

## Prečo to niekomu behá lepšie?

Často sa v etapách stretávam s tým, že si niekto kladie otázku, prečo sú niektorí bežci takí dobrí? Ved' aj ja trénujem pravidelne! Áno, pravidelný tréning je dôležitý, no všetko potrebuje svoj čas. Tak ako TdP trvalo roky aby sa dostala na dnešnú úroveň, aj s budovaním výkonnosti je to podobné. Nemôžete očakávať, že za rok sa z nuly vypracujete na bežca, ktorý bude končiť v etapách v top ten. Navyše veľa z nás má tú výhodu, že sme v pohybe už tak nejak od mala a tak je telo už predpripravené sa lepšie vysporiadať so záťažou. Väčšina z nás, má za sebou 20 a viac rokov pravidelného tréningu a preto máme obrovský náskok. Ako príklad uvediem novú jednotku v Tour. Lukáš sa k nám pridal, keď ešte nemal ani 18 rokov :). Vtedy pôvodne futbalistu, sme začali brávať na behy do vrchu a veru často to dopadlo všelijak :). Aj Lukáš, ktorý je teraz najlepší bežec v Tour potreboval pár rokov, kým naučil svoje telo pracovať vo vysokých obrátkach po dlhšiu dobu.

Samozrejme prvým krokom k rýchlejšiemu behu, je ideálna hmotnosť. Každé kilo navyiac a hlavne v kopci znamená, že vynakladáte veľké množstvo energie na vynesenie tejto váhy, namiesto toho aby ste túto energiu využili na rýchlejší beh. Ale nie každý chce vyzerat' ako kenský bežec a preto aj zmena neaktívnej hmoty – tuku, na aktívnu svalovú hmotu, vie tiež priniesť veľké zlepšenie. Dosiahnutie tohto cieľa je nemožné bez zmeny stravovania. Detaily tu rozpisovať nebudem, no asi každého napadne, že neraňajkovať a cez deň sa dotláčať fast foodom a sladkosťami, je tá najhoršia možná cesta.

Do tretice je základom technika pohybu. Často hlavne v mestách stretávam ľudí, ktorí si myslia, že behajú správne. Často je to doslova umordované a po prvom kilometri ľudia vyzerajú, že majú za sebou 40 km. Ideálnym spôsobom ako sa naučiť správne behať, je zahodiť topánky s mäkučkou podrážkou. Tieto topánky vám totiž odpustia, keď pri behu došlapujete na päty. Na boso, alebo v topánkach s minimálnou podrážkou toto nieje možné, pretože každý dopad na päťu je poriadne cítiť. Toto vás núti dostupovať na prednú časť chodidla a pri takomto pohybe zapájate do práce achilovku a lýtkový sval, ktoré kumulujú energiu z došlapu a pri odraze môžete túto energiu využiť a ušetrenú energiu použiť na zrýchlenie tempa.

Dúfam, že týchto pár základných rád niekomu pomôže zlepšiť svoje výkony.

## Lov na Lukáša pokračuje

Dnes ďalšia z krásnych etáp, ktorá nás zaviedla na zmenšenú verziu Veľkého Rozsutca s názvom Vápeč. Naozaj Vápeč pripomína slávny slovenský vrch. Na Rozsutec by v takomto krásnom počasí aké bolo dnes nebolo možné usporiadať beh, pretože tam prúdia obrovské davy ľudí a často sa stojí v zápchach. Na Vápči také niečo nehrozí a to aj napriek tomu, že ponúka nádherné výhľady z každej strany. Verím, že si túto svoju nekomerčnú podobu udrží čo najdlhšie, aby sa tam Tour mohla ešte vrátiť.

