

# Tagesbericht TransAlp 2007

## *Freitag, Predazzo nach Folgaria*

### **Königsetappe**

Ralph hatte eine unruhige Nacht, Halsschmerzen machen sich bemerkbar. Salzspülungen sind angesagt und Tee mit Honig gesüsst. Dank dem, dass wir letzte Nacht auf einem Campingplatz (natürlich ausserhalb des Dorfes) nächtigten, hatten wir wenigstens Toiletten und Duschen mit warmem Wasser. Konnten unsere Kleider waschen (Pölö machte Handwäsche, da alle anderen die gleiche Idee hatten und die Waschmaschinen bis in die frühen Morgenstunden ausgebucht waren) und die Morgentoilette mit warmen Wasser ist doch angenehmer, wenn man gesundheitlich angeschlagen ist.

Ralph und Marco sehen beide müder aus als auch schon. Für Pölö und mich bedeutet dies aufbauende Worte und Gesten beim Frühstück (für Marco gibt's heute sogar Spiegeleier. Zwar nicht so nachhaltig, und er wird sie diesen Tag nochmals zu spüren bekommen, aber gut für den Geist), so dass die beiden sich nur auf sich und das bevorstehende Rennen konzentrieren können. CamelBacks werden mit der obligaten Salzwasserlösung gefüllt. Honig Brötli für Ralph geschmiert, Marco möchte lieber Käsebrötchen. Kleine PET-Wasserflaschen für die Startaufstellung und das Briefing abgefüllt. Ralph bereitet seine obligaten Power Bars auf seinem Velorahmen vor, derweil Marco sich nochmals auf der Magnetresonanz Matte aufbaut. Mit einem Lächeln im Gesicht verabschieden sich die beiden. Für Pölö und mich heisst es nun möglichst effizient Schlafsäcke und Matten aufzurollen, Wäsche zusammenzulegen, alles was nicht trocknen konnte im Wohnmobil irgendwie aufzuhängen, abwaschen, Zelt verpacken, Velomechständer zusammenklappen und einräumen, Tisch und Stühle zusammen legen und verstauen, Taschen wieder einmal mehr in's Wohnmobil einräumen, abwaschen und dazwischen noch schnell unser Frühstück einnehmen. Wir möchten gerne vor 09.00 Uhr fertig sein, bevor uns die Wärme noch mehr zuschaffen machen könnte. Wir schaffen es tatsächlich, es war ein Wahnsinns Effort und wir beide sind "Pflutschpflädinass" eine Dusche wäre jetzt toll, doch keine Zeit. Wir haben die Strecke nach Folgaria auf der Karte studiert und wissen noch nicht ob wir das mit unserer "Emma" auch tatsächlich schaffen werden. Denn von Rovereto nach Folgaria geht es nur hinauf, eine Kurve nach der anderen. Hoffentlich hat es Ausstellplätze, damit sich "Emma" erholen kann!!! Nach einem kurzen Stopp in einem Lebensmittelladen und anfragen ob es in der nähe Internetzugriff geben würde (wieder einmal mehr nicht möglich) machen wir uns auf den Weg.

Ich bewundere Pölö mit was für einer Gelassenheit er "Emma" steuert. Die Strecke von Rovereto nach Folgaria hoch, treibt aber auch ihm den Schweiß auf die Stirne, denn die Kupplung will nicht mehr so recht. "Emma" hat genug

vom 1. Gang in den 2. und retour und versagt zwischendurch. Mir fällt fast das Herz in die Hosen und ich bin am beten. Da sehen wir einen Ausstellplatz und halten an. Ich zittere am ganzen Leibe und schaue Marco gross an. Jesus, bin ich froh, dass er in solch Notfällen die Nerven behält, ungewollt rückwärts zu rollen, dass ist doch sehr ungemütlich. Ein deutsches Wohnmobil hält hinter uns. Die haben sich in Trento unten verfahren und machen ihrem Ärger Luft. Was ich jetzt bräuchte wäre einen 3-fachen Whisky (nicht dass ich Alkohol trinke, aber jetzt, jetzt würde ich den EX hinunter leeren). Nachdem Pölö seine Rauchzeichen ausgeführt hat (in kürzester Zeit hat er tatsächlich zwei Zigaretten leer gesaugt!!!) geht's weiter.

