



LJUBLJANA

# PERLA SLOVINSKA

Text: Helene Valerie Fruhwirth, Matuš Bušič  
Foto: arhiv Helene Valerie Fruhwirth

## PRVÝKRÁT SOM SA ZASTAVILA V LUBLJANI CESTOU NA PRETEKY PRED PÁR ROKMI A NEMALA SOM ŽIADNE OČAKÁVANIA, PRETOŽE SOM O HLAVNOM MESTE SLOVINSKA NEPOČULA NIČ, ČO BY NEJAKÝM SPÔSOBOM SÚVISELO S BIKOVANÍM.

**L**ublana však bola láska na prvý pohľad, a to nielen vďaka počtu a kvalite trailov, ale zamilovala som si najmä miestnych ľudí. Živá komunita, ktorá prežíva lásku a vášeň k tomuto športu. Okamžite som vedela, že sa sem musím vrátiť, a to sa stalo na jar roku 2024.

### GOLOVEC TRAILS

Našu cyklovýpravu sme začali v lokalite Golovec Trails. Tento trailpark sa nachádza na južnom svahu kopca Golovec, len kúsok od centra Ljubľany. Práve preto je to jedno z najobľúbenejších miest lokálov, čo si uvedomíte pri poobednej návšteve v týždni, keď sem po práci vyrazí kvantum bikerov.

Areál ponúka širokú škálu trailov vhodných pre začiatočníkov aj pokročilých jazdcov. Začali sme trailom Trije Bratje, obťažnosťou modrým, s nekonečnými množstvami klopeniek a menších lavíc. Trail je hladký, ponúka krásne flow sekcie, je predvídateľný, všetky skoky sú bezpečné a môžete ich len skopírovať, čo z neho robí ideálny trail na rozjazd.

Okolie Ljubľany nedisponuje vyššími kopcami a inak to nie je ani v prípade Golovca. Vďaka tomu si užijete rýchle zjazdy a následne aj relatívne rýchle stúpania. Skôr než sme sa nazdali, boli sme opäť na vrchole, pripravení na ďalší trail. Logicky by sme mali nasledovať červeným trailom Zmajeva, ktorý má stále dostatok flow, ale je prírodnejší a rýchlejší než Trije Bratje.

Rozhodli sme sa však preskočiť ho a vydali sme sa na čierny trail Zabarska. Ten je oveľa prírodnejší, nachádza sa na ňom množstvo klopených, ale aj odklonených zákrut, ktoré striedajú rôzne terénne vlny.

Traily na Golovci sú sústredené na dvoch častiach kopca, hlavnej časti, ktorú sme práve prešli, a druhej časti. Tá sa nachádza o niečo južnejšie a nájdete tu štyri ďalšie traily. Presun medzi týmito časťami je rýchly a jednoduchý, takže predtým, ako sme opustili hlavnú časť, zastavili sme sa na Jumpline, kde sme sa snažili vylepšiť náš štýl na pekných skokoch.

Skoky sú tu relatívne jednoduché, ale ide zväčša o gapy, ktoré niektorých jazdcov odrádzajú. Línia sa začína step-downom, nasleduje rytmická sekcia troch tesných dvojčiek, potom príde 180-stupňová klopenka, dve

menšie dvojky a najväčšia výzva línie – „road gap“. Ak si vybudujete dostatok sebavedomia na jeho zvládnutie, na konci vás čakajú dve stredne veľké lavice a obrovský drevený wallride. V samom závere Jumpline preskočíte ešte jednu veľkú lavicu.

Potom nám už nič nebránilo v tom, aby sme sa presunuli do južnej časti Goloveckých trailov, kde nám odporúčili prejsť čierny trail 9. Krog.

Už prvé metre trailu naznačili, prečo nám ho odporúčili. 9. Krog je v úplnom kontraste s ostatnými trailmi, ktoré sme doposiaľ jazdili. Plášte sa zarezávajú do čerstvej hrabanky, snažíme

„PLÁŠTE SA ZAREZÁVAJÚ DO ČERSTVEJ HRABANKY, SNAŽÍME SA DRŽAŤ RÝCHLOŠŤ A STOPU V ŠTRMÝCH A ODKLONENÝCH ÚSEKCH.“

#### Vľavo

V okolí Ljubľany nájdete množstvo prírodných trailov, ktoré sa oplatí preskúmať.

#### Dole

Odpočinok s výhľadom. Milujem takéto dni.

