

Tagesbericht TransAlp 2007

Dienstag, Brixen nach St. Vigil

Baila, Baila Morena (Zuccheros Lied dröhnt über die Piazza beim Start)

Marco beisst auf die Zähne und schwingt (Er wird eher gelupft) sich aufs Bike. Er "grochsest", aber er will es probieren. 3'000 Höhenmeter – heute ist nicht der Tag zum angreifen. Und tatsächlich, alles geht gut, die zwei erreichen das Ziel immer noch vor unserer berechneten Marschtabelle. Marco klagt zwar über leere Beine aber so schlimm kann's nicht gewesen sein, sonst wäre er doch nicht hier, oder? Bei ihm ist es glaub ich so: wenn nicht 110% kommen, dann sind die Beine leer.

Die Nacht war neben der Autobahn etwas laut, aber die Güterbahnstrecke hat es übertönt. Start ist wieder in der schönen Altstadt von Brixen und wie immer ist das Wetter wunderprächtigt. Noch etwas wärmer als gestern, aber es geht. Einfach genug Trinken und Sonnencreme. Die Strecke ist wieder sehr schön und man merkt, dass die Dolomiten nahe sind (man kann auch sagen drohen). Im Ziel in St. Vigil ist es dann doch sehr heiss, das Städtchen ist wie ein Backofen. Die Betreuer sind auch schon vor Ort (Emma hatte es heute nicht so schwer und weit und Claudia und Pölö haben sich auch etwas auf die Unzulänglichkeiten eingestellt. Obwohl sie bei einem flashen, top modernen Mercedes 6-Plätzer mit 200PS und allem Komfort schon feuchte Augen bekommen.). Zwar liegt der Campplatz am weitesten entfernt von fast allem, und Schatten ist Mangelware, aber auf den anderen Plätzen ist es noch schlimmer.

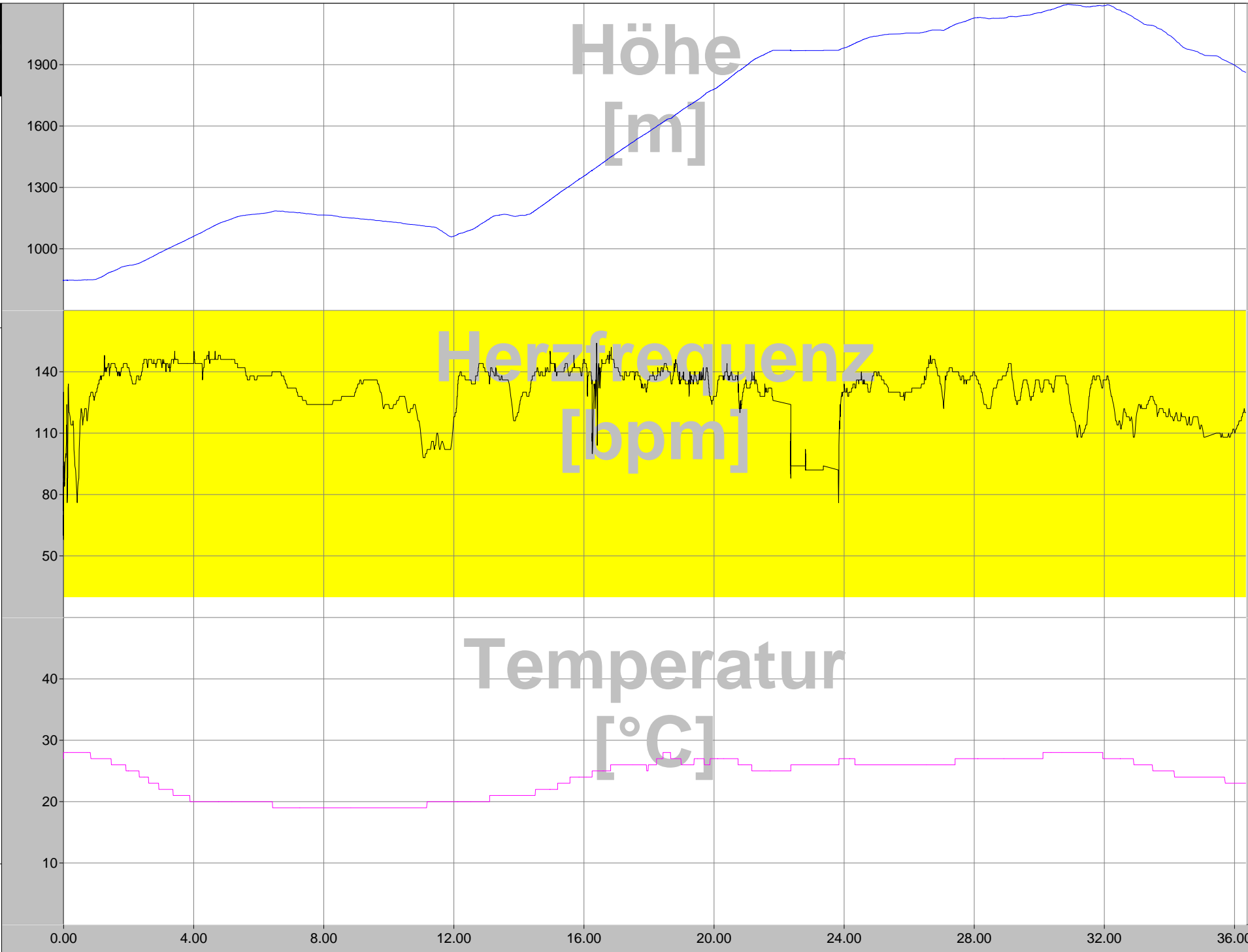
Abends geht Marco mit Doris und den Kindern Jeanine und Patrick im Restaurant direkt beim Zeltplatz Pizza essen und Ralph, Claudia und Pölö verpflegen sich aus der heimischen Emma-Küche. Der Kochherd eigentlich läuft prima. Wie lange das Gas noch reicht? So etwas muss doch noch kommen, oder? (Wir konnten hier den Wassertank zwar auffüllen, mussten aber merken, dass er leckt. Am Morgen ist der Tank wieder $\frac{3}{4}$ leer und dafür Tötzis Schuhe welche unter dem Auto standen randvoll.). In der Nacht kühlt es dann doch recht ab und wir sind froh um unsere Schlafsäcke. Dafür ist es schön ruhig und richtig idyllisch.

