

materiál pro časopis OB 05/2008:

Není kopec jako kopec

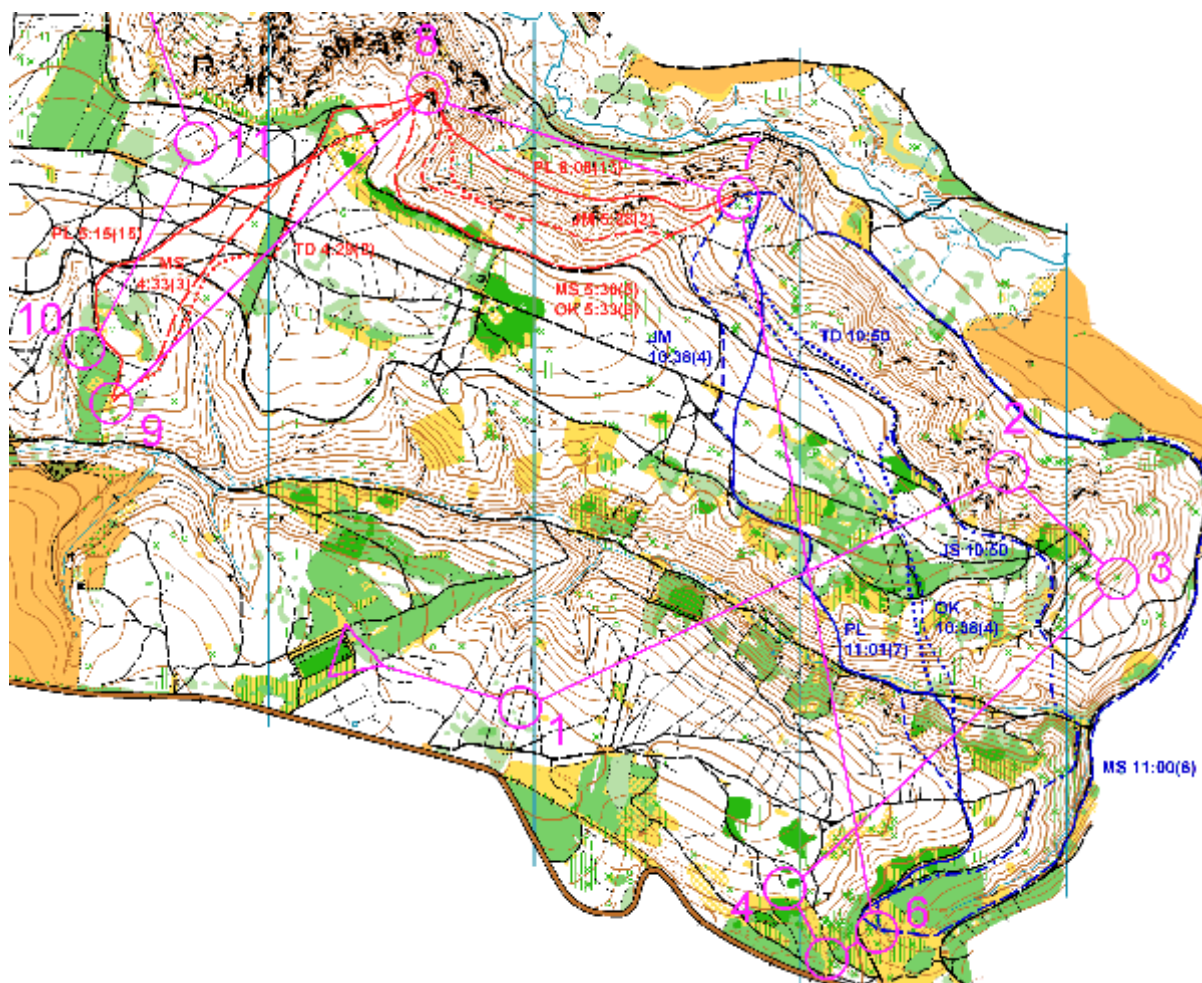
Při volbě postupu se přirozeně snažíme vyhnout zbytečnému stoupání. K tomu nám často slouží obíhačky. Kdy ale běžet rovně, kdy jít do traverzu, kdy udělat kompromis, kdy zvolit radši obíhačku? Každý postup je jedinečný, nikde jinde nenajdeme stejný - proto se nedají stanovit nějaká pevná pravidla. Závodník si jen může budovat cit pro správné rozhodnutí. Taková volba postupu je často rovnice s mnoha proměnnými, které mají navíc různou váhu. Místo složitého výpočtu se závodník musí spolehnout právě jen na svůj cit, na bleskový odhad. V krátkém okamžiku provede rozhodnutí, ve kterém se odrazí nejen jeho zkušenosti, ale i momentální rozpoložení na trati.

