

KPO Racing Minutes (winter edition): Salomon Racing Sundays - Edycja I.: Tak a je to tady!

Zimní závodní sezóna se rozjíždí do plných obrátek. Sněhu je víc než dost, co víc si můžeme přát. Těm co se i v tomto počasí zuby nehty drží zimáka a hltají kilometry na „Štěchovické“: vykašlete se na to a jedte do hor trénovat a závodit na běžkách. Aerobní výkonnost posunete na vyšší úroveň a hlavně - je to super zábava!

Než začnu popisovat dění na závodní trati, tak bych rád zmínil širší kontext, tedy něco o skloubení amatérské cyklistické a běžkařské sezóny a pár slov o přípravě. Po loňské výborné zkušenosti se prvními čtyřmi závody ve stopě (nebo lépe řečeno na manšestru) jsem se již na jaře rozhodl, že zkrátím cyklistickou sezónu a zkusím se o něco lépe připravit na zimu s cílem absolvovat něco kolem 10 závodů. V sezóně 2010 jsem měl za sebou 4 závody na běžkách, soustředění na Malorce a dalších asi 30 závodů na kole. Včasné zařazení přechodného období bylo tedy v tomto stavu klíčové, přeci jen tělo snese sice hodně, ale cílem je maximalizovat výkonnost a ne tréninkové dávky. Poslední závod co jsem absolvoval byla klasika ze Stodůlek na Karlštejn a zpět. Další závody (Klikovy vrchy, Halouny a POS) jsem již vynechal a urputně regeneroval, abych se v půlce října mohl vrhnout do přípravy na sezónu běžkařskou a počátkem druhé poloviny prosince nastoupit do prvního závodu. Novým a klíčovým prvkem přípravy bylo zařazení kolců (kolečkových lyží) a tvrdé práce v posilovně. Kolce se zpočátku neobešly bez pádů, přeci jen chování je poněkud odlišné od jízdy na sněhu, ale asi po 20 hodinách to už docela slušně „lítalo“. V listopadu jsem absolvoval soustředění „na sucho“ v Jizerkách, koncem listopadu pak již lyžování na sněhu a počátkem prosince vysokohorskou přípravu na rakouském Tauplitzalmu již samozřejmě na běžkách. Čili ve výsledku to dalo do prvního závodu asi 50 hodin na kolcích, 30 hodin na sněhu a 20 hodin v posilovně. Myslím, že takovýto objem je již dostačující pro solidní amatérské závodění (samozřejmě za předpokladu zvládnutých základů techniky jízdy).

Ale pojďme již k samotnému závodě. Den před závodem se jedeme do Bedřichova trochu rozjet a otestovat lyže. Cesta je špatná, ale nakonec vše zvládneme. Po prvních pár metrech zjišťuji, že sníh je totálně tupý a že to vůbec ale vůbec nejede. Skoro celé rozjetí si docela dost dávám, možná že až moc, že buď člověk stál na místě nebo si dával jako zvíře a nic mezi tím... Nakonec na stadionu otestuji lyže a vyrazíme

