

Prvá tretina za nami

Znie to akoby som komentoval hokejový zápas, ale nie je tomu tak. Máme za sebou piatu etapu z pätnástich a ak sa nad tým človek zamyslí, tak je neuveriteľné ako ten čas letí. Mesiac ubehol ako voda. Ved' sa mi to zdá ako nedávno, čo sme sa dohadovali o etapách a o tom či duatlon nechať alebo nenechať v termínovke. Je to len ďalší dôkaz toho, že ak chcete v Tour pomýšľať na úspech, je potrebné mať formu už na začiatku, pretože etapy letia jedna po druhej a od polovice TdP sa už ťažko likvidujú straty. Ved' aj súperim nezaháľajú a rovnako sa v priebehu Tour zlepšujú. Ako typický príklad uvediem Peťu Bielika, ktorý TdP vyhral dvakrát a je jedným z trojice viacnásobných víťazov. No Peťo aj z pracovných dôvodov vynecháva zimnú prípravu a začína s tréningom až na jar. A tu presne vidno, ako dlho trvá dostať sa späť na úroveň top ten ak zanedbáte alebo jednoducho v zimnej príprave nejde všetko ako má. Nepochybujem, že Peťo sa tento rok v top ten do konca Tour ešte objaví, no či to bude stačiť aj na top ten v konečnom poradí, to ukáže čas.

Je až neuveriteľné aké tréningové dávky si niektorí účastníci dávajú a to aj popri tom, že chodia do práce :). Niektorí ostávajú verní behu a iní zasa ladí na trinástu etapu, ktorá ako jediná v celej termínovke nie je bežecká.

Tréning nie je všetko

Rovnako dôležité, ba povedal by som, že ešte omnoho dôležitejšie je vyhnúť sa chorobám a zraneniam. Preto je potrebné počúvať svoje telo, ktoré vám samo povie, čo je pre neho dobré a čo nie. Vek zohráva rovnako kľúčovú úlohu. Aj keď samozrejme platí, že vek je iba číslo :). Bývalí šampión Kamzík bol toho jasným dôkazom, no udržať krok s o jednu až dve generácie mladšími súpermi si vyžaduje obrovské úsilie a regenerácia trvá podstatne dlhšie ako keď má človek dvadsať. Ľuboš na to trochu doplatil, keď chcel tretí titul v rade, no v súčasnej konkurencii musel dávať také tréningové dávky, ktoré by odpísali nejakého tridsiatnika v top ten. A tak sa stalo to, čo skôr či neskôr muselo prísť. Ľuboš teraz namiesto tempa 3 minúty na kilometer trénuje prechádzky v lese a chôdzu po schodoch. Napriek tomu je odhodlaný, že nám všetkým na finále v Súľove ukáže ako behá štvornásobný šampión :). Aj dnes si nenechal ujsť príležitosť a prišiel sa na Manín pozrieť :).



Michal Letko, prekvapenie dňa

Aj keď som v minulom reporte spomínal, že sa chystá veľký bojkot a účasť zjavne nebude moc veľká, tak o to som bol viac prekvapený, keď už dvadsať minút pred štartom takmer nebolo kde zaparkovať :). Suma sumárum to dnes vydalo na 33 účastníkov, čo je na spomínaný bojkot parádne číslo. Počasie na postávanie či už na štarte alebo v cieľi nebolo nič moc, no na beh boli dnes dokonalé podmienky. Perfektne suchá trať a ideálna teplota na behanie.

Ženám sa dnes moc behať nechcelo, pretože na štarte sa ich zišla iba päťka, no je to bežný obraz etapákov, kedy s pribúdajúcimi etapami, narastajúcej únavy a iným prioritám, pôjdu postupne čísla smerom nadol.

Pravdupovediac chvíľu som váhal nad nadpisom tohto odseku, pretože Michalov výkon dnes nebol jediný, ktorý upútal moju pozornosť.

Rovnako by tam mohlo stáť „výkon Danky Reksovej prekvapením dňa“. To že Daniela vyhrá pri neúčasti Ivany Líškovej bolo vopred jasné, no že skončí v celkovom poradí na 15 mieste a nechá za sebou 9 chlapov z kategórie Elite, to by som nepovedal, nakoľko túto trať bežala prvýkrát. Daniela ako vidno má parádnu formu a nikto z chlapov mimo top ten si od dnes nemôže byť istý, že ich Daniela, ako hovoria cyklisti, na trati neprežehlí :). Na druhé miesto sa po kratšej pauze opäť vrátila Ivanka Pavlisová, ktorú evidentne Tour chytila, pretože z plánovanej jednej účasti sa stala účasť pravidelná :). Ak by takto pokračovala naďalej, tak

má veľkú šancu si na konci odniesť jednu z medailí. Najskúsenejšia na tejto trati medzi ženami Janka Mičudová vybojovala pekné tretie miesto, čo ju vďaka doposiaľ 100% účasti katapultovalo na prvé miesto v priebežnom poradí medzi ženami. Katka Gablíková opäť nebola ďaleko od pódia, no opäť si dnes odniesla pomyselné zemiaky :). No a bojovníčka za skoršie štarty Katka Bednárová uzavrela ženskú kategóriu na piatom mieste.

