

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Vágnr	Marek	Vagnerteam	1989	8:37,0	27,2	43
2	Řezníček	Jan	SK Zahořany	1984	9:20,0	25,1	41
3	Hektor	Jiri	KPC Praha	1968	9:34,0	24,5	39
4	Stráněl jun.	Jiří	Bici	1993	9:40,0	24,2	37
5	Chalupa	Dani	Veslaři Bohemians	1989	9:42,0	24,1	36
6	Navrátil	Tomáš	KPC Praha	1972	9:53,0	23,7	35
7	Rada	David	SKI AND BIKE KUNRATICE	1976	10:15,0	22,8	34
8	Stranel	Jiri	Bici	1972	10:31,0	22,3	33
9	Vlk	Pavel	KPC Praha	1970	10:37,0	22,0	32
10	Mach	Radim	MTB Horoměřice	1976	10:49,0	21,6	31
10	Ort	Lukáš	KPC Praha	2005	10:49,0	21,6	31
12	Skála	Radim	Sokol Veltěž	1976	10:59,0	21,3	29
13	Veselý	Jan	KPC Praha	1974	11:09,0	21,0	28
14	Vágnr	Martin	Vagnerteam	1959	11:11,1	20,9	27
15	Souček	Radek	KPC Praha	1962	11:12,0	20,9	26
16	Novotný	Jan	TTT	1978	11:16,0	20,8	25
17	Teplý	Ondřej	Café racers	1978	11:18,0	20,7	24
18	Ira	Zdeněk	Bici	1970	11:22,0	20,6	23
19	Novotný	Petr	United Becherries	1961	11:32,0	20,3	22
20	Holub	Jaroslav	United Becherries	1962	11:33,0	20,3	21
21	Diviš	Martin	United Becherries	1963	11:43,8	19,9	20
22	Pokorný	Martin	SK Zahořany	1974	11:45,0	19,9	19
23	Hlaváček	Míma	KPC Praha	1993	11:50,0	19,8	18
24	Elis	Miloš	Vrané nad Vltavou	1957	11:51,0	19,7	17
25	Wenzel	Richard	KPC Praha	1992	11:52,0	19,7	16
26	Řehořová	Jana	KPC Praha	1971	11:59,0	19,5	15
27	Zimola	Pavel	United Becherries	1963	12:03,0	19,4	14
28	Bečvář	Jan	Bici	1972	12:25,7	18,8	13
29	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	12:28,0	18,8	12
30	Hlaváček	Jiří	KPC Praha	1964	12:47,0	18,3	11
31	Maláček	Michal	KPO	1970	12:51,0	18,2	10
32	Mazanec	Jiří	Černošice	1958	13:28,0	17,4	9
33	Daněk	Zdeněk	MKV Sport	1970	14:00,0	16,7	8
34	Sokolovská	Dana	MKV Sport	1978	14:22,0	16,3	7
35	Likusová	Dagmar	Bojov	1970	15:35,0	15,0	6
36	Šach	Matěj	KPC Praha	1989	18:00,0	13,0	5
37	Maláček	Daniel	KPO	2011	19:14,0	12,2	4
38	Hlaváčková	Lucie	KPC Praha	1999	20:13,0	11,6	3
39	Veselý	František	KPC Praha	2009	20:57,0	11,2	2

> Výkony na této trase z minulých ročníků TT, jsou na dalších stránkách.

Náhodně řazené komentáře jezdců:

Díky že se tomu věnujete !!!

Druhý pokus, podmínky se zdály ideální - poledne slunečné neděle, mírný vánek prakticky do zad... Brzy po startu se ukázalo, že to tak ideální není - byl docela nalehko, byl jsem na intenzivní jízdě moc nabalený a jako kdyby ve vzduchu chyběl kyslík. Vzduch jel prostě se mnou. Nahoře našťástí vakuum zmizelo a s určitými náznaky snahy o zrychlení zlepšení o 26 s, takže sezóna zakončena v rámci možností důstojně:)

Nový asfalt a s větrem v zádech do Třebotova to pěkně jelo, díky za organizaci a soupeřům za motivaci

Chyběl Dušan a foukalo proti...

Sice jde o prd, ale nějak se mi nezamlouva, že druhého a třetího jezdce ve většině etap porazím. Pozitivní bilanci mám nicméně skončím celkově až na 4. místě... , protože jsem se jednoduše neúčastnil etap, kdy to bylo zavíc bodů. Do příští sezony navrhuji hodnotit maximálně 50 bodů za vítězství a postupně dolů. Alespon by byl i ten bod cenný a nemusel by být zadarmo a automaticky :)) Jinak organizátorům děkuji za další skvělý ročník a těším se na sezónu 2022 :)))

Po víkendy bolave nohy, krásnej asfalt, desnej protivitr = otresej cas :-(

Čekal jsem na závěr spíš Kopaninu, Třebotovka mi zase tak moc nevyhovuje, první polovina je moc prudká, ta druhá zase naopak moc plochá, potřeboval bych spíš něco mezi tím. Čas nejhorší, co jsem na téhle trati kdy jel, a to jsem si přitom vyčítal docela solidní vítr, i když úplně ideálně do zad to taky nebylo, spíš šikmo zezadu, ale pořád lepší než obvyklý standard šikmo proti. A krátký-krátký na začátku října, to byl opravdu luxus! Letos mám odjeto 13 tratí a 15 pokusů (Řevničák a Baně jsem jel 2x), což je můj rekord, ono 15x se přinutit zvednout trochu zadek, to už se počítá, tak díky KPO za tu možnost!

Díky a za rok zas!

za horizontem protivitr.. částečně vypuštěno.. snad se stihne oprava

Čas s pěti jedničkami úplně na jedničku není, přepálil jsem začátek a moje plíce chtěly samostatně odbočit na Kosoř. "píp" kg v přilbě a tretrách a s mobilem v kapse naopak je dost dobrá váha v době, kdy i svišti přibírají na zimu. Veliký dík organizátorům za další ročník! A teď už vypnout PC, obout tretry a vyjet, se zhoršením počasí pak můj záznam na stravě místo Karlštejnu ukáže Watopii. A těšit se na jaro - na další ročník TT!

