

Prečo sa oplatí na sebe pracovať

Už v predošlých reportoch som rozoberal rôzne témy ohľadom prípravy a stravovania, ktoré možno nikoho nezaujímajú :), no možno to niekomu pomôže namotivovať sa, aby na sebe zapracoval a zlepšil tak svoj život. Dnes by som to rád uzavrel dôvodom, prečo sa oplatí vystúpiť zo svojej komfortnej zóny a vynaložiť úsilie na tréning. Aj ja mávam dni kedy sa mi chce menej ako inokedy, no vždy si nájdem čas na to aby som urobil niečo pre svoje telo. Či už to je cesta do práce na bicykli, alebo sa zastavím cestou z práce na street workout ihrisku aby som si zacvičil. To je iba môj príklad, no každý si môže nájsť svoj spôsob ako sa udržať v kondícii aj v nabitom pracovnom týždni. Práve kombinácia príjemné s užitočným je najlepšia pre tých, ktorí neustále tvrdia, že nemajú na nič čas. Dôvody prečo to robiť sú každému dobre známe, no len málokto vie o tom akú slobodu vám to prinesie. Veľa krát počúvam, že auto znamená sloboda, motorkári hovoria o krásnom pocite slobody. Do istej miery je to pravda, no môžete ísť iba tam, kam vedie cesta. No ak máte dobrú fyzičku, tak môžete ísť kamkoľvek. Vtedy slovo sloboda nadobúda nový rozmer. Neexistuje ďaleko ani vysoko. Stačí sa len rozhodnúť a ísť. Môžete objavovať krásne miesta, ktoré nikto nepozná, pretože sa tam nedostane autom. Hovorím z vlastnej skúsenosti, lebo si na takýchto miestach dokážem najlepšie oddýchnuť a načerpať novú energiu.



Strážov konečne ponúkol krásne výhľady

Po rokoch kedy sme sa na Strážove nedočkali dokonalého počasia to dnes konečne klaplo a tak Strážov naplno ukázal svoju krásu. Ako som sa dnes dozvedel, niektorí účastníci boli vďaka Tour, na Strážove po prvý raz a hneď sa im pošťastilo takéto super počasie. Naozaj, kto dnes nebol, môže banovať. Síce sme Strážov zdieľali s hromadou turistov, no nijak zásadne to neovplyvnilo zážitok z preteku, naopak si myslím, že to viacerým aj pomohlo sa vybičovať k lepšiemu výkonu, pretože pred nimi nechceli kráčať :). Počasie ráno na štarte bolo dosť chladné vďaka silnému vetru a tak boli obavy či nebude hore zima. Obavy sa našťastie nepotvrdili a na lúke pod vrcholom bolo príjemne teplo. Keby človek nemusel domov cestovať autom, tak aj poopalovať sa dalo :).

Popasovať sa s náročnou traťou dnes prišlo 35 účastníkov, čo je na neustále sa zmenšujúcu ženskú kategóriu parádne číslo.

Apropo medzi ženami si dnes opäť suverénne počínala Danka Reksová a opäť potvrdila, že tento rok má skvelú formu a nechala za sebou hromadu mužských elitákov. Druhá Ivanka Pavlisová dnes okrem strieborného umiestnenia si domov odniesla a aj pekné zážitky zo Strážova, kde bola prvý raz v živote. Tretia Katka Gablíková zobrala dobré body do celkového poradia a udržuje si tak nádej na pódium v celkovom hodnotení. Štvrté a piate miesto dnes obsadili domáce bežkyne, menovite Stanka Vyhničková, za ktorou nasledovala Katka Bednárová. Ženskú kategóriu šiestym miestom uzavrela Monika Mišíková, ktorá dnes ako jediná hájila farby Bootcamp Girls Dulov. Medzi mužmi opäť otrepaná pesnička. Lukáš si poľahky poradil s konkurenciou a s minútovým náskokom bol hne prvý. Druhý Jomi už tuší, že celkovo nebude lepšie ako druhý, tak sa už ani nešetří na etapy a za víkend tak dáva dva preteky. Stupne víťazov doplnil opäť Kamil, ktorý sa ako tretí v poradí dokázal dostať pod 30 min. . Cengáč bol včera tiež na pretekoch a tak v nabitej konkurencii obsadil štvrté miesto. Piaty Dominik má veľmi stabilnú výkonnosť a opäť sa zaradil k najlepším, umiestnením v top five. Česť Dohňancov šiestim miestom zachraňoval Dávid a upravil bilanciu v mikrosúboji otec vs syn. Martin Marko opäť potvrdil, že prudké stúpania mu sedia a dnes si vybehal pekné siedme miesto. Michal bezpečne v top ten na ôsmom mieste , čím predlžuje sériu umiestnení v top ten v tomto roku. Ako som sa dozvedel v cieli, top ten má v Tour de Považie takú prestíž, že kvôli nej vraj prebiehajú v záverečnom špurre dokonca laktóvačky :). O dnešný incident sa postarali Peťo Pastorek a Hato. Našťastie Hato nespadol zo Strážova a tak nieje potrebné aby zasadala jury a Peťo vylúčila z Tour

:). Obaja sa do top ten nakoniec prepracovali a Čierny Peter ostal v rukách tretieho účastníka špurtu :). Tol'ko k dnešku, video síce nebude, no nejaké zábery som urobil a tak Strážov nebude chýbať v záverečnom videu z celej tohtoročnej Tour de Považie.

Kráľovská etapa je späť

Minulý rok sme sa museli kráľovskej etapy vzdať kvôli inému behu, no tento rok je späť a opäť preverí fyzickú a psychickú pripravenosť jednotlivých účastníkov. Pre tých čo ju ešte nebežali a súdia len podľa propozícií, sa môže zdať ako priemerná v prepočte vzdialenosti prevýšenie. Celý trik je v tom, že v tejto etape sú dva ťažké kopce. Ten prvý nás zavedie na Považskobystrickú kalváriu, ktorá prešla rekonštrukciou a tento rok nám to trochu uľahčila, pretože sa nepobeží priamo hore, no pobežíme po nových kamenných serpentínach. Pre Hata som špeciálne vytvoril na tomto úseku KOM, tak sa ho môže pokúsiť prekonať :). Koho nezlomí prvé stúpanie, toho dorazí to záverečné, ktoré je jedno z najťažších široko ďaleko. Túto etapu odporúčam každému kto si potrebuje siahnuť na dno, pretože v závere sa vám to pravdepodobne podarí. Pre lepšiu predstavu pripájam videá a schválne si všimnite Cengáča. Štvornožky som ho videl ísť iba na Maníne a to patrí k najlepším bežcom Tour de Považie. Aj to svedčí o tom, aká je táto etapa náročná :). <https://www.youtube.com/watch?v=uMLtnclfjB8>
<https://www.youtube.com/watch?v=I96yGpp8pOk>

Verím, že sa nikto nezľakol a príde si túto výnimočnú etapu vyskúšať. A nezabudnite trénovať, pretože kráľovská etapa nepripraveným neodpúšťa :).