

Tagesbericht TransAlp 2007

Donnerstag, Arabba nach Predazzo

Eat Dirt!

Etwa so war's heute. Nicht nur im Getriebe, sprich Kette, sondern auch im Mund hat es heute geknirscht. Von Beginn weg staubig, heiss, steil und wenig hat sich daran im Verlauf des Tages geändert. Aber schön war's. Marco konnte heute wieder etwas mehr Power abrufen und verkraftet seinen Sturz immer besser. Es besteht kein Zweifel mehr, dass wir Riva del Garda erreichen werden. Er isst auch besser. Für Ralph war es heute genau richtig, ihm ist eigentlich recht, dass Marco etwas "langsamer" ist.

Claudia ist wie immer schon um 5:30 Uhr auf und macht immer diese prima Morgenbilder (welche dann alle später auf der Homepage zu finden sind), wie sie eigentlich sowieso die meisten Fotos macht, weshalb sie so selten selbst abgelichtet ist. Und natürlich macht sie alles parat für das Frühstück. Müesli mit Yoghurt und Milch und Kaffee für Marco, Brot mit viel Butter und Honig und Tee für Ralph. Für Pölö gibt's auch Kaffee und er schnabuliert dann beim Brötlistreichen immer mal wieder. Und für sich? Da macht sie sich auch einen Tee und meistens eine Frucht mit Soyayoghurt. Aber erst, wenn alles auf dem Tisch steht für die Anderen setzt sie sich auch mal kurz hin und isst, weil kurz darauf beginnt sie dann schon mit dem Zusammenräumen des ganzen Puffs. Wir sind sehr froh haben wir sie.

Die Strecke führt ausgangs Arabba direkt an unserem Stellplatz vorbei und so kommen wir mal in den Genuss unsere Athleten in Aktion zu sehen (um diese Tageszeit sehen sie also noch ganz frisch aus, anders als wir sie dann jeweils im Ziel sehen). Es geht an der Talstation der Telecabina scharf rechts über den Bach (nein, durch den Bach natürlich, das ist ein Bikerennen und keine Brückenrekognosation [wie ist das Nomen von rekognoszieren? "Weisch, das wo d'Lehrer immer mached vor de Schuelerreis."]) und dann einen kurzen, aber heftigen Aufstieg im losen Geröll hoch, um die Kurve und dann weitet sich das Gelände und die Bergstrasse staubt schon schön. Viele, auch in den vorderen Rängen schieben ihr Gefährt schon und alles ist noch dicht beisammen. Aber das sind erst die ersten 20 Höhenmeter von 3'000 heute und nochmals fast so viele wieder runter. Pölö steht mitten in der Wiese und versucht, unsere Trampler ins Bild zu bekommen. Das ist nicht ganz leicht bei soviel Gewusel und so knipst er auch solche die er gar nicht kennt, nur weil sie ein ähnliches Trikot anhaben (ehrlich gesagt hat er auch seine Brille nicht auf und erkennt also die Startnummern erst, wenn er fast unter dem Vorderrad hervorlugt). Aber schon nach kurzer Zeit ist der Spuk vorbei und die fast 1'200 Fahrer (Wie viele sind überhaupt noch dabei? Da wir nie an die Abendveranstaltung gehen, sind wir gar nicht auf dem Laufenden. Ich glaub am Morgen vor dem Start kriegen es unsere Leute vielleicht mit, aber die Info schafft es nicht bis zu uns.) sind in der Ferne und Staubwolke verschwunden.





Zeit für die Betreuer die Sachen zu packen uns sich auch auf den Weg zu machen. Heute führt unsere Strecke über den Passo Pordoi (etwas das wir im Normalfall mit dem Töf machen), aber Emma unser Wohnmobil macht sich diesmal nicht schlecht. Vorher will aber noch etwas eingekauft werden und auch der Tagesbericht ist noch in die Tastatur zu hämmern. Erfahrungsgemäss sind wir jeweils bei den letzten die das Camp verlassen und kriegen daher auch am neuen Etappenort die letzten freien Plätze, welche nicht immer die schlechtesten sind. Allerdings hat sich das Niveau der Ausstattung und Qualität der Anlagen proportional zu unserem Nord-Süd-Vorwärtkommen verschlechtert. Das heisst keine rechte Infrastruktur bezüglich Wasserversorgung, Duschen, Toiletten etc. So sind wir froh, dass wir für heute einen Zeltplatz in Predazzo reserviert haben und freuen uns schon auf eine warme Dusche.

