

Radim trasa 3xTOP.cz Lysá hora, 26. června 2021

3x TOP Lysá hora jsem si naplánoval na víkend 25.-27. června. Vyjel jsem z Kamenice u Prahy už ve čtvrtek, abych měl minimálně dva dny na pokus. Přece jenom převýšení 3300m jsem ještě nejel. Loni jsem zdolal 3x TOP Pustevny a vzpomínám, že to bylo jen tak tak.



Ubytoval jsem se v hotelu Zlatý Orel na kopci nad Ostravicí. Ve čtvrtek večer jsem si část trasy projel autem a šel spát. Na snídani jsem šel hned když otevřeli hotelovou restauraci. Venku drobně mrholilo. Ptal jsem se recepční, a ta říkala že to snad přestane. Tak jsem se oblékl, vzal zásobu tyčinek, gelů a vody na celý den a autem sjel k místu startu v Ostravicí před hotelem Freud. Pršelo stále více. Čekám, čekám. Občas vyjdu z auta ven, vrátím se a stále čekám. Jak se blížila 11h, usoudil jsem, že už to asi nestihnu.

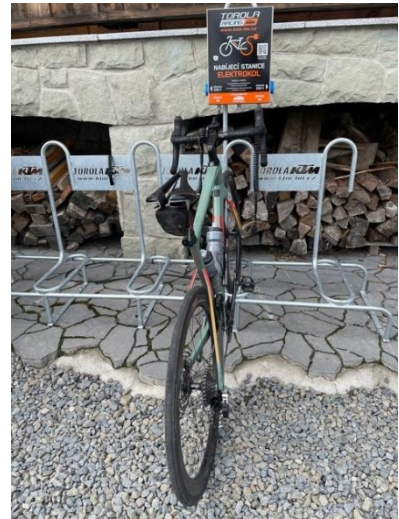
Tak jsem se vrátil do hotelu, oblékl nepromokavý dres, šortky a pláštěnku a vyrazil na alternativní cyklovýlet na Gruň. Objel jsem přehradu Šance a začal stoupat do kopce. Po 12h přestalo pršet a dokonce vysvitlo slunce. Stoupání na Gruň prověřilo moji formu. Šlo to dobře. Nahoře bylo krásně. Sjel jsem zpátky ke Starým Hamrům a protože jsem měl čas, vyjel jsem ještě na Bílý Kříž. Do hotelu jsem se vrátil až pozdě odpoledne. Cítil jsem, že forma je a netrpělivě jsem čekal na ráno, jaké bude počasí.



V sobotu 26. června ráno zase přšelo. Tentokrát jsem po snídani zůstal na hotelu a měl připravené dvě sady oblečení do sucha i do deště. Kolem 10. hodiny déšť skoro ustal. Oblékl jsem dres do sucha a rychle autem přešel na parkoviště před hotelem Freud. Naházel jsem dostatek jídla do všech kapes dresu, doběhl pro první razítko do večerky vedle hotelu Freud a přesně v 10h33 vyrazil zdolat 3x Lysou. Podmínky byly skvělé. Teplota kolem 20C, mírný vítr, sluníčko. Ve vzduchu ještě byla vlhkost, cesty trochu mokré a na pár minut ještě sprchlo, ale aspoň jsem se nepotil. První úsek přes Novou Ves, Malenovice a Lubno je nádherný. Pěkné výhledy, skoro

žádný provoz a mírně z kopce. Držel jsem průměr 30 km/h.

Z Lubna do Pražma už to bylo do kopce, ale jak jsem byl rozjetý, tak jsem to moc necítil. Z Pražma odbočka na Krásnou a Visalaje. To už jsem znal z loňska, kdy jsem se účastnil časovky na Lysou. Kolem 12h jsem dorazil na rozcestí Papežov. Byly tam stany a pár závodníků, tak se ptám co se děje. Byl to závod Ultra Ironman, jeli zrovna trasu 200km včetně stoupání na Lysou. Tak jsem se zařadil za 2 „ironmeny“ a začal stoupat. Chvilí jsem jel skoro jako oni, ale pak jsem si uvědomil, že to pojedou ještě 2x. Zpomalil jsem a držel tepovku na přijatelné úrovni. Nicméně jsem na cyklo computeru viděl, že mi to pořád vychází pod 1h na vrchol. Poprvé jsem byl na vrcholu za 56 minut. Zašel jsem do chaty Emil Zátopek a dal si zelňačku a Birell. A samozřejmě razítko ve 13:00. Dolů to šlo samo, brzdy pískaly. Nejel jsem moc rychle, asi 50, povrch je rozbitý. Někteří šílenci museli jet až 70.