Velké uznání a díky KPO za organizaci Tréninkové Tour. Poděkování také všem účastníkům, kteří hlásí své časy. Tato soutěž mě inspiruje k novým vyjížděním na kole, motivuje k dosud netušeným výkonům a vede k zlepšování kondice. Přeji všem pevné zdraví, ať v příštím ročníku TT může KPO rozdělovat co nejvíce bodů.

	tým	účast	bodů
1	KPC Praha	14	120
2	Bici	4	97
3	Vagnerteam	2	72
4	United Becherries	4	67
5	SK Zahořany	2	62
6	Veslaři Bohemians	1	37
7	SKI AND BIKE KUNRATICE	1	35
8	MTB Horoměřice	1	32
9	Sokol Veltěž	1	30
10	TTT	1	26
11	Café racers	1	25
12	Vrané nad Vltavou	1	18
13	MKV Sport	2	17
14	KPO	2	16
15	Černošice	1	10
16	Bojov	1	7

V hodnocení týmů se počítají body tří nejlepších + bod za každého člena



Tipy na tratě, dotazy: tt@kpo.cz

www.kpo.cz speeded by

active 24

anketa KILOMETRY
KM
kolik máš najeto?

pro TT doporučujeme

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Chalupa	Dani	Veslaři Bohemians	1989	8:58,0	26,1	43
2	Mužiček	Pavel	TTT	1984	9:52,0	23,7	41
3	Řezníček	Jan	SK Zahořany	1984	10:07,0	23,1	39
4	Novák	Jakub	Veslaři Bohemians	1997	10:07,7	23,1	37
5	Stranel	Jirí	NOVIS TK Praha	1972	10:13,0	22,9	36
6	Nassler	Martin	TTT	1975	10:25,0	22,5	35
7	Rada	David	SKI AND BIKE KUNRATICE	1976	10:35,0	22,1	34
8	Navrátil	Tomáš	KPC Praha	1972	10:37,0	22,0	33
9	Stráněl jr.	Jiří	NOVIS TK Praha	1993	11:12,0	20,9	32
10	Vlk	Pavel	KPC Praha	1970	11:19,0	20,7	31
11	Rada	Vojtěch	SKI AND BIKE KUNRATICE	2010	11:30,0	20,3	30
12	Šejna	Karel	CKKV Praha	1958	11:31,0	20,3	29
13	Vágner	Martin	Vagnerteam	1959	11:31,7	20,3	28
14	Otáhal	Jaroslav	TTT	1969	11:34,0	20,2	27
15	Sladký	Jiří	KPO	1967	11:37,0	20,1	26
16	Pokorný	Martin	SK Zahořany	1974	11:38,0	20,1	25
17	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	11:41,0	20,0	24
18	Amblerová	Karolína	Veslaři Bohemians	2000	11:44,0	19,9	23
19	Kramosil	Petr	TTT	1979	11:53,0	19,7	22
20	Novotný	Petr	NOVIS TK Praha	1961	12:04,0	19,4	21
21	Skála	Radim	Sokol Veltěž	1976	12:30,0	18,7	20
22	Souček	Radek	KPC Praha	1962	12:38,0	18,5	19
23	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	12:46,5	18,3	18
24	Malášek	Michal	KPO	1970	12:50,0	18,2	17
25	Mazanec	Jiří	Černošice	1958	12:51,0	18,2	16
26	Hlaváček	Jiří	KPC Praha	1964	12:56,0	18,1	15
27	Pokorný	Roman	Pijas	1963	12:57,0	18,1	14
28	Matula	Robert	Trispeed	1970	13:03,0	17,9	13
29	Diviš	Martin	SNB Praha	1963	13:05,1	17,9	12
30	Havelka	Jan	KPC Praha	1963	13:20,0	17,5	11
31	Navrátil	Matěj	KPC Praha	2003	13:30,0	17,3	10
32	Gecov	Radek	PIJAS	1961	13:51,0	16,9	9
33	Frommová	Justýna	Justýna team	1998	14:20,6	16,3	8
34	Strnad	Vít	ANNAVIE	1970	14:26,0	16,2	7
35	Procházka	Aleš	CKKV Praha	1970	14:51,0	15,8	6
36	Stranelova	Eva	NOVIS TK Praha	1998	15:08,0	15,5	5
37	Wenzel	Richard	KPC Praha	1992	15:13,0	15,4	4
38	Sokolovska	Dana	MKV Sport	1978	15:28,0	15,1	3
39	Daněk	Zdeněk	MKV Sport	1970	15:29,0	15,1	2

> Výkony na této trase z minulých ročníků TT, jsou na dalších stránkách.

Náhodně řazené komentáře jezdců:

první pokus hned ve středu, s protivětrém, nutná náprava
no fuj, takovej kopec ... ;)

První pokus, snad ještě příště a lépe :-)

Zima, tak jsem se snažil vzít to svižně, ale moc to nepomohlo. Kdyby byl nahoře sníh, ani by mě to nepřekvapilo:)

časovka s tátou

Skoro jsem zapomněl, jak je to těžký

druhý pokus, jen o málo lepší než ten první :-)

Taková podzimní klasika.

Neustále proti větru.

Podzimní počasí ale příjemná vyjíždka. Bez ambicí na rekord ale snažil jsme se !

Stále to není zdravotně úplně ono a ke všemu ještě vítr proti jako kr*va, takže ve výsledku spíš jen propagační pokus a výkon na hony vzdálený tomu, co jsem tu kdy v minulosti zajel.

Asi by se hodila poznámka ze foukalo proti - možná trochu, ale ja jsem ztracel uz v kopci, kde jsem schovanej :- (Presto krasna casovka!

tak ještě jsem to stihl poslední den

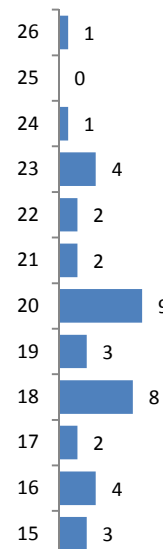
Na F1 Waltrovi jen za účast. Zpět do Radotína to jelo mnohem lépe.

TT se jezdí poslední úterý - bylo hezky a člověk potká kámoše - jen by se to mělo jet rychleji...

	tým	účast	bodů
1	TTT	4	107
2	Veslaři Bohemians	3	106
3	NOVIS TK Praha	4	93
4	KPC Praha	8	91
5	SKI AND BIKE KUNRATICE	2	66
5	SK Zahořany	2	66
7	KPO	2	45
8	CKKV Praha	2	37
9	Vagnerteam	1	29
10	PLUTO team Praha	1	25
10	Pijas	2	25
12	Sokol Veltěž	1	21
13	Černošice	1	17
14	Trispeed	1	14
15	SNB Praha	1	13
16	Justýna team	1	9
17	ANNAVIE	1	8
18	MKV Sport	2	7

Motivujte své týmové kolegy či známé:

V hodnocení týmů se počítají body tří nejlepších + bod za každého člena



JUNIOR
JUNIOR RACING BICYCLES

JKF

MKV KVASNIČKA
www.mkvsport.cz

BIKE
MARA
ST

SKI
BIKE
KUNRATICE

www.cyklonaradi.cz
Co čeká cyklisty v zimě?