Wir müssten zwar noch Butter und Bananen poschten, sind aber so im Zeug dass wir ohne diese auf dem Platz, der etwas ausserhalb des Dorfes liegt und keinen Neogozio (Laden) hat, einfahren. Kurz darauf läutet schon das Natel: "Guguseli, mir sind im Ziel. Und Ihr?" "Mir sind scho uf em Zeltplatz, fahred doch eifach dahindere und bringed na Butter und Banane mit. Bis dänn." (Das sind Betreuer, hä? Da bruchsch nüd na en Tage Velofahre zum di schliesse! Hi, hi.) Die Läden haben aber noch Siesta und so werden sie auch mit leeren Händen herzlich empfangen. Marco ist richtig aufgestellt, dass er "seine" Beine wieder gefunden hat und die zwei relaxen, duschen, essen, trinken, liegen, schwatzen (Irgend wann mal finden wir vielleicht Gelegenheit, den Bericht mit mehr direkten Informationen der Beteiligten zu gestalten. Aber bis anhin ist es mühsam genug, genügend Zeit und Inspiration, und vor allem Internetzugang zur Datenübertragung, zu finden.) wie immer. Die Stimmung ist auch wie immer sehr gut, wir kommen alle gut zu Rank miteinander. Tötzi fährt später noch freiwillig(?) ins Dorf zurück um das Fehlende zu besorgen (der Laden ist natürlich am anderen Ende des Ortes und so ist die Wirkung der Dusche und Massage schon fast wieder hinfällig).

Dafür gibt's dann einen feinen Z'Nacht. Bald sind alle schon ziemlich müde. (Wieder mal Probleme mit dem Velocomputer. Diesmal klappt zwar die Aufzeichnung, dafür stösst Ralph kurz nach dem Start, in einem steilen Stück, mit dem Knie daran – Halter kaputt. Super!) So ist die Bettschwere schon bald da und man befasst sich mit dem morgigen Tag. Die längste Etappe mit über 100 km steht auf dem Programm. Wie wird's ächt?

