

Varovanie na úvod :)

Keďže sa nám počet štartujúcich tento rok poriadne navýšil a pridalo sa k nám veľa nových účastníkov, tak mi prišlo ako vhodné, ešte predtým než popustím uzdu myšlienkam a rozbehnem prsty po klávesnici, napísať také malé varovanie :). Tí, ktorí ste súčasťou TdP už nejaký ten rok ste si určite zvykli, že píšem reporty tak trochu neobvyklým spôsobom :). Je to spôsobené jednak mojou niekedy až príliš úprimnou povahou a tým, že beriem život s humorom :). No v reportoch táto kombinácia môže niekedy vyznieť dosť netaktne a pre niekoho možno až urážlivo. Tak či onak vedzte, že nie je mojim zámerom sa nikoho dotknúť a ak sa tak náhodou stane, vopred sa ospravedlňujem. Vopred upozorňujem, že čítanie mojich reportov je na vlastné riziko :). No a samozrejme sa ospravedlňujem za pravopisné chyby ak sa nejaké vyskytnú. Z diktátov som mával v škole samé päťorky a moje známky zo slovenčiny zachraňovali vždy slohy :).

Novinky na tento rok

Asi najzásadnejšou novinkou, ktorá posunula TdP na úplne iný level, je zavedenie čipovej technológie pri meraní časov. Už teda žiadne zdĺhavé zapisovanie. Stačí jedno pípnutie a máme vás :). Chcem sa ešte raz takto oficiálne poďakovať Hatovi, že si dal tú prácu a túto super vecičku pre nás vytvoril. Samozrejme časomiera sama o sebe by bola o ničom, ak by ju nemal kto hore vyniesť a čakať tam na príchod bežcov. Takže rovnaké poďakovanie patrí aj Dušanovi Letkovi, ktorý sa podujal časomieru do cieľa nosiť. Ďakujeme.

Samozrejme zmenila sa aj úhrada štartovného, ktoré sa po novom uhrádza vopred pred odovzdaním čipu. Kto nezaplatí, nebude mať čip a teda nemôže byť klasifikovaný. Vďaka tomu bude tento rok TdP disponovať rekordným rozpočtom a konečne odpadnú starosti čo ako zaplátať. Dokonca si dovoľím tvrdiť, že tí najlepší sa môžu tešiť aj na nejakú tú cenu :). Ak by sa niekomu zdalo 10 eur veľa, tak v prepočte na etapu je to nejakých 66 centov.

Premiérovo štartuje Tour s dvoma kategóriami. Elite a Hobby. Ako sa hovorí, za všetkým hľadá ženu :). A veru nebolo to inak ani v kategórii Hobby. Táto kategória vznikla vďaka iniciatíve bežkýň z Dulova. Zatiaľ čo kategória Elite je určená pre silno trénovaných jedincov, kategória Hobby je určená pre účastníkov, ktorí toho až tak veľa neodtrénujú a chcú si hlavne vychutnať tú skvelú atmosféru, ktorá na Tour panuje, pekné miesta, ktoré navštívi a popritom si dať poriadne do tela :). Časy sa merajú obom kategóriám rovnako, takže sa nikto nemusí báť, že by

bol nejako v nevýhode.

No a do tretice etapy. Máme zopár nových etáp. Niektoré sa vrátili po menšej prestávke, no a Kl'ak s Vršatcom sú novinky. Najvyšším bodom Tour tak už nebude Strážov. Kočky z Dulova si minulý rok zaslúžili vlastnú etapu a z propozícií je vidno, že si dali poriadne záležať a etapa má parametre, ktoré vzbudzujú rešpekt. Navyše ak vyjde počasie, tak sa môžeme tešiť na pekné výhľady.