směr Praha. V sobotu odpoledne ještě připravit lyže – na tupý sníh jsem vybaven a na lyže dávám LF6, HF6BW a prášek Toko Jet Stream moly. Musím říct, že jak se mi poslední týden špatně spalo kvůli relativně vysokému tréninkovému objemu a blížícímu se závodě, tak poslední noc spím jak mimino a budí mě až budík někdy kolem 5:30. Cesta je celkem v pohodě, kolem 9:00 přijíždíme do Jakuszyc. Sníh je opět strašný a na nenamazaných lyžích určených pro rozjetí to vůbec ale vůbec nejede. Jedu si projet okruh, který má délku kolem 11km a pojedeme ho dvakrát. Jestli je to trať lehká nebo těžká je složité říct. Prvních asi 4 km jsou relativně po rovině, pak následuje brdek, sjezd a kopec a pak už sjezd do cíle. Kdyby člověk soudil podle kopců, tak okruh moc těžký není, ale běžky nejsou kolo a na rovině se v háku moc neodpočívá. První startují klasici (asi 70 lidí), čtvrt hodiny po nich bruslaři. Po zkušenostech z loňska se řadím pěkně dopředu hned jak se uvolní startovní prostor a obhlížím borce okolo. Na startu je nás asi 50 a zhruba polovina lidí vypadá na můj vkus až moc namakaná ;o), na startu jsou Češi a Poláci možná 2:3. Polovina lidí jede „krátkou“ – tedy jen jeden okruh. Všichni mrznou, snaží se nějak rozhybat – fouká hodně silný vítr, trochu sněží a teplota je zhruba kolem -4°C. V 11:10 je konečně start. Rozjíždím to docela slušně a přede mnou je asi 7 lidí. Dva borci (Šrůtek – loni kolem 10. místa na Bedřichovské 30 a Čada – loni 19. na Bieg Piastow, ano je to ten Tomáš Čada – pořadatel cyklistických Sudet) jsou jinde než my ostatní smrtelníci a nezadržitelně nám odlétají už po několika stech metrech. Já v zápětí letím taky, ale na držku protože si píchnu hůlkou před lyži a už to lítá...rychle se seberu pár lidí přeskočím, opřu se do hůlek a jsem zpátky v 1. skupině, což mě ale stálo nějaké síly, které mi budou chybět, ale pojďme popořadě. V prvním kole se mi jede docela dobře (pro porovnání pocitově asi tak jako cyklistické časovce), pořadí se tak nějak ustaluje, popravdě ale nevím kolik lidí je přede mnou (odhaduju tak 8-9). Jedu si sice svoje tempo, ale hodně, hodně si dávám. Při průjezdu cílem vidím asi dva nebo tři lidi, kteří již dojeli krátkou. V tu chvíli počítám, že se

pohybují někde kolem 6 místa a vzhledem k tomu, že jsem první kolo přepálil a že nemám už z čeho brát, najíždím do druhého kola s pocitem totální beznaděje. Skutečnost je ale v tu chvíli jiná, cílem totiž projíždím jako 4. celkově a jako 3. ve třicátých. Poslední kolo jedu už jen silou vůle, v jednom sjezdu navíc následuje další pád ve kterém měl prsty jeden spolujezdec, což mě již úplně demoralizuje. V posledním stoupání mě předjíždí borec, který jde v tu chvíli na 3. pozici ve „30“ (to ale v daném okamžiku nevím, pořád jsem žil v odměnění, že po prvním pádu tam vepředu zůstalo víc lidí) a mě odsouvá na 4. Ve sjezdu mě předjíždí ještě jeden, ale to už mě nechává v klidu, nemám již ani sílu, ani vůli reagovat. Nakonec tedy 6. celkově a 5. ve „30“. Doslova jsem se tedy „propadal“ z bedny... Těžko říct, jak by to bylo, kdybych nepadal a jak by to bylo, kdybych věděl, že i po těch pádech pořád bojuju o bednu. Kdyby ve sportu neplatí, to všichni víme. Na druhou stranu konečné umístění nakonec ulehčuje rozhodnutí s odjezdem. Vyhlášení bylo někdy po třetí hodině a závod jsme dojeli asi v půl jedné, takže chtít se zúčastnit ceremoniálu znamenalo čekat dvě a půl hodiny. Konečný výsledek samozřejmě trochu mrzí, na druhou stranu úplný propadák to nebyl – přeci jen na startu bylo hodně „horalů“ co má lyžařskou trať za domem a lyže dostali do kočárku místo chrastítka. Ukázalo se, že ani v takové konkurenci se člověk z města neztratí :o) Poučení pro příště – hlavně nepadat a nepřepálit prvních 20 minut. První kolo jsem měl o tři minuty rychlejší než druhé, podle mého názoru, kdybych ho jel o minutu pomaleji, tak jsem mohl jet to druhé o dvě minuty rychleji a minutu tak ušetřit.

Další závod který mám v kalendáři se jede 30.12. v Bedřichově, tentokrát to bude specialitka – večerní závod s čelovkami na 30 km. O dění na trati se s vámi určitě zas rádi podělíme.

Vítek, KPO.