

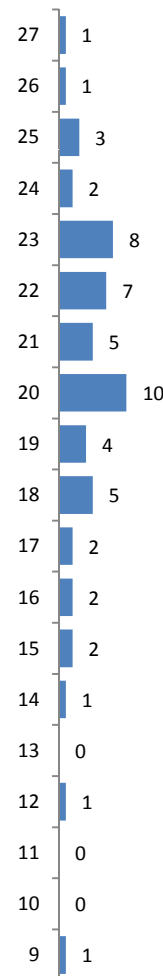
KPO Tréninková Tour 2024 - 8. etapa: Vrané - Zvole - 3,6 km

verze výsledků 2024-08-4

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů	D1	D2
1	Rada	Vojtík	Rexonix Kovo Praha	2010	8:02,0	26,9	59	-	-
2	Hosnedl	Marek	Café Racers	1991	8:15,0	26,2	57	95	95
3	Vágner	Marek	Vagnerteam	1989	8:35,0	25,2	55	231	140
4	Mužiček	Pavel	TTT	1984	8:42,0	24,8	53	276	48
5	Bočánek	Michal	TTT	1985	8:48,0	24,5	52	314	41
6	Stranel	Jirí	Bici	1972	8:59,0	24,0	51	381	73
7	Chalupa	Dani	Veslaři Bohemians	1989	9:05,0	23,8	50	416	40
8	Novák	Jakub	Veslaři Bohemians	1997	9:15,0	23,4	49	474	65
9	Karabinoš	Tomáš	Café Racers	1983	9:18,0	23,2	48	490	19
10	Jirků	Jakub	KPC Praha	1996	9:19,0	23,2	47	496	6
11	Souček	Šimon	KPC Praha	1999	9:22,0	23,1	46	512	19
12	Filip	Jan	Dycky Praha!	1985	9:30,0	22,7	45	556	51
12	Rada	David	Rexonix Kovo Praha	1976	9:30,0	22,7	45	556	0
14	Mach	Radim	2R76	1976	9:35,0	22,5	43	582	31
15	Polák	Tomáš	kovopo.com	1990	9:36,2	22,5	42	589	7
16	Saidl	Jan	KPC Praha	1980	9:51,0	21,9	41	664	90
17	Hektor	Jirí	KPC Praha	1968	9:52,0	21,9	40	669	6
18	Zrnová	Lucie	TTT	1984	9:52,3	21,9	39	670	2
19	Kasík	Pavel	2R76	1984	9:56,0	21,7	38	689	22
20	Kolářová	Hana	Café Racers	1988	9:57,0	21,7	37	693	6
21	Wenzel	Richard	KPC Praha	1992	10:01,0	21,6	36	713	24
22	Skála	Radim	2R76	1976	10:03,0	21,5	35	722	12
23	Hlaváček	Míma	KPC Praha	1993	10:07,0	21,4	34	741	24
24	Nassler	Martin	TTT	1975	10:08,0	21,3	33	746	6
25	Štohr	Miroslav	2R76	1978	10:18,0	21,0	32	792	58
26	Řeháková	Jana	Café Racers	1981	10:18,9	20,9	31	796	5
27	Strnad	Vít	ANNAVIE	1970	10:22,0	20,8	30	810	18
28	Šilhavý	Josef	Team CykloTréner	1978	10:34,0	20,4	29	863	68
29	Vlk	Pavel	KPC Praha	1970	10:44,0	20,1	28	906	56
30	Necpál	Miroslav	Zvolenská Slatina	1991	10:46,0	20,1	27	914	11
31	Vágner	Martin	Vagnerteam	1959	10:49,8	19,9	26	930	21
32	Novotný	Jan	TTT	1978	10:52,0	19,9	25	939	12
33	Souček	Radek	KPC Praha	1962	10:55,0	19,8	24	951	16
34	Hývl	Jiří	KPC Praha	1984	10:59,0	19,7	23	967	22
34	Moravec	Milan	Kluci z Kokořina	1965	10:59,0	19,7	23	967	0
36	Malášek	Michal	KPO	1970	11:02,0	19,6	21	979	16
37	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	11:02,4	19,6	20	980	2
38	Elis	Miloš	Vrané nad Vltavou	1957	11:15,0	19,2	19	1029	67
39	Strnad	Ivo	CKKV Praha	1964	11:25,0	18,9	18	1067	53
40	Daněk	Zdeněk	MKV Sport	1970	11:37,0	18,6	17	1110	62
41	Trávník	Martin	KPC Praha	1973	11:39,0	18,5	16	1118	10
42	Tvrz	Jakub	Café Racers	1991	11:58,0	18,1	15	1183	95
43	Holub	Jaroslav	United Becherries	1962	12:05,0	17,9	14	1207	35
44	Hlaváček	Jiří	KPC Praha	1964	12:17,0	17,6	13	1246	59
45	Diviš	Martin	United Becherries	1963	12:21,0	17,5	12	1258	19
46	Havelka	Jan	KPC Praha	1963	12:22,0	17,5	11	1261	5
47	Mazanec	Jiří	Černošice	1958	12:24,0	17,4	10	1268	10
48	Příbrský	Dušan	KPO	1965	12:38,0	17,1	9	1311	66
49	Štefan	Ladislav	KPO	1955	13:28,0	16,0	8	1452	223
50	Švihlík	Martin	TTT	1968	13:32,0	16,0	7	1463	18
51	Kočová	Alena	KPO	1962	14:31,0	14,9	6	1608	244
52	Sokolovská	Dana	MKV Sport	1978	14:35,0	14,8	5	1617	16
53	Patera	Vladimír	Lipník Dragons	1983	15:13,0	14,2	4	1699	150
54	Malášek	Daniel	KPO	2011	18:38,0	11,6	3	2048	660
55	Havelková	Markéta	KPC Praha	1963	24:53,0	8,7	2	2438	904

	tým	účast	bodů
1	TTT	6	150
2	KPC Praha	14	148
3	Café Racers	5	147
4	2R76	4	120
5	Rexonix Kovo Praha	2	106
6	Veslaři Bohemians	2	101
7	Vagnerteam	2	83
8	Bici	1	52
9	Dycky Praha!	1	46
10	KPO	5	43
10	kovopo.com	1	43
12	ANNAVIE	1	31
13	Team CykloTréner	1	30
14	Zvolenská Slatina	1	28
14	United Becherries	2	28
16	MKV Sport	2	24
16	Kluci z Kokořina	1	24
18	Vrané nad Vltavou	1	20
19	CKKV Praha	1	19
20	Černošice	1	11
21	Lipník Dragons	1	5

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



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:

Zvole nezklamala.

