



Když i druhé místo je vítězství

Níc z toho, co si umínila, jí nevyšlo. Chtěla vyhrát kategorii, skončila druhá. Myslela na Top 10 celkového pořadí žen, skončila třináctá. Měla plán zvládnout trať za 3:45 hod., trvalo jí to o 5 minut déle. Někdo by řekl, že selhala. Jenže ono to je docela jinak.

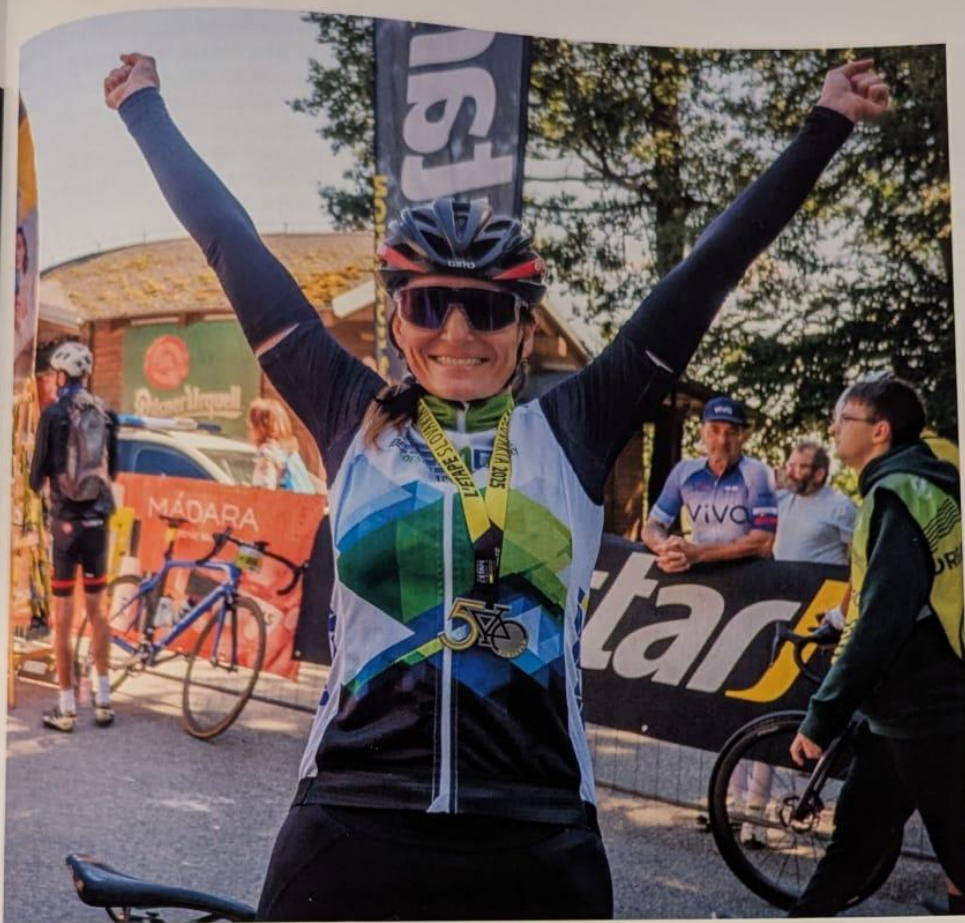
Že začnu jezdit na kole a postavím se na start L'Etape Slovakia by Tour de France 2025, jsem si umínila přesně před rokem. Cesta za snem byla dlouhá. Deset měsíců den po dni nalinkovaný tréninkový plán. Téměř do tečky dodržen. Pět až šest cyklistických a dva posilovací tréninky týdně. Celý rodinný a pracovní život přizpůsobený přípravě na vytoužený závod. Kolo se stalo mou nerozlučnou součástí. Tahala jsem ho všude, kam jsme s rodinou vyrazili. S dětmi na turnaje do Prahy či do Wrocławu, do Košic nebo na svatbu do Čech, dokonce i na dovolenou do Bosny a Hercegoviny.

