

Nieuwsbrief- 4

RCCT - Morzine / France

(RunningCenter Confianza Cycle Team)

Nummer 4

Voor gedetailleerde gegevens en foto's zie onderstaande link:

<http://connect.garmin.com/activity/44803237>

Maandag 16 augustus

Na het voortreffelijke eten van gisterenavond, met veel koolhydraten zou het vandaag moeten gebeuren. Volgens Gerard zou het 's morgens droog zijn en in de loop van de middag zou het gaan regenen, dus vroeg ontbijten en vroeg op pad om dan in de loop van de middag weer terug te keren. Ik weet niet op welke buienradar Gerard had gekeken (waarschijnlijk de BBC) maar er klopte werkelijk geen hout van. Onderhand is het al 14.00 uur en het regent nog steeds hard. Hans en Michel waren ondanks de regen naar buiten gegaan voor een wandeling. De rest zat te klaverjassen en een (bloederige) film te kijken.

Als alternatief werd de ochtend gebruikt voor de vetmeting en het passen van de wielerkleding van Le Touriste. Dit bracht nogal wat spanningen met zich mee in het peloton. Zeer verrassend bleek dat onze wegkapitein Marcel het hoogste vetpercentage had (26.7%) Normaal zou dit rond de 20 moeten zijn. Wie had dat nou kunnen voorspellen van te voren. Hij werd gelijk gebombardeerd tot de vetkapitein van het peloton. 5 personen hadden een waarde van buikvet van rond de 10 of hoger, dat volgens voedingsdeskundige Kim zeer ongezond was. Normaal moet deze waarde 4 of lager zijn.



Gelijk werden de menu's voor de rest van de week bijgesteld en alle chips en pinda's in de prullenbak gedeponneerd. Reisleider Stephan had uiteindelijk van de mannen de beste waarden (het laagste vetpercentage en de hoogste spiermassa)

Vetkapitein Marcel laste gelijk een alternatief middagprogramma in. De wandelschoenen moesten aan en na eerst rond het meer van Montriond te hebben gewandeld, veranderde de route richting het bos waaronder natte omstandigheden moest worden geklommen om de spieren toch nog enigszins te activeren. Penningmeester Michel was echter niet mee gegaan en had voor zichzelf een rustdag ingelast, maar gelukkig had Hans voor de zekerheid geld meegenomen, zodat we onderweg toch een crêpe grand marnier konden nemen. Jos was op een paar nieuwe Van Bommel schoenen die na de tocht er uit zagen als kaplaarzen. Iedereen vond het zo gaaf, dat nu aan tafel de discussie gaande is of er morgen gewandeld gaat worden of dat de gisteren gepoetste fietsen weer van stal worden gehaald.

Schema Vetmeting

<u>Naam</u>	<u>Gewicht</u>	<u>Vet%</u>	<u>Buikvet%</u>	<u>Spiersmassa</u>	<u>BMI</u>
Karin	57.7	20.9	2	33.2	18.8
Stephan	77.0	19.4	5	37.1	22.3
Peter	84.1	25.1	5	33.5	23.8
Marcel	69.7	26.7	4	31.9	22.0
Jos	81.6	22.1	10	35.7	25.8
Patrick	86.5	24.6	9	35.3	26.1
Michel	85.9	24.0	9	35.3	25.6
Koos	83.0	22.6	11	34.3	26.2
Hans	90.8	26.6	11	34.8	28.2