JanKrpata
PROJEKTY VODA - KANALIZACE - PLYN

anketa KILOMETRY
KM
kolik máš najeto?

pro TT doporučujeme

TTT

Tipy na tratě, dotazy: tt@kpo.cz

www.kpo.cz speeded by



KPO Tréninková Tour 2018 - 2. etapa: Radotín - Třebotov

verze výsledků 2018-02-1

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Vágner	Marek	Vagnerteam	1989	8:17,0	28,2	50
2	Chalupa	Dani	Veslaři Bohemians	1989	8:36,0	27,2	48
3	Hanyk	Milan	SKIBIKECENTRUM.CZ	1984	8:50,0	26,5	46
4	Tajtl	Tomáš	Novis TK Praha	1975	8:58,7	26,1	44
5	Hladík	Martin	Veslaři Bohemians	1988	9:09,0	25,6	43
6	Stranel	Jiri	NOVIS TK PRAHA	1972	9:34,0	24,5	42
7	Procházka	Jan	KPO	1982	9:39,0	24,2	41
8	Stráněl	Jiří	Kasper - SWIX team	1993	9:54,0	23,6	40
9	Mužiček	Pavel	TTT	1984	9:55,0	23,6	39
10	Novotný	Jan	TTT	1978	10:10,0	23,0	38
10	Rada	David	Bikeclinic junior team	1976	10:10,0	23,0	38
12	Souček	Jiří	TTT	1993	10:32,5	22,2	36
13	Matula	Michal	Trispeed	2000	10:39,0	22,0	35
14	Krátký	Michal	OutdoorOutsiders	1982	10:45,0	21,8	34
15	Bartoň	Vojtěch	Veslaři Bohemians	1988	10:48,6	21,6	33
16	Zídka	Aleš	Veslaři Bohemians	1981	10:57,0	21,4	32
17	Šejna	Karel	CKKV Praha	1958	11:04,0	21,1	31
18	Vlk	Pavel	KPC Praha	1970	11:12,0	20,9	30
19	zizka	karel	ckmc	1944	11:25,0	20,5	29
20	Souček	Radek	KPC Praha	1962	11:35,0	20,2	28
21	Labský	Zdeněk	KPC Praha	1981	11:40,0	20,1	27
22	Vágner	Martin	Vagnerteam	1959	11:47,4	19,8	26
23	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	11:52,9	19,7	25
24	Fruhauf	Pavel	OutdoorOutsiders	1985	12:01,0	19,5	24
25	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	12:05,0	19,4	23
26	Kolesár	Michal	TTT	1978	12:07,0	19,3	22
27	Novotný	Petr	NOVIS TK PRAHA	1961	12:09,0	19,3	21
28	Zelený	Jiří	PTCR	1963	12:13,0	19,2	20
29	Kavalír	Jan	TTT	1976	12:23,0	18,9	19
30	Munzar	Zbyněk	H-H Smíchov	1982	12:31,2	18,7	18
31	Zimola	Pavel	United Becherries	1963	12:35,0	18,6	17
32	Mazanec	Jiří	Černošice	1958	12:38,0	18,5	16
33	Malášek	Michal	KPO	1970	12:40,0	18,5	15
34	Příbrský	Dušan	KPO	1965	12:59,0	18,0	14
35	Šiml	Jan	NOVIS TK PRAHA	1967	13:25,0	17,4	13
36	Hintnaus	Jan	Veslaři Bohemians	1990	13:31,0	17,3	12
37	Hlaváček	Jiří	KPC Praha	1964	13:39,0	17,1	11
38	Verner	Michal	MKV Sport	1979	14:16,0	16,4	10
39	Kočová	Alena	KPO	1962	14:17,0	16,4	9
40	Švihlík	Martin	TTT	1968	14:35,0	16,0	8
41	Sokolovska	Dana	MKV SPORT	1978	15:00,0	15,6	7
42	Matula	Robert	Trispeed	1970	15:25,0	15,2	6
43	Hlubuček	Tomáš	BKZ	1967	18:36,6	12,6	5
44	Vlk	Jáchym	KPC Praha	2007	19:02,0	12,3	4
45	Marounková	Jarka	iThinkBeer	1956	19:06,0	12,3	3
46	Hlaváčková	Lucie	KPC Praha	1999	21:01,0	11,1	2

	tým	účast	bodů
1	Veslaři Bohemians	5	129
2	TTT	6	119
3	Novis TK Praha	4	111
4	KPC Praha	7	92
5	Vagnerteam	2	78
6	KPO	4	74
7	OutdoorOutsiders	2	60
8	SKIBIKECENTRUM.CZ	1	47
9	Trispeed	2	43
10	Kasper - SWIX team	1	41
11	Bikeclinic junior team	1	39
12	CKKV Praha	1	32
13	ckmc	1	30
14	PLUTO team Praha	1	24
15	PTCR	1	21
16	MKV Sport	2	19
16	H-H Smíchov	1	19
18	United Becherries	1	18
19	Černošice	1	17
20	BKZ	1	6
21	iThinkBeer	1	4

Motivujte své týmové kolegy či známé:
V hodnocení týmů se počítají body tří
nejlepších + bod za každého člena



pro TT doporučujeme pláště:



> Výkony na této trase z minulých ročníků TT, jsou na dalších stránkách.

Náhodně řazené komentáře jezdců:

Nechal jsem si v kopci rezervu, ale nějak se mi ji pak nepodařilo využít.

Tohle je fakt asi nejlepší časovka!

Velká bída dneska, hodně aut a prázdné nohy

na poslední chvíli ale poprvé letos v "kratkejš"

forma ještě nepřišla :o)

Čas podle fotek startu a cíle a ne podle segmentu!

OPRAVA: původně jsem hlásil 16:25, ale teď jsem zjistil, že neumím počítat ... bylo to 15:25 .. startoval jsem v 18m:00s a v cíli jsem byl v 33m:25s ... omlouvám se ... když mám být poslední, tak aspoň se správným časem :)

poslední večer etapy, vítr dobrej, nohy špatný, kopec prudkej a mírný stoupání k cíli dlouhý.. takže podle toho výsledek.. horší než předloni..