Wir schaffen es, die nächste Herausforderung wartet bereits auf uns. Denn das vorgesehene Wohnmobil Camp des Veranstalters ist zu klein und scheinbar schon seit Stunden voll belegt. So fahren wir weiter. Auf den Umliegenden offiziellen und inoffiziellen Parkplätzen stehen überall schon Camper. Endlich kommt eine Anhöhe mit einem Kiesparkplatz welcher noch nicht voll gepfercht ist. Doch nun wieder unser Problem, wo kriegen wir Wasser, wo hat es Toiletten und Duscmöglichkeiten? Hier jedenfalls nicht. Dann bei der Skistation hinten hat es noch einen Albergo und wir sehen Taschen welche zu den Bike Fahrern mit Hotelübernachtung gehören. Wir gehen rein und die Signora ist so freundlich und lässt uns ihre Toiletten und Duschen im Keller benützen (pro Person 6 Euro), Zimmer sind alle ausgebucht und wir dürfen auf ihrem Parkplatz mit Wiese unser Nachtlager aufstellen. Sie erwähnt etwa 5-mal wie fein das Restaurant sei und so reservieren für das Nachtessen, ein Verführerischer Duft schwebt durch den Albergo. Draussen sieht es nach Regen aus und auch die Signora rechnet mit einem Regenguss während der Nacht. Für uns heisst das, dass grosse Gigathlon-Zelt aufzustellen. Da klingelt schon das Telefon, Marco und Ralph sind im Ziel. Da wir diesmal sehr ausserhalb sind, geht Pölö die beiden holen. Da ich/wir kein Nachtessen zu kochen haben, ich demzufolge kein Gemüse rüsten, Poulet oder sonstiges marinieren muss kann ich zum ersten mal ein paar Minuten auf die Decke liegen und mich sammeln. Das Versagen der Kupplung sitzt immer noch tief.

Und da sind sie schon. Sehr müde und abgekämpft, wollen nur noch eine Dusche, Massage auf die Matte und ein paar Teigwaren um den Speicher bis zum Nachtessen einwenig aufzufüllen für alles andere reichen die Kräfte nicht mehr. Der angesagte Angriff bei Km 32 muss verschoben werden, hi,hi. Es war eine sehr holprige Tour mit Stürzen, Staub schlucken und viel Konzentration. Ich massiere beide sehr, sehr ausgiebig, die Zeit verfliegt und wir müssen zum Nachtessen. Wir stellen unseren eigenen Menüplan zusammen, Hausgemachte Nudeln al Dente gekocht, dann eine Fleischspeise mit Gemüse, nach Wunsch noch Salat und Dessert - mmh. Dank meines Italienischs mit Veneto-Dialekt (meine Mutter stammt aus dieser Region) werden wir bevorzugt behandelt, was ich ehrlich gesagt heute ausserordentlich schätze. Der Glühwürmchen-Einsatz, Ralph und Pölö mit Stirnlampen, Pulsuhr und Compi ist heute sehr kurz.

Ich bin froh dass ich schlafen gehen kann. Hoffentlich plagen mich keine Albträume, denn ich brauche meine Kräfte noch für morgen.



Scusi, avete accesso d'Internet?



