

Tagesbericht TransAlp 2007

Sonntag, Reith nach Meyrhofen

HEISS!!

Heute war's sehr heiss. Drei Aufstiege die nicht von schlechten Eltern waren, Abfahrten auch nicht schlecht. Trotzdem noch vor unserer Marschtabelle. Es bleiben aber noch 6 Tage. War es zu schnell? Teilen wir unsere Kräfte richtig ein?

Nach einer warmen Nacht Tagwache um 6:15, Frühstück, alles parat machen, Sonnencreme einschmieren, Velo kontrollieren, Essen packen, Trinken tanken, (Wasser mit Himalayasalz), noch eine kurze Liegeeinheit auf der Magnetresonanzmatte (super Wort). Dann geht's an den Start im pitoresken Reith.

Von Beginn weg heiss. Strecke recht anspruchsvoll, sowohl bergan als auch bergab. Steiler Aufstieg, aufpassen beim überholen (Spurrinnen). Sehr schöne Landschaft. Heiss. Abfahrten bis zu 70 km/h! Andere kraxeln aus dem Tobel wieder auf die Strecke. Es gibt schon einige, die über dem Limit dem fahren, sowohl fahrtechnisch als auch als konditionell. Heiss - die Powerbars laufen von selbst dem Rahmen nach unten. Sliden um die Kurven bei losem Schotter.

Im Ziel (immer noch heiss) sind die Betreuer überrascht ("Was? Schon da?" tönt's übers Natel.) und selbst gar noch nicht lange auf dem Zeltplatz. Trinken, Duschen, Erzählen, Essen, Sitzen, Massieren – das übliche. Claudia wird schon wieder für zusätzliche Massagen angefragt. Diesmal 2 Bekannte aus der Region. Teilt auch sie ihre Kräfte richtig ein? Schon wieder Probleme mit der Elektronik, mit der Aufzeichnung klappt es nicht so wie gewünscht.

Beim Zeltplatz hat's direkt ein Restaurant und so fällt der Vorschlag, dass wir alle dort Z'Nacht essen. Die Fahrer laden die Betreuer sogar ein! Danke! (Jetzt haben wir ja den Lohn schon bekommen, da kann der Service jetzt nachlassen- Hi Hi.) Nach dem reichhaltigen (das Menü wird hier nicht verraten. Nur soviel: für Marco war es eher normal [er kann immer alles essen], für Ralph eher nicht[er isst solche Sachen nur nach dem Wettkampf].) Essen sind wir alle ziemlich müde und sinken schnell in unsere Schlafstätten.

Morgen gibt's eine Lange (ca. 94 km) Etappe. Ein grosser Aufstieg und dann lange hinunter. "Wie wird's ächt?"

3956TL

AUTOSTAR



Name:
Verein:
Datei:



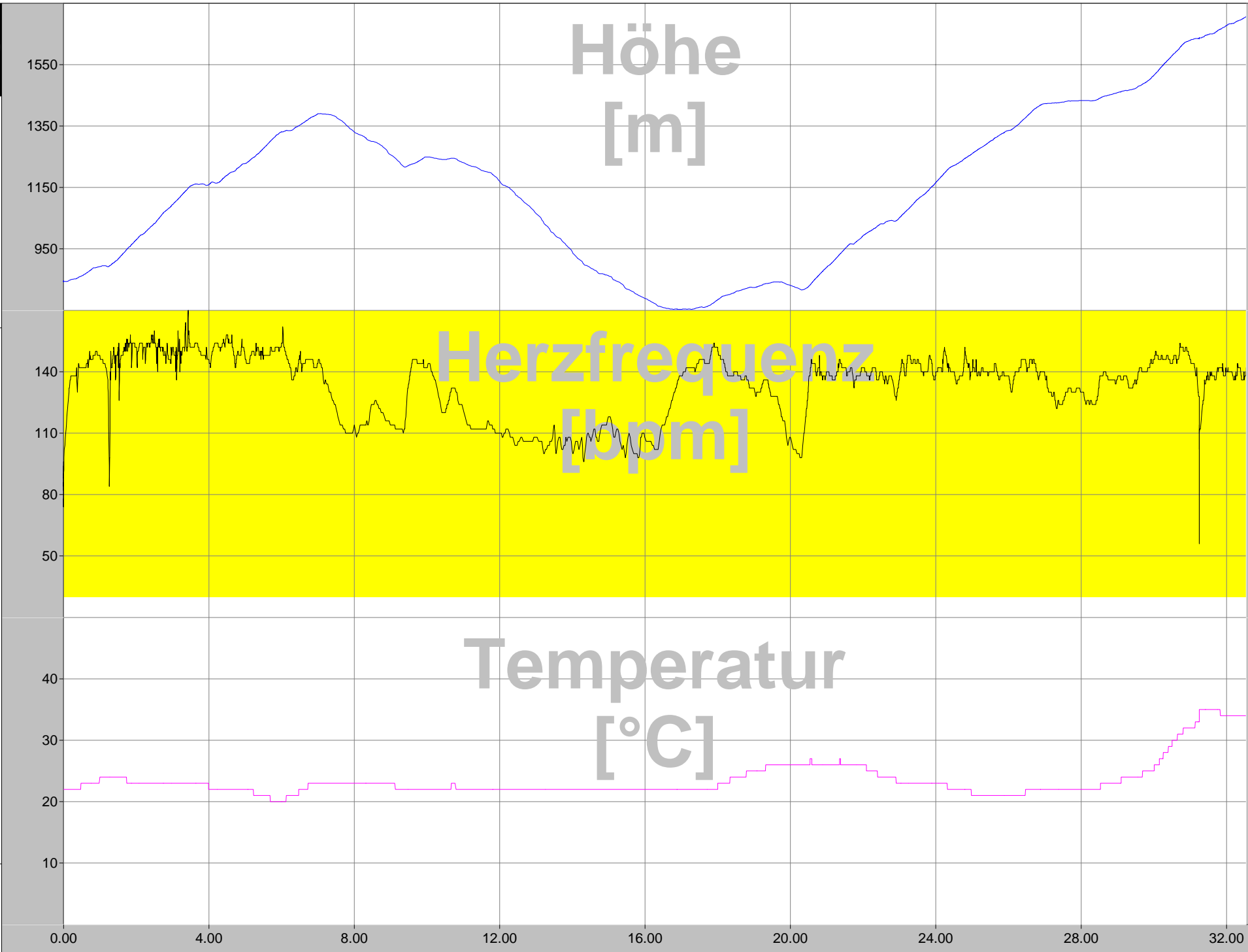
Ralph Wehner
TransAlp/Etappen/Etappe2/Tour1.tur