Volba postupu je aktuální tam, kde jsou překážky, které by nás na postupu přímo mohly neúměrně zpomalit. Mezi takové "brzdy" patří i kopce a svahy. A to nejen ve směru vzhůru, ale i v klesání a traverzu. Do hry pak vstupuje i podložka, strmost svahu a vegetace. Kombinací je nepočítaně... Přesto se často z rozboru té které situace dá vyvodit nějaký závěr, se kterým je možné příště na trati kalkulovat.

V následujících ukázkách postupů z letošních nominačních závodů pro MS se dá vysledovat, že

- výhodná obíhačka může být zdánlivě až neúměrně dlouhá, pokud vede po rychlém podkladu a vyhýbá se prudším stoupáním
- že naopak prudké stoupání terénem závodníka extrémně zpomalí
- že může být rozdíl traverzovat pod skalama a nad skalama
- že cesta výrazně zrychluje v kopcovitém terénu, ale v plošších partiích ztrácí její kouzlo na síle
- že mezičas na delších postupech výrazně ovlivňuje i aktuální běžecké nasazení
- nebo že svou volbu na delších postupech je ještě dobré prověřit i po částech.

Ale teď už nechme mluvit příklady z nominaček, které letos běželi naši společně s Finy na třech spojených mapách v oblasti Rakoveckého údolí u Jedovnice. Záměrem bylo otestovat kapacitu závodníků právě v oblasti se strmými svahy, které jsou specifické nejen z hlediska volby postupů, ale i z hlediska požadavků na fyzický výkon. Očekávalo se, že na MS budou závodníci takovým kopcům čelit. Pro naše borce to jistě zase takový šok nebyl, ale pro Finy má taková trať, věřte nebo ne, až exotický nádech. Nejdřív ukázky z mužské tratě, která měřila skoro sedmnáct kilometrů.

