

## **Brdský švih 2008.**

Na čtvrtý závod seriálu CKKV – Svijany hobby cup a zároveň letošní první společný s UAC se v neděli 29. června presentovalo 160 cyklistů a cyklistek. Počasí nádherné, v organizačním týmu také vše klaplo, po loňském výpadku přijeli i vodící motorkáři. Před startem mladého i zralého balíku se uskutečnilo letos už tradiční oblékání svijanských dresů pro vedoucí borce poháru. A mohu předeslat, že si počínali natolik zdatně, že se do těchto dresů obléknou i v příštím závodě.

Tento závod, vyšperkovaný mnohými brdskými kopci a délkou přes 90 km, je nesporně nejtěžším z celého pohárového seriálu. Ve spojení s UAC se vlastně jede o dvoje body a bylo to znát hned od prvního dlouhého kopce na Řevničák. Ten byl zákonitě podstatným sítem pro základní rozdělení závodníků do skupin a skupinek které další nemilosrdná stoupání sice dál roztrhají, ale ne už tak podstatně. Jenže špička amatérských závodníků se letos jaksi rozšířila, takže do cíle se přičítala, proti minulosti nezvyklá třináctka nejlepších.

Stejně jako v Doksech vítězně spurtoval vlčák Jiří Chyba, hned za ním vítěz mazáků Petr Zahradka – ten si tímto upevnil vedení v pohárové soutěži mladého balíku.

Ve zralém balíku, také jako v Doksech, zvítězil Tomáš Vitáček. Nebýt jeho neúčasti v časovce dvojic, kraloval by jasně i v boji o svijanský dres Lída tohoto balíku. Takto stačilo Radkovi Vaňkátovi hezké páté místo k udržení trikotu. V kategorii ctihodných padesátníků zvítězil Josef Bugr, zde se na bednu probojoval i náš Ivan Kanula na 3. místě. Zato v kategorii staříků – šedesátníků triumfoval náš borec Jirka Burda, který porazil suveréna této věkové kategorie Vaška Hrachovinu, třetí dojel další náš – Vláďa Černohub.. Mezi ženami zvítězila Jana Martinková.

O dění na čele závodu uvádím textovou verzi článku Miloše Krejčího, který popisuje dění netradičním pohledem. Kdo chce vidět i mnou vynechaná grafická vyobrazení výkonů nejlepších, může se podívat na odkaz:

<http://www.enduraining.com/cze/clanky/meric-vykonu-ergomo-a-amaterska-cyklistika.html>

### **Měřič výkonu Ergomo a amatérská cyklistika**

#### **Brdský švih z pohledu prvního balíku**

**Další pohled na jízdu těch nejlepších, která může být zajímavá "jako v televizi", ale zároveň může být inspirací - popřípadě poměrně přesnou částí návodu "jak trénovat..."**

Co mimo jiné činí tento závod odlišným je délka kopců které nabízí různé varianty průběhu a letos byl průběh opravdu netradiční. Potvrdila se velká vyrovnanost a rozšiřující se početnost špičky amatérské cyklistiky. Dokladem toho je 13 cyklistů, kteří společně přešli všechny kopce a rozdali si to až v tom cílovém. Podívejme se opět očima měřiče výkonu Ergomo na kole Zbyňka Kudrny na některé zajímavé a o mnohém rozhodující části závodu.

Zatímco profil nezměněn počasí vyšlo letos parádně - jasno, teplota kolísala mezi 25 a 30 stupni a k tomu mírný vítr aby i na rovinách to bylo o něčem.

Hned první a zároveň nejdelší kopec přinesl zajímavý vývoj. Tempo bylo od začátku poměrně poklidné (tedy poklidné z pohledu čela závodu).

