

# Nieuwsbrief- 3

## RCCT - Morzine / France

### (RunningCenter Confianza Cycle Team)

Nummer 3

Voor gedetailleerde gegevens en foto's zie onderstaande link:

<http://picasa-web.google.nl/114254790470204993052/Zondag#>

<http://connect.garmin.com/activity/44606619>

### Zondag 15 augustus

De voorspellingen voor vandaag waren niet erg best. Het zou de hele dag regenen. Na een lange nachtrust, (de hele ploeg lag om 22.00 uur al op bed) stonden Peter en Stephan vroeg op om Karin en Jos van het vliegveld in Geneve te gaan halen. Na terugkomst stond de wegwakapitein al te trapelen om weg te gaan want het was net even droog zei hij. Maar Peter en Stephan wisten wel beter aangezien zij de hele weg naar Geneve al in de regen hadden gereden en deze zo snel spoedig naar Morzine zou trekken.

Jos en Karin kregen niet veel tijd om even te acclimatiseren zodat gelijk de wielerkleding aangetrokken moest worden. Jos kwam echter tot de ontdekking dat zijn fles met reinigingsmiddel was leeggelopen in zijn tas, zodat alles gelijk in de was kon. In plaats van Gastrenner werd hij gelijk gebombardeerd tot de wasrenner van het peloton.

Vanwege de weersvooruitzichten werd er afgeweken van het toerboek en stelde wegwakapitein Marcel maar voor om de klim te gaan maken naar Avoriaz via Les Lindarets (geitendorp) Een klimmetje van gemiddeld 7% die er gelijk in hakte aangezien er gelijk vanaf de start geklommen moest worden De spieren kregen geen tijd om even rustig op te warmen.



Het weer tijdens de klim viel gelukkig mee, maar boven in gekomen daalde de temperatuur wel. Penningmeester Michel was al zoals gebruikelijk vooruit gesneld om het restaurant vrij te maken. Eerst maar even een bakkie gaan doen met een lekker stukje taart. Weer buiten gekomen was het flink gaan regenen, zodat alle regenjassen te voorschijn kwamen voor de afdaling naar Morzine. Het eerste stuk ging nog wel, echter het begon steeds harder te regenen. Het was op een gegeven moment zo koud dat je bijna je remmen niet meer in kon knijpen. Gelukkig kwam iedereen in zijn eigen tempo veilig beneden. Daarna reden we zo snel mogelijk weer richting Montriond, dwars door de zondagsmarkt die in het centrum van Morzine was opgezet. Door de weersomstandigheden werd het uiteindelijk een heel klein rondje van 30 km.

In Le Touriste aangekomen werden gelijk alle warme douchekranen opengedraaid om het weer een beetje warm te krijgen. Gelukkig hadden we Jos benoemd tot wasrenner die gelijk aan de slag kon.

De fietsen zagen er ook niet meer uit zodat er flink gepoetst moest worden.

## De belevenissen van kopman Koos

De dag begon voor kopman Koos al goed. Wegkapitein Marcel vroeg of hij aan het zwemmen was in zijn bed, maar het bleek dat hij zijn gebit zocht die onder het bed terecht was gekomen. Omdat gisteren zijn hartslagmeter haperde had Marcel wel wat voor hem. Het bleek cardiogel te zijn wat je op je hartslagband kon aanbrengen. Een tijdje later vroeg kopman Koos waar hij dat spul had klaargelegd. Wegkapitein Marcel antwoordde dat dit op zijn bed lag, waarop kopman Koos diep zuchtte en zei dat hij hier net zijn kont mee in had gesmeerd.

De klim naar Avoriaz ging wel met de hartslag meter als controle instrument. In de afdaling wilde de fiets van kopman Koos echter iets anders dan hij wilde en moest hem even tot de orde roepen.

