

KPO Tréninková Tour 2025 - AERORACE Dolní Břežany - Zbraslav - 3,9 km

příjmení		jméno	tým	ročník	čas	km/h	D1	D2	verze výsledků 2025-16 -1
1	Vágnér	Marek	Vagnerteam	1989	5:03,0	46,3	-	-	UCI by ze mne radost neměla. Odrazit se na startu, zalehnout na horní rámovou trubku, chytnout řídítka co nejbliž představci a počkat 5 minut... Ani mne nenapadlo, že mne na konci bude všechno tak bolet. Díky všem za super motivaci vyrazit alespoň jednou za 14 dní na kolo! Tak snad tady příští sezónu zase sejdem!
2	Mužiček	Pavel	TTT	1984	5:04,5	46,1	19	19	Poradně jsem se oblekl, makal s Honzikem na start, abychom ve sjezdu nezmrzli ... čekal jsem dlouhou a nudnou jízdu, ale opak byl pravdou, cílový čas mě velice překvapil, že jsem si ho musel ještě potvrdit ze Stravou. Dost mě během i potom bolelo za krkem, to bylo jediné negativum... díky za vytažení na podzimní silnici :)
3	Hellebrand	Jaroslav	Veslaři Bohemians	1996	5:07,0	45,7	51	32	
4	Martin	Šícha	PDBC	1979	5:24,0	43,3	253	205	Zkouška fyzikálních zákonů dopadla úspěšně. Silniční koloběžka s časem 5m24s se doufám nenachala zahanbit v boji s kdejakými aero-koly.
5	Novotný	Jan	TTT	1978	5:24,8	43,2	262	10	
6	Opolecký	Martin	TTT	1984	5:29,0	42,7	308	50	Nohy jako v ohni, bolest zad i za krkem. UCI legal pozice. Jako snek...
7	Vágnér	Martin	Vagnerteam	1959	5:31,8	42,3	339	33	Konečně akce, kde jateční váha není na škodu! Bezvětrí, zima, suchá silnice. Zvažoval jsem, zda si mám stáhnout sedlovku dolů jako Mohorič, to by asi trochu pomohlo, ale neudělal jsem to. Jinak jízda podle pravidel UCI, sedět na rámové trubce se mi moc nechťelo, byl tam vcelku provoz.
8	Stranel	Jiri	Bici	1972	5:33,0	42,2	351	14	Jeste jeden pokus! A se zateži!!! Říkal jsem si, že to zkusím jako poradnej 100kg chlap! Ten prece bude rychlejší! Takze nabalit batoh (10kg pytel s hnojivem a dalsich 20kg doskladat zamkovkou). Chudaci lidicky, kteri musi tahat 100kg - uz jen sejít po schodech byla fuskal! Na startu jsem sotva nasadil batoh, pak jeste chalenge dostat se na kolo a spravne se odrazit :-). Cestou jsem spis stal v pedalech, abych nezlomil sedlovku! No a zrychleni? 8sec :-(> => to nestalo ani za tu drinu!!! Takze vzhuru na lyze! (uz aby...) Mejte se vsici fajnové!
9	Filip	Jan	Dycky Praha!	1985	5:36,0	41,8	383	35	První pokus v bolestivé aero pozici. Naštěstí bylo teplo, takže bez pádů v podobě vestičky.
10	Stranel	Jiri	Bici	1972	5:41,0	41,2	435	57	Tak tu máme zase konec roku - MOC dekuji organizatorum - kazdych 14dnu jsem se díky Vam vykopal i do intenzit :-). Hodne zdravi do noveho roku! PS: jeste jsem to zkusil jednou se zatezi...
