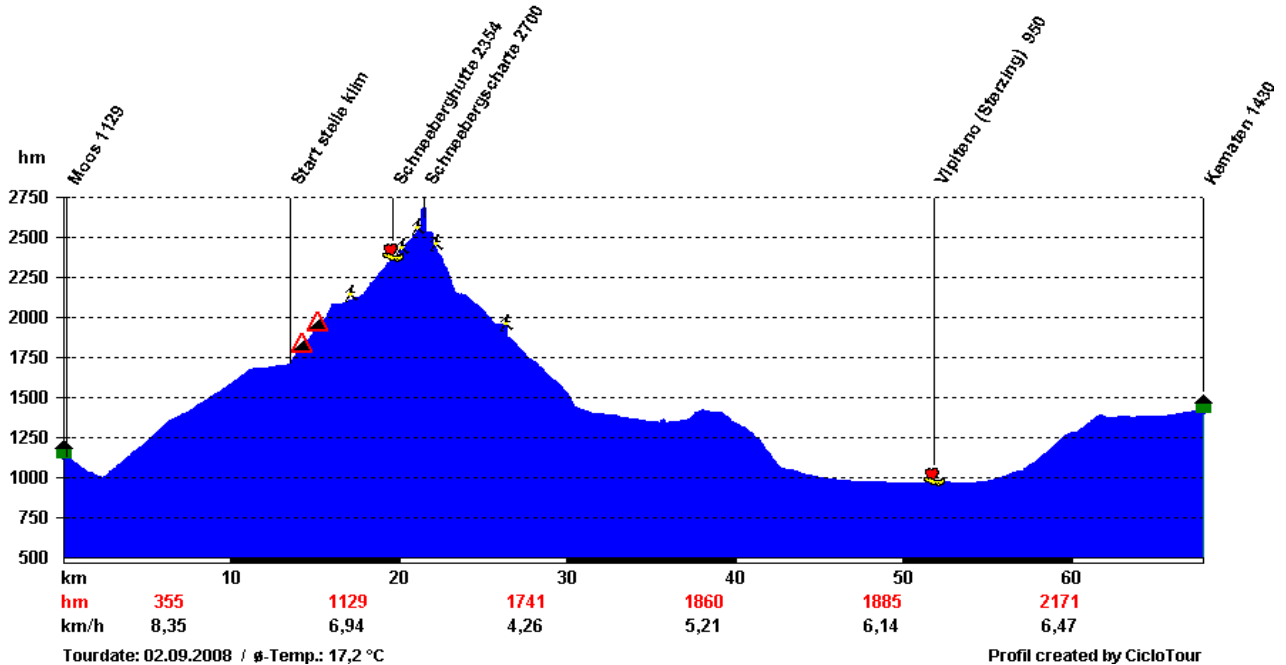


Etappe 3 Moos - Kematen (bruto 9:42 uur)

Etappe 3 Moos - Kematen (bruto 9:42 uur)

Distance:	67,81 km	Time:	05:14:10 h	Category:	5 Star
Ascent:	2386 hm	AV-Speed:	12,95 km/h	AV-HR:	101 P/min
Descent:	2107 hm	Max-Speed:	61,40 km/h	Max-HR:	148 P/min

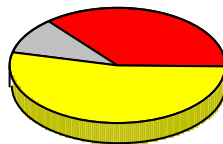


Tour Balance:

Date:	02.09.2008	Distance:	67,81 km	Ø-Speed:	6,99 km/h	Max-Speed:	61,40 km/h
Start Time:	08:39:00	Max-Alt.:	2700 hm	Ø-HR:	101 P/Min	Max-HR:	148 P/Min
Length:	09:41:49	Min-Alt.:	946 hm	%:	51 HMax	%:	75 HMax
Net Travel Time:	05:14:10	Net-Ø:	12,95 km/h	Ascent:	2386 hm	Descent:	2107 hm
		Stand Times:	04:27:39	*Pauses:	03:31:00	Short Stops:	00:56:39
Street:	13,57 km	Forest Pat.:	54,24 km	Stony Path:	0,00 km	Trail:	0,00 km
* Pauses: Stand Times >= 5 Minutes				Difficulty:	2	Category:	5