#### Úplne dole

Úžasné množstvo skokov na Črnuče trails



**LUBLJANA** je hlavným mestom Slovinska a patrí k tým menej navštevovaným európskym metropolám. To však môže byť výhoda – očarujúce mesto s bohatou históriou a pôsobivou architektúrou nebýva preplnené ako iné európske metropoly. Ljubľana je od Bratislavy vzdialená len pár hodín cesty – autom ste tam za necelých 5 hodín. Z Bratislavy sa tam dostanete aj priamym autobusom alebo vlakom s niekoľkými prestupmi. Mestom preteká rieka Ljubljanica. Vďaka veľkému počtu obyvateľov pôsobí Ljubľana skôr dojmom provinčného, a nie hlavného

mesta. Hlavným bulvárom je Slovenska cesta. Nachádza sa tu hrad, počas vojny zničený a novo prestavaný v modernom štýle. Z jeho veží, ktoré sú vlastne povojnové, je výhľad cez celé mesto až k Alpám. Uprostred mesta na brehu Ljubljanice je hlavné Prešerenovo námestie (Prešernov trg) so sochou básnika Franceho Prešerena a s renesančným kostolom, ktorý je symbolom mesta.



#### HELENE VALERIE FRURWIRTH

pochádza z Viedne, kde prežila aj veľkú časť svojho života, samozrejme, okrem obdobia, keď zbesilo obchádzala preteky svetového pohára a zbierala úspechy na medzinárodnej scéne. Slovenskí bikeri ju mohli niekoľkokrát stretnúť aj na BikeFeste v Kálnici. V rokoch 2017 a 2018 tu vyhrala všetky disciplíny, v ktorých pretekala – pumptrack, dual pumptrack, dual slalom a zjazd. Na medzinárodnej scéne je jej najväčším úspechom 3. miesto na majstrovstvách sveta v disciplíne 4X. Prečo v úvode píšeme o Helene? Pretože práve ona napísala tento článok, ktorý vám priblíži jazdenie v hlavnom meste Slovinska.

**Dole**  
Najstarší bikepark  
v okolí hlavného mesta  
Slovinska

**Úplne dole**  
Lakte von a zapíname  
pásy!

**Vpravo**  
Traily tu boli výborne  
pripravené.



sa držať rýchlosť a stopu v strmých a odklonených úsekoch. Po niekoľkých sekundách sa dostávame na lesnú cestu, kde sa trail končí a pokračuje červeným trailom Rifter alebo modrým Nebeska. Rozhodli sme sa pre druhý menovaný a ten nás odmenil úžasnou flow líniou s obrovskými klopenkami a lavicami. Perfektný trail na návrat k autu, ktorým sme následne pokračovali do mesta.

### MESTO LUBLJANA

Jedným z hlavných dôvodov, prečo som sa chcela vrátiť do Lubľany, je samotná Lubľana. Je to hlavné mesto Slovinska a má bohatú históriu formovanú geografickou polohou medzi germánskou, latinskou a slovanskou kultúrou.

Mesto má približne 280 000 obyvateľov, takže nie je obrovské, a to je jedna z vecí, ktoré na ňom milu-

jem. Umožňuje jednoduchý presun autom, z jedného konca mesta na druhý sa dostanete pomerne rýchlo. Vďaka tomu stihnete navštíviť množstvo cyklistických lokalít alebo iné atrakcie. Centrum mesta je kompaktné a pre turistov ľahko dostupné.

V meste sme dodávku zaparkovali blízko centra a nasadli na bicykle, čo nám zjednodušilo transport a taktiež sme tým predišli prípadnej krádeži. Najskôr sme vyrazili na kopec k Ľublanskému hradu, odkiaľ sme si užili výhľad na mesto. Odtiaľ sme pokračovali do historického centra a prešli sme popri rieke, medzi kaviarňami a reštauráciami, až po Dračí most, jeden zo symbolov Lubľany.

Ak máte možnosť ísť tam v piatok, odporúčam navštíviť centrálny trh, kde nájdete množstvo stánkov s jedlom, klasický streetfood a rôzne špeciality, ktoré vás nakopnú predtým, než budete pokračovať v prehliadke mesta či na večernej party.

### ČRNUČE TRAILS

Na severe Lubľany sa nachádzajú Črnuče Trails (vyslovuje sa Čer nú če), najnovší prírastok v jazdeckej rodine mesta. Spodná časť je plná skokov všetkých tvarov a veľkostí, a ak vyjdete o niečo vyššie, dostanete sa na vrchol R-Line, skokovej línie, ktorá sa začína o tisíc metrov vyššie.