Tak jsem se o velikonocích pečlivě věnoval přípravě na tuhle etapu, hlavně teda regeneraci a psychické přípravě při sledování Flander, vyjel jsem za sluníčka pln optimismu a... maličko mi foukalo proti :-)) No, jsem rád, že jsem dojel a že mě to nesundalo z kola :-)) , takže čas dost tragickéj. No nic, snad příště :-))

Ráno, zima u řeky mlha nahoře slunce. Čas mizenej nějak se mi nepodařilo se rozjet. Dole to ani nejde a nešlo to ani za horizontem.

Celé odpoledne s rodinou na kolech proti větru ale což, na TT to bude parádně do zad! Natěšený to rvu Třebotovkou nahoru a nemůžu uvěřit vlastním očím, listí, papíry a všechno co se může hýbat klouže pěkně proti...

Důležité nepřepálit úvodní část, ale zbylo dost sil na závěr?

Tipy na tratě, dotazy: tt@kpo.cz

Jak se to nahoře narovnal, tak jsem do toho šlápnul. Jen pohled na tachometr byl smutný... Myslel jsem, že když do toho šlápnu, tak to pojede :-)
Když jsem to jel poprvé s časem skoro o 1,5min horším než v r.2015, tak jsem vůbec nedoufal, že se k němu při druhém pokusu přiblížím na 1s...?! Sice trošku s podporou větru, ale na to se historie neptá!

Východní vítr mě minul.

Vítr tentokráte nepomohl.

www.kpo.cz speeded by



KPO Tréninková Tour 2015 - 5. etapa: Radotín - Třebotov

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Chyba	Jiří	MKV sport	1979	8:34,0	27,3	63
2	Chalupa	Dani	Dragons Unlimited	1989	8:41,0	26,9	61
3	Vágnér	Marek	Vagnerteam	1989	8:51,0	26,4	59
4	Procházka	Radek	Eleven Cube Riders	1982	9:02,0	25,9	57
5	Stranel	Jiri	NOVIS TK PRAHA	1972	9:40,0	24,2	56
6	Stráněl	Jiří	SK Velo Praha	1993	9:41,0	24,2	55
7	Rada	David	Praha 4	1976	9:45,0	24,0	54
8	Míl	Robert	KPO	1978	9:47,7	23,9	53
9	Krátký	Michal	OutdoorOutsiders	1982	10:17,0	22,8	52
10	Šejna	Karel	CKKV	1958	10:28,0	22,4	51
11	Goder	Josef	OutdoorOutsiders	1982	10:30,0	22,3	50
12	Svoboda	Jan	OutdoorOutsiders	1978	10:32,0	22,2	49
13	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	10:33,7	22,2	48
14	Novotný	Jan	HiSport Team	1978	10:40,8	21,9	47
15	Kolomazník	Jan	OutdoorOutsiders	1982	10:45,9	21,7	46
16	Škába	Pavel	NOVIS TK PRAHA	1974	10:53,0	21,5	45
17	Mašek	Martin	NOVIS TK PRAHA	1976	10:53,4	21,5	44
18	Tajtl	Tomáš	NOVIS TK PRAHA	1975	11:02,1	21,2	43
19	Souček	Radek	KPC Praha	1962	11:04,0	21,1	42
20	Vágnér	Martin	Vagnerteam	1959	11:05,7	21,1	41
21	Vít	Jakub	Cykloservis Petr	2015	11:06,0	21,1	40
22	Sladký	Jiří	KPO	1967	11:11,0	20,9	39
23	Zušťák	Vladislav	Triatlon Praha Háje	1980	11:14,5	20,8	38
24	Kvasnička	Miloslav	MKV Sport	1963	11:17,0	20,7	37
25	Žižka	Karel	ČKMC	1944	11:19,0	20,7	36
26	Rohrbacher	Michael	Klatovy	1987	11:22,0	20,6	35
27	Rudá	Eliška	OutdoorOutsiders	1986	11:33,0	20,3	34
28	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	11:34,0	20,2	33
29	Erlebach	Jan	MKV Sport	1991	11:40,0	20,1	32
30	Havelka	Jan	KPC Praha	1963	11:45,0	19,9	31
31	Hlaváček	Jiří	KPC Praha	1964	11:46,0	19,9	30
32	Schneider	Michal	OutdoorOutsiders	1982	11:58,5	19,5	29
33	Pecha	Martin	OutdoorOutsiders	1982	12:05,0	19,4	28
34	Malá	Lucie	MKV Sport	1980	12:08,0	19,3	27
34	Novotný	Petr	Novis TK Praha	1961	12:08,0	19,3	27
36	Kny	Martin	Praha-Háje	1983	12:13,0	19,2	25
37	Lazar	Marek	NOVIS TK PRAHA	1977	12:16,0	19,1	24
38	Příbrský	Dušan	KPO	1965	12:17,0	19,1	23
39	Švorc	Jiří	MKV Sport	1963	12:18,0	19,0	22
40	Grusser	Jan	OutdoorOutsiders	1985	12:24,5	18,9	21
41	Mazanec	Jiří	Černošice Mteam	1958	12:38,0	18,5	20
42	Kubelková	Jana	OutdoorOutsiders	1985	12:43,0	18,4	19
43	Venci	Petr	MKV Sport	1952	12:52,0	18,2	18
44	Daniček	Martin	MKV Sport	1956	12:56,0	18,1	17
45	Kodous	Petr	Triatlon Praha Háje	1980	13:01,0	18,0	16
46	Štefan	Ladislav	KPO	1955	13:03,0	17,9	15
47	Eliáš	Ladislav	MKV Sport	1990	13:04,0	17,9	14
47	Švec	Petr	KPO	1955	13:04,0	17,9	14
49	Šiml	Jan	NOVIS TK PRAHA	1967	13:10,0	17,8	12
50	Daněk	Zdeněk	MKV Sport	1970	13:28,0	17,4	11
51	Malášek	Michal	KPO	1970	13:29,0	17,4	10
52	Fruhauf	Pavel	OutdoorOutsiders	1985	13:30,0	17,3	9
53	Kučerová	Monika	Vagnerteam	1989	14:38,0	16,0	8
54	Sokolovská	Dana	MKV SPORT	1978	14:52,0	15,7	7
55	Kočí	Josef	Triatlon Praha Háje	1949	15:40,0	14,9	6
56	Šuh	Martina	Dragons Unlimited	1967	16:03,0	14,6	5
57	Kočová	Alena	KPO	1962	16:24,0	14,3	4
58	Marounková	Jaroslava	Dragons Unlimited	1956	17:46,0	13,2	3
59	Havelková	Markéta	KPC Praha	1963	26:55,0	8,7	2

	tým	účast	bodů
1	OutdoorOutsiders	10	161
2	NOVIS TK PRAHA	7	152
3	MKV sport	10	142
4	KPC Praha	5	126
5	KPO	7	122
6	Vagnerteam	3	111
7	Dragons Unlimited	3	72
8	Triatlon Praha Háje	3	63
9	Eleven Cube Riders	1	58
10	SK Velo Praha	1	56
11	Praha 4	1	55
12	CKKV	1	52
13	HiSport Team	1	48
14	Cykloservis Petr	1	41
15	ČKMC	1	37
16	Klatovy	1	36
17	PLUTO team Praha	1	34
18	Praha-Háje	1	26
19	Černošice Mteam	1	21