Ta elektropani by na tomhle kopci byla dobrý magnet a těžký soupeř. Nechal jsem ji poodjet a šel na to. Bohužel stála na krajnici hned za první zatáčkou... Dál už nikde nikdo, tak to bylo dlouhé. Nahoře bočák, ale aspoň neškodil. Poslední hup ke kostelíku jsem vyřámal na velké-17, to jsem si trochu fandil, rychlé to asi nebylo.)

jel jsem to 6x tak asi rekord na počet pokusů, ale i nejlepší čas bída, kde jsou doby, že to začínalo devítkou

Šlo by to i lépe.

Ani zařák nahoře to moc nevytěžil😁

www.kpo.cz speeded by



Motivován sledováním dojezdu 2. etapy TdF v TV jsem vyrazil plný odhodlání na kopec, ale ... Pogačar to v mém podání tak úplně nebyl! Dole u řeky ještě setkání s RM, který zrovna odjížděl a referoval o čase 9:35 a solidní podpoře větru, tak jsem vyrazil s tím, že zajet to pod 10 by měla být snad samozřejmost, zvlášť když Garmin mi na segmentu už odspodu ukazoval, že jedu na své PR 9:09. Když jsem to ale na horizontu u kostela asi 200 m před cílem přepnul zpět na obyčejné stopky, tak ukazovaly 10:01 a do cíle to ještě kousek bylo, tak nevím, co ta technika bláznila, ale mě teda vysloveně zklamala! Příště tedy jen klasický displej a v závěru to s pocitem větru v zádech a pochybným PR na displeji zbytečně nešmrdlat na lehké převody, ale shodit to o dva zuby a ještě pořádně zabrat!

Druhý pokus a jako všechno výborný ... až na ten čas! Vítr do zad ještě silnější než v neděli, pocitově jsem to odmakal taky celkem poctivě, ale čas je ještě o 3 s horší, už se v tom fakt nějak nevyznám! Chtělo by to shodit aspoň tak 3 kg, to je jasný, ale stejně, dřív jsem se tu pod 10 nedostal akorát, když jsem to nějak odflákl nebo špatně foukalo, teď už se tam nemohu dostat ani za ideálních podmínek!

v té otevřenější části s větrem v zádech jsem pak celkem stahoval a nakonec to o fous nevyšlo. Lepší podmínky si už lze jen těžko představit, takže jedno lze říci s jistotou – nepříznivým větrem to rozhodně nebylo! Na konci dojezd se začátkem celkem silné přeháňky, bylo to tak tak, ale odspodu to ještě nenahazovalo, tak aspoň tohle vyšlo!

Ac se mi pres den nejelo kdovijak, tak kopec mam v PR o 4 s (nutno podotknout s podporou vetru). I kdyz i tady vnimam rezervy, protoze nahoru umim prijet jinak rozebranej. Tentokrat by mohlo vyjit i druhy pokus.

Druhý pokus v poslední den, první pokus jsem ani nezapisoval. Povedlo se zlepšení o 18 s. Čas nic moc ale víc jsem v tom vedru ze sebe nevyždímal.

Posílám ještě za Vrané-Zvole, pokud by to šlo ještě případně zařadit, včera jsem zapomněla. děkuji

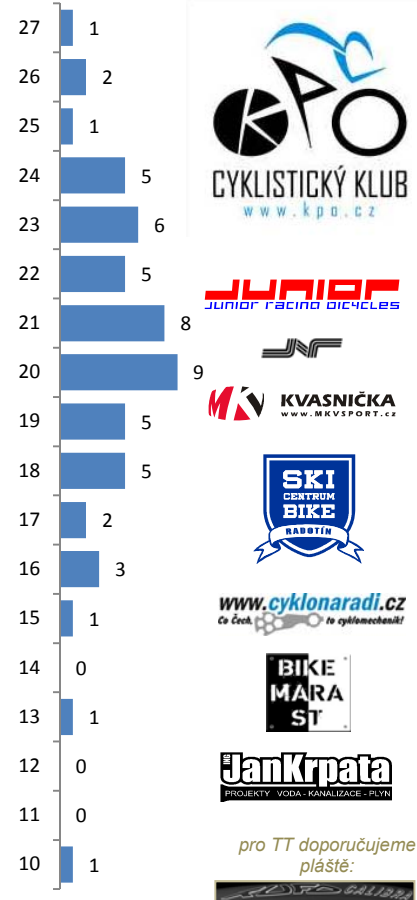
KPO Tréninková Tour 2023 - 9. etapa: Vrané - Zvole - 3,6 km

verze výsledků 2023-09-3

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů	D1	D2
1	Vágnr	Marek	Vagnerteam	1989	8:08,0	26,6	59	-	-
2	Hellebrand	Jaroslav	Veslaři Bohemians	1996	8:25,0	25,7	57	121	121
3	Hosnedl	Marek	Café Racers	1991	8:27,0	25,6	55	135	14
4	Chalupa	Dani	Veslaři Bohemians	1989	8:44,0	24,7	53	247	117
5	Stranel	Jiri	Bici	1972	8:54,0	24,3	52	310	67
6	Mužiček	Pavel	TTT	1984	9:01,0	24,0	51	353	47
7	Karabinoš	Tomáš	Café Racers	1983	9:02,0	23,9	50	359	7
8	Stranel ml	Jiri	Bici	1993	9:03,0	23,9	49	365	7
9	Bartoň	Vojtěch	Veslaři Bohemians	1988	9:04,3	23,8	48	372	9
10	Svoboda	Jiří	Café Racers	1966	9:16,0	23,3	47	440	76
11	Filip	Jan	Dycky Praha!	1985	9:20,0	23,1	46	463	26
12	Novák	Jakub	Veslaři Bohemians	1997	9:21,0	23,1	45	468	6
13	Hektor	Jiri	KPC Praha	1968	9:26,0	22,9	44	496	32
14	Wenzel	Richard	KPC Praha	1992	9:27,0	22,9	43	502	6
15	Rada	David	Rexonix Kovo Praha	1976	9:30,0	22,7	42	518	19
16	Mach	Radim	2R76	1976	9:39,0	22,4	41	566	56
17	Rédr	Andre	Veslaři Bohemians	1992	9:48,0	22,0	40	612	55
18	Novotný	Jan	TTT	1978	9:53,0	21,9	39	637	30
19	Skála	Radim	2R76	1976	9:54,0	21,8	38	642	6
20	Kasík	Pavel	Komárov	1984	9:57,0	21,7	37	657	18
21	Lazar	Marek	NOVIS TK Praha	1977	10:14,0	21,1	36	739	100
22	Zušták	Vladislav	Triatlon Praha Háje	1980	10:15,0	21,1	35	743	6
23	Řeháková	Jana	Praha	1981	10:17,0	21,0	34	753	12
24	Strnad	Vít	ANNAVIE	1970	10:25,0	20,7	33	789	46
25	Novotný	Petr	United Becherries	1961	10:26,0	20,7	32	794	6
26	Šilhavý	Josef	Team CykloTrener	1978	10:28,0	20,6	31	803	11
27	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	10:28,9	20,6	30	807	5
28	Hejna	Marek	Triatlon Praha Háje	1980	10:30,0	20,6	29	811	6
29	Holub	Jaroslav	United Becherries	1962	10:34,0	20,4	28	829	23
30	Moravec	Milan	Kluci z Kokořina	1965	10:39,0	20,3	27	851	28
31	Souček	Radek	KPC Praha	1962	10:40,0	20,3	26	855	6
32	Strnad	Ivo	CKKV Praha	1964	10:42,0	20,2	25	864	11
33	Čadil	Jan	United Becherries	1964	10:48,0	20,0	24	889	33
34	Elis	Miloš	Vrané nad Vltavou	1957	10:49,0	20,0	23	893	6
35	Vágnr	Martin	Vagnerteam	1959	10:49,6	20,0	22	896	3
36	Nassler	Martin	TTT	1975	10:52,0	19,9	21	906	13
37	Šejna	Karel	CKKV Praha	1958	10:53,0	19,8	20	910	6
38	Diviš	Martin	United Becherries	1963	11:07,3	19,4	19	967	77
39	Kroupa	Štěpán	Café Racers	1975	11:13,0	19,3	18	990	30
40	Veselý	Honza	KPC Praha	1974	11:31,0	18,8	17	1058	94
41	Jánský	Václav	TTT	1989	11:33,0	18,7	16	1065	10
42	Hývl	Jiří	KPC Praha	1984	11:35,0	18,6	15	1072	10
43	Trávník	Martin	KPC Praha	1973	11:47,0	18,3	14	1115	61
44	Daněk	Zdeněk	MKV Sport	1970	11:58,0	18,1	13	1153	55
44	Hlaváček	Jiří	KPC Praha	1964	11:58,0	18,1	13	1153	0
46	Malášek	Michal	KPO	1970	12:13,0	17,7	11	1203	74
47	Sladký	Jiří	KPO	1967	12:16,0	17,6	10	1213	15
48	MAZANEC	JIRÍ	Černošice	1958	12:32,0	17,2	9	1264	77
49	Havelka	Jan	KPC Praha	1963	12:41,0	17,0	8	1291	43
50	Příbrský	Dušan	KPO	1965	13:10,0	16,4	7	1376	132
51	Sokolovská	Dana	MKV Sport	1978	13:40,0	15,8	6	1458	132
52	Kočová	Alena	KPO	1962	13:54,0	15,5	5	1494	60
53	Georgiev	Lukáš	Terra Lupina Radotín	1970	14:00,0	15,4	4	1509	26
54	Marounková	Jaroslava	iThinkBeer	1956	16:41,0	12,9	3	1845	579
55	Havelková	Markéta	KPC Praha	1963	22:02,0	9,8	2	2271	874