Strava to nie je iba jedlo :)

Kto ma pozná vie, že nie som fanúšikom rôznych sociálnych sietí a aplikácií a telefón mám pri sebe, len keby niečo. No priznám sa, že na jednu aplikáciu som sa nechal nedávno prehovoriť a v mojom prípade sa z nej stal dobrý pomocník pre intervalový tréning. Jedná sa o aplikáciu s názvom strava, ktorú určite všetci dobre poznáte. Predsa len ju v dnešnej dobe používa 95% všetkých športujúcich ľudí. Okrem už spomínaného intervalového tréningu, kedy sa na jednotlivých segmentoch preťahujete o najlepší čas s ostatným účastníkmi, mi táto aplikácia dovolila nahliadnuť do tréningových denníkov niektorých účastníkov a môžeme si tak priblížiť rôzne spôsoby prípravy na TdP. Tak napríklad nová hviezda TdP v ženskej kategórii Ivka vsadila na bežecké objemy a počas dvoch mesiacov nabehala neuveriteľných 467km s prevýšením 15602m. Hovoríte si, to je fakt veľa. Áno na ženu, klobúk dole. Ale sú tu aj väčší makači. Taký Lišiak to tento rok zobrať pekne od podlahy a v príprave nabehal 454km s prevýšením 2102m, čo by samo o sebe v porovnaní s Ivkou bola slabota, no on k tomu pridal aj 412km na bajku s prevýšením 3766m. Je teda jasné, že Lišiak trénoval aj dvojfázovo. Sám som zvedavý na jeho výkony. A teraz sa pozrieme na úplne iný prístup. Taký Mino si napríklad povedal, že už ho nebaví mesiac trénovať a potom dva mesiace liečiť zranenie. Predsa len s jeho 104 kilami si nemôže dovoliť behať ako 60 kilový. Behal teda iba cez víkendy, keď bol oddýchnutý a v týždni vymenil behanie za street workout, čiže vonku tisíce drepov, výpadov, zhybov na hrazde a tisíce zdvihov na bradlách. A zázrak, tri mesiace bez zranenia. V príprave nabehal 113km s prevýšením 6711m a najazdil 87km s prevýšením 1164m. Hovoríte si, čo robí s takýmto smiešnym objemom km v kategórii Elite? No je tu ešte jeden väčší extrémista :). Taký Jakub tento rok nabehal neuveriteľných 10km s prevýšením 86m. Ale zasa najazdil neskutočných 719km s prevýšením 6113m. Čiže ako vidíte, nie je všetko iba o behaní a každý si musí sám nájsť čo mu vyhovuje. Nakoniec ešte niečo pre tých, čo sa vyhovávajú na zimu. Po vzhliadnutí tohto videa,

ktoré zachytáva prípravu Maja Hudeca vám už zaručene zima nebude :)
<https://www.youtube.com/watch?v=3OHIYfzOXLg&t=262s>



Kamzíka strieda Líška

Nie nebojte sa, neulietavam si na čínskom kalendári :). Je to len taká metafora. Určite ste si všetci dnes všimli, že na štarte chýbal šampión z posledných ročníkov Ľuboš Kamzík Kováčik. Je to zavinené zranením, ktoré mu nedovoľuje behať. Kamzík tak s najväčšou pravdepodobnosťou titul neobháji. Možno za to do istej miery môže aj veštec Joko, ktorý práve Kamzíkovi dával pred dvomi rokmi, dva max tri roky :). Šancu tak dostane Lukáš a mal by ju využiť, pretože aj Lukášovi už dal Joko dva roky :). Ak niekto nevie o čom tu rozprávam, tak odpoveď nájdete v tomto videu.

<https://www.youtube.com/watch?v=ruFcXUA33oE>

Najväčšiu šancu na vytvorenie rekordu v počte titulov má tak v ženskej kategórii Ivanka Líšková, ktorá bude poriadne preháňať aj niektorých účastníkov mužskej kategórie.