V mužskej kategórii na prvej priečke nič nové pod slnkom. Lukáš opäť suverénne ovládol etapu spôsobom štart – cieľ. Aj keď sa Jomi opäť snažil aspoň v úvode držať krok, tak už pri kyselke sa to začalo lámať a Lukáš urobil rozhodujúci atak. Jomi ale hovorí, že sa neustále zlepšuje, no športovo priznal, že na Lukáša pri jeho súčasnej forme nemá.

A teraz k tomu prekvapeniu dňa :). Už som hovoril, že Michalovi vyšla zimná príprava a v tomto roku podáva dobré výkony. No nečakal som, že už v piatej etape ho uvidíme na bedni. Áno chýbali niektorí favoriti, no iní zasa prišli. Možno sa mýlim, no mám pocit, že Michal zapracoval hlavne na svojej hmotnosti a práve to bude ten faktor, prečo sa mu tak darí. Stačí si len spomenúť čo urobilo 5 kíl s Jozefom Mitalom v minulej sezóne. Tak či onak, v tejto konkurencii je to pre Michala veľmi povzbudivý výsledok do ďalšieho priebehu Tour. Pravdupovediac asi najviac som na tretie miesto favorizoval Kudliša, ktorý sa špecializuje práve na takéto stojky. Nechýbalo veľa, no Michal bol dnes jednoducho lepší. Dominik po tom, čo mu na Holíši v závere trochu došlo, dnes všetkým ukázal, že na top five má a treba s ním reálne v etapách počítať. V prvom reporte po rozhládni som spomínal, že ešte tomu dávam dva roky, keď syn preberie štafetu po otcovi a ono sa to už deje po mesiaci :). Samozrejme, že jedna lastovička ešte leto nerobí, no je vidno, že Dávid má hlavne v takýchto ťažkých etapách potenciál a vzhľadom na svoj vek aj budúcnosť v Tour. A dnes od svojho cieľa, skončiť v top five bol veru iba kúsok a obsadil šieste miesto. To taký Joko bol od svojho cieľa dosť vzdialený, pretože mal dnes vraj ambície na prvú trojku. No zjavne dnes nemal svoj deň alebo jeho šance jednoducho odviaľ silný vietor a Joko sa prepadol na siedme miesto. Hatovi nie je čo vytknúť, veď dnes si zabehol svoj štandard na ôsmom mieste. To taký Majo Hudec zabehol dnes výrazný nadštandard, čoho výsledkom bola prvá top ten v tomto roku a to deviate miesto :). Ďalším prekvapivým výkonom a rovnako premiérová top ten v tomto roku bol výkon Martina Jaša. Martin spočiatku vôbec nevyzeral dobre. Dokonca už pred kyselkou som ho videl kráčať. No pod serpentínami sa akoby zázračne prebral a začal veľkú stíhaciu jazdu z čoho rezultovalo už

spomínané 10 miesto, čo sa v TdP označuje za kvalitný výkon. Petra Knížata zatiaľ filmovanie stále baví, takže aj z tejto etapy sa na stránke určite objaví nejaké video. Všetci veríme, že si nebude dávať načas :).

Vršatec opäť v TdP

Sú to už roky, čo TdP nebola na Vršatci. V dávnej minulosti bol Vršatec pravidelnou súčasťou TdP, ale od doby čo sme sa rozhodli ísť vlastnou cestou a nezaradovať do Tour slovenský pohár, odvtedy sa už Vršatec v Tour neobjavil. No ako som už dávnejšie spomínal, kočky z Dulova si minulý rok zaslúžili etapu. A aké pohorie je Dulovu najbližšie? Predsa Vršatec a tak sa Tour opäť vracia na miesto činu. Tentokrát však v omnoho zaujímavejšom balení. Zatiaľ čo predchádzajúci Vršatec bol dlhý a behavý, teraz bude krátky a poriadne prudký. Navyše ako odmena sa bude núkať pekný výhľad, no to len v prípade, že nám ho počasie dopraje. Video vám tentokrát neponúknem, pretože sa jedná o úplnú novinku. Verím, že sa všetci tešíte rovnako ako ja a zide sa nás na štarte v Červenom Kameni čo najviac :). Hlavne od Dulovskej vetvy očakávam rekordné čísla :).

Čauko a trénujte, lebo ... :)