

## Krakonošův cyklomaraton 29.7.2017 – postřehy a dojmy

Po dvou letech (Mimoňský triatlon 2015) jsem se opět odhodlal zúčastnit se organizované akce. Původně jsem chtěl jet s cyklisty ze Struhařova jejich tradiční Struhařov – Mísečky, tak jsem si dal za cíl najezdit za jaro 1000 km. Není to moc, já vím, ale na mě je to nadprůměr. Tisícvku jsem najel, ale Mísečky se pro nedostatek zájemců nekonaly, tak padla volba na silniční závod – Krakonošův cyklomaraton, kratší trasa 98 km s převýšením 1400 m (delší 146 km, 2600 m).

### Motivace:

Přijde mi fajn, dát si maraton;) 100 km na kole totiž jako maraton nevnímám. Spíš to беру jako delší vyjížďku, ale když se to tak jmenuje... ;)

Chtěl jsem tričko☺ Nebylo součástí startovného, tak jsem si ho objednal zvlášť za 190,- Kč;)

Chtěl jsem se svézt ve skupině. Jezdím sám a po zkušenostech z předloňských Míseček, kdy jsem poprvé jel ve větší skupině a byl to nepopsatelně jiný zážitek ze silničního kola, jsem si to chtěl dát znovu.

### Cíle:

A) Průměr nad 25 km/h. B) Dojet do cíle před prvním z dlouhé trati☺

### Jak to probíhalo:

Nic jsem nepodcenil. Tři dny předem jsem začal tělo dopovat hořčíkem. Den předem jsem si hlídal pitný režim – zavodňování. V sobotu ráno vydatná snídaně – ovesná kaše a cestou do Trutnova jsem vypil lahev ionťáku. Po registraci a vyprázdnění jsem se převlékl, cumlal carbosnack a triko ládoval energetickými gely a čtyřmi malými sáčky hořčíku. Jednu lahev ionťáku na kolo, druhou mi vzal doprovod s tím, že na definovaném místě v Polsku lahve vyměníme.



Jel jsem se projet před startem a Luboš odjel autem směr Polsko. Tři minuty po startu závodu na dlouhé trati (výstřelem z děla) jsme vyjeli my. Paráda. Silnice zavřená pro veřejný provoz, takže celá šířka pro nás. Užívám si jízdu v protisměru, kruhové objezdy jedu zleva...;) prostě jako na obrázcích z TdF. Nicméně zjišťuji, že hned za Trutnovem mi ujíždí hlavní pole a dojíždět je a vyšťavit se hned na startu se mi nechce. Chvilí jedu sám, chvíli v nějaké skupince, jede se hezky. Bernartice, 13. km a hlásí se pravé lýtko. Ač jsem zásobil tělo hořčíkem, byl tu náznak křeče. Rychle to přešlo, ale vzápětí levé lýtko. Ach jo. Od té doby jedu s myšlenkou, že musím opatrně, takže se snažím, ale není to 100% toho, na co mám. Sypu první hořčík a v Královci sosám první gel. Jedu se sobě rovnými soupeři a po chvíli se chytám vinohradské šlapky č. 605. Za tímhle frajerem odjedu skoro celé Polsko. Bohužel jsem mu vystřídal asi jen dvakrát. Ne proto, že bych nechtěl, ale proto, že jak jsem zabral, cítil jsem náběh na křeč. Po lýtkách o sobě ještě daly vědět levé stehno, pravé vnitřní stehno (kdo ještě nezažil křeč vnitřního stehna, tak věřte, to je opravdu chuťovka) a nakonec i Musculus vastus medialis – prostě ten cyklistický buřt nad kolenem;)



Stoupání na Pomezní boudy si už jede každý sám za sebe. Z mapy jsem měl nastudováno, ale i tak mě překvapil nápis na silnici 4 km (myslel jsem, že jsem dál) a ještě příjemněji mě překvapilo, jak rychle se objevil nápis 3 km, 2 km... Pravda, poslední stovky metrů už tak rychle neodsypaly, ale to už zase člověk věděl, že je tam. Navíc mě hodně potěšilo, že ve stoupání se trápili a celkem v pohodě jsem předjel borce z týmů Sky, BMC, Movistar, AG2R Agricol a další. Jel jsem ve slušné společnosti☺

Pomezky – občerstvovačka. Doplnil jsem lahev, protože doprovod zůstal v kolonách kolem tratě závodu, půlka banánu a sjezd do Trutnova. Bohužel jsem si nechal ujet jeden z dalších vláček, protože jsem nechtěl střídat. Báł jsem se, že jak zaberu víc, křeč se zakousne a už to bude jen trápení. Nicméně chvíli jsem se svezl s jedním chlapíkem, i jsem mu vystřídal a na výjezdu na Hrádeček i ujel, aby mě pak před Trutnovem předjel ve vláčku asi 6ti lidí. Příště holt to chce víc natrénovat a víc využít jízdu ve skupině.

Asi 2 km před cílem jsem dojel odpadlíka z onoho vláčku a vezl jsem se za ním až do cílové rovinky. Ač jsem měl sílu na nějaký finiš, nebláznil jsem, protože honit vteřiny a umístění na pozicích, kde jsem se pohyboval, mi nepřijde úplně rozumný.

V cíli čas 3:34. Průměr téměř 27,5 km/h. Za mě maximální spokojenost. První z dlouhé dojel 20 minut po mně. Stejně to ale nakonec stačilo až na umístění na začátku poslední pětiny výsledkové listiny – 80% lidí dojelo přede mnou. Zřejmě je cyklistická amatérská obec v ČR na velmi solidní úrovni.

Během závodu jsem si samozřejmě říkal – proč to děláš, máš to zapotřebí, na takový akce se můžeš vyprdnout... Ale zároveň jsem si říkal – schválně, kdy mě to pustí a budu přemýšlet o dalším závodě. Překvapivě brzy. Pár minut po dojezdu jsem si říkal – nebylo to špatný, jel bych znovu;)

No, nebudu to přehánět. V plánu je nyní MTB Pražská 50 (16.9.) a další podobné závody začnu sledovat zase až na jaře.

Odpolední tombola dopadla tradičně – nevyhrál jsem nic☺

Velký Dík patří Lubošovi, který mě na místo dovezl, snažil se mi dělat doprovod (i když z důvodu nezkušenosti s podobnými akcemi jsme se na trati nepotkali) a zase mě dovezl zpět, takže jsem se mohl soustředit opravdu jen a pouze na sebe.

(Na internetu jsem zjistil, kdo byl závodník s číslem 605. V dalších dnech jsem mu zavolaal, abych poděkoval za odtažení polské části a omluvil se za mé sporadické střídání – po telefonu fajn chlapík).