POČIT VYHOŘENÍ SE DOSTAVIL AŽ V ČERVENCI

Po devíti měsících mě to ale jaksi přestalo bavit. Od začátku tréninku jsem počítala minuty, kdy konečně skončí. Něco se zkrátka ve mně pokazilo.

„Divím se, že až teď,“ napsal mi trenér, když jsem se mu svěčila se svými pocity. „Dáme týden pauzu.“ Zabrало. Přesně po týdnu mi kolo začalo chybět. Chytila jsem druhý dech a znovu jsem se s chutí zakousla do přípravy. Od jejího začátku v říjnu 2024 do závodu v srpnu 2025 jsem najela 11 500 km.

„Divím se, že až teď,“ napsal mi trenér, když jsem se mu svěčila se svými pocity vyhoření. „Dáme týden pauzu.“ Zabrало. Přesně po týdnu mi kolo začalo chybět. Chytila jsem druhý dech a znovu jsem se s chutí zakousla do přípravy.



Poctivá příprava se vyplatila. Diagnostika mi ukázala, čeho jsem za těch deset měsíců dosáhla. Kde jsem měla před rokem anaerobní práh, mám nyní aerobní.

Poctivá příprava se vyplatila. Diagnostika, kterou jsem absolvovala tři dny před L'Etape, mi ukázala, čeho jsem za těch deset měsíců dosáhla. Kde jsem měla před rokem anaerobní práh, mám nyní aerobní. $VO_2\max$ stoupl z 42,5 na 49 a maximální výkon z 3,29 W/kg na 3,89 W/kg. Na padesátinci bez cyklistické minulosti vůbec ne špatné. Něco naznačily už výsledky čtyř závodů, které jsem absolvovala v rámci tréninkové přípravy.

MÁM REGISTRAČKU JAKO SAGAN

Tohle mě napadlo, když mi v březnu přišla licence s logem UCI. OK, asi docela jako Sagan ne, ale stala jsem se řádnou členkou cyklistického klubu Osmos cycling team. Velmi jsem po tom toužila, protože registračka mi umožnila účast na seriálu závodů Merida Road Cup, ve kterém jsem si mohla měřit síly s vrstevnicemi. Původně jsem se chtěla zúčastnit jen jediného takového závodu. Nakonec jsem je v rámci poháru absolvovala tři. A jako poslední kontrolku jsem si přidala ještě Gran Fondo Bratislava. Na prvním závodě mi vynadali, na druhém nevěřili, třetí jsem si vybojovala v úniku, čtvrtý jsem si odtáhla 110 km jako „sólo časovku“.

PADEJ DOZADU, KDYŽ NECHCEŠ STRÍDAT!

První závod měl 46 km a převýšení jen 160 metrů. O správné taktice jsem neměla ani ponětí, šla

jsem na to hurá systémem. Zhruba po 15 km se z pelotonu odtrhla skupinka chlapů, ke které jsem se stihla přilepit. Zvyklá, že během tréninků visím v háku za manželem, jsem se neměla k tomu, abych táhla špici. Jen jsem se vezla. Po chvíli to jeden z jezdců nevydržel a začal na mě rozčileně hulákat: „Padej dozadu, když nechceš střídat!“



VÝSLEDEK TRÉNINKOVÉHO PROCESU

	před přípravou (9/2024)		na konci přípravy (8/2025)	
$VO_2\max$	42,5		49	
aerobní práh	135 W	1,93 W/kg	185 W	2,57 W/kg
anaerobní práh	142 W	2,57 W/kg	225 W	3,13 W/kg
maximální	156 W	3,29 W/kg	280 W	3,89 W/kg