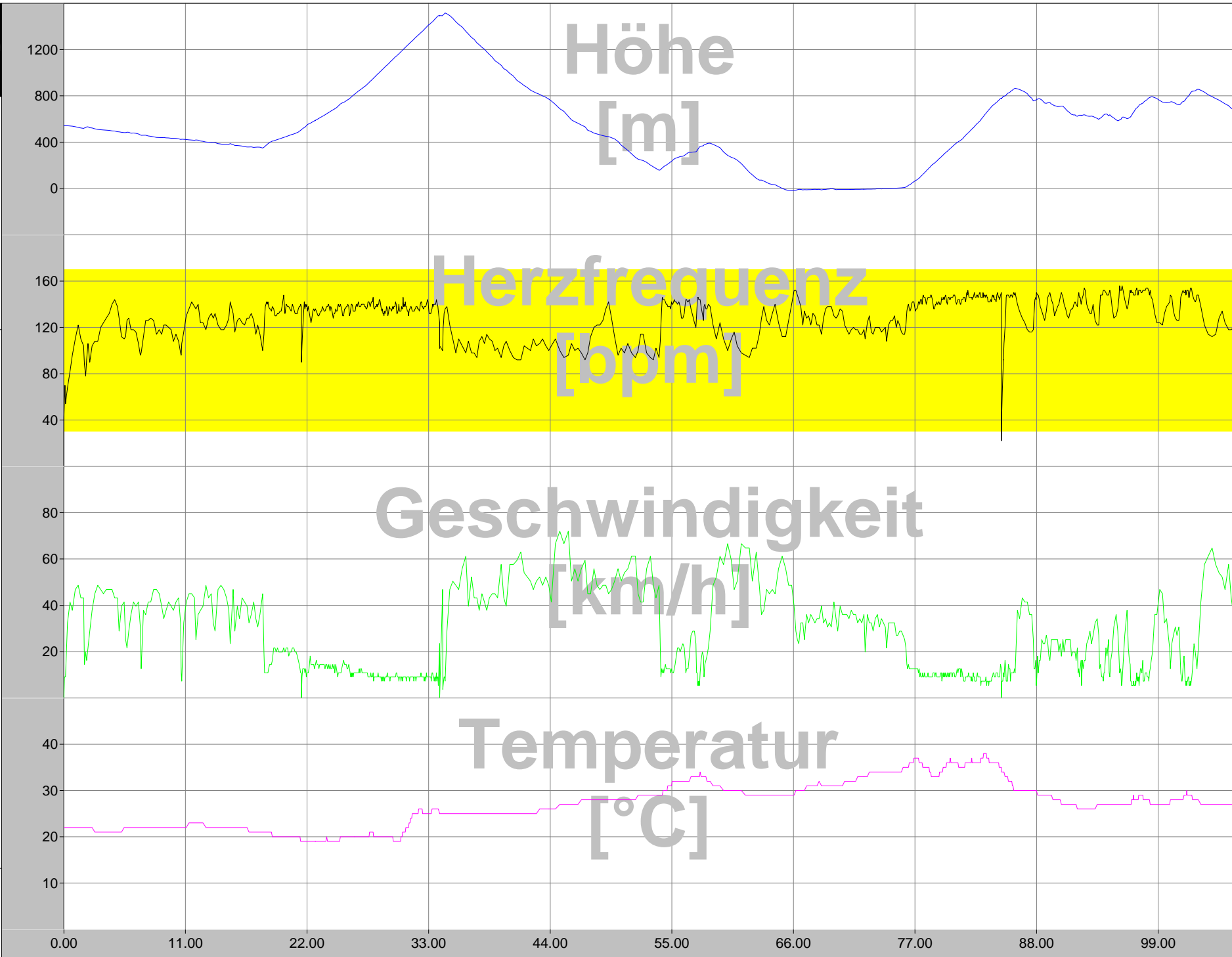


Grübel, Grübel und Studier...





Was, da geht's rauf?



Höhe [m]	Links: 541
	Rechts: 680
	Diff: 139
	Mittel: 625
	Max: 1516
	Min: -20
Herzfrequ. [bpm]	Links: 0
	Rechts: 130
	Diff: 130
	Mittel: 132
	Max: 156
	Min: 0
Geschwind. [km/h]	Links: 0.0
	Rechts: 5.1
	Diff: 5.1
	Mittel: 20.2
	Max: 72.0
	Min: 0.0
Temperatur [°C]	Links: 22
	Rechts: 27
	Diff: 5
	Mittel: 27
	Max: 38
	Min: 19

**Aufzeichnung:** 20.07.2007, 08:59  
**Titel:** Etappe 7  
**Startort:** Predazzo  
**Zielort:** Folgaria

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

**Fahrzeit** 05:13:14  
**Strecke [km]:** 105.83  
**Höhenmeter auf [m]:** 2807  
**Höhenmeter ab [m]:** 2667  
**Anzahl Steigen:** 5  
**Anzahl Sinken:** 8

**obere Pulsgrenze [bpm]:** 170  
**untere Pulsgrenze [bpm]:** 30  
**Training innerhalb:** 05:19:21 (100%)  
**Training oberhalb:** 00:00:00 (0%)  
**Training unterhalb:** 00:00:53 (0%)

	Maximum	Mittelwert	Minimum	Differenz
Höhe [m]	1516	625	-20	1536
Herzfrequenz [bpm]	156	132	0	156
Geschwindigkeit [km/h]	72.0	20.3		
Skigeschwindigkeit [km/h]	39.3	12.0		
Leistung [Watt]	293	197		
Trittfrequenz [RPM]	0	0		
Temperatur [°C]	38	27	19	19
Steigen [m/min]	24	13		
Sinken [m/min]	132	34		
Steigung [%]	20	8		
Gefälle [%]	16	5		







Duschen im Urwald?