Abends noch Tagesbericht tippen und Möglichkeiten suchen um Daten zu übertragen. Zum Glück ist nahe bei ein Hotel das ein offenes W-Lan hat und so können wir uns "einhacken". Aber immer reicht halt die Zeit nicht und die Begebenheiten lassen sich nicht planen. So müsst ihr halt manchmal etwas länger auf den Bericht warten. Aber wir arbeiten dran.

Morgen also noch Bericht updaten für die Betreuer und für die Biker geht's auf eine kürzere (aber auch leichtere?) Etappe.







Höhe [m]	
Links:	845
Rechts:	1861
Diff:	1016
Mittel:	1535
Max:	2194
Min:	845
Herzfrequenz [bpm]	
Links:	78
Rechts:	120
Diff:	42
Mittel:	132
Max:	154
Min:	58
Temperatur [°C]	
Links:	27
Rechts:	23
Diff:	-4
Mittel:	25
Max:	28
Min:	19

Aufzeichnung: 17.07.2007, 08:56

Titel:

Startort:

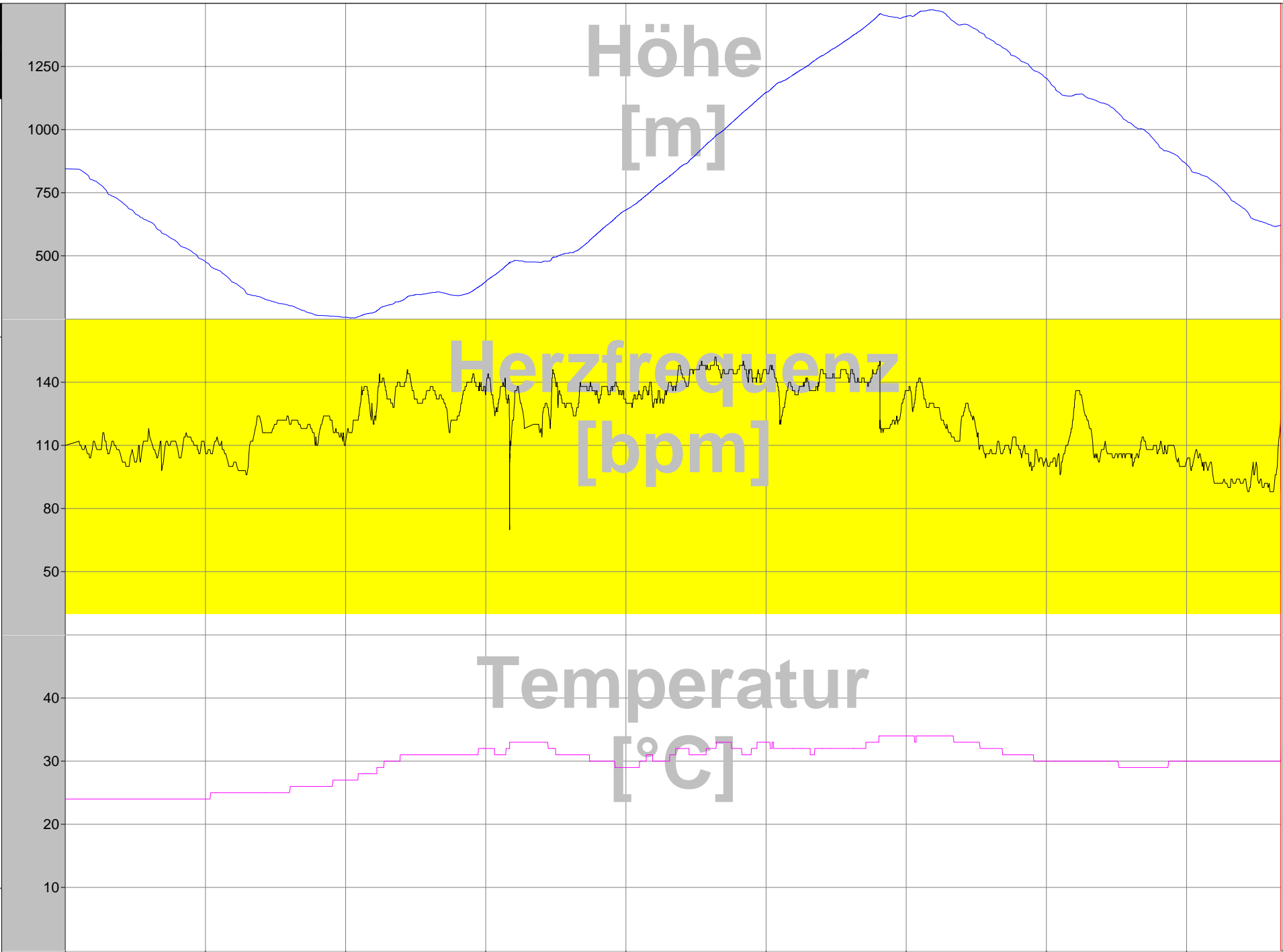
Zielort:

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

Fahrzeit 01:26:48
Strecke [km]: 36.36
Höhenmeter auf [m]: 1506
Höhenmeter ab [m]: 490
Anzahl Steigen: 5
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]	2194	1535	845	1349