Blato, sneh, ľad

Dnes sme zažili teplotný rekord čo sa počasia na prvej etape týka. Nepamätám si, že by niekedy bolo v tomto termíne tak teplo. Každopádne to bolo príjemné, sa v cieľi vyhrievať na slnku. Ďalší rekord, ktorý padol a ten nás teší omnoho viac, je ten účastnícky. Dohromady 43 bežkýň a bežcov sa dnes postavilo na štart, čo je úžasné na to, že

nie sme žiadne komerčné podujatie. Je to len dôkaz toho, že ak sa niečomu venujete s vášňou, tak úspech skôr či neskôr príde. Samozrejme za to môže aj Jomi, ktorý šíri naše dobré meno kde sa dá :). Na účastníkov čakala náročná trať. Ani tak nie čo do profilu, ale hlavne povrchu. Rozbahnená trať neposkytovala poriadnu trakciu a hlavne ťažším účastníkom robila obrovské problémy. Ženskú kategóriu dnes s prehľadom ovládla Ivanka Líšková, ktorá druhej Ivone Pavlisovej nadelila takmer deväť minút a nechala za sebou aj viacero chlapov z kategórie elite. Z minuloročných medailistiek si formu udržala iba Janka Mišovcová, ktorá dobehla na tretom mieste. Vicemajsterka z minulého Janka Mičudová bola trochu zdravotne indisponovaná, takže sa dá očakávať, že sa bude v priebehu TdP ešte zlepšovať. Aj keď ten kašeľ cestou dolu neveštil nič dobré. Piata Katka Gáblíková je nováčikom v Tour a má zaujímavý názov klubu, takže sa jej na to budem musieť nabudúce opýtať :). Šampiónka z minulého roka Gabika až šieste miesto, no ako sa zdôverila pred štartom, kvôli boľavému kolenu toho moc nenatrénovala. Na siedmom mieste Katka Trebichavská nás prišla pozrieť až Pezinka, teda súdim podľa značky. Som zvedavý či sa jej páčilo a príde k nám pozrieť zas. Boba až ôsme miesto, treba ešte potrénovať :). Barborka Cíbičková na deviatom mieste dnes najmladšia v ženskej kategórii. Bol som milo prekvapený, že žiadne sluchátka v ušiach a dokonca sa počas behu ani nepozerala do telefónu :). No a top ten v ženskej kategórii dnes uzavrela Katka Bednárová. V mužskej kategórii to hneď od úvodu napálil Lukáš a všetkým ukázal, že má parádnu formu. Sekundovať sa mu snažil člen strieborného družstva na majstrovstvách Európy v Spartan race, Cengáč. A celkom sa držal, no po prvom hangu už tempo neudržal a Lukáš si išiel sólo jazdu. Tretí Kamil má tento rok najvyššie ambície, tak bude musieť ešte pridať. Bratia Randy a Roland Hricovci sa pri svojej premiére prezentovali super výkonmi. A neuveríte, ale prišli až z Liptovského Mikuláša. Kométa minulého ročníka Jomi, to dnes aj po dlhšej pauze zavinenej zranením kolena vytiahol na pekné šieste miesto. Jako zabehol svoj štandard na siedmom mieste. No dávam mu ešte tak dva roky a na popredných miestach v tabuľke bude iný Kováč :). Spokojný s ôsmym miestom môže byť určite Michal Letko. A keď som spomínal iného Kováča, tak práve Dávid dnes ukázal veľký progres a ak bude takto pokračovať, tak čoskoro otcovi ukáže chrbát. Dnes na deviatom mieste dokonca predbehol aj Peťa Pastoreka, ktorý uzavrel top ten. V cieľi boli aj kameramani, takže sa určite v priebehu týždňa objaví nejaké to video.

O týždeň v Kamzíkovom rajóne

Etapa na Žibrid spočiatku nebola v tohtoročnej termínovke, ale poznáte Kamzíka, to by nebol on aby si ju nevydupal :). Tento rok teda v neobvyklom dátume sa budeme opäť štvorať k skalnému monumentu s názvom Súľovský budzogáň. Pobežíme v nekomerčnej časti Súľova, takže sa nemusíte báť davov turistov. Kamzík tu ešte neprehral, no tento rok víťazstvo obhajovať nebude vinou zranenia. Ak nám vyjde počasie, tak garantujem veľmi pekné výhľady. Na záver už len pripojím videá z minulých ročníkov pre lepšiu predstavu.

<https://www.youtube.com/watch?v=VhKArypWOpQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=U7rxxvWqnyY>

A nezabudnite trénovať, pretože konkurencia nespí :)