Motivujte své týmové kolegy či známé:
V hodnocení týmů se počítají body tří
nejlepších + bod za každého člena

JUNIOR
JUNIOR FACINO BICYCLES



Jan Krpata
PROJEKTY VODA - KANALIZACE - PLYN

BIKE
MARA
ST



anketa **KILOMETRY**
KM
kolik máš najeto?

pro TT doporučujeme pláště:



> Výkony na této trase z minulých ročníků TT, jsou na dalších stránkách.

Tipy na tratě, dotazy: tt@kpo.cz

Náhodně řazené komentáře jezdců:

Poprvé a naposledy :-(A o kousek hůř než vloni....

pěkný rodinný výlet, ale mám radši jiné tratě, ta 2.půlka mi přijde nekonečná

Nevím, jestli jsem to poslal, ale bolelo to tolik, že pro jistotu ještě jednou:)

Znova už nikdy:D!

Nový kolo jede jak po másle:)

Totalní zklamání. Rymicka, žádný vítr a zhoršení oproti lonku. Na mém oblíbeném kopci je to smutný

V bočním větru to nešlo lépe, když nepřifouklo jako loni.

Absolutně neznalá kopce jsem vyrazila (pravda, papírovou přípravu jsem stihla) - ještě v Radotíně jsem to chtěla zabalit a závěrečná rovina byla neskutečně dlouhá... Opravdu skvělé a výživné TT... :-D

...ale chtěl bych ty krojící vidět, kdyby nahoru táhli o 30 kilo víc

slunečno, větrno - rychleji toho horáka letos na kopec nevytáhnou

sorry, ještě jednou, zdálo se mi, že tam byl překlep v čase - správně má být 17:46" (rychleji to opravdu nedám)

Po 3 letech zevlování první intenzita a bolí to opravdu hodně

Půl hodiny po obědě to nebylo úplně ono :-)

Tak se zdá, že trénink je důležitější. Dnes bez Gutaru a další zlepšení. Radost.

Da jsem jednou TT. Pak jsem objel okruh 15 km. Dal jsem 5 let prošlý Gutar a ynova TT a o 31 s lépe. :-)))

O 2 s huře než minule :-/

3 pokusy, ani jednou ideální vítr, ale další pokus už nejedu i když ještě zbývá několik dní, alespoň bude prostor na zlepšení zase za rok

Poslední den, vítr jako prase...

klasicky KPO na poslední chvíli - ale docela to sedlo

Nerozjetej (po měsíci zase na kole), unavenej (po sobotním 1/2Maratonu v KV) a v poměrně silném šikmém protivětru - takže ideální podmínky :(Jsem rád že jsem to dal alespoň takhle. Jirka, KPO

stihl jsem si zajet ještě jednou časovku a tak posílám lepší čas. díky

letos jsem se jeste takhle nezadychal...

na dva pokusy, oba nahoře protivitr, ..kde není síla, není výkon:-)

Lepšímu času zabránil déšť, vítr a sádlo na bříše (v obráceném pořadí důležitosti). S únavou v nohách a lehkým kašlem se mi bude hezky dívat na odpolední Giro na Mortirolu.

Bohužel jsem se před časovkou, jejíž start mám blízko domova, nedonutil dostatečně rozjet. Ze zdravotních důvodů jsem to proto příliš nehrotil.

Oprava času z minulého týdne. Podobné podmínky, lehčí kolo, odpočatější cyklista ale přežranej po včerejšku = -4s.

První pokus na časovkářském kole. Čas lepší než jsem čekal. Rozhodující je ta druhá část tratě kdy se musí jet rychle, protože na začátku to nejde. Jsem zvědav zda dokáží druhý pokus.

www.kpo.cz speeded by



KPO Tréninková Tour 2014 - 2. etapa: Radotín - Třebotov

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Krause	David	Cykloservis Petr	1990	9:02,5	25,9	45
2	Procházka	Radek	Eleven Cube Riders	1982	9:05,0	25,8	43
3	Vágnér	Marek	Vagnerteam	1989	9:13,0	25,4	41
4	Šícha	Martin	PDBC	1978	9:15,0	25,3	39
4	Vít	Jakub	Cykloservis Petr	2014	9:15,0	25,3	39
6	Chyba	Jiří	MKV sport	1979	9:19,0	25,1	37
7	Sajner	David	MKV Sport	1980	9:37,0	24,3	36
8	Rada	David	Praha-Kamýk	1976	10:00,0	23,4	35
9	Mazanec	Martin	Černošice Mteam	1991	10:11,0	23,0	34
10	Souček	Šimon	KPC Praha	1999	10:20,0	22,6	33
11	Navrátil	Tomáš	KPC Praha	1972	10:22,0	22,6	32
12	Šejna	Karel	CKKV	1958	10:30,0	22,3	31
13	Kaloš	Sebastian	KPC Praha	1999	10:31,0	22,3	30
14	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	10:40,3	21,9	29
15	Kolomazník	Jan	OutdoorOutsiders	1982	10:48,0	21,7	28
16	Souček	Radek	KPC Praha	1962	10:53,0	21,5	27
17	Vágnér	Martin	Vagnerteam	1959	10:54,7	21,4	26
18	Krátký	Michal	OutdoorOutsiders	1982	10:57,0	21,4	25
19	Marhold	Jiří	KPO	1981	11:20,0	20,6	24
20	Havelka	Jan	KPC Praha	1963	11:29,0	20,4	23
21	Rohrbacher	Michael	Klatovy	1987	11:38,0	20,1	22
22	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	11:39,0	20,1	21
23	Erlebach	Jan	MKV Sport	1991	11:39,2	20,1	20
24	Goder	Josef	OutdoorOutsiders	1982	11:47,0	19,9	19
25	Mazanec	Jiří	Černošice Mteam	1958	11:49,0	19,8	18
26	Daněk	Zdeněk	MKV Sport	1970	11:52,0	19,7	17
27	Hlaváček	Jiří	KPC Praha	1964	11:55,0	19,6	16
28	Kvasnička	Miloslav	MKV Sport	1963	12:04,5	19,4	15
29	Vencl	Petr	MKV Sport	1952	12:10,0	19,2	14
30	Švorc	Jiří	MKV Sport	1963	12:16,0	19,1	13
31	Zimmermann	Tomáš	Vestec	1971	12:19,0	19,0	12
32	Příbrský	Dušan	KPO	1965	12:27,0	18,8	11
32	Sládková	Jana	KPC Praha	1966	12:27,0	18,8	11
34	Daniček	Martin	MKV Sport	1956	12:53,0	18,2	9
35	Malášek	Michal	KPO	1970	12:57,0	18,1	8
36	Jennel	Robert	MKV sport	1968	13:42,0	17,1	7
37	Sokolovská	Dana	MKV Sport	1978	15:25,0	15,2	6
38	Kočová	Alena	KPO	1962	15:45,0	14,9	5
39	Suh	Martina	PDBC	1967	17:20,0	13,5	4
40	Hlubuček	Tomáš	BKZ	1967	18:36,4	12,6	3
41	Příbrský	Adam	KPO	2000	18:43,0	12,5	2