	tým	účast	bodů
1	Veslaři Bohemians	5	163
2	Café Racers	4	156
3	KPC Praha	10	127
4	TTT	4	115
5	Bici	2	103
6	United Becherries	4	88
7	Vagnerteam	2	83
8	2R76	2	81
9	Triatlon Praha Háje	2	66
10	Dycky Praha!	1	47
10	CKKV Praha	2	47
12	Rexonix Kovo Praha	1	43
13	Komárov	1	38
14	NOVIS TK Praha	1	37
15	Praha	1	35
16	ANNAVIE	1	34
17	Team CykloTrener	1	32
17	KPO	4	32
19	Kluci z Kokořina	1	28
20	Vrané nad Vltavou	1	24
21	MKV Sport	2	21
22	Černošice	1	10
23	Terra Lupina Radotín	1	5
24	iThinkBeer	1	4

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



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

Tipy na tratě, dotazy: tt@kpo.cz

Náhodně řazené komentáře jezdců:

jelo se mi pěkně a tak jsem se zas tak moc nezhoršil

Po dešti jsem si připadal jako v prádelně. První půlka a od té doby co se to narovnal se mi jely dobře, ten prostředek jsem trpěl jako Sepp Kuss.

Dobrá trať. Segment na Stravě je špatně, je kratší. Skutečný měřený čas jsem měl o 5 sekund delší! Ale tak to bývá u většiny tras KPO...

Šlo to pěkně a nahoře jsem se těšil, jak to rozjedu, ale vítr byl silně proti...

Nahoře s větrem v zádech. :))) Čas: :(((V pondělí snad znova. :)))

i přes vítr do zad čas nic moc

www.kpo.cz speeded by

active 24



Zkusit využít příznivý Z vítr, sice po startu mi tam vjelo auto z vedlejší, to jsem ještě nějak rozkejchal, ale tělu a nohám se po předchozím dni nějak nechtělo a hlavě v té spodní polovině v lese jsem se rozjížděl i na mě nějak až moc rozvláčně, pak nahoře sice pomohl ten vítr, ale ve výsledku to pod 10 min nebylo, takže to bude chtít ideálně ještě jeden pokus.

Čas žádná sláva. Mohlo to být horší ale i lepší.

Zakončení regenerační jízdy za svítání (než bude vedro). Druhý pokus pomalejší, do třetího nejdu.

Docela mě překvapilo, jak daleko jsem dojel na velkou (54), ale pak jsem ji shodil, a když se to nahoře narovnal, nebyl morál naložit zpátky, tak holt ten čas podle toho vypadá.

Po dovolený a o 6 s lepe než loni. Asi si není na co stezovat. Ac znatelný západní vítr, tak během jízdy jsem neměl pocit, že by se snažil nějak moc pomáhat;

S větrem a RM s 30 s odstupem v zádech to jelo pěkně, takže oprava času z minulé neděle se podařila a konečně to cinklo pod těch 10 min, i když tedy poměrně těsně - jo kde jsou ty časy mého PR 9:19. Jinak ale příjemná vyjížďka po víceméně pěkných silnicích a ještě se zastávkou na René na jedno! Z Radlíku na René fungl nový asfalt jako bonus, pro auta ještě dokonce zavřeno, takže luxusní svezení.

s DPR a AKO

CX 38 mm, natěžko, 6kg batoh, na výjezdech z lesa protivítr, do půlky to šlo, pak vše došlo. Ještě že mám plnou nůši výmluv.

