

## KPO – Racing Minutes – Kněžmost + Jedomělice II

Z webu [Enduraining.com](http://www.enduraining.com) přinášíme další pohled do dění na samé špici při časovce dvojic v Kněžmostě a hromadném závodě v Jedomělicích seriálu UAC.

Pátek 8.5. 1h - 40km, závod - časovka dvojic, mírně zvlněný - Kněžmost, časovka dvojic. 2 okruhy po necelých 20km. Na stratu 36 dvojic UAC a celkem s příchozími 90. Konkurence nebyla úplně hvězdná, ale pár časovkářů přijelo. Jel jsem s Vítkem Mužíkem, což se ukázalo jako ideální volba. Nikdy jsme spolu neješli, tak jsem měl trochu strach, že nebudeme moc sjetý, ale byla to pohoda. Střídali jsme pravidelně a fakt pěkně plynule bez rvaní se z háku, když ten druhý lezl na špic. Asi to vypadalo, že střídáme pomalu, ale nemusel jsem si nastupovat do háku, ale jen jsem tam v klidu zaplul a neplýval silami. První kolo se mi jelo v pohodě a jel bych i rychleji, ale čekal jsem, že to druhé bude hodně bolet, tak jsem se trochu šetřil. Mrzí mě, že nemám na koze wattmetr. Rád bych viděl záznam, jestli to bylo tak vyrovnané jako tepy. Takhle jsem to jel jen podle tepů. Aktuální a průměrná tepovka při závodě byla celkem dost vyrovnaná někde deset tepů pod maximálkou. V háku jsem si docela vorazil a na špici jsem pak mohl v pohodě jet, což je pro mě daleko jednodušší než jet časovku jednotlivců. V kopci to bylo bez problémů, jen na rovině nemám moc tah a sílu jet těžký převod, což byl handicap po větru do cíle. Vyhrál Novák s Vitáčkem za 53:40. Druhý Hájek, Vaňkát za 54:15. Třetí já s Vítkem za 54:24...

- 2h - 60km, vyjetí po závodě, zvlněný s Milošem po závodě domů na silničce, abych si srovnal nohy a posed před nedělí. Jelo se mi špatně. Vůbec se mi nechtělo, měl jsem vysoké

tepy, bolely mě ruce z hrazdy, měl jsem hlad, byl jsem unavený a celou cestu to bylo proti větru. Večer jsem toho měl doma plné zuby. Nevím, proč mi to ten Miloš dělá takhle těžký. Pozn.: ten Miloš, který má od jara odřený paty u treter jak tě pořád brzdí, abys nejezdil víc..., ale je pravda, že ten vítr jsme neplánovali, taky sem si v Jedomělicích oddech, protože kdyby Zbyněk nezajel...

Sobota 9.5. – volno

- asi jsem se měl jet vyjet, ale vůbec se mi nechtělo. Byl jsem do večera v práci a už jsem na kolo neměl chuť. Z té časovky jsem byl docela rozlámaný a měl jsem pěkně omlácené ruce z hrazdy.

Neděle 10.5. - 2,75h, 100km, závod, nastoupáno 1275 metrů - Jedomělice - UAC, 5 okruhů po 20km, první 4 okruhy vrchafská prémie na cílovém kopci, na startu asi 60 lidí. Konkurence byla slušná, ale jak se dalo čekat, výkon byl dost ovlivněn závodním víkendem. Kdo nejel v sobotu Sezemice, byl na maratonu v Přerově nebo alespoň v pátek na dvojicích v Kněžmostě. Od startu se jelo docela vlažně až na první VP, kde za to vzal Okrouhlický a s Krupim, ale po prémii se to hned sjelo. Ve druhém kole odskočil Prochajda s Vítkem Novákem a jednu chvíli měli minutu náskok. Udrželi to kolo a půl a Prochajda pobral dvě VP což mu vyneslo třetí flek za Okrouhlický a Krupim. Hodně foukalo, takže jel většinou celý balík a kromě Procházky a Nováka nikdo výrazněji neujel. Každé kolo šlo jen o to vyjet cílový kopec, jinak se jelo docela v pohodě. Ale ani ten kopec se nejel nějaký šrot, bylo to svižnější tempo, kvůli nástupům na VP. Pak se natažený balík vždycky sjel. Kupodivu se docela

i pěkně střídalo a pod cílový kopec přijelo něco přes dvacet lidí. V posledním kole už na mě trochu padala únava a moc se mi nechtělo jet. Byl jsem spíš rozlámaný a rozhozený z jízdy na koze než že by mě bolely nohy. Cílový kopec byl od 5 do 9% a na vršku se to narovnálo tak na 1 - 2%, kde byl po 200 metrech cíl. Bylo to na hraně na velkou. Jednou jsem to zkusil, ale nešlo mi to, takže jsem jezdil malou 17-19 a točil. Dole v posledním kopci vlezl na špic Košík, tak jsem si najel hned za něj a snažil jsem se točit v sedle. Jel tempo, které mi přesně sedlo. Bylo to hodně svižně, aby nikdo neodjel, ale ne úplně podlaha. Jediné co jsem řešil, bylo kdy si dám velkou, aby se mi nekously nohy. Když se to trochu srovnalo hned jsem ji tam nakvedlal a nastoupil. Na horizontu jsem čekal, kdy mi někdo vystartuje z háku, ale nikdo tam nebyl. Takže žádné drama na pásce a docela v klidu v cíli. Měl jsem kliku, že to Michal tak skvěle rozjel. Tedy ono to bylo rozjeté asi pro Zahradu nebo Krupiho, ale i tak mu děkuji.

Zbyněk Kudrna (Enduraining Cycling team)

vybráno z:

<http://www.enduraining.com/cze/clanky/od-treninku-k-vitezstvi.html>

výsledky:

<http://www.uac.cz/kalendar.php>

foto:

[www.enduraining.com](http://www.enduraining.com)

Info o týmech:

[http://www.kpo.cz/2009/sezona\\_09101.pdf](http://www.kpo.cz/2009/sezona_09101.pdf)

