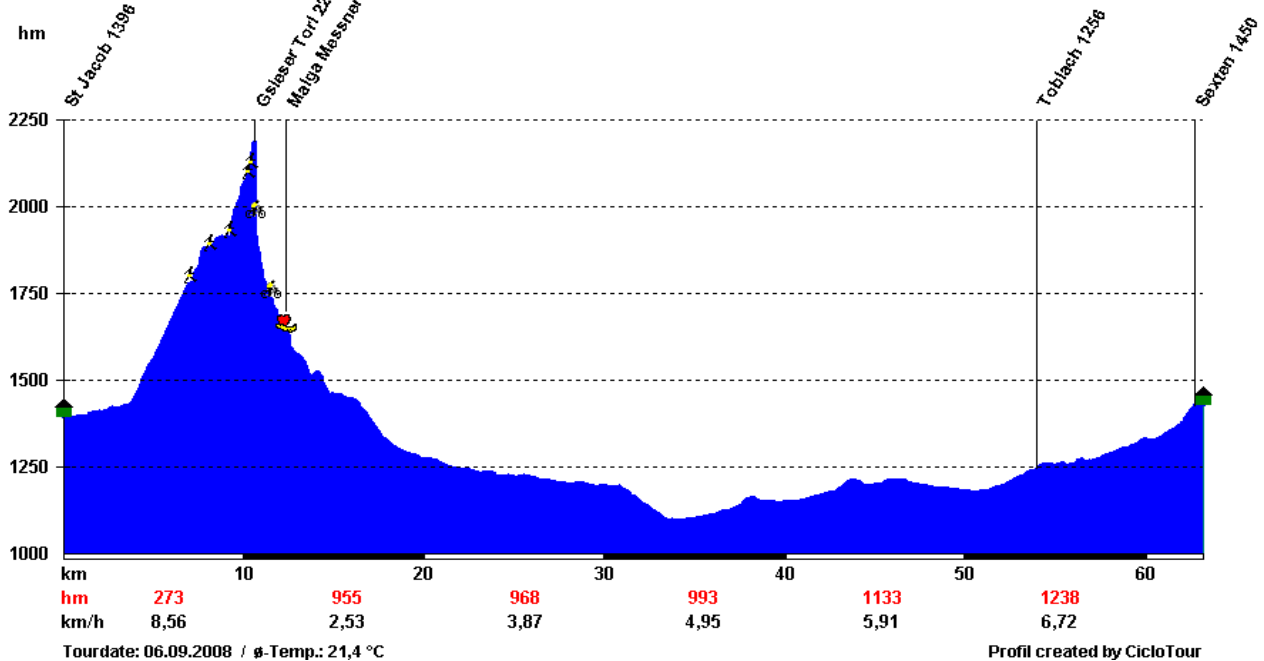


Etappe 7 St. Jacob - Sexten (bruto 8:48)

Etappe 7 St. Jacob - Sexten (bruto 8:48)

Distance: 63,16 km Time: 04:04:40 h Category: 6 Star
 Ascent: 1435 hm AV-Speed: 15,49 km/h AV-HR: 92 P/min
 Descent: 1399 hm Max-Speed: 57,60 km/h Max-HR: 143 P/min



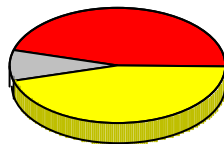
Tour Balance:

Date:	06.09.2008	Distance:	63,16 km	Ø-Speed:	7,17 km/h	Max-Speed:	57,60 km/h
Start Time:	08:53:00	Max-Alt.:	2205 hm	Ø-HR:	92 P/Min	Max-HR:	143 P/Min
Length:	08:48:13	Min-Alt.:	1091 hm	%:	47 HMax	%:	73 HMax
Net Travel Time:	04:04:40	Net-Ø:	15,49 km/h	Ascent:	1435 hm	Descent:	1399 hm
		Stand Times:	04:43:40	*Pauses:	03:57:30	Short Stops:	00:46:10
Difficulty:	6	Category:	6				