> Výkony na této trase z minulých ročníků TT, jsou na dalších stránkách.

Náhodně řazené komentáře jezdců:

Těžká trať na začátek dubna, přepálený tempo v Radotíně a 500m před koncem zvadnutí...

První vyhrání z kapsy vyhání. Přišla rýmička, vítr nepomohl, a je z toho rázem debakl :)

Příznivé podmínky a nepříznivé rychle běžící stopky...

Na horáku a v pohodě.

A tohle bylo konečně na silničce. Ale že je ten kopec tak strašnej, to jsem si z minulých let nepamatoval.

Na horáku s nosičem a větrem v zádech.

první den první pokus s batohem na zádech a říkám si, tak to ještě stlačím a ono už ne, 3 další pokusy těsně za tím prvním a to jsem vše odstrojil z kola, abych byl, co nejlhčí :o)

V nedeli po sobotním svihu, nahore docela foukalo...

Na triatlonovém kole do kopce nic moc, ale průměrný výkon 350 W mi udělal radost :-)

Trochu to fouklo od východu, tak jsem nelenil a vyrazil!

Já už to jezdit nebudu :-)

Dítě na 1,6 km se ptá mámy s hrůzou v hlase: "Co je tomu pánovi?" (a to jsem předstíral, že mám vzduchu dost). Tady podávám vyrovnaný výkon: moje tři časy během pěti let se liší o 0,5 vteřiny.

Skvělý vítr mě namotivoval natolik, že jsem byl totálně vyflusán, tj. poflusal jsem celý Třebotov. Až si říkám, jestli ježdění takhle nadoraz mně jakožto netrénovanému nepřivodí zdravotní následky. Že to nestačí na Marka a na týmový double, mě nemrzí. Jako odměnu za snaživý výkon jsem si dal steak s broskví v hospodě u Růžičků - můžu jen doporučit.

Jaj, asi jsem to nestihl včas nahlásit, etapa Radotín-Třebotov, co?

První část trati moc do kopce, bolelo to. Závěr ale dobrý.

	tým	účast	bodů
1	MKV sport	10	103
1	KPC Praha	8	103
3	Cykloservis Petr	2	86
4	OutdoorOutsiders	3	75
5	Vagnerteam	2	69
6	Černošice Mteam	2	54
7	KPO	5	48
8	PDBC	2	45
9	Eleven Cube Riders	1	44
10	Praha-Kamýk	1	36
11	CKKV	1	32
12	Klatovy	1	23
13	PLUTO team Praha	1	22
14	Vestec	1	13
15	BKZ	1	4

Motivujte své týmové kolegy či známé:
V hodnocení týmů se počítají body tří
nejlepších + bod za každého člena

JUNIOR
JUNIOR RACING BICYCLES

Jan Krpata
PROJEKTY VODA - KANALIZACE - PLYN

MKV **KVASNIČKA**
www.mkvsport.cz

BIKE
MARA
ST

SKI
CENTRUM
BIKE
RADOTÍN

KM
2014

KPO Tréninková Tour 2012 - 3. etapa

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Krause	David	Cykloservis Petr	1990	8:49,8	26,5	40
2	Vágner	Marek	Vagnerteam	1989	9:00,0	26,0	38
3	Herda	Jan	Bony a klid	1983	9:18,0	25,2	36
4	Hrdina	Jan	Horní Počernice	1979	9:38,0	24,3	34
5	Jakouš	Josef	Scorpios 77	1977	10:04,0	23,2	33
6	Vaculík	Jan	Impromat zachy BT	1972	10:08,0	23,1	32
7	Navrátil	Tomáš	KPC Praha	1972	10:14,0	22,9	31
8	Vlk	Ladislav	KPC Praha	1967	10:16,9	22,8	30
9	Šícha	Martin	PDBC	1978	10:25,0	22,5	29
10	Vít	Jakub	Cykloservis Petr	1990	10:32,0	22,2	28
11	Šejna	Karel	CKKV	1958	10:34,0	22,1	27
12	Sladký	Jiří	KPO	1967	10:36,0	22,1	26
13	Skála	Radim	Sokol Veltěž	1976	10:49,0	21,6	25
14	Vágner	Martin	Vagnerteam	1959	10:54,4	21,5	24
15	Mitáš	Radovan	Energy Team	1977	10:56,8	21,4	23
16	Jelínek	Martin	H.I.C.	1972	10:57,0	21,4	22
17	kvasníčka	miloslav	mkv sport	1963	11:29,0	20,4	21
18	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	11:31,0	20,3	20
19	Marhold	Jiří	KPO	1981	11:36,9	20,1	19
20	Holík	Michal	Praha	1990	11:44,0	19,9	18
21	Hustopecký	Tomáš	Lochkov	1972	11:48,0	19,8	17
22	Švorc	Jiří	MKV sport	1963	12:05,0	19,4	16
23	Mentlík	Tomáš	Mastercam	1956	12:07,0	19,3	15
24	Venc	Petr	MKV Sport	1952	12:11,0	19,2	14
25	Krpata	Jan	KPO	1962	12:12,6	19,2	13
26	Hlaváček	Michael	KPC Praha	1993	12:23,0	18,9	12
27	Mazanec	Jiří	Černošice	1958	12:26,0	18,8	11
28	Příbrský	Dušan	KPO	1965	12:32,0	18,7	10
29	Hlaváček	Jiří	KPC Praha	1964	12:49,0	18,3	9
30	Malášek	Michal	KPO	1970	13:11,0	17,7	8
31	Havelka	Jan	KPC Praha	1963	13:30,0	17,3	7
32	Goliáš	Stanislav	KPC Praha	1969	14:15,0	16,4	6
33	Hájek	Jonáš	Vagnerteam	1984	14:21,0	16,3	5
34	Sokolovská	Dana	MKV SPORT	1978	15:51,0	14,8	4
35	Benešová	Denisa	KPC Praha	1980	16:31,0	14,2	3
36	Marounková	Jaroslava	PDBC	1956	17:02,0	13,7	2