11	Malášek	Michal	KPO	1970	5:47,0	40,5	495	67	Další dvojpokus, podmínky dobré, sucho a podle předpovědi sice protiviv, ale v údolí nic. Ve druhé jízdě jsem využil všechny poznatky z prvního pokusu a zhoršení o 8 s:) Na sobotu trochu provoz, ale i dost cyklistů. Cestou zpět jsem si stihnul trať etapy Zbraslav - Černošice. Plán byl jen tak pro radost na půl plynu, ale v závěru mi to stejně nedalo a šlo to k 50:)
11	Novotný	Petr	United Becherries	1961	5:47,0	40,5	495	0	
13	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	5:47,1	40,4	496	1	Pěkná etapa, škoda, že za ní nebudou body. Nácvik aero pozice není vůbec jednoduchý. Zůstat celý sjezd ve správné pozici není snadné. Nohy ztuhnou, kolena bolí, tělo se krčí nad hrazdou. Díky KPO za další ročník TT. Jsou to výborné tréninky skvělá motivace. Nejvíce potěšil aero bonus a Jilovské-Růžka po novém asfaltu. Příští rok bych se tam chtěl zlepšit. To už mi u ostatních etap nehrozí :-)
14	Elis	Miloš	Vrané nad Vltavou	1957	5:52,0	39,9	543	54	pondělí 20.10. druhý pokus, slabý provoz v protisměru, celkem silný po směru, jen jsem se utvrdil, že provoz má na výsledek docela velký vliv. Bonusová etapa, byla velká zábava.
14	Malášek	Michal	KPO	1970	5:52,0	39,9	543	0	Plný set-up. Opět mě překvapilo, jak je to na hrazdě bez šlapání nestabilní. V intenzivní jízdě se asi spíš nakláním nad přední kolo, takhle bez, se posunuju dozadu a to drobné odlehčení předku hraje docela roli. Další pokus hned vzápětí jen bez 0,5 l vody v bidonu a čas +2 s:)
16	Strnad	Ivo	CKKV Praha	1964	5:55,0	39,5	571	33	V cílové rovině bagr a kolona aut. Murphy funguje.
17	Malášek	Michal	KPO	1970	5:58,0	39,2	599	33	Na závěr trojpokus, když už bylo tak pěkně. Pociťově to docela jelo v první půlce, spodek vůbec. Všechny tři jízdy ve 2 s a když už to nebylo rychle, aspoň jsem zkoušel najít recept na průjezd tou jedinou ostřejší pravou na hrazdě, aby to nebylo tak hranaté a tři jízdy nahoru v tempu byl nakonec taky docela trénink:)
18	Hývl	Jiří	KPC Praha	1984	5:59,0	39,1	608	11	
19	Skála	Radim	2R76	1976	6:05,0	38,5	662	64	Po operaci ruky a ještě se stehama v dlani bych se na klasickou TT ještě neodvážil, ale tohle celkem šlo, nějak si ruku položit na řídítka a nechat to bez šlapání jet, akorát o nějakou aero polohu jsem se už nepokoušel, byl jsem rád, že na tom vůbec nějak sedím, takže čas přes 6 asi bude z kategorie těch zoufalejších. Díky za další ročník KPO TT, cestou nahoru jsme si tréninkově vyjel Točnou, aneb tam to bude na jaře asi zase začínat!