* Pauses: Stand Times >= 5 Minutes

Travel/Pauses-Relation:

- 46,3 % (Travel)
- 44,9 % (Pauses)
- 8,7 % (Short Stops)



Comment:

De 7e en laatste etappe van deze week naar Sexten (Sesto). Het zal echter geen licht uitrij-tochtje worden. We starten vanuit ons mooie hotel in St. Jakob richting woud. Met een minimale warming-up van 3,7 kilometer kan het serieuze werk weer beginnen. Filip ging direct volle bak naar boven en was vandaag niet bij te houden. Zelfs zeer steile stukken 22%+ waar een ieder moest afstappen heeft hij gefietst. Heb zelf noodgedwongen rustiger aan moeten doen, de benen voelde gelijk al vermoeid aan. Dus op mijn gemak naar boven gereden. Vooral Henny was in goede doen en reed vlot naar boven. Ik kon redelijk in de buurt blijven van Phil en Marinus die op een meter of 30 voor mij reden. Na 350 meter klimmen gewacht bij een splitsing totdat alle anderen gearriveerd zijn. Er zou volgens Dirk en Gabriel een alternatieve route zijn naar de hoger gelegen alm. Ietsje doorklimmen over schotter en dan afdalen door het bos tot de alm. Dirk en Filip zijn deze route gaan doen. De rest van de groep heeft de originele route naar de alm gevolgd. Dit was een steile looppassage door een mooi bos tot aan de alm. Daar hebben drie kwartier in de zon gewacht op Dirk en Filip. Helaas geen teken van leven van hen. Ook de telefoon van Filip werd niet opgenomen. Besloten om de klim te vervolgen. Kleine stukjes fietsen afgewisseld met stappen zijn we 150 meter doorgeklommen. Daar wederom een halfuur (liggend in de zon) gewacht op Filip en Dirk. Eindelijk contact.....de alternatieve route bleek onmogelijk. Ze hebben terug moeten rijden en alsnog de stappassage omhoog moeten doen. Uiteindelijk weer samen doorgedaan om de laatste paar honder meter van

Etappe 7 St. Jacob - Sexten (bruto 8:48)

deklim af te maken. Dit bleek een zeer moeilijk begaanbaar stuk. Zeer steil en een ondergrond met diepe kuilen waar ook nog eens water in stond, door een loofbos waar eigenlijk geen pad was. Daniele heeft het hier heel zwaar gehad. Filip was zo galant om zijn fiets door Daniele te laten dragen. Dat scheelde toch weer 3kg gewicht voor haar. Na zo'n 2 uur klauteren eindelijk op de overgang aangekomen. (Gsieser Torl 2205). Dit was tevens de grens tussen Oostenrijk/Italië. Er stond aardig wat wind en het was ondanks de zon vrij koud op deze hoogte. Nadat iedereen was geariveerd, samen met Phil, Marc en Gilbert snel naar de Mesnerhutte 1659 afgedaald. Hier heerlijk in een ligstoel in de zon gelegen en geluncht. Filip is nog met een gangetje van een kilometer of 70km/u voorbij de hut gereden. Dit betekende dus een aardig stuk terug naar boven rijden. We hebben met zijn allen in koor gezongen voor hem. "The bright site of life" Daarna verder afdalen over mooie singletrails. Door het oponthoud deze morgen vanwege de alternatieve route is er gekozen om in het dal te blijven en over voornamelijk asfalt naar Sexten te rijden. In Sexten aangekomen bleek dat het hotel nog 5km 150 meter hogerop te liggen. Het laatste toetje klimmen voor deze week. Om 18:30 uur komen we aan bij het hotel op een prachtige plek aan de rand van een bos met uitzicht op de magnifieke dolomitentoppen. Na 421km en 13.911 hoogtemeters sluiten we deze week af. Fysiek de week prima doorstaan, niet gevallen tijdens het downhillen en geen echte dip gehad. Behoudens wat vermoeidheid wat je opbouwd naarmate de week vordert.