	tým	účast	bodů
1	KPC Praha	7	73
2	Cykloservis Petr	2	68
3	Vagnerteam	3	67
4	KPO	5	58
5	mkv sport	4	51
6	Bony a klid	1	37
7	Horní Počernice	1	35
8	Scorpios 77	1	34
9	Impromat zachy BT	1	33
10	PDBC	2	31
11	CKKV	1	28
12	Sokol Veltěž	1	26
13	Energy Team	1	24
14	H.I.C.	1	23
15	PLUTO team Praha	1	21
16	Praha	1	19
17	Lochkov	1	18
18	Mastercam	1	16
19	Černošice	1	12

Motivujte své týmové kolegy či známé:
V hodnocení týmů se počítají body tří
nejlepších + bod za každého člena

JUNIOR
JUNIOR RACING BICYCLES

JanKrpata
PROJEKTY VODA - KANALIZACE - PLYN

www.cyklonaradi.cz
Co čeká? to cyklomechanik!

BIKE
MARA
ST

MKV **KVASNIČKA**
www.mkvsport.cz

> Výkony na této trase z minulých ročníků TT, jsou na dalších stránkách.

Náhodně řazené komentáře jezdců:

info o týmech: www.kpo.cz/2012/tymy-2012.pdf

29/4, 60km na bočáku, unavenej. Mačkám stopky, dám 53/21, bolí to, tepy končí na 90%, nahoře už chvíli ze sedla, když to jde pod 20km/h, celkem dobrý. Jenže pak horizont, bočák jak prase, nejede to, zoufalost, chvílema pod 30km/h a to je mizérie, jinak by to šlo pod 9, takhle 19sec přes.

MTB

Na druhý pokus o 25s zlepšení. Proti prvnímu pomohlo to dole tak nehrotit a nahoře lehký vítr do zad..

Hlásím čas za Pepu. To bylo pořád prý bolavej kotník, člověk mu dá půl minuty fóra a už ho až do cíle vůbec nevidí! :-)

poprvé s novými zapletenými koly

Nic moc, jsem tlustej.

Letos je ten kopec nějak výrazně prudší a delší než bejval, ne?

na druhý pokus už to nebylo tak nechutný, dokonce nahoře míň foukalo :-)

to je najednou vedro?....

Po nemoci, ale každý bod se počítá....

Přál jsem si tento výsledek, ale nevěřil jsem v něj. Tentokrát foukal nějaký alespoň neutrální vítr snad z boku.

Na silničce, bez batochu a jen o jeden a půl minuty rychleji :-). To te asi už finální čas. :-)

Na MTB a s batochem - tak snad alespoň ty dva body za účast.

V sobotu po mistráku UAC v Knovízi. Hlava chtěla, ale tělo už druhou časovku v jednom dni nějak nezvládlo, čiže na první horizont ještě jakž takž, ale pak se mi úplně zastavily nohy. A to přitom foukalo pěkně šikmo zezadu.

švihů zdar a Třebotovce zvlášť !!!

bike

No na tento výkon být pyšný opravdu nemůžu. Kola jak přilepená k asfaltu, černa kočka přes cestu a cíl v nedohlednu.

Zakázat tomu zatracenému rostlinstvu ten sex! Pyl ve vzduchu, kašlu už na startu, natož po jízdě. Oproti ročníku 2010 jsem přidal dvě desetiny :-)

Ranní trénink před prací za ideálního počasí. Setkání s 2 cyklisty, kteří se tam jen rozjížděli ukázalo, že na opravdu dobrý čas je důležité trať dobře znát a víc pokusů. Pokud zrovna člověk nemá formu, s kterou objedne giro d'italia, s tou by se dal vyhrát i Třebotov.

www.kpo.cz speeded by



KPO Tréninková Tour 2010 - 7. etapa

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Míl	Robert	KPO	1978	8:59,4	26,0	22
2	Krause	David	Cykloservis Petr	1990	9:21,3	25,0	20
3	Vágner	Marek	Vagnerteam	1989	9:45,0	24,0	18
4	Šejna	Karel	CKKV	1958	10:13,0	22,9	16
5	Bartoš	Tomáš	H.I.C	1968	10:15,0	22,8	15
6	Sladký	Jiří	KPO	1967	10:25,0	22,5	14
7	Kny	Martin	Praha 11	1983	10:51,0	21,6	13
8	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	10:52,0	21,5	12
9	Vágner	Martin	Vagnerteam	1959	10:54,2	21,5	11
10	Pokorný	Roman	Pijas	1963	10:56,0	21,4	10
11	Kvasnička	Miloslav	MKV Sport	1963	10:56,4	21,4	9
12	Kalivoda	Jan	Praha 4	1973	11:27,0	20,4	8
13	Marhold	Jiří	KPO	1981	11:50,0	19,8	7
14	Příbrský	Dušan	KPO	1965	12:12,0	19,2	6
15	Malášek	Michal	KPO	1970	13:04,0	17,9	5
16	Riley	Paul	Reading	1971	13:10,0	17,8	4
17	Hraba	Pavel	CKKV	1947	14:39,0	16,0	3
18	Krompolc	Roman	Beroun - samotář	1970	14:50,0	15,8	2



Náhodně řazené komentáře jezdců:

info o týmech: www.kpo.cz/2010/tymy-2010.pdf

V kopci jsem dojel hořnoco, respektive kolonu aut za ním, zprava jsem to předjížděl, našťestí se nikde nezasekl, ale čas je stejně bída.

Cestou z práce na svém vrcharském specialu - 15kg celoperu :-)

první pokus poslední den v 9 hodin večer, takže už to asi nezlepším:o) ale jsem rád, že jsem aspoň sedl na kolo...