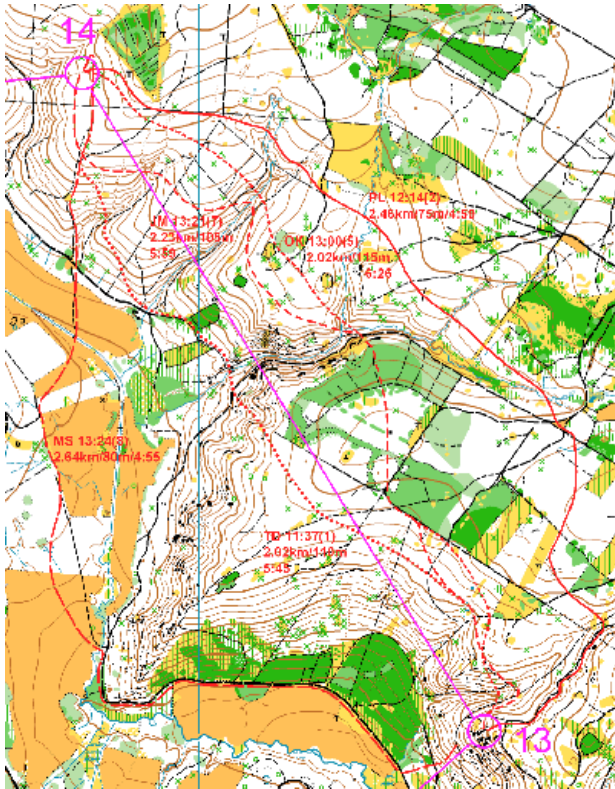


K7 - Stěžejní postup náročného úvodu tratě. V cestě stojí hluboký zářez, který už ale závodníci dvakrát překonávali, takže mohou celou volbu informovaně zvážit. Nejlepší čas zaběhli Finové Topi Anjala 10:18 a Mats Haldin 10:23, oba spodem po cestě. Stejně běžel i Michal Smola, ale ten neabsolvoval nominační závod s plným nasazením a na čase je to trochu znát - v ženách zaběhla Minna Kauppi, ten den doslova letící, na této variantě skoro stejný čas jako on. Z našich tak dosáhli nejlepšího mezičasu Mrázek a Kozák na přímých variantách, kde byli jen o 20" pomalejší než Anjala. (Ten si v závodě vyběhl nominaci a byl později sedmý na MS jako nejlepší z Finů.) Zdá se, že varianta spodem po cestě byla, i z hlediska úspory sil, mírně lepší.

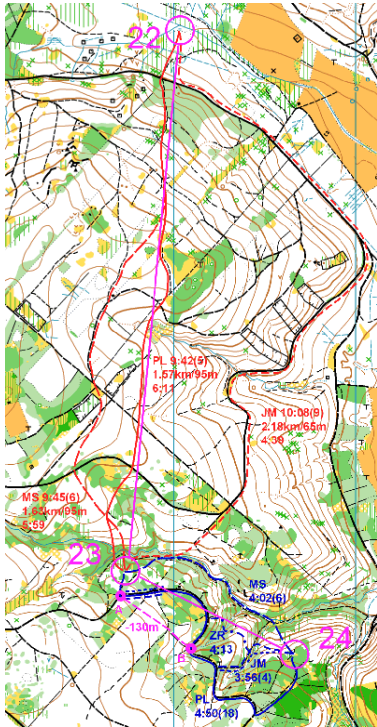
...Zajímavostí je, že finský kouč Janne Salmi měl před závodem pocit, že tento postup je jasná obíhačka. Bylo mu to z naší strany vyloučeno s tím, že to je vybalancované. Nakonec to dopadlo tak, že většina Finů běžela spodem a většina Čechů rovně. (MS - Michal Smola, TD - Tomáš Dlabaja, OK - Osvald Kozák, JM - Jan Mrázek, PL - Petr Losman, JŠ - Jan Šedivý)

K8 - Atypický traverzový postup uzavíral úvodní, extrémně kopcovitou část tratě. V nabídce byly čtyři varianty, přičemž ta úplně spodní se rovnala spíše dobrovolnému harakiri. Obě vrchní varianty byly zhruba stejně rychlé - ta úplně vrchní je delší, ale využívá cestu. Traverzování přece jen hodně zpomaluje. Naopak varianta traverzu pod skalama se ukázala jako výrazně pomalejší. Boj s kamenným polem stál navíc běžce hodně sil. Jedná se o zajímavý specifický rys tohoto typu terénu - nad svahovými skalami je podložka téměř bez kamenů, zato pod skalami se vytváří vlivem erozního rozpadu nepříjemné kamenné pole. Takovou zkušenost je dobré si zapamatovat. Může přijít vhod. Nejen v Moravském krasu.

K9 - Hned po traverzu následoval rychlý, poměrně běžecký postup, kde bylo naopak dobré šetřit každý metr. Proč? Lesní podložka v rovinatější části je téměř stejně rychlá jako cesta a tak není příliš důvod k prodlužování postupu, ani mírnou obíhačkou po cestě jak ji zvolil Petr Losman. Údolí na postupu se navíc překonávalo šikmo shora, takže v podstatě žádnou překážku neznamenal, jen se tak na první pohled tvářilo.

