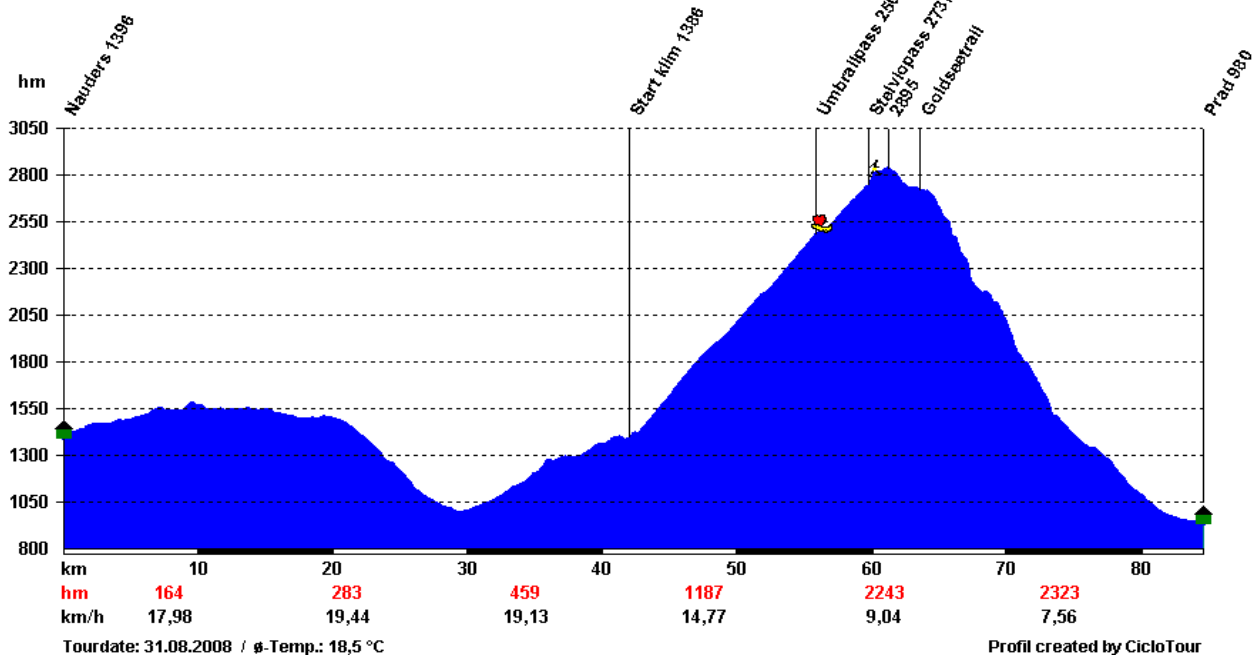


Tour Datas

Etappe 1 Nauders - Prad (bruto 10:04 uur)

Etappe 1 Nauders - Prad (bruto 10:04 uur)

Distance: 84,55 km Time: 05:45:40 h Category: 6 Star
 Ascent: 2206 hm AV-Speed: 14,68 km/h AV-HR: 117 P/min
 Descent: 2788 hm Max-Speed: 83,70 km/h Max-HR: 159 P/min



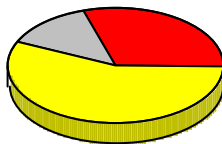
Tour Balance:

Date:	31.08.2008	Distance:	84,55 km	ø-Speed:	8,39 km/h	Max-Speed:	83,70 km/h
Start Time:	08:25:00	Max-Alt.:	2895 hm	ø-HR:	117 P/Min	Max-HR:	159 P/Min
Length:	10:04:43	Min-Alt.:	933 hm	%:	60 HMax	%:	81 HMax
Net Travel Time:	05:45:40	Net-ø:	14,68 km/h	Ascent:	2206 hm	Descent:	2788 hm
		Stand Times:	04:19:03	*Pauses:	03:01:20	Short Stops:	01:17:43
Difficulty:	6	Category:	6				

* Pauses: Stand Times >= 5 Minutes

Travel/Pauses-Relation:

- 57,2 % (Travel)
- 30,0 % (Pauses)
- 12,9 % (Short Stops)



Comment:

Vanuit Nauders over asfalt de rechenpass naar Italie. Leuke snelle afdaling. daarna een klim van een paar honderd meter over schotter in het bos. Grens Zwitserland gepasseerd. Na 34km 1384m begon de klim naar de klim naar de Umbraillpass 2505. In 1:32 gereden. Laatste stuk was erg zwaar door o.a. wind en pijn in rug en moeie benen. Phil was ongeveer 4 minuten sneller en Filip 7 minuten. Na de lunch doorgelommen naar de Stelviopass 2737 (kermis). Daarna nog een 100 meter naar boven lopen, om aan een singletrail te beginnen. Deze was het eerste stuk vrij vlak en goed te rijden. (langs afgrond). Daarna werd het terrein erg ruig en heb ik vrij veel gelopen. Laatste trail was door een bos. Hier zijn Daniele en Marinus over het asfalt naar het hotel gereden. Dit was een heftige maar erg mooi pad met veel wortels, dropoffs, treden etc. Deze wel voor 98% kunnen fietsen. Laatste 10km naar Prad was afdalen over asfalt met ruim boven de 60km/u. Fysiek de dag goed doorstaan. Wel tijdens het klimmen pijn in de rechterkant van de rug gehad, wat heel vervelend was. Totaal bijna 10 uur onderweg geweest alleen lunchpauze. Afdaling van hoogste punt naar Prad heeft bijna 4 uur geduurd. Eind van de dag heel moe, maar wel voldaan.