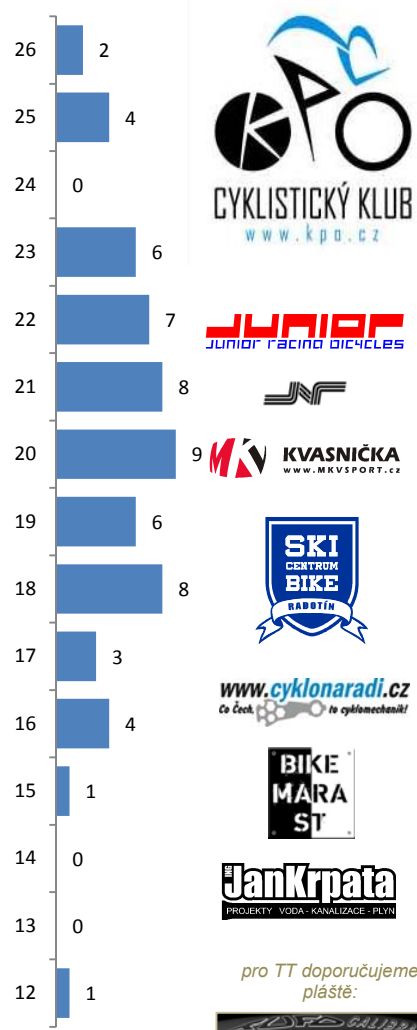
KPO Tréninková Tour 2022 - 5. etapa: Vrané - Zvole

verze výsledků 2022-06-4

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů	D1	D2
1	Vágnr	Marek	Vagnerteam	1989	8:24,0	25,7	63	-	-
2	Hosnedl	Marek	Café Racers	1991	8:26,0	25,6	61	14	14
3	Řezníček	Jan	SK Zahořany	1984	8:36,0	25,1	59	84	70
4	Mužiček	Pavel	TTT	1984	8:38,0	25,0	57	97	14
5	Opolecký	Martin	TTT	1984	8:41,5	24,9	56	121	24
6	Stranel	Jirí	Bici	1972	8:45,0	24,7	55	144	24
7	Polák	Tomáš	Kovopo	1990	9:16,2	23,3	54	338	202
8	Matula	Michal	Trispeed	2000	9:24,0	23,0	53	383	50
9	Rada	Vojtěch	REXONIX RACING TEAM	2010	9:29,0	22,8	52	411	32
10	Hektor	Jirí	KPC Praha	1968	9:31,0	22,7	51	422	13
10	Navrátil	Tomáš	KPC Praha	1972	9:31,0	22,7	51	422	0
12	Souček	Martin	Kolo pro ADAMA	1978	9:34,0	22,6	49	439	19
13	Rada	David	Praha Kamýk	1976	9:39,0	22,4	48	466	31
14	Svoboda	Jiří	Café Racers	1966	9:43,0	22,2	47	488	25
15	Mach	Radim	MTB Horoměřice	1976	9:45,0	22,2	46	498	12
16	Kolomicenko	Jakub	TTT	1988	9:49,0	22,0	45	520	24
17	Wenzel	Richard	KPC Praha	1992	9:52,0	21,9	44	535	18
18	Nassler	Martin	TTT	1975	10:00,0	21,6	43	576	48
19	Novotný	Jan	TTT	1978	10:01,7	21,5	42	585	10
20	Lazar	Marek	NOVIS TK PRAHA	1977	10:07,0	21,4	41	611	31
21	Skála	Radim	Sokol Veltěž	1976	10:16,0	21,0	40	655	53
22	Zušťák	Vladislav	Triathlon Praha Háje	1980	10:20,0	20,9	39	674	23
23	Holub	Jaroslav	United Becherries	1962	10:22,0	20,8	38	683	12
24	Strnad	Ivo	CKKV Praha	1964	10:23,0	20,8	37	688	6
25	Strnad	Vit	ANNAVIE	1970	10:24,7	20,7	36	696	10
26	Hlaváček	Míma	KPC Praha	1993	10:27,0	20,7	35	706	13
27	Jánský	Václav	TTT	1989	10:30,0	20,6	34	720	17
28	Vlk	Pavel	KPC Praha	1970	10:34,0	20,4	33	738	23
29	Kolesár	Michal	TTT	1978	10:39,0	20,3	32	761	28
30	Zimola	Pavel	United Becherries	1963	10:43,0	20,2	31	778	22
31	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	10:47,8	20,0	30	799	27
32	Ira	Zdeněk	Bici	1970	10:52,0	19,9	29	817	23
32	Novotný	Petr	United Becherries	1961	10:52,0	19,9	29	817	0
34	Matas	Jan	KPC Praha	1990	10:54,1	19,8	27	826	12
35	Elis	Miloš	Vrané nad Vltavou	1957	10:56,0	19,8	26	834	10
36	Vágnr	Martin	Vagnerteam	1959	10:58,5	19,7	25	845	14
37	Diviš	Martin	United Becherries	1963	11:09,1	19,4	24	888	57
38	Havelka	Jan	KPC Praha	1963	11:27,0	18,9	23	959	94
38	Souček	Radek	KPC Praha	1962	11:27,0	18,9	23	959	0
40	Kašpar	Oldřich	TTT	1982	11:30,0	18,8	21	970	16
41	Maláček	Michal	KPO	1970	11:34,0	18,7	20	986	21
42	Matula	Robert	Trispeed	1970	11:37,0	18,6	19	997	15
43	Liška	Jan	TTT	1983	11:44,0	18,4	18	1023	36
44	Mazanec	Jiří	Černošice	1958	11:55,0	18,1	17	1062	55
45	Bečvář	Jan	Bici	1972	11:56,0	18,1	16	1066	5
46	Hlaváček	Jiří	KPC Praha	1964	12:02,0	18,0	15	1087	30
47	Špičková	Karolina	TTT	1979	12:06,0	17,9	14	1101	20
48	Daněk	Zdeněk	MKV Sport	1970	12:20,0	17,5	13	1148	68
48	Trávník	Martin	KPC Praha	1973	12:20,0	17,5	13	1148	0
50	Sladký	Jiří	KPO	1967	12:21,0	17,5	11	1151	5
51	Švihlík	Martin	TTT	1968	12:23,0	17,4	10	1158	10
52	Hývl	Jiří	KPC Praha	1984	12:36,6	17,1	9	1202	65
53	Veselý	Honza	KPC Praha	1974	12:56,0	16,7	8	1262	90
54	Příbrský	Dušan	KPO	1965	13:25,0	16,1	7	1346	130
55	Šiml	Jan	Café Racers	1967	13:32,0	16,0	6	1366	31
56	Kočová	Alena	KPO	1962	13:48,0	15,7	5	1409	70
57	Sokolovská	Dana	MKV Sport	1978	13:55,0	15,5	4	1427	30
58	Kočí	Josef	Triathlon Praha Háje	1949	14:04,0	15,4	3	1450	38
59	Marounková	Jaroslava	iThinkBeer	1956	18:11,0	11,9	2	1937	815

	tým	účast	bodů
1	TTT	11	169
2	KPC Praha	13	159
3	Café Racers	3	117
4	Bici	3	103
5	United Becherries	4	102
6	Vagnerteam	2	90
7	Trispeed	2	74
8	SK Zahořany	1	60
9	Kovopo	1	55
10	REXONIX RACING TEAM	1	53
11	Kolo pro ADAMA	1	50
12	Praha Kamýk	1	49
13	MTB Horoměřice	1	47
14	Triathlon Praha Háje	2	44
15	NOVIS TK PRAHA	1	42
15	KPO	4	42
17	Sokol Veltěž	1	41
18	CKKV Praha	1	38
19	ANNAVIE	1	37
20	Vrané nad Vltavou	1	27
21	MKV Sport	2	19
22	Černošice	1	18
23	iThinkBeer	1	3

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



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

Tipy na tratě, dotazy: tt@kpo.cz

Náhodně řazené komentáře jezdců:

letos jsem se polepšil dal jsem to 5x, ale čas nic moc

Byl jsem v okolí na bike, tak aspoň za bod :-)

Druhý pokus ke zlepšení nevedl. Lékorky holt nejsou Šumavské jahůdky. Zajímavá analýza Strava segmentů. První polovinu jsem na druhý pokus zajel o 18 s rychleji. Vše jsem ale ztratil a ještě trochu víc v první části druhé poloviny kopce, neboť finále ve Zvoli jsem měl opět o něco rychlejší (4 s). Musím se naučit s tímhle kopcem lépe pracovat.