HACtronic

Start:
Ende:
Zeit:

15.07.2007, 08:58

Seite:
1 von 1



Höhe
[m]

Herzfrequenz
[bpm]

Temperatur
[°C]

Höhe [m]
Links: 845
Rechts: 1708
Diff: 863
Mittel: 1195
Max: 1708
Min: 753

Herzfrequ. [bpm]
Links: 88
Rechts: 142
Diff: 54
Mittel: 136
Max: 170
Min: 56

Temperatur [°C]
Links: 22
Rechts: 34
Diff: 12
Mittel: 24
Max: 35
Min: 20

Aufzeichnung: 15.07.2007, 08:58

Titel:

Startort:

Zielort:

Name: Ralph, Wehner

Geburtstag: 05.03.1967

Verein: -

Körpergewicht [kg]: 78

Material: Arrow

Materialgewicht [kg]: 12

Gesamtgewicht [kg]: 90

Fahrzeit 01:24:58

Strecke [km]: 32.54

Höhenmeter auf [m]: 1577

Höhenmeter ab [m]: 715

Anzahl Steigen: 6

Anzahl Sinken: 2

obere Pulsgrenze [bpm]: 170

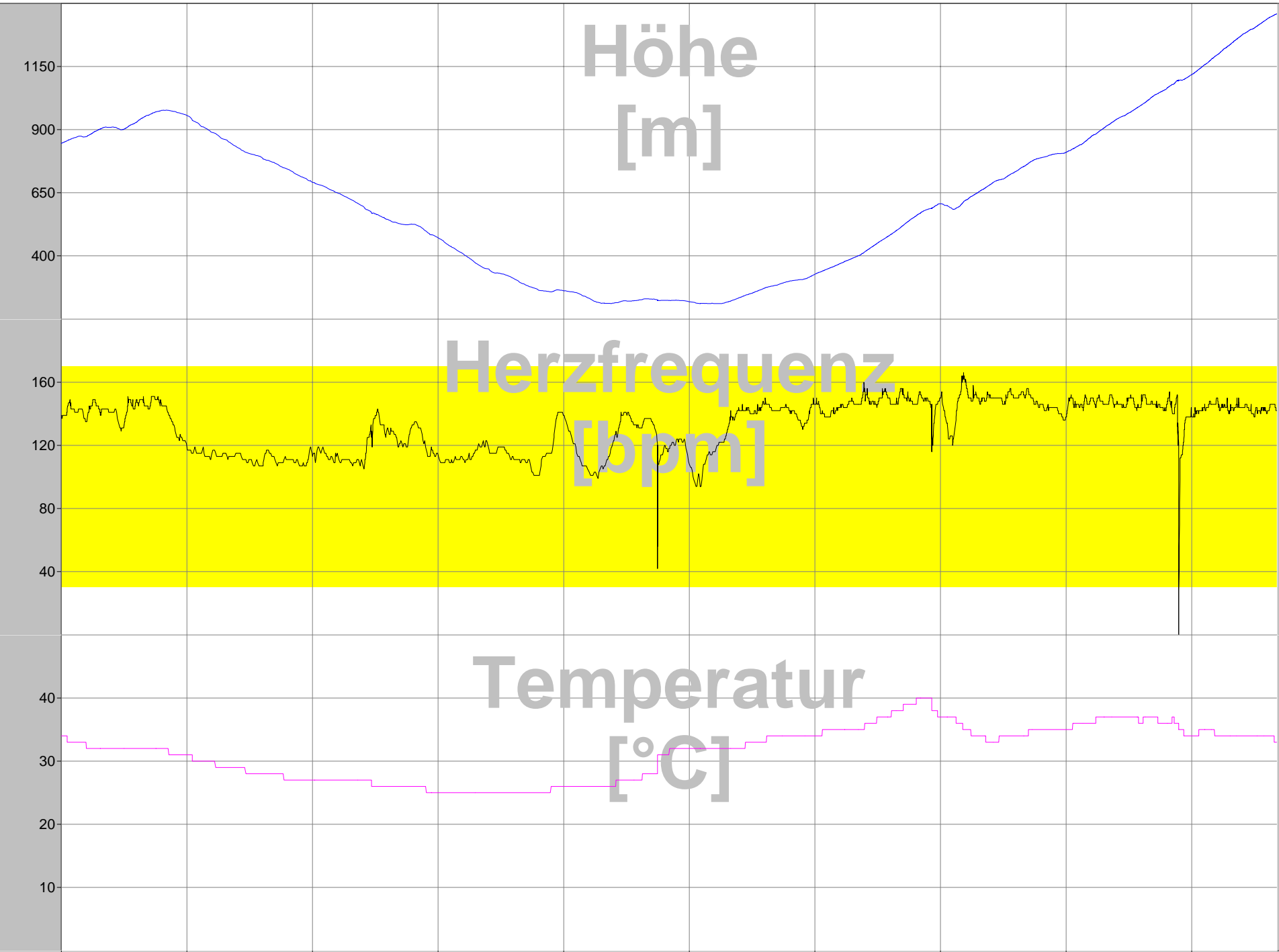
untere Pulsgrenze [bpm]: 30

Training innerhalb: 02:24:00 (100%)

Training oberhalb: 00:00:00 (0%)

Training unterhalb: 00:00:00 (0%)

	Maximum	Mittelwert	Minimum	Differenz
Höhe [m]	1708	1195	753	955
Herzfrequenz [bpm]	170	136	56	114
Geschwindigkeit [km/h]	64.8	14.3		
Skigeschwindigkeit [km/h]	41.1	16.6		
Leistung [Watt]	440	217		
Trittfrequenz [RPM]	0	0		
Temperatur [°C]	35	24	20	15
Steigen [m/min]	30	13		