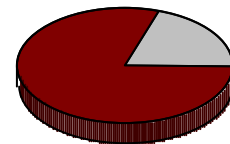
Travel/Pauses-Relation:

- 54,0 % (Travel)
- 36,3 % (Pauses)
- 9,7 % (Short Stops)



Path Distribution:

- 20,0 % (Street)
- 80,0 % (Forest Pat.)
- 0,0 % (Stony Path)
- 0,0 % (Trail)



Comment:

Vanuit het hotel in Moos een korte afdaling over asfalt. Daar met de groep rustig beginnen te klimmen over een asfaltweg naar circa 1700 meter. De klim was ca. 500 meter. Daarna afgeslagen het bos in. Daar begon feitelijk de klim naar de Schneebergscharte (Stubai Alpen). We konden meteen flink aan de bak. Met stijgingspercentages van 12% - 22% ging het steil omhoog over stukken schotter en betonrichels. De grip van de Nobby Nic was goed dus kon er ook nog deels staand geklimmen worden. Uiteindelijk iedereen die reeds aan de klim begonnen was kunnen inhalen. (Filip, Dirk, Ron en Gabriel waren achter mij gestart). Het ging dus uitstekend. Bij het eerste hutje gewacht op de anderen, om vervolgens met Phil en Marinus aan het loop/klimstuk te beginnen. Boven op de alm aangekomen konden er weer wat stukken gefietst worden. Phil heeft een aantal zeer steile stukken over lastig terrein kunnen fietsen. Samen met Marinus en Phil bij de Schneeberghutte (2354) aangekomen eerste een flinke apelstrudel met slagroom. naar binnengewerkt. Daarna nog een bord spaghetti. Na afloop nog een schnaps van de zaak Dus we konden met nieuwe brandstof aan de laatste 360 meter van de klim beginnen. Vanwege het ruige en steile terrein was dit voornamelijk lopen. Over de top (2700) volgde een afdaling die zeer steil was met losse grote platte stenen. Daarna ging het over in een gave singletrail waar wel nog stukjes gelopen moest worden. Terug in de bewoonde wereld aangekomen in het stadje Vipiteno (Sterzing). Daar onze eerste (en laatste) koffiepaauze gehad van deze week. Heerlijk een halfuurtje op een zonnig

Etappe 3 Moos - Kematen (bruto 9:42 uur)

terras gezeten. Marinus en Daniele (Tortelduifjes) zijn direct doorgereden naar het hotel. Er moest nog een klim overwonnen worden van ongeveer 480 meter over precies 10km. Percentage tussen 3% en 10%. Volle bak aan de klim begonnen. Na ongeveer 1km kwam Filip al langszij. Nog een paar keer staand op de pedalen er weer voorbijgegaan. Inmiddels waren Phil en Henny aangesloten bij de kopgroep. Filip rijdt wel twee tanden zwaarder dan ik zelf kan. Dus liep hij vrij gemakkelijk uit. tot wel een paar honderd meter. Hennie moest de kopgroep Filip, Phil loslaten. Ik heb Henny halverwege de klim weer kunnen inhalen. Klein stukje met hem opgereden. Het tempo wat opgevoerd waarna Hennie weer moest lossen. (hartslag Henny op dat moment 160+ = omslagpunt). Phil die inmiddels Filip heeft moeten laten gaan weer in het vizier gekregen. Zijn hartslag bleek ook op het omslagpunt te liggen. Dit was echter net voor het hoogste punt. De benen voelde nog goed, dus op het vlakke de achtervolging ingezet. Met 35 - 45 km/u kon ik vlot inlopen op Phil en Filip. Vlak voor het plaatsnaambordje Kematen stopten Phil en Filip met trappen. Was tot ca. 100 meter genaderd. Rustig met hen naar het hotel gereden. 9:42 uur onderweg geweest. Lunchpauze en koffiepaauze zo'n 1:45 uur dus netto 7 uur travelttime.
