

## **Sranda skončila, treba začat' makat' :)**

Samozrejme netreba to brať úplne doslovne, sranda bude na etapách vždy, ale pre tých, ktorí sa plánujú v celkovom hodnotení umiestniť v top ten a vyššie a doteraz sa ešte výkonnostne hľadali, skončilo skúšobné obdobie. Keďže sa škrtajú tri najhoršie výsledky zo štrnástich etáp a dnešná bola práve tretia v poradí, každé ďalšie zaváhanie by mohlo znamenať výraznú stratu na súperov, ktorá sa bude v ďalšom priebehu ťažko dobíhať. Ak sa teda úradujúci šampión do budúcej etapy zázračne neuzdraví, bude jasné, že pohár šampiónov zmení po rokoch majiteľa.

## **Návštevnosť atakuje rekordy**

Nemám na mysli iba návštevnosť na etapách, tam padá jeden rekord za druhým. No rekordné čísla dosahuje aj ukazovateľ návštevnosti stránky. Teraz neviem či je to tým, že tie moje poburujúce reporty aj niekto číta :) alebo nás jednoducho začali sledovať tajné služby, či náhodou v reportoch nespomínam tú Ivanku, ktorá rozhoduje o osude sveta :). Naposledy bola takto často navštevovaná stránka v roku 2009, keď klub Manín PB na Lysacupe pobral všetko čo sa dalo. Vtedy sa nám podarilo dojednať partnerstvo s firmou Rogelli, ktorá nám za zverejnenie loga na našej stránke ponúkla 50% zľavu na jej produkty. Túto zľavu mohol vtedy využiť každý účastník TdP. Už minulý rok som hovoril, že ak sa bude návštevnosť pohybovať okolo tisícky, tak sa pokúsim o niečo podobné. Žiaľ teraz mám trochu iné starosti, ktoré mi bránia sa tomu venovať, no do budúca ak si Tour udrží rastúcu popularitu, tak to bude jedna z mojich priorit.

## **Čo hovorí strava.com**

Pozrime sa teraz na to, ako sa pripravujú jednotliví účastníci počas prebiehajúcej Tour. Taký Hato sa už pripravuje na 13. etapu a v týždni mu nerobí problém absolvovať viackrát po sebe 100 a viac kilometrové tréningy na cestáku. Cengáč už ladir priamo na trati Masakrosu, aby hlavne v zbehoch získaval na súperov. Ivanka ostáva verná svojim 15km po meste a Jomi zasa ostáva verný výškovým metrom, keď pomaly v každom tréningu dáva minimálne 900 výškových metrov. No a Lišiak, ten si zasa ulietava na rôznych skratkách ako napríklad 2rk-2x5tt-2vk :).



## **Cengáč hrýzol, no víťazstvo neodhrýzol**

Dnes ráno sa štartovalo za síce chladného no slnečného počasia. Na štart sa postavilo 38 účastníkov, no v konečnom poradí je uvedených iba 36 účastníkov, pretože jedna kočka bežala bez čipu a druhá sa rozhodla svoj boj s traťou predčasne vzdať.

Medzi ženami nič nové pod slnkom. Ivanka Líšková valcuje aj naďalej konkurenciu ako ešte nikto v Tour. Dnes vyhrala s náskokom 12 minút pred druhou Ivankou Pavlisovou, ktorá aspoň podľa toho čo som videl v úvode, do toho išla s dobrým nasadením. No náročný profil trate pravdepodobne v závere urobil svoje. Prvý krát v tomto roku sa ani jedno z Dulovských dievčat nepozrelo do prvej trojice. Môže za to Katka Gablíková, ktorej asi Hato niečo poradil keď sa boli s sobotu prebehnúť. Štvrtá Janka Mišovcová mala dnes viac starostí s odhadzovaním zbytočného oblečenia ako s kondíciou, no stále ostáva najlepšou z BGD v tomto ročníku. Piata Janka Mičudová šetrila kolená v zbehoch a v stúpaniach už nebol čas na mazanie straty. Jogínka Boba konečne zabrala a bolo z toho pekné šieste miesto. Siedma Katka Bednárová má zatiaľ 100% bilanciu a som veľmi zvedavý, či si ju udrží až do konca. Barborka Cíbičková si na ôsmom mieste udržiavala úsmev počas celého preteku, tak to vyzerá, že kočky to naozaj baví. Monika Mišíková si konečne môže Holiš odškrtnúť zo zoznamu. Minulý rok totiž túto etapu nedokončila, no dnes zabojovala a hore sa dostala.