Myslím, že už to bývalo lepší :-). Ale to je jasné, protože dobře už bylo.

hlásí JSL

www.kpo.cz speeded by



KPO Tréninková Tour 2009 - 3. etapa

	příjmení	jméno	tým	ročník	čas	km/h	bodů
1	Kukla	Stanislav	KPO	1975	8:39,0	27,1	37
2	Herda	Jan	Dobřichov	1983	9:12,0	25,4	35
3	Procházka	Pavel	Unhošť	1967	9:15,0	25,3	33
4	Marhold	Pavel	KPO	1979	9:48,0	23,9	31
5	Bartoš	Tomáš	H.I.C.	1968	9:53,0	23,7	30
5	Kadlec	Rudolf	KPO	1984	9:53,0	23,7	30
7	Kohoutek	James	Praha 3	1985	9:55,4	23,6	28
8	Lauda	Pavel	Všetaty	1963	9:56,3	23,5	27
9	Prager-Kapr	Karel	Vinohradské Šlapky	1963	10:03,0	23,3	26
10	Vobecký	Tomáš	CK Vinohradské Šlapky	1978	10:06,0	23,2	25
11	Skála	Radim	Sokol Veltěž	1976	10:07,0	23,1	24
12	Pexa	Zbyněk	Pašeráci	1978	10:08,0	23,1	23
13	Kvasnička	Miloslav	MKV Sport	1963	10:24,0	22,5	22
14	Beneš	Petr	Vinohradské šlapky	1978	10:31,0	22,3	21
14	Šejna	Karel	CKKV	1958	10:31,0	22,3	21
16	Sladký	Jiří	KPO	1967	10:36,0	22,1	19
17	Horna	Sáva	CK Sportblazek.cz	1982	10:39,0	22,0	18
17	Pokorný	Roman	Pijas	1963	10:39,0	22,0	18
19	Dostál	Ondřej	Pašeráci	1979	10:53,0	21,5	16
20	Kalivoda	Jan	Praha 4	1973	10:54,0	21,5	15
21	Janda	Jiří	Vinohradské Šlapky	1973	10:59,4	21,3	14
22	Krpata	Jan	KPO	1962	11:01,4	21,2	13
23	Zink	Josef	Praha - Modřany	1952	11:02,0	21,2	12
24	Elis	Miloš	PLUTO team Praha	1957	11:10,0	21,0	11
25	Příbrský	Dušan	KPO	1965	11:33,0	20,3	10
26	Bartošová	Lenka	H.I.C.	1978	11:39,0	20,1	9
27	Hraba	Pavel	CKKV	1947	12:23,0	18,9	8
28	Malášek	Michal	KPO	1970	12:28,0	18,8	7
29	Nevařil	Pavel	Pašeráci	1980	12:30,3	18,7	6
30	Zimmermann	Tomáš	Vestec	1971	12:47,0	18,3	5
31	Riley	Paul	Rudná	1971	13:40,0	17,1	4
32	Krompolc	Roman	Beroun - samotář	1970	13:45,0	17,0	3
33	Louženský	Luboš	Praha 4	1955	15:31,8	15,1	2

Náhodně řazené komentáře jezdců:

... docela po větru a na červenou :-)

Proč mi nikdo neřek, že začátek má 1,7km á 7% ??? Si tam dám velkou a 5minut se kroutím nahoru, abych zjistil, že pak je to skoro placka. Semafor mě zbrzdil o vteřinku, dvě - vítr trochu pomohl, takže i parodie na špurta 40km/h. My, co jezdíme tour "na první dobrou" bychom uvítali příbližný profil, abych si tam zase nešoup hrubou s vidinou, že se to za zatáčkou zlomí :-) Jestli mě dal Marhi, tak už příště nepojedu těch 65km na start! A úterní Koloděje cestou zpátky vynechám dozajista!!!

O minutu pomaleji, chybí mi ta závodní atmosféra. Vzpomínám na zlaté časy s časovkami KPO .

Odjeto na poslední chvíli, téměř za tmy a bez rozjetí... :-)

Tak jsem si to konečně jednou zkusil, schválně kolikaminutovou ztrátu budu mít - ne na prvního, ale na předposledního :-) Zajeto v rámci návratu z práce z Prahy do Berouna na celoodpruženém MTB. Bohužel, kousek za vrcholem kopce mě čekaly semafore s červenou a řada aut. Tak jsem zastavil kolo i stopky a pak se zase znovu rozjel. Na druhou stranu, zase jsem drobet popadl dech :-) Tak nevím, jakou tahle trasa bude mít vypovídací schopnost. Ale rozhodně dík, snad si ještě nějakou další někdy zkusím.

A ten čas je dokonce i s červenou na semaforu.

Při startu jsem se pletl policií při šetření nehody, při jízdě využil pár rad a na rovině mi pomáhal lehký vítr přes rameno, ale asi největší srandu ze mě měli lidi na zastávce, protože jsem to jel na doraz.

Nějak mi po svátcích bolely nohy :-)

docela kopec... škoda toho semaforu nahoře, ale pro cyklisty má slabost, při průjezdu se docela červenal:o)

takže protivítr čas nezlepšuje:o)

Tak jelikož se nově dopravuji do práce po vlastní ose, bývám odpoledne už značně okoralý a vyčpělý. Dal jsem Třebotovku sice v rekordním osobním čase, ale jinak to bylo hluboce pod mé možnosti. Tělo ještě nestačilo vstřebat fakt že ráno, odpoledne se jede. Počasí super, nohy olítané. Ale bolelo to i tak. Pěkný utrpeníčko. Zvláště posunutí cíle. Mám to vyměřeno pouze postaru. Dojel jsem pouze setrvačností.

Paul se výrazně zlepšil. Svůj čas ani nehlásím přes formulář. DPR astmatických 12:10 a to i s větrem v zádech.

smrdící babeta předemnou, nahoře semafor a protivítr, ale spokojenost

Škoda toho 5ti kilového závaží na zádech, mohlo to být pod 10. A ten semafor taky nicmoc.

Nebylo to ideální, stále chybí síla - je na mě pořád ještě moc brzy. Snad to bude stále lepší - bude-li sloužit zdraví. Jinak na semafor nahoře jsem měl štěstí a profrčel na zelenou.

dřina jak svině (neuveřejňovat)

A to se Paul flákal, mohl to zajet lépe. Nahlásil DPR.

Co jste me nozicky, co jste to delaly, ze jste tak ukrutne, kurevsky bolely? Vetricku vychodni, mel jsi vit vati, moh jsem to treba i pod deset dati!

2. pokus

první pokus

Pěknej kopeček

Nečekaně mnoho přemýšlení zabralo, zdali projet na červenou v „uzavírce“ u odbočky Kosoř .

Jel jsem na Velikonoční Pondělí po pár vodkách, ale asi to nelze pro zvýšení výkonu doporučit :-))