20	Hlaváček	Jiří	KPC Praha	1964	6:06,0	38,4	671	11	Zmáknout stopky a ještě se pro tom jednou nohou odrazit je koordinačně náročné. Cestou nahoru se mi zdálo že to dřív bylo kratší. Dolů pohoda
20	Švihlík	Martin	TTT	1968	6:06,0	38,4	671	0	
22	Elis	Miloš	Vrané nad Vltavou	1957	6:08,0	38,2	689	21	v pondělí 13.10. odpoledne kolo s hrazdou, provoz v obou směrech téměř stejný, pro lepší čas je asi třeba chytit spoustu aut dolů a skoro žádný v protisměru a nebo něco přibrat 71/183 není pro aktuální trasu optimální
22	Zušťák	Vladislav	Triatlon Praha Háje	1980	6:08,0	38,2	689	0	
24	Malášek	Michal	KPO	1970	6:09,0	38,0	698	11	První pokus pro připomenutí, nahoru mi to připadalo nějak kratší, dolů rovnější a nešlo to:)
25	Elis	Miloš	Vrané nad Vltavou	1957	6:14,0	37,5	740	52	pondělí 20.10. první pokus, silný provoz v protisměru, dokonce dva nákladky, skoro jsem se zastavil
26	Diviš	Martin	United Becherries	1963	6:14,7	37,5	746	7	Favorit F1 1989 náby ČZ
27	Wenzel	Richard	KPC Praha	1992	6:16,0	37,3	757	13	Druhý pokus už na silničním kole, rozdíl přes minutu. Svého hlavního souseda z celkové výsledkové listiny R. Macha jsem ani na čtvrtý pokus neporazil. Tak snad napopáté to už vyjde :-D See ya in 2026!
28	Saidl	Jan	KPC Praha	1980	6:18,0	37,1	774	21	Je to taková vtipná blbina tahle TT: rozjedete se z místa a samospadem bez šlapání se spustíte dolů z kopce, boli vás za krkem, máte tendenci si přislapnout, ale to se nesmí a nejrandsovější to je pro okolní řidce, kdy Vás vidí, jak lezíte v aero pozici jak zavodníci Tour de France a přitom jedete jen par kilometru v hodině. (kolo: Giant TCR, rátky Koba + DT 240, váha kola cca 8 kg, váha jezdce: 72 kg)
29	Dlouhý	Radek	Café racers	1976	6:20,0	36,9	790	21	Rychlejší než jsem čekal
30	Příbrský	Dušan	KPO	1965	6:22,0	36,8	807	20	Konečné disciplína ve které mám na Juru Marholda.
30	Příbrský	Dušan	KPO	1965	6:22,0	36,8	807	0	Nepamatuji si jestli jsem měl minule 7:22 a nebo úplně stejný čas jako dnes.
32	Štefan	Ladislav	KPO	1955	6:23,2	36,6	816	12	
33	Moravec	Milan	Kluci z Kokořína	1965	6:26,0	36,4	839	28	
34	Holub	Jaroslav	United Becherries	1962	6:27,0	36,3	847	10	
35	Elis	Miloš	Vrané nad Vltavou	1957	6:29,0	36,1	862	20	ve středu 8.10. odpoledne silniční kolo úchop za spodek beranů, ze začátku to moc nejelo, rozjelo se to v poslední třetině, když mě začaly předjíždět auta.
36	Moravec	Milan	Kluci z Kokořína	1965	6:33,0	35,7	893	40	
37	Lazar	Marek	NOVIS TK Praha	1977	6:34,0	35,6	901	10	Moc to tedy nejelo...
38	Elis	Miloš	Vrané nad Vltavou	1957	6:41,0	35,0	953	66	ve středu 8.10. cca o 30 minut později stejně jako první pokus. Jelo to od začátku rychleji než při prvním pokusu, předjelo mě několik aut v poslední třetině spoustu aut tak rychlost nižší než při prvním pokusu
38	Marhold	Jiří	KPO	1981	6:41,0	35,0	953	0	To byla ale blbost :-). Měl jsem co dělat, abych si vždy včas připomenul, že nesmím šlapat. Čas jsem si stopnul podle mapy později, ale to je v pocho, ten pocit je nezapomenutelný. Škoda, že jsem neměl nějakého fotografa s sebou, by mě zajímalo, jak jsem byl na kole ve skutečnosti zalehnutý, pociťově maximálně :-D
