

Trénink 23.10.2018 hvězdice 3,5 MHz 1 min relace/ 1 min pauza

pořadí	jméno	počet kontr	celkový čas	1	2	3	4	5
				poř. čas	poř. čas	poř. čas	poř. čas	poř. čas
1	Bětka Sobotová	5	23:14	1	3	1	1	1
				04:45	05:19	04:26	04:18	04:26
2	Radim	5	31:31	5	4	2	2	3
				08:40	05:21	05:25	05:38	06:27
3	Jitka Ari	5	33:44	3	2	5	4	2
				07:42	04:51	08:30	07:11	05:30
4	Milan	5	39:16	2	6	6	5	4
				07:14	08:40	09:07	07:35	06:40
5	Zuzka	5	40:37	4	5	4	6	6
				08:29	06:52	07:57	08:42	08:37
6	Líza	4	62:33	8		3	8	7
				13:44		07:38	30:27	10:44
7	Ben	3	18:17		1		3	5
					04:17		05:48	08:12
8	Verča	3	40:29	6		8	7	
				09:24		11:38	19:27	
9	Erika	2	20:27	7		7		
				09:27		11:00		
10	Bety Naňková	1	19:52		7			
					19:52			

Hodnocení

Poslední podzimní trénink s technikou provázela velká smůla. Trať sice běžela už od půl páté, protože ji využili i běžci z ASP k tréninku a nám na oplátku nabídli svou trať OB, ale ne všichni mohli přijít tak brzy. Naopak Verča přišla až před půl šestou. Protože bylo silně zataženo, tak šero padlo mnohem dřív a v lese bylo špatně vidět. Verča moc chtěla mít všechno, ale nakonec má jen 3 kontroly a Eri dokonce jen 2. Také Ben má jen 3 kontroly a to je velká škoda, protože má opravdu dobré mezičasy, jedno první a jedno třetí místo a pokud by našel všechno, mohl být klidně celkově druhý nebo třetí. Takhle je až sedmý.

Líza, velká bojovnice, jediná neslyšela rozpravu před během, vyrazila na první čtyřku a zapomněla, že na 80-ce se měří na minimum, chvíli jí to trvalo, než si vzpomněla a tak ji hledala půl hodiny. Už jsme se ji vypravili hledat, ale vrátila se sama. Také moc chtěla mít všechno a napravit si reputaci, ale kvůli tmě už to nestihla. Ale třeba trojku našla ve třetím nejlepším čase. Ovšem největší smůlu měla další bojovnice Bety, která si asi chtěla vylepšit celkový čas a tak se vrhla na jedničku nejkratší cestou mezi stromy, ale tam na ni čekal několik nástrah ukrytých v listí. První pařez, o který klopitla, potom betonový kvádřík, kterému se našťestí vyhnula a železný kolík, o který našťestí jen škrtnla a tak má odřenou nohu a úplně zničené kalhoty. Byla trochu otřesená a tak šla raději s mámou domů. Zuzka zůstala sama, ale to vůbec nevadilo, má velmi dobrý čas těsně za Milanem a pěkné mezičasy zhruba v polovině rozpětí - jen tak dál Zuzko!!

Tentokrát s přehledem vyhrála Bětka, která běžela ještě za světla. Má 4 nejlepší mezičasy a o pátý ji připravil Ben. Druhé místo a také dobré mezičasy má tradičně Radim a třetí je Jitka, která by mohla být i druhá, kdyby se jí povedl lépe běh na trojku. Snad se příští rok zúčastní i větších závodů. A čtvrtý byl Milan, kterému "na záda dýchala" Zuzka.

Výsledky tréninku na relace nejsou jen obrazem běžecké úrovně, svou úlohu tam hrají i zkušenosti a trochu samozřejmě i náhoda, kde nás zastihne pauza a také koho vidíme třeba odbíhat. Ale myslím, že běhat na relace je užitečné a tak v tom budeme pokračovat na jaře.

Tonda

Tréning 23.10.18 Hvězdice 80 wa rel
1min/1min