Herzfrequenz [bpm]	154	132	58	96
Geschwindigkeit [km/h]	363.6	16.1		
Skigeschwindigkeit [km/h]	33.9	10.8		
Leistung [Watt]	4465	241		
Trittfrequenz [RPM]	0	0		
Temperatur [°C]	28	25	19	9
Steigen [m/min]	24	13		
Sinken [m/min]	114	27		
Steigung [%]	10	5		
Gefälle [%]	30	6		



Höhe [m]
 Links: 845
 Rechts: 622
 Diff: -223
 Mittel: 854
 Max: 1475
 Min: 254

Herzfrequ. [bpm]
 Links: 110
 Rechts: 94
 Diff: -16
 Mittel: 131
 Max: 152
 Min: 70

Temperatur [°C]
 Links: 24
 Rechts: 32
 Diff: 8
 Mittel: 31
 Max: 34
 Min: 24

Aufzeichnung: 17.07.2007, 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 01:18:04
Strecke [km]: 34.70
Höhenmeter auf [m]: 1278
Höhenmeter ab [m]: 1501
Anzahl Steigen: 3
Anzahl Sinken: 4

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]	1475	854	254	1221
Herzfrequenz [bpm]	152	131	70	82
Geschwindigkeit [km/h]	702.0	15.4		
Skigeschwindigkeit [km/h]	55.3	17.6		
Leistung [Watt]	2876	195		
Trittfrequenz [RPM]	0	0		
Temperatur [°C]	34	31	24	10
Steigen [m/min]	24	12		
Sinken [m/min]	186	52		
Steigung [%]	10	5		
Gefälle [%]	50	9		