40	Mazanec	Jiří	Černošice	1958	6:46,0	34,6	989	48	S mými 67 kg a běžnou silničkou to je spíše pokus pro zajímavost...
41	Elis	Miloš	Vrané nad Vltavou	1957	6:51,0	34,2	1025	47	pátek 10.10. odpoledne zimní kolo s blatníky předjelo mě pět aut v protisměru nepočítané, tak myslím že i na lepším kole by to nebyl žádný zážrak
42	Kočová	Alena	KPO	1962	7:04,0	33,1	1113	120	
43	Wenzel	Richard	KPC Praha	1992	7:17,0	32,1	1196	116	na MTB
44	Švec	Petr	KPO	1955	7:19,0	32,0	1208	18	Na závodním speciálu z r. 1937 zn. Helyett s dráhovými galuskami Vittoria z 50. let.
45	Kočová	Alena	KPO	1962	7:30,0	31,2	1274	95	



KPO Tréninková Tour 2015 - AERORACE - bonusová etapa: Dolní Břežany - Zbraslav

Tréninková Tour má za sebou 10 úspěšných ročníků, 10 let intenzivních sportovních výkonů, 10 let radosti z cyklistiky. Děkuje všem, kteří se podíleli na vynikající sportovní úrovni TT, všem, kteří se intenzivními výkony zasloužili o lité souboje v celém spektru startovního pole, všem, kteří tak vytvářeli podobu poháru a motivovali ostatní. Speciální poděkování pak patří všem níže uvedeným, kteří 10 let Tréninkové Tour oslavili v netradičně pojaté bonusové etapě v Břežanském údolí.

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	
1	Šejna	Karel	CKKV	1958	5:06,0	45,9	No, nějak jsem si to blbě přečetl a tak jsem šlapal ostošest!!! :-))) Tak možná poprvé letos budu atakovat první příčky :-)))
2	Zušťák	Vladislav	Triatlon Praha Háje	1980	5:25,0	43,2	
3	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	5:33,5	42,1	Pouze jediný pokus: Pronájem aerodynamického tunelu je drahá věc a my jsme chudý tým. Vzal jsem si aerodynamické oblečení včetně přilby a navíc ale přední vysoký ráfek remerx jsem zapomněl doma. Striktní aero poloha na hrazdě byla nepohodlná ani šlapáním si nešlo ulevit. Zvláštní časovka, konečně něco pro aero a panděro. To nešlapání bylo dobře jinak bych se bál, docela se to rozjelo. Díky organizátorům TT nejen za tento bonus ale za celý ročník. Rodina mě vždy podpořila když jsem řekl : "Dnes musím zajet TT" a tým odvedl ve všech etapách dobrou práci.
4	Novotný	Petr	Novis TK Praha	1961	5:34,0	42,0	
5	Vágner	Marek	Vagnerteam	1989	5:36,0	41,8	Díky a příští rok zase na startu!
5	Vaněk	Miloš	MKV sport	1958	5:36,0	41,8	Potřetí a dost. Za krásného počasí s dobrým větrem. Prostříkal jsem ložiska a dohustil duše a hned to jelo lépe. Maximálka 50,8 km/h, průměrná tepovka 117. Asi budu příští rok najíždět kilometry jen z kopce, vypadá, že to stačí.