Měl jsem dojem, že fouká od západu, tak jsem se rozhodl pro rychlou akci a autem si dojel na Zbraslav. Nahoře ve Zvoli jsem neměl pocit, že mi vítr pomáhá, ale při návratu přes Točnou mi foukl zase ksichták. Čert ví, jak to s tím větrem je;)

Dole jsem se nemohl přinutit, ale za zatáčkama se pak už jelo pěkně.

Po těžkém krosu a při proteinový dietě to fakt rychleji nešlo, možná příště :-)

Nevím, zda bude ještě příležitost a síla provést opravu.

oprava-ještě na poslední chvíli se synem o 2 vteřiny rychlejší :o)

asi už jsem to hlásil, ale raději ještě jednou

podle předpovědi mělo nahoře foukat do zad, bohužel se to nepotvrdilo. Už dlouho mi nahoře nefouklo do zad. Snad někdy příště.

bylo těžký, ale osobáček

Druhý pokus - odpočatý, plný síly a odhodlání, kopec jsem jel, co to šlo, skoro bych si snad ani neměl co vytknout ... a čas přitom jen o 2 s lepší, než v neděli, kdy jsem byl celkem popravenej, no a pak ať se v tom někdo vyzná! Nahoře foukalo zase nějak divně, ale na to bych to nespíval, v každém případě bych tady chtěl a měl zajet čas pod 10 min, jenže jak to udělat?

Celkem jsem se i divil, jak se nohám po 330 km ve 3 dnech celkem i chtělo jet, ale únava už znát přece jen byla a taky nahoře fouklo nějak divně šikmo proti, i když jinak tři dny předtím fučelo stabilně stále od západu. No nic pod 10 min to nebylo ani omylem, tak mám aspoň důvod se na tenhle můj oblíbený kopec ještě vrátit.

Do třetice toho nejhoršího, JV vítr na tenhle kopec fakt nebyl dobrej, zjistil to hned po výjezdu z lesa a ten závěr už ani naplno nejel, dnes prostě nebyly podmínky. tak snad ještě v úterý že by fouklo od západu? Zatím jsem tu chytil vítr od severu, od východu a dnes v podstatě od jihu, tak jen ten západní, který foukal stabilně skoro celý předchozí měsíc, tak ten teď hodně schází!

Po 2 letech zlepšení PR a to se počítá

Poslední kilák v protivětru..a to jsem to zrovna chtěl pořádně rozbalit😀

Opět poslední večer. Tentokrát bez deště příjemné podmínky. Čas mohl být lepší,

nohy odpočaté, pneu dofoukané, hlavá nahecovaná., spokojenost, cílová meta splněna... akorát mě mrzí, že jsem si zapomněl vyndat z kola přes 1kg pití, bylo by to ještě lepší...docela silný západní vítr, hodil se

Musím dotrénovat.

Moje letošní první TT

www.kpo.cz speeded by



	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Vágnér	Marek	Vagnerteam	1989	7:58,0	27,1	54
2	Mužiček	Pavel	TTT	1984	8:16,0	26,1	52
3	Řezníček	Jan	SK Zahořany	1984	8:24,0	25,7	50
4	Stráněl jun.	Jiří	Bici	1993	8:28,0	25,5	48
5	Stranel	Jiri	Bici	1972	8:49,0	24,5	47
6	Novák	Jakub	Veslaři Bohemians	1997	9:01,8	23,9	46
7	Bartoň	Vojtěch	Veslaři Bohemians	1988	9:13,3	23,4	45
8	Krapítek	Vojtěch	TTT	1987	9:17,0	23,3	44
9	Teplý	Ondřej	Café racers	1978	9:19,0	23,2	43
10	Hektor	Jiri	KPC Praha	1968	9:23,0	23,0	42
10	Opolecký	Martin	TTT	1984	9:23,0	23,0	42
12	Novotný	Jan	TTT	1978	9:32,3	22,6	40
13	Rada	David	SKI AND BIKE KUNRATICE	1976	9:36,0	22,5	39
14	Jánský	Václav	TTT	1989	9:44,0	22,2	38
15	Skála	Radim	Sokol Veltěž	1976	9:57,0	21,7	37
16	Rada	Vojta	SKI AND BIKE KUNRATICE	2010	10:00,5	21,6	36
17	Kolomicenko	Jakub	TTT	1988	10:05,0	21,4	35
18	Nassler	Martin	TTT	1975	10:11,0	21,2	34
19	Holub	Jaroslav	United Becheries	1962	10:15,0	21,1	33
19	Otáhal	Jaroslav	TTT	1969	10:15,0	21,1	33
21	Souček	Radek	KPC Praha	1962	10:19,0	20,9	31
22	Uhlíková	Hana	KPC Praha	1982	10:20,0	20,9	30
23	Pokorný	Martin	SK Zahořany	1974	10:26,0	20,7	29
24	Vágnér	Martin	Vagnerteam	1959	10:27,0	20,7	28
25	Vlk	Pavel	KPC Praha	1970	10:29,0	20,6	27
26	Diviš	Martin	United Becheries	1963	10:29,7	20,6	26
27	Novotný	Petr	United Becheries	1961	10:35,0	20,4	25
28	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	10:36,0	20,4	24
29	Ira	Zdeněk	Bici	1970	10:40,0	20,3	23
29	Strnad	Ivo	CKKV Praha	1964	10:40,0	20,3	23
31	Sladký	Jiří	KPO	1967	10:44,0	20,1	21
32	Wenzel	Richard	KPC Praha	1992	10:55,0	19,8	20
33	Zimola	Pavel	United Becheries	1963	11:07,0	19,4	19
34	Elis	Miloš	Vrané nad Vltavou	1957	11:13,0	19,3	18
35	Matula	Robert	Trispeed	1970	11:16,0	19,2	17
36	Bečvář	Jan	Bici	1972	11:21,3	19,0	16
37	Hlaváček	Jiří	KPC Praha	1964	11:23,0	19,0	15
38	Havelka	Jan	KPC Praha	1963	11:32,0	18,7	14
39	Frommová	Justýna	Justýna team	1998	11:40,8	18,5	13
40	Mužičková	Helena	TTT	1985	11:44,0	18,4	12
41	Mazanec	Jiří	Černošice	1958	11:53,0	18,2	11
42	Daněk	Zdeněk	MKV Sport	1970	12:02,0	18,0	10
43	Malášek	Michal	KPO	1970	12:16,0	17,6	9
44	Příbrský	Dušan	KPO	1965	12:57,0	16,7	8
45	Součková	Dorka	KPC Praha	1998	13:04,0	16,5	7
46	Švihlík	Martin	TTT	1968	13:05,0	16,5	6
47	Kočová	Alena	KPO	1962	13:09,0	16,4	5
48	Špaček	Michal	KPC Praha	2002	13:21,1	16,2	4
49	Sokolovská	Dana	MKV Sport	1978	13:35,0	15,9	3
50	Hraba	Pavel	CKKV Praha	1947	16:15,0	13,3	2

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

Náhodně řazené komentáře jezdců:

Mělo fouknout hodneda zad, no ale nakonec jen trochu

Na limitu...