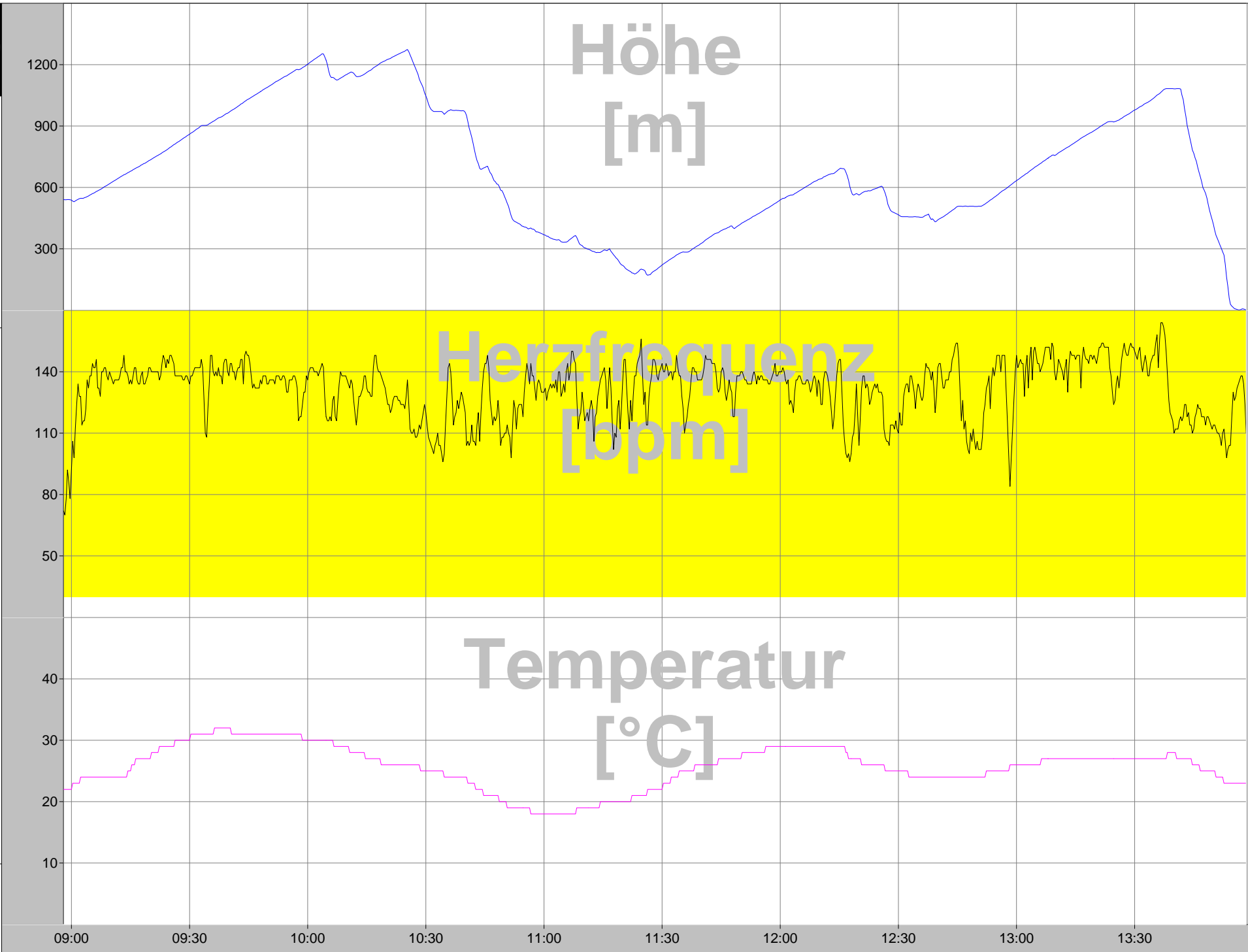
Name: CICIO SPORT
Verein: Ralph Wehner
Datei: amme\CICIO\HACronic\connect.dat



HACronic

Start: -
Ende: -
Zeit: 19.07.2007, 08:58

Seite: 1 von 1



Höhe [m]
Links: 541
Rechts: 2
Diff: -539
Mittel: 684
Max: 1274
Min: 2

Herzfrequenz [bpm]
Links: 72
Rechts: 110
Diff: 38
Mittel: 131
Max: 164
Min: 70

Temperatur [°C]
Links: 22
Rechts: 23
Diff: 1
Mittel: 26
Max: 32
Min: 18

Aufzeichnung: 19.07.2007, 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 00:14:00
Strecke [km]: 1.49
Höhenmeter auf [m]: 2285
Höhenmeter ab [m]: 2824
Anzahl Steigen: 8
Anzahl Sinken: 10

obere Pulsgrenze [bpm]: 170
untere Pulsgrenze [bpm]: 30
Training innerhalb: 05:00:19 (100%)
Training oberhalb: 00:00:00 (0%)
Training unterhalb: 00:00:00 (0%)

	Maximum	Mittelwert	Minimum	Differenz
Höhe [m]	1274	684	2	1272
Herzfrequenz [bpm]	164	131	70	94
Geschwindigkeit [km/h]	19.8	6.4		
Skigeschwindigkeit [km/h]	58.0	12.4		
Leistung [Watt]	214	162		
Trittfrequenz [RPM]	0	0		
Temperatur [°C]	32	26	18	14
Steigen [m/min]	24	12		
Sinken [m/min]	195	34		
Steigung [%]	20	20		
Gefälle [%]	6	5		



Das Feld im Anstieg kurz nach dem Start in Arabba



Strecke der Betreuer