7	Kvasnička	Miloslav	MKV Sport	1963	5:42,2	41,0	Těžká hlava po páteční oslavě kamarádových narozenin se ohybá nad řídítky, dělový odraz levé nohy udržuje alespoň nějakou výchozí rychlost, aero tělo zaujímá pozici a pak už dřu, začátek slušnej do zatáček to jde silnice je volná tak nemusím brzdit. Potom mi ale dochází ruce tuhnou žádá bolí ale MUSÍM dřu snad to dám je to boj, lepší trať už letos nebude.U první velké cedule mi definitivě dochází narovnávám tělo, chyba ještě kousek desetinky sekundy jsou v háji u druhé cedule konečně cíl. Zase jsem se přesvědčil že do kopce rychle vyjede každěj kdo má natrénováno ale sjezd to je cyklistika.. Snad dám ještě jedem pokus. Všechny soupeře zdraví M.Kvasnička
8	Vaněk	Miloš	MKV sport	1958	5:45,2	40,7	Ač podle předpovědi nemělo pršet, sotva jsem dorazil na Zbraslav, objevily se první kapky. Cestou na Točnou přitvrzovalo a dolů z Břežan už lilo. Stříkající voda od kol asi nezlepšuje aerodynamiku, tak jsem se snažil aspoň jet mimo potoky vody. A k tomu i protivitr. Myslel jsem, že bych tady mohl zvýhodnit svoji hmotnost, ale asi to nevyjde. A nejvíce bolí za krkem, jak se snažím pořáď narovnávat hlavu a koukat dopředu. Jen škoda, že když už jsem musel vyjet na Točnou, není to pojato jako dvočasovka. Námět na další akci, až budete slavit 20 nebo 50 let. Jo, ještě tepovka, průměr 106, je to dřina i dolů bez šlapání.
9	Příbrský	Dušan	KPO	1965	5:52,0	39,9	Zlepšení o 3 s a důvod netuším. Snažil jsem se nezvedat z pokrčených rukou. Myslel jsem že mi upadnou. Vůbec netuším zda foukal vítr.
10	Příbrský	Dušan	KPO	1965	5:55,0	39,5	Dole na beranech s pokrčenýma rukama. Dvě lahve naplněné po okraj. Hmotnost sestavy silnička + jezdec 104,8 kg. Naprosto bez brždění. Bez šlapání samozřejmě také.
11	Malá	Lucie	MKV Sport	1980	5:59,0	39,1	Poprvé, kdy jsem na TT litovala, že nemám o 10 kg víc :-)) Jo, a jezdit na Sagana neumím :-)
11	Malášek	Michal	KPO	1970	5:59,0	39,1	3. pokus, pseudočasovkářský speciál, hrazda, uzavřená přilba, diskryt zadního kola, max. 47,5, bez šlapání mi to připadá nějaký nestabilní :)
13	Malášek	Michal	KPO	1970	6:00,0	39,0	4. pokus, pseudočasovkářský speciál, hrazda, uzavřená přilba, diskryt zadního kola, v nejprudší zatáčce lehké rozbalení, max. 47,8.
14	Skála	Radim	Sokol Veltěž	1976	6:01,0	38,9	Tak tomu říká m pořádná makačka, sice bez jediného slápnutí, ale ramena mě bolely snad jako nikdy, jak jsem byl nalehlej na beranech prakticky celou cestu. Maximálka 47,70 km/h ve spodní části, zatáčky samozřejmě bez brzd, ale dole jsem to bohužel zmáčkl blbě hned u první cedule v čase 5:56 min, tak jsem připočítal 5 sekund k tomu, snad to tak plus minus odpovídá.
15	Vaněk	Miloš	MKV sport	1958	6:02,5	38,7	Druhý pokus, počasí podobné, ale bez deště. Od začátku to dnes nejelo. Maximálka hluboko pod 50 km/h, průměr pod 40 km/h.
16	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	6:03,0	38,7	26.10. s hrazdou
16	Kodous	Petr	Triatlon Praha Háje	1980	6:03,0	38,7	
16	Malášek	Michal	KPO	1970	6:03,0	38,7	5. pokus, pseudočasovkářský speciál, hrazda, uzavřená přilba, diskryt zadního kola, v nejprudší zatáčce se na mě dost tlačilo auto, a na moku se staženou p. jsem radši přehmátí na široký úchop a narovnání, tzn. evidentní ztráta, dole už to nezlepšila ani pěkná max. 49,5.
16	Rada	David	Praha - Kamýk	1976	6:03,0	38,7	na začátku saganovka, aby se to nezastavilo:o)
20	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	6:08,0	38,2	19.10. v 15:15 s hrazdou
21	Mazanec	Jiří	Černošice Mteam	1958	6:09,0	38,0	kupodivu to není stále z kopce?!...nějaké to kilo navíc by se tady asi hodilo...