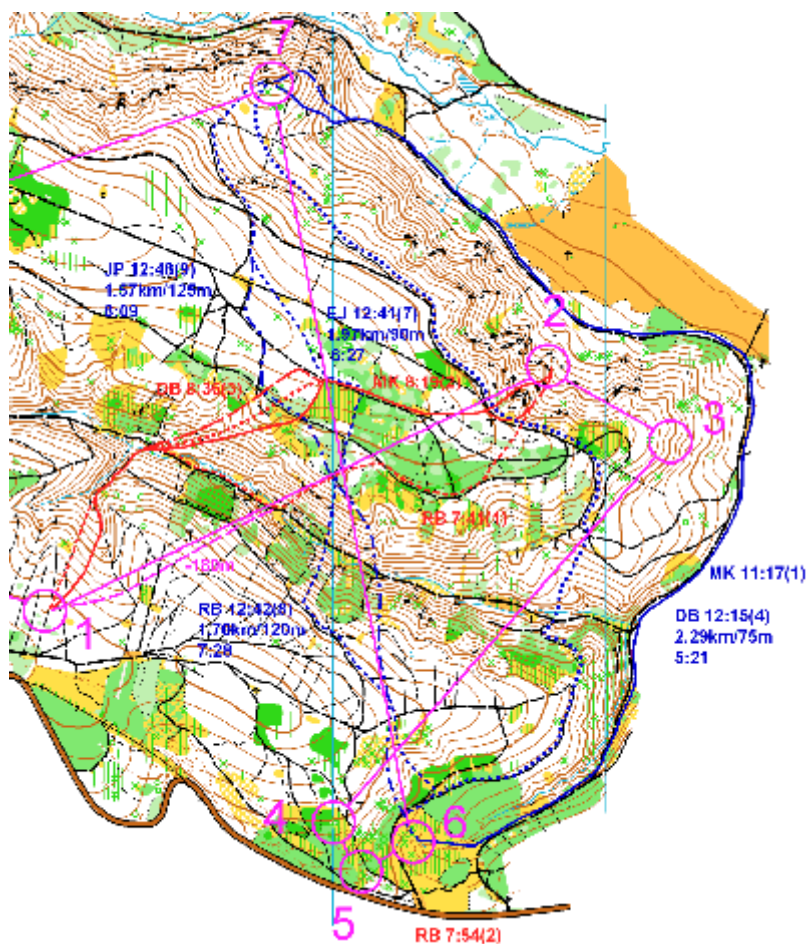


K14 - Nejdelší postup na trati měřil vzdušně 1830 metrů. Držet se co nejbliž čáry, nebo naopak najít snadno běhatelnou stopu a šetřit sílu? Absolutně nejrychlejší čas tu zaběhl Tomáš Dlabaja, který ale věděl, že pro něho závod na další kontrole končí a tak si mohl dovolit fyzicky trochu přitlačit. Druhého času dosáhl na variantě horem okolo Petr Losman, který - ač vrchař - se dokázal vyhnout jakémukoliv výraznějšímu stoupání. Rozdíl v rychlosti běhu oproti variantám přímo je tady velký - více než minuta na kilometr. Strmé zářezy hodně zpomalují... Michal Smola zvolil obíhačku spodem, kterou tak trochu zaskočil i stavitele, který zapomněl zrevidovat sezónní pěšinu přes louku. Tato varianta byla o 200m delší než Losmanova, ale zahrnovala jedno významné stoupání před kontrolou. Proto by asi byla výrazně pomalejší, i kdyby Smola lehce nechyboval v dohledávce.



