

Cyklomaratón K24 2011

Pavel Gábriš

Jako již několikrát, i letos jsem se zúčastnil K24, zejména proto, abych si opět prověřil své možnosti, kam až můžu ve svém věku a stavu dosáhnout. Proto se nebudu zabývat popisem trasy, organizací či podmínkami, které jsou popsány již dříve a velice dobře na více místech na stránkách K24. Věnovat se budu především přípravě, průběhu závodu i postřehům, které jsem sám zaznamenal.

Příprava na závod

Závod jsem pojal jako pokus o zdoání své životní mety 400 km, který se mi v minulosti nepovedl. Proto jsem začal s tréninkem již v lednu, postupně jsem se díky příznivému jaru dostával do formy a v posledních týdnech jsem uskutečnil pár dálkových jízd především na Slovensko, přičemž jsem si dokonale prověřil své svaly, zejména však psychiku, o které bude ještě řeč. Se svými 100kg brutto jsem opět nic neudělal a nejspíš už ani neudělám, prostě se to drží jako klíště a ne a ne shodit, se všemi důsledky s tím spojenými. Především je to přehřívání- snad kvůli vyššímu tlaku, brzké zadýchání a občas trochu zlobí kolena. Jinak jsem ale zdrav, což prozatím nemám lékařsky potvrzeno, páč zatím neznám chlapa, co by chodil s prkotinana po doktorech a ti co chodí, jsou u mě máčky a simulanti ☺. Ale, k věci. S těmito předpoklady a natrénovanými cca 1650 km jsem ve svých 51 letech opět stanul na startovní čáře...

Závod

Do Újezdu jsem přijel krátce po 14. hodině, ihned se zaregistroval, zaparkoval a nachystal kolo. Internetovou registraci jsem prošvihl, ale ani jsem o ni moc neusiloval, páč jsem plánoval být nonstop na trase a zbytečně bych blokoval spací místo. Ještě byl čas poohlédnout se po "konkurenci", vidím známé tváře i známá kola, ale i nové lidi, hezké holky, že... Je zde zase něco nového, obdivuji technické novinky atd. Pak již řazení na startu a START.

Počáteční šturmování tentokrát vynechávám, šetřím síly a tak v pohodě kroužím svou první trojku, což jsou tři kola a dávám pauzičku, pak ještě jedno kolečko a to je už tma, s dalším se blíží půlnoc a s ním i moje krize, která trvá následujících osm hodin. Nejhorší bylo kolečko 9., kdy už jsem spal za pochodu, vůbec nevnímal trasu, odpočíval a tak mi trvalo dvě hodiny jeho zvládnutí. Pak se to o něco zlepšilo, začlo svítat a na nohy mě postavila až polévka v 8 hodin, to už jsem nastupoval do 11. kola. Také už jsem konečně dohnal ztrátu a napříště už jsem měl na každé kolo rezervu dvě hodiny, což, s nutnými přestávkami, bylo tak akorát. To už se neudálo opět nic zajímavého, akorát jsem již tvrdě dřel, i když to vypadalo, že se flákám. Boj se sebou a s mým druhým JÁ, které mi říkalo, abych se na to .. píp.., jsem nakonec vyhrál a nezbyvá, než zpětně zhodnotit svůj výkon a případně popracovat na zlepšení.

Závěr závodu už proběhl v obvyklých krocích: balení, pokec, porovnání výsledků, vyhlášení výsledků i odjezd domů. Naštěstí to domů nemám daleko a tak jsem zvládl ještě i tu cestu autem.

Strategie a taktika

Jak jsem už zmínil, mým snem bylo zvládnout 400 km (14 kol) a tomu jsem přizpůsobil své taktické kroky. Měl jsem možnost porovnat své zkušenosti z předešlých závodů a tak jsem si dal za cíl nespěchat. To se mi podařilo, a tak jsem si ušetřil síly na později. Také bylo jasné, že nebudu spát a pojedu s minimálními přestávkami. Tentokrát jsem si naplánoval sérii tříkoleček, po kterých bude vždy krátká pauza až do doby, kdy mi budou zbývat na každé kolo 2 hodiny a pak to bude jedno. V tom byla započtena i rezerva pro případ technické závady. Na jedno kolo jsem měl naplánován čas 1:30 min., což ze začátku šlo o něco rychleji, pak se to ustálilo a ke konci to bylo pomalejší. V reálu mi to dalo pak 1:33.