Kousek před Marhiho zatáčkou mě docvakl frekvenčně jedoucí jezdec v červeném dresu. "Super", pomyslel jsem si, "ten mě potáhne" a celých 10 m jsem s ním držel krok:) Aspoň jsem ale viděl, jak vypadá o několik minut rychlejší jízda, jak mi posléze v cíli potvrdil. Jinak počasí dobré, tak silničních kol bylo na trati hodně a dávali si vesměs slušně.

Druhy pokus s větrem v zadech

Chtěl jsem trochu zúročit náznak formy a hlavně silný západní vítr, forma se moc nekonala, ale ten vítr našťastí ano, takže pod 10 min to tam nakonec padlo (9:57) a má vrchařská čest na tomto kopci tak zůstala pro letošek uhájena (narozdíl od hranice 16 min na Roblíně). Dole těsně před startem se okolo prohnala početná skupina, u startu nikdo z nich ani nezpomalil, vyrazil jsem s mírným odstupem za nimi a kromě dvou odpadlíků už ani nikoho z nich nedojel, ani se k nim nepřiblížil, spíš naopak... jeli to tedy celkem rychle a jestli to bylo nějaké týmové pojetí individuální časovky, která se má dle pravidel jezdit jednotlivě a z nuly, tak to potom moc fér zrovna nebylo, ale třeba se pletu a jeli to prostě ostře jen tak.

s notebookem na zádech cestou z práce :)

	tým	účast	bodů
1	TTT	10	148
2	Bici	4	122
3	KPC Praha	10	113
4	Veslaři Bohemians	2	93
5	United Becheries	4	88
6	Vagnerteam	2	84
7	SK Zahořany	2	81
8	SKI AND BIKE KUNRATICE	2	77
9	Café racers	1	44
10	KPO	4	42
11	Sokol Veltěž	1	38
12	CKKV Praha	2	27
13	Vrané nad Vltavou	1	19
14	Trispeed	1	18
15	MKV Sport	2	15
16	Justýna team	1	14
17	Černošice	1	12

Motivujte své týmové kolegy či známé:

V hodnocení týmů se počítají body tří nejlepších + bod za každého člena



Tipy na tratě, dotazy: tt@kpo.cz

Nějak to nejelo:o)

2 pokus.

měl jsem problémy s dechem
s DPR, AKO a PAL

Můj tréninkový kopec, ale PR jsem dnes nepokoušel. Alespoň jsem to měl blízko :-)

Čas z opravné jízdy. Ten první pokus minulý týden byl tak mizerný, že jsem ho ani neuposílal.

Opravný pokus a jen mírné zlepšení. Ale třeba i to ve výsledcích rozhodne.

Dnes to nejelo, je z toho jen povinná účast.

stanovil jsem si limit, a kupodivu jsem ho splnil.. spokojen, ale zlepšení ještě zkusím

www.kpo.cz speeded by



KPO Tréninková Tour 2020 - 5. etapa: Vrané - Zvole

verze výsledků 2020-05-3

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Vágnr	Marek	Vagnerteam	1989	7:45,0	27,9	69
2	Chalupa	Dani	Veslaři Bohemians	1989	8:06,0	26,7	67
3	Mužiček	Pavel	TTT	1984	8:26,0	25,6	65
4	Řezníček	Jan	SK Zahořany	1984	8:28,0	25,5	63
5	Souček	Šimon	KPC Praha	1999	8:32,0	25,3	62
6	Stranel	Jiri	NOVIS TK Praha	1972	8:43,0	24,8	61
7	Bartoň	Vojtěch	Veslaři Bohemians	1988	8:52,6	24,3	60
8	Navrátil	Tomáš	KPC Praha	1972	9:02,0	23,9	59
9	Opolecký	Martin	TTT	1984	9:04,0	23,8	58
10	Krátký	Michal	OutdoorOutsiders	1982	9:09,0	23,6	57
11	Novák	Jakub	Veslaři Bohemians	1997	9:21,3	23,1	56
12	Matas	Jan	KPC Praha	1990	9:29,0	22,8	55
12	Rada	David	SKI AND BIKE KUNRATICE	1976	9:29,0	22,8	55
14	Novotný	Jan	TTT	1978	9:31,0	22,7	53
15	Hasal	Ivo	Praha	1978	9:40,0	22,3	52
16	Krapítek	Vojtech	TTT	1987	9:47,0	22,1	51
17	Schoval	František	2BWinner	1988	9:53,0	21,9	50
18	Otáhal	Jaroslav	TTT	1969	9:56,0	21,7	49
19	Zušťák	Vladislav	Triatlon Praha Háje	1980	9:57,0	21,7	48
20	Jánský	Václav	TTT	1989	9:58,0	21,7	47
21	Stryhal	Jan	Praha	1982	9:59,0	21,6	46
22	Ira	Zdeněk	NOVIS TK Praha	1970	10:04,0	21,5	45
22	Novotný	Petr	NOVIS TK Praha	1961	10:04,0	21,5	45
24	Matula	Michal	Trispeed	2000	10:06,0	21,4	43
25	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	10:09,9	21,2	42
26	Lazar	Marek	NOVIS TK Praha	1977	10:12,0	21,2	41
26	Skála	Radim	Sokol Veltěž	1976	10:12,0	21,2	41
28	Šilhavý	Josef	Team CykloTrener	1978	10:15,0	21,1	39
29	Sladký	Jiří	KPO	1967	10:16,0	21,0	38
30	Rada	Vojtěch	SKI AND BIKE KUNRATICE	2010	10:29,0	20,6	37
31	Vágnr	Martin	Vagnerteam	1959	10:29,9	20,6	36
32	Matula	Robert	Trispeed	1970	10:34,0	20,4	35
33	Strnad	Ivo	CKKV Praha	1964	10:36,0	20,4	34
34	Zimola	Pavel	United Becheries	1963	10:45,0	20,1	33
35	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	10:46,0	20,1	32
35	Gospodinov	Daniel	OutdoorOutsiders	1985	10:46,0	20,1	32
37	Kramosil	Petr	TTT	1979	10:54,0	19,8	30
38	Fafejta	Martin	OutdoorOutsiders	1986	11:07,0	19,4	29
39	Pokorný	Martin	SK Zahořany	1974	11:08,0	19,4	28
40	Procházka	Aleš	CKKV Praha	1970	11:18,0	19,1	27
41	Hlaváček	Jiří	KPC Praha	1964	11:27,0	18,9	26
42	Malášek	Michal	KPO	1970	11:32,0	18,7	25
43	Chvojka	Petr	Betri	1979	11:34,0	18,7	24
43	Zimmermann	Tomáš	Rolling Wheels	1971	11:34,0	18,7	24
45	Souček	Radek	KPC Praha	1962	11:35,0	18,6	22
46	Pilař	Luděk	Praha - Stodůlky	1989	11:35,3	18,6	21
47	Mazanec	Jiří	Černošice	1958	11:40,0	18,5	20
48	Listinsky	Roman	OutdoorOutsiders	1981	11:57,0	18,1	19
49	Diviš	Martin	SNB Praha	1963	11:58,0	18,1	18
50	Havelka	Jan	KPC Praha	1963	12:05,0	17,9	17
51	Likusová	Dagmar	Bojov	1970	12:15,0	17,6	16
52	Daněk	Zdeněk	MKV Sport	1970	12:20,0	17,5	15
53	Kočová	Alena	KPO	1962	12:28,0	17,3	14
54	Vaněk	Miloš	MKV Sport	1958	12:30,0	17,3	13
55	Bartoňová	Veronika	Veslaři Bohemians	1988	12:54,0	16,7	12
56	Stranelova	Eva	NOVIS TK Praha	1998	12:57,0	16,7	11
57	Mikušová	Nikola	Veslaři Bohemians	1988	12:59,0	16,6	10
58	Příbrský	Dušan	KPO	1965	14:02,0	15,4	9
59	Sokolovská	Dana	MKV Sport	1978	14:05,0	15,3	8
60	Wenzel	Richard	KPC Praha	1992	14:35,0	14,8	7
61	Hraba	Pavel	CKKV Praha	1947	14:38,0	14,8	6
62	Sedláčková	Barbora	OutdoorOutsiders	1984	14:57,0	14,4	5
63	Marounková	Jaroslava	iThinkBeer	1956	16:56,0	12,8	4