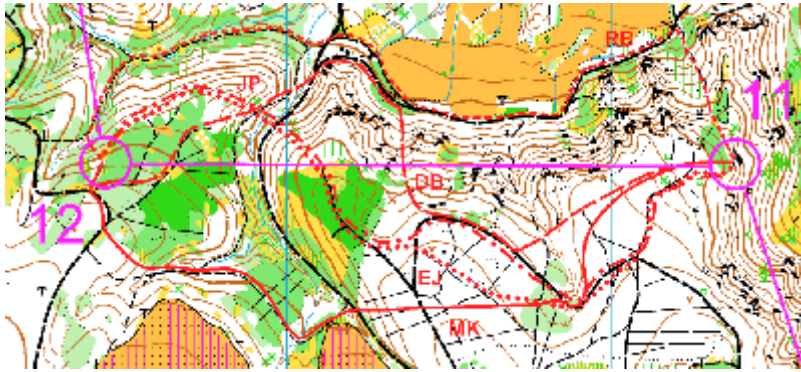
K23 - Už poměrně slušně unavení závodníci měli před sebou rozhodnutí typu "buď a nebo". Většina běžela rovně (možná to mnozí ani neřešili), i přes značné stoupání v úvodu. Z našich tam byli nejrychlejší Losman a Smola. Zajímavé však je, že Jan Mrázek na ně na hodně dlouhé obíhačce po zpevněné cestě ztratil jen zhruba dvacet vteřin. A to přitom naběhl o 600 metrů víc a je papírově mírně slabším běžcem! Určitě stojí za povšimnutí, že se na svém postupu pohyboval o celou minutu a půl na kilometr rychleji než Petr Losman na variantě přímo. To znamená, že úvodní stoupání terénem muselo závodníky výrazně zbrzdit. Naopak na zpevněné cestě se stoupání rozložilo a bylo snadno zvládnutelné.

K24 - I tady se postupy hezky různily. My se však podíváme na jinou zajímavost. Na postupu horem mnozí vykroužili po cestě celou zatáčku. Tím však naběhli o celých 130 metrů víc, než kdyby si to zkrátili přímo. Zkusme si teď posoudit postup z A do B zvlášť. Myslím, že málokdo by takový postup běžel okolo... Co z toho vyplývá? Logicky vzato by na optimální volbě postupu nemělo nastat místo, kde se mezi dvěma body dá nalézt rychlejší trasa. Proto by mohlo být dobré prověřit zvolený postup i po částech. Nebo to až tak úplně neplatí?



K2 - Přesouváme se k ženám. Na dvojku vedl spíš fyzický postup, který hned zpočátku odčerpal ze svalů část síly. Na výrazně jinou variantu se oddělila jen Radka Brožková. A vyhrála mezičas. Náhoda? Faktem je, že Radka nemusela stoupat až na vrchol hřbetu a tím vynechala ty závěrečné, unavené a tudíž nejpomalejší vrstevnice. Shodou okolností nám navíc předvedla podobný paradox, na jaký jsme upozornili už na mužské K24. Kdyby totiž na svém postupu seběhla do údolí přímo pod čarou, ušetřila by 180 metrů. Seběh přímo je sice prudší a tudíž o něco pomalejší, to však ani zdaleka nevyváží čas, potřebný k uběhnutí 180-ti metrů po rovné cestě - jedná se o zhruba 50". Vše naznačuje, že takový postup by mohl být ještě o půl minuty rychlejší. Nebo je to klam? (DB - Dana Brožková, RB - Radka Brožková, MK - Minna Kauppi)

K7 - Stejný stěžejní postup jako u mužů. I u žen je výsledek podobný - obíhačka spodem je cca o 20-30 vteřin rychlejší. Minnu Kauppi s dovolením z úvah vyškrtáme, její běžecká rychlost jí ten den prokazatelně pasuje spíš mezi muže... Zajímavý je úvod variant přímo, kde se Radka Brožková a Jana Panchártková pustily zhurta do náročného stoupaní nad kontrolou. To vyžaduje důslednou rozhodnost... Z rozdílu v rychlostech je vidět, jak moc jsou příkré svahy schopné brzdit. Zpomalují výrazně nejen směrem nahoru, ale i v seběhu. Celkové převýšení na úseku tak často nemusí být rozhodující - je potřeba sledovat i jak je převýšení rozložené, jestli tam jsou prudké seběhy a zda je někde možné využít k výběhu cestu, která ušetří sílu.



K12 - Divoký rej čar ze zákresu postupů špičkových žen. Dvanáctku pojmem jako malý závěrečný testík. Zkus odhadnout, která varianta by mohla být nejrychlejší. Až to budeš mít, omrkní časy. RB 9:49(8), EJ 9:50(10), JP 9:26(2), MK 8:14(1), DB 9:27(3). Trefa?

připravil:
Radek Novotný