš	Praha 4	1955	13:43,0	15,7	2



Náhodně řazené komentáře jezdců:

info o týmech: www.kpo.cz/2010/tymy-2010.pdf

Rýma, těžké nohy, bolest.

... a za rybníkem jsem se zhroutil do stínu do trávy a čekal na smrt.

Já + kolo = 105kg. To je pak do kopce znát :-)

Krásná trať a až do Marhiho zatáčky to šlo, pak začla turistika:o)

Druhý pokus a 8min nepadlo. Musím se ten brdek naučit jezdit. Dost jsem laboroval kdy zvednout zadek ze sedla a kdy zůstat sedět.

Dnes jsem ten kopec jel poprvé v životě a moc se mi líbil. Až se stydím, že ho neznám, když jezdím okolo min. 3x týdně. Jinak začátek svádí k přepálení. Určitě si ho dám ještě a ostřeji. Pod 8min by to neměl být problém.

Je zde již vypaná nová trať, nicméně čas se vztahuje k trati Vrané - Zvole. Měl by být ještě čas do půlnoci na zapsání?

Ani krásná nová silnice my ke zlepšení nepomohla :-)

www.kpo.cz speeded by



KPO Tréninková Tour 2009 - 8. etapa

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Kukla	Stanislav	KPO	1975	8:05,0	26,7	25
2	Kadlec	Rudolf	KPO	1984	8:41,0	24,9	23
3	Marhold	Pavel	KPO	1979	8:52,0	24,4	21
4	Kvasnička	Miloslav	MKV Sport	1963	9:26,0	22,9	19
5	Bartoš	Tomáš	H.I.C.	1968	9:38,0	22,4	18
6	Skála	Radim	Sokol Veltěž	1976	9:44,0	22,2	17
7	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	9:51,0	21,9	16
8	Šejna	Karel	CKKV	1958	9:59,0	21,6	15
9	Marhold	Jiří	KPO	1981	10:03,0	21,5	14
9	Sladký	Jiří	KPO	1967	10:03,0	21,5	14
11	Zink	Josef	Praha - Modřany	1952	11:09,0	19,4	12
12	Kos	Ladislav	Jižní Město	1958	11:19,0	19,1	11
13	Krpata	Jan	KPO	1962	11:20,1	19,1	10
14	Zimmermann	Tomáš	Vestec	1971	11:21,0	19,0	9
15	Bartošová	Lenka	H.I.C.	1978	11:28,0	18,8	8
16	Mitáš	Radovan	Ettriatlon.cz	1977	11:42,5	18,4	7
17	Kny	Martin	Praha 11	1983	11:43,0	18,4	6
18	Michalec	Petr	MTB 60 PSI	1971	11:45,0	18,4	5
19	Malášek	Michal	KPO	1970	11:46,0	18,4	4
20	Krompolec	Roman	Beroun - samotář	1970	11:51,0	18,2	3
21	Havlíček	František	Rübezahl ciclo	1976	12:03,2	17,9	2



Náhodně řazené komentáře jezdců:

..mělo být víc pokusů, ale bohužel zůstalo jen u jednoho...

parno jako v prádelně

Jel jsem to podruhé v životě a určitě to ještě zkusím. Čas asi ale o moc lepší nebude...

Krásnej asfalt, kupodivu bezvětrí, ale dusno nechutný, bouřka to naštěstí nestihla :-)

Už zase provozuju cyklistiku.

Ukazuje se, že bez ježdění se nedají čekat nějaké extra výsledky. Ale já to nevzdám ;o) jura

Ahoj.

Parádní trať, ten spodek úplný Alpy - tomu jsem taky přizpůsobil tempo, abych těch 15km vydržel:o)

Původně jsem to ani nechtěl jet na čas, nakonec horní polovinu na kaši, málem jsem chcipl, není divu na horskym a neúplně natvrdo nafouknutejma gumama, znova už to na čas nejedu.

Dneska ráno po snídani řekl jsem si "Ty vole!@", není marné rychlou jízdou podívat se do Zvole. Zkoušel jsem, jak radil Marhi, nejtít v kopci pod dvacet, žaludek však ještě v lese začal se mi obracet. Tak jsem musel trochu zvolnit, v tempu najít pokoru, by se obsah mé snídane nešel mrknout nahoru!

První pokus, po práci, nejel jsem řemeslo :-)

Závěr jsem více brzdil než šlapal mezi auty, lidmi, psi ... Byla tam v sobotu nějaká sláva :-)

www.kpo.cz speeded by