Stoupání na Visalaje je pohoda. Počasí výborné. Cestou jsem viděl svatebčany na louce. Nebyla to ten den poslední svatba. Ve 13h50 jsem už razítkoval na Horském hotelu Visalaje. Na terase si dal dalšího Birella a vyfotil Lysou. Hned jsemrazil dolů. V Papežově jsem se na chvíli dal do řeči s hosteskami ve stanu Ironmenů. Ptaly se co dělám. Řekl jsem, že dnes pojedu nahoru 3x. Prý, proč to dělám. Já: Abych si dokázal, že ještě nepatřím do starého železa.

Druhý výstup už byl rutina. Potkal jsem dalšího ironmena, který se ztratil a najel si o dost víc kilometrů. Vypadal namakaně. Nechal jsem ho ujet a držel si opatrné tempo. Už to nešlo tak jednoduše, ale ještě jsem to ujel na jeden zátah. Na Zátokovi jsem razítkoval v 15h22. Segment na Stravě jsem tentokrát měl za 1h04. Dal jsem si klobásku a kolu. Točenou kolu tam tedy mají hnusnou.



Opět jsem bezpečnou rychlostí sjel dolů a hele, ironmeni zmizeli. Už tam bylo málo lidí i aut. Nějaký táta s dcerou, oba na elektrokolech, se mě ptali, jestli je to správná cesta na Lysou a jak dlouho to trvá. Řekl jsem, že s motorem tak 45 min. A upaloval jsem na Morávku. Jelo to skvěle. Možná mě trochu tlačil vítr do zad. Vylepšil jsem průměr.



Viděl jsem, že už je dost hodin, tak jsem šlapal. K penzionu U přehrady jsem dorazil v 16h40, ale nastal problém. Nikde nikdo. Zvonil jsem, obešel jsem penzion z venku, ale nikoho jsem nepotkal. Co teď? Tak jsem se vyfotil a jel pryč. Snad to klub uzná. Poslední cesta z Pražma do Papežova už nešla tak snadno. I mírné stoupání mi dalo zabrat. Dával jsem 3 nejlehčí převody. No a stoupání na Lysou? To už byl souboj vůle. Hned dole jsem dal nejlehčí převod a až nahoru tam zůstal. Stejně jsem 2x odpočíval u turistických přístřešků. Cestou jsem potkal ty dva na elektrokole jak jeli dolů. Divili se.

Nahoru jsem dorazil v 18h36. Potřetí úsek Lysá tedy za 1h13. Když jsem si kupoval bramboračku a Birell, paní říkala: Vy už jste tady byl. Jo 2x, tohle je potřetí. A fakt už naposled. Smála se. Rozloučil jsem se s ní se slovy: Nashle asi tak za rok. Až mě zase chytí rapl.



Potřetí dolů a sprint do Pražma a do Lubna. Chtěl jsem co nejrychleji zmizet z hlavní silnice, protože jsem neměl přední světlo, jenom zadní. Stoupání do Malenovic mě málem zabilo. Naštěstí se udělalo tak krásně, že jsem několikrát zastavil a fotil. A viděl jsem na louce další svatbu.

Posledních 10km do Ostravice už jsem jel jak profík. Lehký převod, kadence 90 a protočit nohy. Večerka už byla zavřená, tak jsem šel do hotelu. Pán v recepci se ptal co si přeju. Vysvětlil jsem mu princip 3xTOP. Líbilo se mu to. Taky obdivoval můj dres Rapha. Dali jsme řeč. A razítko ve 20h30. Došel jsem k autu, vytáhl láhev s vodou, namíchal a vypil Regener. Hodil věci do auta a dojel 2km do hotelu Zlatý Orel. Restauraci už zavírali, ale poprosil jsem je, jestli mi ještě něco rychle dají. Dali. Hovězí polévku, halušky a pivo. Tentokrát normální.



Sečteno a podtrženo ujel jsem 138km a nastoupal 3332m za 9h57 celkem. Podle Garminu jsem spálil 7079 Cal, což je 3,2 násobek mojí běžné denní spotřeby. Taky jsem tak byl vyčerpaný. Ale šťastný. Zdolal jsem druhou nejtěžší trasu 3x TOP. Ta úplně nejtěžší je v Itálii. Že by příště?

kontrolní body	Čas	Kontrolní razítko
Ostravice	10:33	
Visalaje		
Morávka		
Lysá hora	13:00	
Ostravice		
Visalaje	13:50	
Morávka		
Lysá hora	15:22	
Ostravice		
Visalaje	16:40	
Morávka		
Lysá hora	18:36	
Ostravice		
Visalaje	20:30	
Morávka		