	tým	účast	bodů
1	Veslaři Bohemians	5	188
2	KPC Praha	9	185
3	TTT	7	183
4	NOVIS TK Praha	5	156
5	OutdoorOutsiders	5	123
6	Vagnerteam	2	107
7	Praha	2	100
8	SKI AND BIKE KUNRATICE	2	94
9	SK Zahořany	2	93
10	KPO	4	81
11	Trispeed	2	80
12	CKKV Praha	3	70
13	2BWinner	1	51
14	Triatlon Praha Háje	1	49
15	Sokol Veltěž	1	42
16	Team CykloTrener	1	40
17	MKV Sport	3	39
18	United Becheries	1	34
19	PLUTO team Praha	1	33
20	Rolling Wheels	1	25
20	Betri	1	25
22	Praha - Stodůlky	1	22
23	Černošice	1	21
24	SNB Praha	1	19
25	Bojov	1	17
26	iThinkBeer	1	5
27	BKZ	1	4

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



64	Hlubuček	Tomáš	BKZ	1967	17:17,9	12,5	3
65	Havelková	Markéta	KPC Praha	1963	29:25,0	7,3	2

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

Tipy na tratě, dotazy: tt@kpo.cz

Náhodně řazené komentáře jezdců:

Tahle etapa je prostě nejlepšíiii

C. CAAD5

jsem měl jet daleko rychleji. Proč to nešlo, nevím 🤔

Na druhý pokus spodek na velkou o dost dál, tam byl ten rozdíl

Za bodíček ...

Prepalil jsem to na velkou a pak už nešlo rozjet :) Tak zase za rok! Osobak, ale šlo to líp.

Nečekala jsem, že přestane pršet tak brzo; snídaně stoupala do krku spolu s výškovými metry, ale nevzdala jsem se jí :-)

Tentokrát méně aut.

Druhy pokus

cestou z práce s 10kg batohem na zádech nic moc :)

konečně kopec i když tento moc nemám rád.

oprava, omylem jsem nahlásil o minutu lepší čas, prosím o opravu

byl to hodně těžký kopec

Minutu za osobákem, kdo za to může?... ;)

No sláva, konečně zase poctivý kopec (minulý experiment jsem raději s ohledem na vlastní bezpečnost vynechal) a dokonce můj oblíbený. Jenže ... mám na tomto kopci takové osobní pravidlo, že co je po deset, to se počítá ... ale tohle pod deset nebylo ani omylem (10:18), takže to sám před sebou prostě neukecám. Pocitově to přitom nebylo špatný, ale asi ještě byla znát únava po sobotním maratonu v Krkonoších, možná neobvyklý severní vítr, i když ten zase asi ani moc neškodil, takže ve výsledku to asi holt chtělo jen zatnout zuby a víc máknout no. Jestli se ještě dostanu k opravě nevím, rád bych, ale času málo a ten provoz v okolí je tam teď dost děsivý (zavřená 101 v Jesenicích i 105 ve Psárech, na Zbraslavi od Břežan tím pádem kolona skoro kilometr až daleko do údolí), takže je vůbec oříšek se tam z této strany nějak rozumně dostat.

Nedělní oprava na dvojce, vítr tentokrát bez připomínek, takže do zad, ale pořádné dusno a čas sice o 6 s lepší, než v úterý, ale stále jasně nad deset minut, takže ne, tentokrát nemohu být spokojen, škoda, protože tenhle kopec mám rád, ale letos mi prostě nebylo přáno.

krááásně poslední den i s neplánovaným, ale ceněným, větrem do zad!!

díky Vaší akci jsem se dokopal k nějakému výkonu a vylepšil si tam 4 roky starý osobák. Tak díky moc za motivaci :-)

Těsně před odjezdem do Jeseníku odjeto, tam zlomená klíční kost, takže teď pauza.

pravidelně do Vraného, ale kvůli mnohem příjemnější záležitosti jako je čtyřhra v tenise. Nakonec tenis nebyl a tak jsem do Vraného přece jen vyrazil a Připadalo mi to dnes nějaký dlouhý. Už jsem to jel i rychleji. Je to pěkné pravidelné kopec.

