

# KTRC

# KRÁLICKÝ

# PŮLMARATON

FOTO: LADISLAV ADÁMEK, SPORTGROUP

|                         |                                                                               |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Místo konání</b>     | Dolní Morava, Králický Sněžník (okres Ústí nad Orlicí)                        |
| <b>Start</b>            | 16. června, 11:00                                                             |
| <b>Délka</b>            | 21 km/převýšení 1036 m                                                        |
| <b>Trasa</b>            | Největší stoupání v prvních dvou kilometrech, pak už jen lehce zvlněný terén. |
| <b>Ročník</b>           | 7.                                                                            |
| <b>Pořádá</b>           | Kilpi Trail Running Cup, Sportgroup.cz, s. r. o.                              |
| <b>Ředitel závodu</b>   | Martin Dvořák                                                                 |
| <b>Účast loni</b>       | 213                                                                           |
| <b>Kapacita letos</b>   | 1000                                                                          |
| <b>Vítěz loni</b>       | Robert Krupička (1:34:41)                                                     |
| <b>Vítězka loni</b>     | Zuzana Urbancová (Bartasová) (2:04:29)                                        |
| <b>Průměrná teplota</b> | 13 °C                                                                         |
| <b>Časový limit</b>     | není                                                                          |
| <b>Zajímavost</b>       | k dispozici i trasa na 5 km                                                   |









# Jak běžet



## Radí Zuzana a Jan BARTASOVI čeští skyruneři

Na Králickém půlmaratonu Honza obsadil 12. místo a Zuzka vyhrála ženskou kategorii.

**START/CÍL**

Stezka v obláčích



Móda drápání se po sjezdovkách dorazila i do tohoto krásného koutu Jeseníků! Sjezdovka na začátek vám pomůže se rozdýchat. Pak následuje nádherný hravý hřeben. Loni bylo ošklivo, mraky a všude mokro. Horská stezka po hřebenu směrem k vrcholu Králického Sněžníku, přes kameny, kořeny, popadané stromy a skrz kosodřevinu. Před vrcholem kopce se uhně dolů, do údolí, až skoro na Dolní Moravu. Horské stezky zůstaly nahoře, ke konci se běží po lesních cestách, šotolině a asfaltu. Poslední výšvih a po vrstevnici nad cílovou bránu.

Jak to začalo, tak to i končí, po sjezdovce, ale teď dolů do cíle. I když je zázemí závodu v luxusním hotelu, sprch moc není a my vzali zavděk venkovní hadicí na umytí bláta alespoň z nohou. Teplé jídlo v ceně startovního vás po závodě postaví na nohy. Překvapila nás skoro tradiční atmosféra závodu, kterou známe z podzimních klasických přespoláků. Možná za to mohl déšť, trochu zima a vlastně ne úplně letní počasí. Boty bychom doporučili spíše s hrubším vzorkem, do vlhkého prostředí.





První dva kilometry jsou v zástupu po sjezdovce nahoru. Doporučujeme běžet (haha), nebo spíš jít tak, abyste se na konci mohli rozeběhnout. Hlavně nepřepálit a spíše se kochat.



Zhruba půl kilometru na rozhybání nohou po mírně stoupající cestě. Šotolinová cyklostezka vám dovolí uvolnit stehna a připravit na tu nejhezčí část.



Za nejvyšším vrcholem trati (Sušina 1321 m n. m.) začíná trochu ironicky Mokrá hřeben. Je to právě ta nejkrásnější část! Přes kameny, kořeny a hodně močálů. Nemá smysl se kalužím vyhýbat, jsou jich mraky. Tady se vyplatí mít ještě čerstvé nohy, pořádně to rozeběhnout a užívat si výhledů – pokud bude pěkné počasí. Po hřebeni se dostanete až těsně pod vrchol Kraličáku.



Vyplatí se občerstvit po konci Mokrého hřebene (po Stříbrnickém sedle), protože seběh dolů rozhodně není lehký. Velké mokré kameny, žádný krok stejný. Běžte dolů, co se odvážíte, ale tak, abyste mohli dole běžet.



Kolem řeky vede šotolinová cesta s asfaltovým podkladem zhruba 3,5–4 km. Tady se dá lovit čas a soupeři, kteří nešetřili silami. Protáhnout krok a těšit se na občerstvení.



Občerstvení je pod posledním stoupáním. To vede po asfaltce a dá se velmi slušně běžet. S vědomím, že to potom už do cíle bude jen po rovině nebo z kopce, se to dá. Zatnout zuby a vyklusat, co nejrychleji to půjde.



Kopec končí 3 km před cílem. Už je to jen dolů, ale ještě to bude bolet. I když stále klesáte, nevypadá to. Alespoň první 2 km, než se dostanete nad sjezdovku. Musíte přinutit unavené nohy ještě k několika posledním minutám utrpení. Pak už jen spadnout sjezdovkou nad cílový oblouk a je to.