Rychlost se pohybovala kolem 22 km/h což pro cyklistu vážícího +/- 70 kg (a takových je ve špičce UAC většina - to poznamenávám hlavně pro další případné diskuse o výkonu na kilogram váhy...) reprezentovalo průměr 280W. Jediný Kuře to (pravděpodobně pod záminkou "sem lehčí na 280W letím rychlejc...") odmítl akceptovat a lehce poodjel. Idyla skončila na značce 2 km (do prémie na vrcholu kopce). Následoval nástup na 723W a zbylých čtyři a půl minuty se jelo v průměru naprosto odlišných 346W což znamenalo rychlost 26,7 km/h. Toto zrychlení znamenalo první výraznou selekci balíku - kdo nemá kritický 4 minutový výkon aspoň na 350W tam nebyl...

Stoupání z Dobříše zakončené stojkou v blízkosti vrcholu Hradec znamenalo další selekci a konečnou pro některé z těch kteří se po Řevničáku ještě docvakli zpět do prvního balíku doufaje v lepší věci příští. Už za Dobříší bylo několik bolestivých nástupů a vlastní kopec se

jel od poslední zatáčky na poctivých 320W (21,5 km/h). To ale bylo pánům Chybům, Kudrnům a jim podobným málo a následoval 40ti vteřinový "interval" pětadvacítkou což i vzhledem k tomu, že v závěru je tento kopec nejprudší znamenalo v průměru 530W. Toto vystoupení pak někteří později do cíle dorazivší komentovali slovy "ani náhodou".

Po té co na Babě se nic zvláštního nedělo přepadla některé borce hrůza: "přeci nedojedem v patnácti lidech" a za Jincemi nahoru na Klínek za to vzali hezky od spodu kopce ( první půl minuty se jelo 29 km/h - podotýkám, že je to 7% kopec... to znamenalo 500W s maximem na 680W) i zbylé dvě minuty na vrchol se jely na velmi krásných 370W (24,5 km/h) pokud vezmeme v úvahu, že už se tak dělo po 60 km a zároveň si uvědomíme ten šrot co se jel od spodu... a... nic... nahore zas všichni spolu...

Závěrečný kopec do cíle není ani prudký ani dlouhý, ale přesto je dostatečně spravedlivý aby ukázal kdo na to skutečně má. K následujícím číslům ještě jednou zdůrazňuji - je to kopec - přesto ho ti první jeli celý 33 km/h (prům. 400W za 2:12 min) k tomu závěrečná dvacetivteřinovka čtyřicítkou (prům. 550W, maximum 683W) a jste v cíli, tedy jak kdo...

Solidní prahový výkon (cca 320 - 330W) a skvělé kritické výkony pro 5 min - 20 sec jsou klíčem pro úspěch na takovémto závodě. Průběh a výsledky ukazují, že čím dál tím více závodníků je toho schopno, což paradoxně znamená lehčí závod pro ně a o to těžší pro ty ostatní postupně "vorvané".

Proč? Při pohledu na distribuci výkonu z celého závodu je na jednu stranu vidět, že Zbyněk jel 300W a víc 45 min = třetinu z celkové délky závodu. Na druhou stranu 35 min (26% z celkového času) se pohyboval pod 185W a 17min (11%) měl ve sjezdech "svěšeno" úplně. Tato čtvrtina jízdy "zadarmo" by ani náhodou nebyla reálná při jízdě v malé skupině jak bývalo zvykem v minulých letech. Jinými slovy ten kdo v kopci uvisí si ve zbytku závodu víc odpočine a vo tom to taky je...

***Miloš Krejčí***

**[www.enduraining.com](http://www.enduraining.com)**

Jinak díky všem účastníkům tohoto náročného závodu za jejich výkony, stejně tak pořadatelům, kteří vše rovněž zvládli na úrovni a také sponzorům, za jejich štědrou přízeň, ve kterou doufáme i v dalších ročnících. Asi jsme opomněli před startem a při závěrečné ceremonii zdůraznit, že závod je připsán uctění památky na Otu Pollnera, ale pro převážnou většinu cyklistů, co tam byli a znali jej, je to dostatečně známé a brali to tak. Těšíme se na další shledání na 5. závodě seriálu, 17. srpna při časovce do kopce ve Všenorech.

VLK