Medzi mužmi to hneď od úvodu rozbalil Cengáč a vypracoval si pred Lukášom mierny náskok. Ten si dokonca udržal aj na konci zbehu, kde bol medzi nimi rozdiel nejakých 5 sekúnd. Prvý krát to vyzeralo, že Lukáš sa bude musieť trochu potrápiť. Cengáčovi ale nakoniec nastolené tempo neudržal a Lukáš zjavne v poslednom stúpaní rozhodol o svojom ďalšom víťazstve. Treba ale pochváliť Cengáča, že sa nebál a išiel do toho naplno. O tretie miesto sa malo rozhodnúť medzi Kájom a Jomim. V zbehu ešte boli spolu a človek by si povedal, že po tom čo Jomi trénuje samé stojky, že Kamila v závere udolá, no Kamil ukázal kvalitu a bolo to presne naopak. Jomimu už chýbala asi kvantita, pretože takéto dlhé behy netrénuje. Joko v top five, nieje čo vytknúť, no Michal je stále bližšie a bližšie, takže Joko nemôže zaspať na vavrínoch. Nováčik Dominik ešte po zbehu atakoval piate miesto, no v závere mu už zjavne chýbali sily. Každopádne ukázal kvalitu a na kratších behoch s ním bude treba počítať. Peťo Pastorek sa postupne zlepšuje, už na Malenici by potreboval byť omnoho vyššie. Na deviatom mieste dobehol Hato, ktorý rovnako v závere utrhol Dávida, pretože ešte tak 1,5km pred cieľom bežali spolu. Dávid tretí krát po sebe v top ten, oproti minulému roku veľký progres. Takže toľko slovom a ostáva už len pozrieť si video, aby ste mali dokonalú predstavu ako to dnes na Holíši vyzeralo.

<https://www.youtube.com/watch?v=7gQj0PSqVAI>

## **Veľká pochvala organizátorom**

Nemohol by som zverejniť tento report, aby som verejne nepodákoval Majovi Hudecovi a Ferovi Hrtánkovi za to, aký perfektný servis hore pripravili. Ohnivá voda, čistá voda, čaj, koláče, ohníček na zohriatie proste paráda. Táto etapa má jednoducho najlepší servis ever :). Majo kvôli tomu stúpil na Holíš už o šiestej ráno. Ferimu vraj pribudol na chrbte už piaty krížik, takže ešte raz veľká gratulácia. Škoda, že sme si nezaspievali živió, ako s Kamzíkom na Maníne :). Takže páni za všetkých poviem jedno veľké ďakujem.

## **Tradícia na Veľký piatok**

Posledných osem rokov si už asi nikto z nás nevie predstaviť Veľkonočný piatok inde ako na Malenici :). Takmer každá etapa už zmenila svoj termín, no Malenica a Veľký piatok, to je jednoducho nerozlučná dvojica. Má to svoje opodstatnenie. Veľkonočné sviatky znamenajú pre väčšinu z nás štvordňové voľno a bola by škoda si ho

kúskovať kvôli behu. Predsa len každý už má svoje plány, či už s rodinou alebo bez. Po Holíší je to ďalšia vytrvalecká etapa a tak tu budú mať výhodu tí, čo hltajú v príprave veľké porcie kilometrov. Etapa by sa dala rozdeliť na tri časti. Rýchli úvod, ťažký stred a krásny záver. No ten krásny záver si vychutnáte iba v prípade, že budete mať dostatok síl, pretože ako sa hovorí, pre krásu treba trpieť :). Video z celej trate vám neponúknem, ale máme video zo začiatku strednej časti a z pekného záveru. Takže nech sa páči

<https://www.youtube.com/watch?v=aZ98QbA1I2I>

<https://www.youtube.com/watch?v=NKBC9ew7DCE>

[https://www.youtube.com/watch?v=Xx-z16M\\_chU](https://www.youtube.com/watch?v=Xx-z16M_chU)

<https://www.youtube.com/watch?v=JP58457b5zA>

Takže do piatku ešte poctivo dodržiujte pôst a trénujte, nech nemáte po etape výčitky ako Jaro :). Vidíme sa na odbočke do Podmalenice :).