celkový počet tréninků

kolo 216
silový trénink 62
běh 14
turistika 11

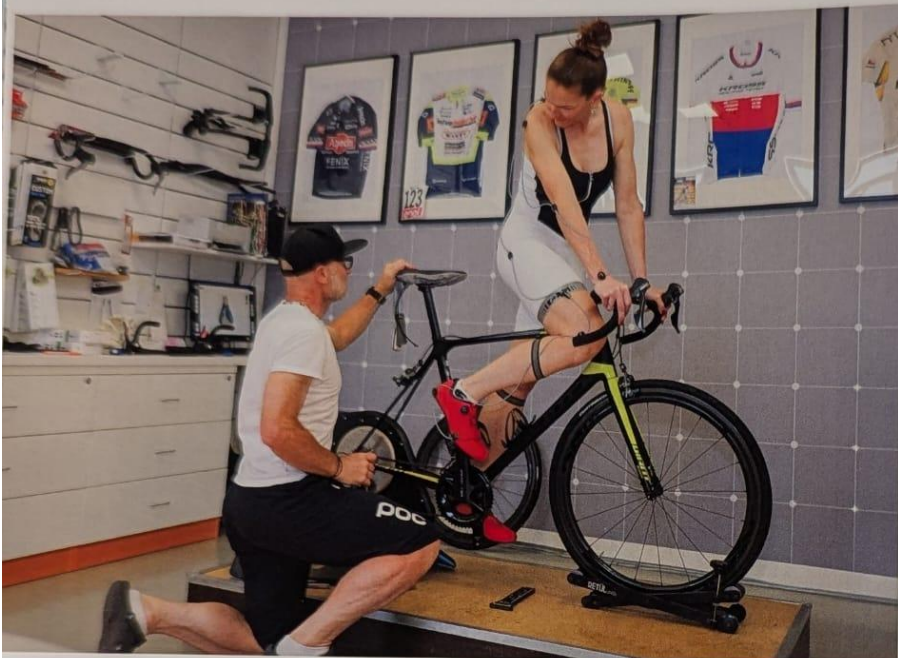
nejvíc času stráveného tréninkem - červenec 2025: 65 hodin (v průměre 2:20 h každý den)
průměrný počet nastoupaných metrů měsíčně: 4655 m

TOP 3 měsíce s největším počtem tréninků

únor 2025: 43
prosinec 2024: 39
březen 2025: 38

SLEDUJEME PŘÍPRAVU ZAČÍNÁJÍCÍ HOBBY CYKLISTKY – 3. DÍL

VRCHOL SEZONY



Cítila jsem, že posed na mém kole asi není ideální a bikefitting to jen potvrdil. Pavel Stědrý z Harfasportu mi vyměnil sedlo, posunul ho vpřed, zjistil, že potřebuji kratší představec a zúžit řídítka ze 48 na 42 cm. Do treter mi dali podložku a vyrobili vložky na míru. Okamžitě se to projevilo v komfortu jízdy a zmizely i bolesti krku při dlouhých trénincích.

V panice, že moje hlavní závody jsou za chvíli tady a já jsem v kopcích stále pomalá, jsem se pět týdnů před startem rozhodla shodit 6 kilo. Po týdnu v kalorickém deficitu však neodešla jen kila, ale také síla.

Vůbec jsem nerozuměla, proč na mě křičí. To, že vlastně únik svou nečinností brzdím, mi tehdy vůbec nedocházelo. Hulvatský způsob komunikace mě ale rozlítl. Asi správným způsobem. Řekla jsem si: „Vždyť já ti ukážu, že nepatřím dozadu,“ a začala jsem i já pořádně střídat.

Tři kilometry před cílem nás na železničním přejezdu dojel zbytek pelotonu. V hlavě mi vířila jen jediná myšlenka – už když jsem táhla jako jediná žena špici, zasloužím si vyhrát! A tak jsem vyhrála.

Po závodě jsme si to s „panem našťavným“ vše vysvětlili. Pochopila jsem, proč ho moje jízda tak rozčílovala, a on se mi zase omluvil za způsob své komunikace.

ODKUD JE? VŽDYŽ NEMÁ ANI DRES

Za deset dní mě na druhý závod v rámci poháru nemuseli moc přemlouvát. Byla to sice časovka, ale řekla jsem si, že těch 15 km po rovině nějak zvládnu. Ačkoli, bez časovkařské výstroje jsem své šance na úspěch viděla velmi bledě. Všichni měli aerodynamická kola, kombinézy a já na nohou červené fotbalové štulpy.