22	Malášek	Michal	KPO	1970	6:11,0	37,8	Zklamání, vršek vypadal nadějně, zatáčka v pohodě ale pak to úplně přestalo jet, aero neaero, max 46,7
23	Kočí	Josef	Triatlon Praha Háje	1949	6:12,0	37,7	I když jsem poslední etapy nejel, tedy Roblín ano ale prosvíhl jsem přihlášení, tak jsem si Břežanský kopec sjel na horském kole. Jsem zvědavý zda rozdíl proti silničnímu bude velký. Bydlím za Dolními Břežanama tak možná zkusím i silničku, ale v poslední době byly zdravotní potíže a málo řasu, tak snad se to zlepší. Díky vám za organizaci a zase příští rok.
24	Chalupa	Dani	Dragons unlimited	1989	6:14,0	37,5	Musím ještě sežrat nějaký ten knedlík nebo začít zatěžkávat kolo...myslel jsem, že nedoedu:D
25	Stranel	Jiri	Novis TK Praha	1972	6:15,0	37,4	První jízda byla naplanovana na nedeli po poledni huse (aby to jelo) a na zimaku. Pak jsem to ale musel zrusit, protože jsem po obede jen funel (a ta husa nebyla). Takze nakonec ve ctvtek a s mirnym vetrem v zadech (jeste ze se to nejelo do kopce). Zalehnout na stojcim kole a koukat na predjizdejici auta bez jedineho slapnuti -opravdu sranda :-)
26	Příbrský	Dušan	KPO	1965	6:18,0	37,1	hmotnost sestavy kolo MTB + jezdec 109,6 kg nahuštěno na 50 PSI sedlo dole a v leže na řídítkách složit se co nejnižše bylo jednodušší než na silničce.
27	Pecha	Martin	OutdoorOutsiders	1982	6:20,0	36,9	Na moku, i když už za slunečného počasí, ale to v tom údolí moc vidět nebylo, v protivětru a ještě v provozu a dole úplně kamennej. :D
28	Malášek	Michal	KPO	1970	6:21,0	36,9	Mokrá silnice, sportovní pozice, úchop dole, pokrčené lokty, max 45,4
29	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	6:27,0	36,3	19.10. 16:15 s berany
29	Jakub	Třeček	Dragons Unlimited	1997	6:27,0	36,3	
31	Malášek	Michal	KPO	1970	6:35,0	35,5	Záměrně co nejvíc turistická poloha, úchop za opěrky
31	Suh	Martina	Dragons Unlimited	1967	6:35,0	35,5	
33	Kny	Martin	Praha-Háje	1983	6:56,0	33,7	MTB, celková hmotnost 64 kg, pláště 2.0" (tlak P-Z 2,1-2.7 bar), bezvětrí, teplota 7 C, max. rychlost 42 km/h.
34	Šiml	Jan	NOVIS TK PRAHA	1967	7:12,0	32,5	v sobotu 17.10.v moku,na bajku s hrubým vzorkem,moc to nejelo:-)
35	Kočová	Alena	KPO	1962	7:27,0	31,4	Strašný, to vůbec nejelo :-)

Aerodynamice a jízďe z kopce jsme se na našich stránkách v minulosi věnovali mnohokrát, např.:

Kilogramy <http://www.kpo.cz/2014/bmm-10.pdf>
Kilogramy, Vítek vrací úder <http://www.kpo.cz/2014/bmm-15.pdf>
Jak je Aero aero www.kpo.cz/dokument/aero.pdf
Průměrná rychlost je převít www.kpo.cz/dokument/average.htm
Odpor vzduchu www.kpo.cz/dokument/odpor_vzduchu.htm

pro TT doporučujeme pláště:


