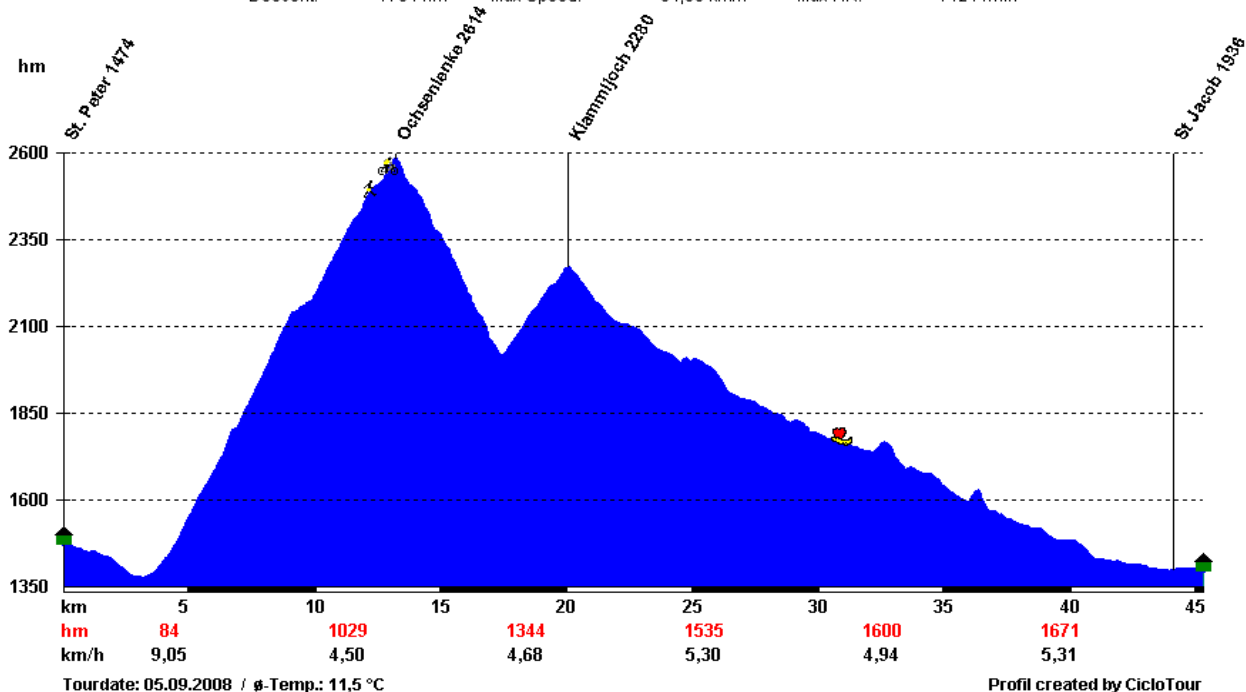


# Tour Datas

## Etappe 6 St Peter - St Jacob (bruto tijd 7:48)

### Etappe 6 St Peter - St Jacob (bruto tijd 7:48)

Distance: 45,29 km Time: 04:14:50 h Category: 5 Star  
 Ascent: 1687 hm AV-Speed: 10,43 km/h AV-HR: 100 P/min  
 Descent: 1764 hm Max-Speed: 54,00 km/h Max-HR: 142 P/min



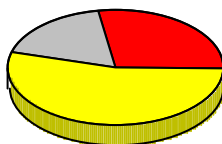
## Tour Balance:

Date:	05.09.2008	Distance:	45,29 km	ø-Speed:	5,71 km/h	Max-Speed:	54,00 km/h
Start Time:	09:01:00	Max-Alt.:	2614 hm	ø-HR:	100 P/Min	Max-HR:	142 P/Min
Length:	07:45:28	Min-Alt.:	1369 hm	%:	51 HMax	%:	72 HMax
Net Travel Time:	04:14:50	Net-ø:	10,43 km/h	Ascent:	1687 hm	Descent:	1764 hm
		Stand Times:	03:30:40	*Pauses:	02:09:00	Short Stops:	01:21:40
Difficulty:	2	Category:	5				

\* Pauses: Stand Times >= 5 Minutes

### Travel/Pauses-Relation:

- 54,7 % (Travel)
- 27,7 % (Pauses)
- 17,5 % (Short Stops)



### Comment:

Met slechts anderhalf wit broodje op en een beetje musli in de maag aan de 6e dag begonnen. Warming-up slechts 3 kilometer ligt bergaf. Daar begint het inmiddels bekende ritueel van deze week. Steil bergop 12% -23% over schotter. Het eerste deel van de klim was naar een hutje op 2151meter hoogte. Een klim van bijna 800 meter. Daar aangekomen bleek de hut gesloten te zijn. Er stond een ijskoude wind. Geprobeerd wat beschutting te vinden achter het hutje. Na een halfuur was de laatste man (Ron) ook gearriveerd. We zijn direct doorgegaan met de klim om weer een beetje warm te worden. De top lag op 2614 dus nog 440 meter te gaan. Er lag een mooi zigzagpad waar door o.a. Marc, Phil, Karel en Filip grotendeels gefietst kon worden. Op de echt steile stukken moest wel wat gestapt worden. Ik had het erg koud en bovendien een slecht ontbijt gehad. De kracht in de benen ontbrak om alle steile stukken te kunnen fietsen. Ook Gabriel onze gids had het zwaar deze dag. Ook hij heeft veel gestapt. Vanaf het hutje na ca. 1 uur de top (Ochsenlenke 2614) bereikt. Er stond een harde koude wind boven, dus snel aan de afdaling begonnen. Een redelijk steile hobbelige singletrail die wel goed te rijden was. Ongeveer 600 meter lager onder aan de singletrail werden we getraceerd op een soort mesthoop waar we dwars doorheen zijn gereden. Er liepen daar veel koeien, en leggen kennelijk graag vlaaien op singletrails. We zaten behoorlijk onder de koeienpoep. Zo goed als mogelijk was de fietsen in een lager gelegen beek wat schoongespoeld. Om vervolgens aan een klimmetje van 300 meter te beginnen naar de Klammljoch 2280. Dit was een goed te

## Etappe 6 St Peter - St Jakob (bruto tijd 7:48)

rijden schotterpad. De grens overgestoken terug naar Oostenrijk en het natuurgebied Hohe Tauern in gereden. Na een schotterafdalning tot een middeleeuws dorpje, moest er nog een stukje omhoog gelopen worden. Dan volgt er nog een geweldige singletrail met een afwisseling van klimmen en dalen. Daniele en Marinus hebben het asfalt genomen naar de (lunch) hut. Rond 15:00 uur bereikt de rest eindelijk ook de hut om de lunch te nuttigen. Daar was ik dus wel aan toe, ik zag inmiddels scheel van de honger. Na een flinke schnitzel met aardappels naar binnen te hebben gewerkt konden we er weer tegenaan. De laatste 14km naar het hotel in St. Jakob ging over een mooi schotterpad afgewisseld met stukjes singletrail in een werkelijk prachtige omgeving. Nog 1 keer flink gasgegeven samen met Filip. Het gaat al snel richting de 50km/u. Totdat een licht stukje bergop opdoemt. De benen van zowel Filip en mij verzuren onmiddellijk en de snelheid zakte terug naar toertochtwaarden. Om 17:00 uur bereiken we het hotel. Het was voor mij een zware dag. Wat deels veroorzaakt werd door het slechte ontbijt en late lunch. Verder zal de vermoeidheid van de voorbije dagen ook zijn tol gaan eisen. Nietemin een mooie dag geweest. In St. Jakob hebben we een mooi hotel. Omdat we voor het eerste deze week een beetje bijtijds (17:00 uur) zijn aangekomen was er zelfs tijd om de wellness van het hotel te bezoeken. Anderen gaven de voorkeur aan wellness voor de fiets.

---