Startovalo se s dvouminutovými odstupy. Moje taktika byla držet se trenérových rad: „Jeď v zóně 4.“ Průměrka 38 km/h mě vynesla na první místo s 22vteřinovým náskokem.

„Odkud je? Vždyť nemá ani dres,“ doneslo se ke mně z davu, když jsem stála na stupních vítězů. Později jsem se dozvěděla, že to křičel manžel mé soupeřky, který těžce nesl druhé místo své ženy.

KDYŽ TROFEJ PŘEDÁVÁ OLYMPIJSKÝ VÍTEZ

Za další dva týdny přišel na řadu třetí závod. Tentokrát etapák. V sobotu časovka na 27 km a v neděli 40 km s hromadným startem a převý-

šením 460 m. Byl to přesně ten závod, který jsem původně chtěla absolvovat jako jediný. Tentokrát se během časovky už projevilo, že nemám aerodynamickou výstroj. To, co mě zabrzdl vítr jedním směrem, jsem při návratu po větru už nestáhla. Skončila jsem druhá s jedenapůlminutovou ztrátou. Bylo třeba uspět v nedělním závodě s hromadným startem.

Moc jsem netaktizovala. Jen jsem se celou dobu držela v pelotonu tak, abych viděla jeho špici. V půlce závodu nastoupili tři muži do úniku. Byli před námi asi dvě stě metrů, když se je rozhodla dohnat jedna z mladších žen. Cítila jsem, že je můžeme v balíku dostihnout, budeme-li na špici střídat, ale nikomu se nechtělo.

„A to se tady mám s nimi vléct bez boje jako penzistka?“ řekla jsem si. V mírném klesání jsem zapnula všechny síly a podařilo se mi skupinku dohnat. Že jsem dotáhla s sebou další tři ženy, jsem netušila. Ale alespoň jsme se dále všechny pěkně střídaly a do cíle na kopci jsem dojela se čtyřminutovým náskokem před vítězkou sobotní časovky. Po sčítání časů putovala trofej z rukou Jiřího Dalera, olympijského vítěze z Tokia '64 ve stíhacím závodě a vůbec prvního zlatého olympijského medailisty v cyklistice z Československa, ke mně.

TEĎ NENÍ ČAS HUBNOUT

V panice, že moje hlavní závody jsou za chvíli tady a já jsem v kopcích stále pomalá, jsem se pět týdnů před startem rozhodla shodit 6 kilo. Po týdnu v kalorickém deficitu však neodešla jen kila, ale také síla. „Nepokaz to!“ varoval mě trenér. „Teď není čas hubnout!“ Očividně měl pravdu. Jakmile jsem vrátila energetický příjem do normálu, šlo to na kole mnohem lépe.

Jako generálku tři týdny před vrcholem jsem si zvolila Gran Fondo Bratislava - 132 km dlouhou trať s převýšením 1286 m. Takticky jsem to však



zvorala. Nejrychlejší skupinu jsem nechala odjet z obavy, že jí nebudu stačit a uštvu se ještě před prvním kopcem. Druhou skupinu jsem také pustila k vodě, protože se mi stejně zdála být rychlá. Výsledek? Zbývajících 110 km jsem táhla sama. Přesto jsem z 11 žen skončila sedmá a v kategorii nad 40 let dokonce první.

L'ETAPE SLOVAKIA BY TOUR DE FRANCE

A přišel čas ostrého startu. Zážitek, který se mi navěky vryje do paměti. Ani ne tak zimou na startu, když bylo jen 8 ° C, nebo dokonalou organizací, úžasnou atmosférou a krásnou trasou. Ani tím, že na startu byl s námi olympijský vítěz z Ria 2016 a šampion klasik Greg Van Avermaet.

Na tento závod nezapomenu proto, že byl dokonalým vyvrcholením mé roční přípravy. Měla jsem během něj v manželovi oddaného domestika, který tam byl jen a jen proto, abych si já splnila svůj sen. Nesl na zádech batoh s elektrickou pumpou, dvě duše a veškeré nářadí potřebné k opravě defektu či jiného technického problému. Celou dobu mi rozrážel vzduch, dotahoval na skupinky před námi a povzbuzoval mě. Byl v takové pohodě, že ve stoupání na druhý kopec mu jeden z jezdců, které jsme předjížděli, řekl, že vypadá, jako kdyby byl na cestě do práce.