Oblečení jsem měl lehké, na noc jsem přibral lehkou bundu a oranžovou vestu. Z náradí jsem vezl jen pumpičku, rychlofleky a imbusák na kliky. K tomu již jen mobil a první tři kola GPS, abych si zaznamenal trasu kvůli pozdějšímu rozboru. Letos jsem zapomněl na tachometr, ale stejně by byl v noci nepotřebný a nakonec jsem si hlídal čas podle staletých osvědčených metod: věžových hodin. Měl jsem vyzkoušeno, že v Blučině mám být 35-40 min. po startu a v Telnici 10-15 min. do cíle. Ostatní hodiny šly špatně, ale pro orientaci mi tohle stačilo a stejně bych s tempem nic nedělal. Hlídní rychlosti jsem tedy nahradil hlídáním času a zejména dechu.

Zpětně můžu říct, že tato taktika se mi osvědčila.

Psychika

Závod jsem měl tedy doslova vědecky připraven, i počasí bylo ideální, tedy poměrně chladno, což mi vyhovuje. To nejhorší ale, s čím jsem nepočítal, byl spánkový deficit. Nějak jsem zapomněl, že bych se měl před závodem pořádně vyspat. To se mi vymstilo a krize přišla s příchodem půlnoci, kdy jsem málem spal za jízdy a stálo moc úsilí a energie, abych si udržel bdělost. Spolu s tím přišla celková malátnost a apatie, která se podepsala na nočním výkonu. Nejhorší to bylo mezi 4. a 6. hodinou ranní, se svítáním jsem se pak začínal probouzet a po ránu jsem již byl opět ve své kůži. To už ale přicházela celková únava a do posledních kol jsem se musel dost přemlouvat 🙄. Nutno říci, že v takových situacích se stává i to nejmenší stoupání proklínaným kopcem a krom toho si člověk stokrát promítá, proč to vlastně dělá.

Trasa po psychické stránce je velmi vyhovující: ze začátku to jede z kopce, takže člověk nelituje toho, že opět pokračuje dál. Pak už je to horší, ale s tím už nic nenadělá. Nakonec se těší na závěrečný sjezd do cíle, ve kterém spočne nebo ještě přidá a v pohodě profrčí cílem, hrdě se hlásící do dalšího kolečka...

Postřehy

Na letošním závodě mne potěšila větší účast lehokol, jejichž technické novinky, tuning a lidová tvořivost mě dost zajímá. Všiml jsem si taktéž asi tří tandemů, snad poprvé byly i dětské vozíky. Zaznamenal jsem též návrat koloběžky na trasu, byla zde opět tříkolka i ponorka. Viděl jsem mnoho známých tváří i mnoho nových. Potěšující je též účast dětí. Nechyběli ani fandové po cestě, někde až do skorých ranních hodin, jako v Blučině, byť s flaškou v ruce. To vše, spolu s rodinnou atmosférou dává tomuto závodě jedinečnost, kvůli které se sem vracím.

Poděkování

Poděkování patří všem lidem z realizačního štábu, lidem z kuchyně, zapisovatelkám z hlavního stanu i lidem na trati a mnohým dalším dobrovolníkům. Především však autorům závodu. Myšlenka geniálně jednoduchá, ale stojí to obrovské úsilí a času připravit vše, aby to dokonale klaplo. A protože občas organizuji nějakou akcičku, vím, že kromě dobrého pocitu a pár poděkování z toho nic nemají. Přeji jim proto, aby jim tento elán, v dnešní době tak vzácný, vydržel ještě hodně dlouho. Blahopřeji též vítězům, i když vítězství patří všem, co se zúčastnili a zabojovali, protože podmínky jsou navzájem neporovnatelné a každý je vítěz v té své kategorii. Tož, tak!

20.6.2011, Pavel Gábriš

převzato z: <http://www.pgnext.estranky.cz/clanky/co-bylo/udalo-se-v-r.-2011/cyklomaraton-k24-2011.html>