Množstvo zeminy, ktorú stavitelia premiestnili kvôli vybudovaniu tohto krásneho trailu, vás ohromí. Trail sa začína dvoma menšími lavicami, na ktorých naberie potrebnú rýchlosť a následne prejdete do hlavnej časti trailu, ktorú tvoria kolmé klopené zákruty, ktoré na seba nadväzujú. Preťaženie v zákrutách je také vysoké, že bojujem, aby som udržala hlavu hore a pozerala sa dostatočne ďaleko pred seba. Zákruty sú čoraz rýchlejšie a strmšie a sú od seba vzdialené len niekoľko metrov,

občas ich oddeľuje skok, pri ktorom máte chvíľu na odpočinok.

Po prejazde tejto sekcie, ktorá skôr pripomínala cyklus žmýkania v práčke, vás posledná klopená zákruta vyplúje do strmého a priameho úseku, kde naberie veľkú rýchlosť. Tá vám poslúži v nasledujúcej skokovej sekcii. Na tomto mieste máte na výber z dvoch možností – väčšia línia vpravo alebo menšia línia vľavo. Tá väčšia bola počas našej náv-

števy z dôvodu rekonštrukcie uzavretá, takže sme zostali na ľavej strane. Aj keď by som veľmi chcela skúsiť poskakať skoky na tej väčšej, pretože už na pohľad to vyzeralo ako poriadna výzva – koniec koncov som z tej menšej alternatívy nebola až taká sklamaná.

Popoludnie sme ukončili tlačením a opakovaním ďalších skokov vrátane transferov, shark finov a dokonca jedného dirtu. Môžem si len domyslieť, aký obrovský progres tu musia lokálni rideri dosahovať pri takých skvelých podmienkach. Toto je sen každého bika.



**Vľavo**  
Kto umí, ten umí.

**V strede**  
Mesto má naozaj čo ponúknuť.

**Dole**  
A ak budete na bicykloch, stihnete toho prejsť viac.



Keď hovoríme o vysnívaných miestach, Črnuče Trails nie sú jediným takým v Lubľane. Len kúsok odtiaľ sa totiž nachádza Bike Park Ljubljana.

### BIKE PARK LJUBLJANA

Ako už názov napovedá, ide o prvý lubľanský bikepark, ktorého úspech v minulosti otvoril cestu ďalším lokalitám v okolí mesta. Na úpätí kopca nájdete množstvo skokov a nájdete tu aj dual slalomovú trať, pumptrack a dirty rôznych veľkostí. Okrem toho je tu masívna freeride línia a nájdete tu aj slávnú Flat Out Line, kde sa zrodilo veľmi úspešné freeride podujatie Flat Out Days, ktoré sa neskôr presunulo na neďaleký kopec Kočevje. Bohužiaľ, konanie tohto podujatia bolo na pár rokov prerušené, a to z dôvodu hľadania novej lokality. Ak niektorí z vás nepoznajú akciu Flat Out Days – šup-šup na YouTube, kde nájdete aj niekoľko slovenských freeriderov – staviteľov z Kálnice Filipa, Lukáša a Viktora. Určite to stojí za to.

Ale späť k Bike Parku Ljubljana, k jeho tratiam a skokom. Mojou obľúbenou sa stala Table line, čo je trail plný skokov, ktorý sa začína niekoľkými klopenými zákrutami na dosiahnutie potrebnej rýchlosti,

po ktorých nasleduje step-down a dve veľké lavice, pričom každá z nich má dve možnosti odrazu – hlavný je v strede a o niečo strmší sa nachádza na boku tejto línie. Zistila som, že strmší kicker je taký populárny, že sa stal preferovanou voľbou lokálnych jazdcov, čo svedčí o vysokej úrovni ich schopností a možnostiach progresu, ktoré ponúkajú kvalitné trate a skoky.

Zábava sa však nekončí na vrchole lanovky. Ak si doprajete kratší výšlap vyššie na kopec, ocitnete sa v blízkosti množstva prírodných, ale aj vybudovaných singletrailov. Je ich tu toľko, že množstvo z nich sa križuje a je naozaj ťažké zmapovať ich. Ak sa však rozhodnete preskúmať túto oblasť, odhalia sa vám skryté poklady tohto strediska. Vďaka relatívne malému kopcu a rýchlej lanovke stihnete množstvo jazd za deň, takže si jednotlivé traily stihnete aj zapamätať, čo je skvelé.

Škoda, že išlo o náš posledný deň v Lubľane. Bol to však skvelý spôsob, ako zakončiť výlet. Potvrdilo sa, že Lubľana je vynikajúca destinácia, ktorá ponúka množstvo skvelého jazdenia pre všetkých bikerov. 🌀

### MÁTE V SLOVINSKU VIAC ČASU NA JAZDENIE?

Vyskúšajte jeden z týchto bikeparkov:

- Kranjska Gora
- Pohorje
- Kope
- Rogla
- Krvavec
- Cerkno
- Ajdovščina