Sinken [m/min]	138	45		
Steigung [%]	20	5		
Gefälle [%]	40	8		



Höhe
[m]

Herzfrequenz
[bpm]

Temperatur
[°C]

Höhe [m]
 Links: 845
 Rechts: 1358
 Diff: 513
 Mittel: 757
 Max: 1358
 Min: 211

Herzfrequ. [bpm]
 Links: 139
 Rechts: 142
 Diff: 3
 Mittel: 139
 Max: 166
 Min: 10

Temperatur [°C]
 Links: 34
 Rechts: 33
 Diff: -1
 Mittel: 34
 Max: 40
 Min: 25

Aufzeichnung: 15.07.2007, 11:23

Titel:

Startort:

Zielort:

Name: Ralph, Wehner
Geburtstag: 05.03.1967
Verein: -
Körpergewicht [kg]: 78
Material: Arrow
Materialgewicht [kg]: 12
Gesamtgewicht [kg]: 90

Fahrzeit 01:15:24
Strecke [km]: 29.04
Höhenmeter auf [m]: 1345
Höhenmeter ab [m]: 832
Anzahl Steigen: 4
Anzahl Sinken: 3

obere Pulsgrenze [bpm]: 170
untere Pulsgrenze [bpm]: 30
Training innerhalb: 02:21:06 (99%)
Training oberhalb: 00:00:00 (0%)
Training unterhalb: 00:01:44 (1%)

	Maximum	Mittelwert	Minimum	Differenz
Höhe [m]	1358	757	211	1147
Herzfrequenz [bpm]	166	139	10	156
Geschwindigkeit [km/h]	61.2	13.0		
Skigeschwindigkeit [km/h]	26.8	12.5		
Leistung [Watt]	375	197		
Trittfrequenz [RPM]	0	0		
Temperatur [°C]	40	34	25	15
Steigen [m/min]	30	12		
Sinken [m/min]	90	37		
Steigung [%]	20	5		
Gefälle [%]	30	8		