

## **Vrchári sa dočkali**

Ako už býva na etapákoch zvykom, prvé etapy majú väčšinou miernejší profil aby sa účastníci tak nejak zapracovali do tempa. Nie že by to bolo doteraz med lízať, no predsa len sa v etapách našli nejaké rovinaté úseky, prípadne zbehy, kde sa dalo aspoň trošku si odfúknuť. Tomu bude teraz na dve etapy koniec, pretože nás čakajú, ako tomu Jomi hovorí, jednoducho stojky. Etapa na Manín cez serpentíny má možno dohromady asi 100m roviny a novinka Vršatec na tom určite nebude lepšie :). Tu všetci pocítia každé jedno kilo, ktoré majú na sebe navyiac :). Nabehané kilometre sa tu až tak neprejavia, skôr bude záležať na tom, kto vie viac trpieť :). Odporúča sa ľahká obuv a čo najmenej oblečenia. Cestou hore vám totiž zima určite nebude :).

## **Aj časomiere majú svoje dni**

Minulý rok som takto písal o Jokovi, že mal svoj deň a je to tu zas. Neviem či je na Malenici nejaké iné magnetické pole, pretože práve dnes si vybrala svoj deň naša časomiera. Všetko vyzeralo úplne normálne až do nejakého 14. miesta, no potom prestala pípať a zaznamenávať časy. Navyše aj tie čo zaznamenala, niektoré z nich neboli správne. Samozrejme s týmto sa počítalo, že to môže nastať a aj preto je dobré, že si všetci merajú čas a výsledky sa budú môcť opraviť. Snád' už do budúca dostane rozum.

## **Ivanka prvý krát v Tour porazená**

Dnes sa na lúke pri odbočke do osady Podmalenica zišlo dohromady 40 bežkýň a bežcov, pripravených si zmerať svoje sily v behu na Malenicu.

Ako vždy začnem ženami a ak by si niekto myslel, že to bude opäť to klasické „ Ivanka vyhrala s 12 minútovým náskokom“ , tak vás budem musieť sklamať, pretože dnes sa Ivanke postavila na štart rovnocenná súperka a to Danka Reksová. Všetci boli zvedavý ako si Danka pri svojej tohtoročnej premiére v Tour povedie a či aspoň trochu dokáže potrápiť doposiaľ suverénnu Ivanku. Na asfaltovom úseku, kde sa mimochodom Ivanka cíti ako ryba vo vode to vyzeralo opäť na dejavu, pretože Danka už tu strácala. No zjavne vedela čo robí a nikam sa nehnila. Naopak počkala si až na hrebeň kde Ivanku dostihla a v závere dokonca aj predstihla. Nenadržiam ani jednej ani druhej, no takto je to super, keď všetci musia zo seba vydať v etape maximum a nemajú do cieľa nič isté. Už by to len chcelo vyrovnaného súpera pre Lukáša :). Späť na pomyselné pódium v etape sa po malej prestávke opäť postavila Janka Mišovcová a má dobre našliapnuté minimálne obhájiť svoju bronzovú

medailu z vlaňajška. Ivanka Pavlisová po druhých miestach na rozhl'adni a Holíši dnes mimo pódia, takže na kopcoch ešte budem musieť popracovať. Janka Mičudová dnes piate miesto a na obhajobu vlaňajšej medaile to zatiaľ nevyzerá, no všetci vieme, že Tour je dlhá a často rozhoduje pravidelná účasť na etapách. Katka Gablíková po bronze z Holíša zaspala na vavrínoch a tak dnes až šieste miesto. Barborka Cíbková sa postupne zlepšuje a dnes to vydalo na siedme miesto. Katka Bednárová zabojovala na ôsmom mieste. Minulý týždeň sa Eliške Cíbkovej do cieľa dostať nepodarilo, no dnes zabojovala a ťažkú Malenicu predsa len zdolala. Gratulujem :).