Nádherná 112 km dlouhá trasa vedla z centra Bratislavy přes mosty přes Dunaj vesnicemi a vinicemi do kopců Malých Karpat. Peloton roztrhala ve čtyřech stoupáních se sklonem od čtyř do jedenácti procent. Prvních 10 km v balíku jsem se soustředila jen na to, abych neztratila manžela a nespádla. Jen taktak jsem se vyhnula hromadnému pádu, když se po mé pravé straně nejprve objevil ve vzduchu jezdec, za ním letělo kolo a vzápětí se sypalo domino z ostatních závodníků. Minuli mě jen o chlup. A husí kůži jsem měla i ve sjezdu, když jsem viděla na kraji cesty závodníka ve stabilizované poloze na zemi a naproti nám jedoucí sanitku.

Dlouho jsem věřila, že to za těch 3:45 h do cíle stihnou. Ale třetí kopec, neznámý sjezd z něj a po-

SLOVO TRENÉRA

Juraje Karase (PROefekt)

Nasazení, poctivost a preciznost provázela moji spolupráci se Slávkou celých deset měsíců. Za tu dobu plnila tréninkové plány téměř do puntíku, a navíc vždy poskytovala důležitou zpětnou vazbu. Už na jaře jsme se výkonnostně posunuli tam, kam byl cíl dostat se v létě. Avšak věděl jsem, že nejde jen o absolutní čísla (watty) ale i o schopnost je dlouhodobě udržet v proměnlivých podmínkách dlouhých závodů. A proto jsme se v posledních měsících přípravy zaměřovali na další navýšení aerobní výkonnosti. Podařilo se to, našli jsme únosnou hranici objemu a intenzity tréninku, a to kromě naplnění jejího výkonnostního potenciálu podtrhuje zejména skutečnost, že za celou dobu zůstala zdravá a neonemocněla. Na závodech sbírala zkušenosti a vítězství, které ji poháněly vpřed. Nelekla se ani dlouholetých cyklistek či cyklistů mužů. V posledních týdnech spolupráce jsem si začal uvědomovat, že to všechno po L'Étapu skončí a zastihly mě emoce smutku. O to víc mě potěšilo, když Slávka na mě nadšeně vrykovala, že pokračujeme. Jedeme dál!



slední 11% vrahda před cílem mě o vytoužený výsledek obraly.

Pocit zklamání mi však vydržel přesně dvě vteřiny. Ve svém nitru jsem se cítila jako vítězka. Do závodu jsem dala všechno. Na trase jsem si podle Stravy vytvořila 69 osobních rekordů, správně jsem si rozložila síly, vyhnula jsem se hromadnému pádu, předjela jsem se 242 závodníků a stále jsem si to navzdory námaze dokázala užívat. Speciálně mě hřálo, když jsem v závěrečném dvoukilometrovém stoupání do cíle v sedle kola předjížděla muže, kteří už své silničky tlačili do kopce pěšky.

Předjela mě Němka a třetí skončila Maďarka. Ze Slovenek a Češek nad 50 let jsem byla nejlepší. Takže ne – neselhal jsem! A závodil i můj trenér. Mezi vrstevníky ho dokázal porazit jen Greg Van Avermaet.

Nekončím. Cítím, že ještě trochu se zlepšit dokážu. A už i přesně vím, s jakým cílem začnu v zimě přípravu na další sezonu.

Slavomíra Lorencová

Foto: Peter Gašpar a archiv S. L.

„Odkud je? Vždyť nemá ani dres,“ doneslo se ke mně z davu, když jsem stála na stupních vítězů. Později jsem se dozvěděla, že to křičel manžel mé soupeřky, který těžce nesl druhé místo své ženy.

Selle **italia**®

NOVÉ SELLE ITALIA SLR



Distribution