i když to mám 800 m na start, tak jsem to dal pouze jednou na poslední chvíli prostě ostuda

www.kpo.cz speeded by



	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Vágnr	Marek	Vagnerteam	1989	7:36,0	28,4	51
2	Tajtl	Tomáš	NOVIS TK Praha	1975	8:07,0	26,6	49
3	Procházka	Jan	KPO	1982	8:13,0	26,3	47
4	Hellebrand	Jaroslav	Veslaři Bohemians	1996	8:13,2	26,3	45
5	Řezníček	Jan	SK Zahořany	1984	8:24,0	25,7	44
6	Chalupa	Dani	Veslaři Bohemians	1989	8:29,0	25,5	43
7	Matas	Jan	KPC Praha	1990	8:47,4	24,6	42
8	Stranel	Jiri	NOVIS TK Praha	1972	8:52,0	24,4	41
9	Souček	Šimon	KPC Praha	1999	9:02,0	23,9	40
10	Krátký	Michal	OutdoorOutsiders	1982	9:07,0	23,7	39
11	Spudich	Jiří	TTT	1978	9:20,0	23,1	38
12	Hasal	Ivo	Praha	1978	9:26,3	22,9	37
13	Rada	David	Bikeclinic junior team	1976	9:40,0	22,3	36
14	Skála	Radim	Sokol Veltěž	1976	9:48,0	22,0	35
15	Stryhal	Jan	Praha	1982	9:53,0	21,9	34
16	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	9:55,5	21,8	33
17	Okruhlica	Petr	CKKV Praha	1969	9:59,0	21,6	32
18	Novotný	Jan	TTT	1978	9:59,1	21,6	31
19	Liška	Jan	TTT	1983	10:09,7	21,3	30
20	Otáhal	Jaroslav	TTT	1969	10:17,0	21,0	29
21	Vrbovský	Martin	Betri	1978	10:19,4	20,9	28
22	Souček	Radek	KPC Praha	1962	10:22,0	20,8	27
23	Ira	Zdeněk	NOVIS TK Praha	1970	10:26,0	20,7	26
24	Vlach	Viktor	KPC Praha	1969	10:31,0	20,5	25
25	Martin	Vágnr	Vagnerteam	1959	10:39,0	20,3	24
26	Rada	Vojtěch	Bikeclinic junior team	2010	10:42,0	20,2	23
27	Novotný	Petr	NOVIS TK Praha	1961	10:44,0	20,1	22
28	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	10:50,0	19,9	21
29	Pokorný	Martin	SK Zahořany	1974	11:04,0	19,5	20
30	Pilař	Luděk	Praha - Stodůlky	1989	11:09,6	19,4	19
31	Matula	Robert	Trispeed	1970	11:12,0	19,3	18
31	Mazanec	Jiří	Černošice	1958	11:12,0	19,3	18
33	Hlaváček	Jiří	KPC Praha	1964	11:14,0	19,2	16
34	Lazar	Marek	NOVIS TK Praha	1977	11:27,0	18,9	15
35	Skramuský	Kamil	TTT	1979	11:33,0	18,7	14
36	Kavalir	Jan	TTT	1976	11:41,0	18,5	13
37	Zimmermann	Tomáš	Rolling Wheels	1971	11:45,0	18,4	12
38	Malásek	Michal	KPO	1970	11:48,0	18,3	11
39	Hoffmannová	Diana	Veslaři Bohemians	1992	11:49,0	18,3	10
40	Kavalířová	Hana	TTT	1975	12:03,0	17,9	9
41	Švihlík	Martin	TTT	1968	12:05,0	17,9	8
42	Vaněk	Miloš	MKV Sport	1958	12:06,0	17,9	7
43	Kočová	Alena	KPO	1962	12:15,0	17,6	6
44	Daněk	Zdeněk	MKV Sport	1970	12:40,0	17,1	5
45	Chvojka	Petr	Betri	1979	13:07,0	16,5	4
46	Sokolovská	Dana	MKV Sport	1978	13:36,0	15,9	3
47	Příbrský	Dušan	KPO	1965	13:46,0	15,7	2

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

Náhodně řazené komentáře jezdců:

Tuhle trať prostě miluju.

Vzhledem k tomu, že jsem kvůli dovolené nestíhal minulou tt, tak jsme raději vyrazil hned první den. Po náročném víkendu a dvou závodech Pražského MTB poháru to nebylo nic moc, ale mám splněno. Sice lépe než vloni, kdy jsem byl o rok mladší, ale to se jelo koncem května.

Pro Baru Š!

Na druhý pokus skoro 30 sekund dole - Po úvodní sérii zatáček jsem toho měl docela dost, tak jsem dle rčení přidal a kupodivu skoro až do Marhiho zatáčky udržel jakž takž tempo. Pak nahoře jsem se to snažil co chvíli rozpumpovat ve stoje, takže nějaké úsilí tam bylo.)

Standardně proti větru a nohy vyvláté z víkendu.

Pro BaruŠ

Hurá, konečně zase krásnej a spravedlivém kopeček, mám ho rád, i když mi dá pokaždé pocejtit, jak jsem proti němu malý a slabý. Dnes to ale celkem šlo, kde už nestačily síly, plíce a krevní oběh, tak tam ochotně zaskočil vítr a hlavně ve druhé otevřenější polovině pomohl zachránit moji čest, což znamená čas alespoň pod 10 min. :-)

cestou do práce s notebookem na zádech jsem z toho víc nevymáčknul :(

Na pohodu.)

Po veslování na klídek

konečně doma

Poslední den to jistí - sešli jsme se 4.parada. Bodičky pro Ládička

	tým	účast	bodů
1	NOVIS TK Praha	5	121
1	KPC Praha	6	121
3	TTT	8	107
4	Veslaři Bohemians	3	101
5	Vagnerteam	2	77
6	Praha	2	73
7	KPO	4	68
8	SK Zahořany	2	66
9	Bikeclinic junior team	2	61
10	OutdoorOutsiders	1	40
11	Sokol Veltěž	1	36
12	Betri	2	34
13	CKKV Praha	1	33
14	PLUTO team Praha	1	22
15	Praha - Stodůlky	1	20
16	Trispeed	1	19
16	Černošice	1	19
18	MKV Sport	3	18
19	Rolling Wheels	1	13

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

JUNIOR
JUNIOR RACING BICYCLES



KVASNIČKA
www.mkv-sport.cz



www.cyklonaradi.cz
Co Čech, to cyklomechanik!

Jan Krpata
PROJEKTY VODA - KANALIZACE - PLYN

anketa **KILOMETRY**
KM
kolik máš najeto?

pro TT doporučujeme pláště:



Tipy na tratě, dotazy: tt@kpo.cz

Při pátku nic moc :-)

Poslední večer jako obvykle. Jeli jsme 4 i mladoši, díky za jejich dobré časy.

Úprava času podle na správnou hodnotu:)

Nejmíň půlku aut, co mě předjela bych okamžitě poslal na emise.

Opakované zaslání matka jistoty. :)

Solidní rozlučka se starým kolem

	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 **KVASNÍČKA**
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



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 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.

Típy 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 :-)

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

	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:



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

Tipy na tratě, dotazy: tt@kpo.cz

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 svěšenějma 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.

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 dobrý 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 závratnejch 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	Vencel	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, naštěstí 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 vypsaná 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