Medzi mužmi obohraná pesnička. Lukáš udal tempo a už v Podmalenici sa odpojil od súperov. Potom už si išiel sólo jazdu. Cestou späť som započul Lukáša ako sa baví o užívaní prot'áku a aminokyselín so svojou Ivankou, tak kto vie či v tých jeho tohtoročných výkonoch nieje viac ako len tréning :).



Druhý Jomi sa dnešným výsledkom dotiahol v celkovom poradí na Kamila a má tak dobre našliapnuté v útoky na celkové druhé miesto. Tretí Kamil už určite nemyslí na zisk titulu ako pre štartom Tour, ale bude sa sústrediť na udržanie sa na medailových pozíciách, pretože dnes zaznamenal veľký comeback Peťo Pastorek. Asi som ho dobre motivoval minulotýždňovým reportom, keď som písal, že sranda skončila. Som rád, že Peťo si to zobral moje slová k srdcu a opäť sa vrátil na pozície, na ktoré bol zvyknutý. Dnes to vydalo na štvrté miesto.

Dejavu z minulého týždňa, Joko top five a Michal nebezpečne blízko. V úvode sa Joko trochu trhol a to zjavne dnes rozhodlo v jeho prospech. Stavil by som sa ale, že Michal ho ešte v tomto roku dá :). Siedmy Martin Marko na svojej Maleničke všetkým ukázal, že ešte nepatrí do starého železa a je potrebné s ním v etapách stále počítať. Hatovi tie brutálne tréningy na bajku zaberajú a dnes sa to prejavilo ôsmym miestom. Pravdupovediac od Lišiaka stále očakávam viac ako doposiaľ predvádza. Po toľkých odtrénovaných kilometroch a všetkých tých vk – rk – tt – abc – Fartlek som čakal, že sa bude pohybovať vyššie. Áno top ten je super, no s takým tréningom by mal naháňať minimálne Joka :). Nechýbalo veľa a sundal by ho dnes aj Dako :). Dávid sa podujal role vrátnika v top ten a nikoho do nej nechce pustiť :). Takže toľko slovami. Mali sme aj dnes hore kameramana, ktorý sa sťažoval na chorobu, tak dúfam, že ešte pred tým, než začne marodovať stihne hodiť na stránku video. Inak škoda, že nemôžem nájsť v laptope nástroj na úpravu fotografií, pretože dnes by mi Martin Marko tááák prihral :D.



## 11 krásnych serpentín

Ako som už spomínal hore, nabudúce na nás čaká Veľký Manín cez serpentíny. Nechcelo sa mi prepočítavať všetky etapy v tomto ročníku, no doteraz bola táto etapa najťažšou v pomere nastúpané metre : vzdialenosť. Priemerné stúpanie sa tu pohybuje na hodnote viac ako 15%. Ale aby som len nestrašil, serpentíny ponúkajú aj veľmi pekné výhľady, takže komu by na nich došlo, môže lapať dych počas kochania

sa krásnym výhľadom :). Ostatní si tie výhľady vychutnajú cestou dole. Kto absolvoval vianočnú testovačku čipov, ten už vie do čoho ide. V prípade pekného počasia je možnosť exkurzie na vyhliadkové miesta, prípadne do jaskyne, ktorá sa na Maníne nachádza a je veľmi dobre prístupná. Časovo je to asi 10 min. ľahkého behu. Navyše bude tu príležitosť zabehnúť si životné umiestnenie v TdP, pretože sa chystá masívny bojkot kvôli rôznym maratónom a polmaratónom. Aspoň, že Joko sa už poučil a tento rok Manín nevynechá :). Samozrejme nesmie chýbať video, čiže tu je

[https://www.youtube.com/watch?v=pi1\\_AsztN3s](https://www.youtube.com/watch?v=pi1_AsztN3s)

Trénujte tvrdo, pretože konkurencia nespí :).