Zabehať si v krásnom počasí a prostredí si dnes prišlo 32 účastníkov. Začnem ženskou kategóriou, kde neostal kameň na kameni a všetky prognózy, ktoré som vyslovil na začiatku Tour sú už dávno zbúrané. Už druhé víťazstvo si dnes uchmatla Ivanka Pavlisová, ktorá sa rázom stáva adeptkou na celkové víťazstvo. No nebude to mať ľahké, pretože rovnaké šance má aj dnes druhá Janka Mišovcová a po škrtnutí vynechanej etapy je práve ona momentálna líderka poradia ženskej kategórie. A takto by som mohol pokračovať ďalej a ďalej, pretože aj dnes tretia Katka Gablíková je stále v hre. Po dlhšej dobe nás opäť prišla pozrieť Katka Trebichavská a bolo z toho štvrté miesto. Má to na naše etapy pomerne ďaleko, tak možno ešte Strážov by ju mohol lákať :). Neskrotne odolná :) a stále 100%ná Janka Mičudová rovnako stále živí šance na ktorúkoľvek z medailí, aj keď to dnes bolo až piate miesto. Ospravedlňujem sa za to až, čo by som ja dal za piate miesto :). Ani dnes šiesta Katka Bednárová ešte nevymeškala etapu a má nakročené k tomu, aby sa stala druhou ženou v histórii Tour, ktorej sa podarí absolvovať všetky etapy v jednom ročníku. Ženskú kategóriu dnes uzavrela siedmim miestom Stanka Vyhničková. Ako to nakoniec v ženskej kategórii dopadne si už nedovolím predpovedať, pretože ženská kategória je v Tour nepredvídateľná rovnako ako ženy samotné, takže múdrejší budeme až po štrnástej etape :).

Medzi mužmi už zrazu Lukáš nevyhráva s minútovým náskokom, ale od prípadnej prehry ho delia iba jednotky sekúnd. Na Manínci udržal víťazstvo o tri a dnes Jomi zaostal iba o deväť sekúnd. Lukáš teda ostáva stále bez prehry, no maximálne do trinástej etapy, kedy sa jeho neporaziteľnosť s najväčšou pravdepodobnosťou skončí. Ešte nikto nikdy nevyhral všetky etapy v jednom ročníku. Druhý Jomi dnes išiel doslova na krv, keď sa driapal na vrchol. Zanechalo to stopy aj na búde. Dnes bolo často počuť v celi zúfale volanie, kde je búdka. Pravdepodobne sa uchytil nové označenie pre časomieru, ktorá svojim vzhľadom pripomína vtáčiu búdku :). Tretí Cengáč najskôr vyzeral, že

mu zbehy v dnešnej etape budú sedieť, no pravdepodobne v záverečnej stene na dvojicu pred ním dosť stratil. Štvrtý Kamil si dokonca vymenil zmenu aby mohol prísť. Predsa len pri dnešnej konkurencii ak chce tretie miesto, tak sa nemôže spoliehať na to, že sa mu bude v každej etape dariť a preto by sa mu vynechávanie nemuselo vyplatiť. Dominik opäť v top five, čiže si stále drží vysoký štandard. Joko po menšom výpadku opäť ukázal, kto je jednotka v rodinnom tíme a dnes to vydalo na šieste miesto. Peťo Pastorek už stabilne v top ten, no na návrat k slávnym časom bude treba ešte pridať :). Na ôsmom mieste s minimálnou stratou Michal Letko, ktorý možno najbližšie cieľi na Strážov. Deviaty Hato po sústredení v NDR moc nestratil a top ten si udržal. No a keďže Dávida rola vrátnika v top ten stále neomrzela, tak to bol práve on, kto dnes uzavrel top ten. Video nebude, pretože kameraman Peter Knížat išiel včera ultra 117km a dnes sa mu na štart s najväčšou pravdepodobnosťou nechcelo :).



## **Výkonnosť a taktika = Javorníky**

Presne tieto dve vlastnosti budú kľúčové v nasledujúcej etape, ktorá bude mať cieľ na Veľkom Javorníku. Asi žiadna etapa nie je podobná tej na Javorníkoch. Totiž hneď od štartu tu čaká na účastníkov dlhé prudké stúpanie, ktoré ich dovedie až na hrebeň Javorníkov, no a tam to

nekončí, pretože potom nasleduje hrebeňovka, kde sa dá veľa získať ak budete mať dostatok síl, alebo veľmi veľa stratiť ak prepálite úvod. Rovnako sa očakáva, že už skončí stredomorské počasie, ktoré tu momentálne máme, takže to budú veľké šachy :). Každopádne Javorníky sú veľmi pekné, za každého počasia, takže kto tam ešte nebol, by si nemal nechať túto etapu ujsť. Jomi považuje túto etapu za domácu, takže ak má tento rok Lukáša niekde poraziť, tak práve tu :).

Na záver ako vždy pripájam linky na videá z minulých ročníkov.

[https://www.youtube.com/watch?v=yXHW\\_OD6Cao](https://www.youtube.com/watch?v=yXHW_OD6Cao)

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

A trénujte, lebo konkurencia nespí :)