

Slot Nieuwsbrief- 7

RCCT - Morzine / France

(RunningCenter Confianza Cycle Team)

Nummer 7

Voor gedetailleerde gegevens zie onderstaande link:

<http://connect.garmin.com/activity/45195310>

Donderdag 19 augustus

Vandaag zou een fantastische dag worden. De zon scheen volop en Col de Joux Plane stond op het programma. Een berg van de buiten categorie zoals dat in wielertermen heet. De ploeg was erg gespannen vooraf voor wat er zou komen die dag. Kopman Koos had aan kok Gerard gevraagd om ook bij het ontbijt de pasta op tafel te zetten.

Stipt om 10.00 uur vertrok het peloton zonder penningmeester Michel die inwendige bloedingen had, die je normaal alleen bij een vrouw zou verwachten. De geldbuidel werd overhandigd aan de enige vrouw in het peloton, die normaal gesproken ook niet met geld kan omgaan. Maar achteraf viel het uiteindelijk nog mee. Het eerste deel van de etappe was bekend terrein. Via Les Gets werd afgedaald naar Taninges, waar menige snelheidsovertreding werd gemeten. In Taninges moest even worden gewacht op Peter, die als een oude dameskapper naar beneden kwam. Wegkapitein Marcel stond net op het punt om terug te gaan om te kijken of er wat was gebeurd.



Vlak voor Samoens werd nog even gestopt om de energievoorraad aan te vullen in het lichaam om de zware inspanning te kunnen voltooien. In Samoens begon de klim die 12 km zou duren en geen vlak stukje in zat om te herstellen. Het gemiddelde stijgingspercentage bedraagt 8.6% met 1000 hoogte meters. De klim begon van meet af aan steil om hoog te lopen. Na 300 meter was het peloton al volledig uit elkaar geslagen. Marcel die de hele klim samen met Stephan had opgefietst kwam uiteindelijk ruim 2 minuten als eerste boven. 6 minuten na Stephan volgde Peter en Karin. Daarna volgende Hans en vlak daarachter zat Jos al, die vandaag een megaprestatie heeft neergezet vergeleken met de martelgang op de Ramaz. Alleen had hij hongerklop symptomen en visioenen, aangezien hij bij het zien van elke koe gelijk aan een Milkareep moest denken. Kopman Koos volgde na enige tijd samen met zijn meesterknecht Patrick. Boven op de Joux Plane werd nog even bijgetankt, waarna de afdaling naar Morzine volgde. De wegkapitein had de groep vooraf gewaarschuwd voor de afdaling, omdat er nogal wat scherpe bochten in zaten en hij zelf ook al eens in de berm had gelegen.

Uiteindelijk kwam iedereen veilig beneden en kreeg Kopman Koos nog een leuke band. Meesterknecht Patrick stond gelijk zijn fiets af, waardoor de kopman de etappe kon vervolgen.

In Morzine aangekomen werd deze fantastische week afgesloten met een pastamaaltijd in ons favoriete restaurant Flambé. De pullen bier kwamen op tafel en inmiddels was meesterknecht Patrick ook gearriveerd met de fiets van de kopman in de hand. Op de thuisbasis aangekomen ging onze berggeit Stephan nog even op het vlakke stuk onderuit. Het bier was toch nog even zwaar gevallen.



De avondetappe

Na de geweldige maaltijd gisterenavond van Kok Gerard, hadden Marcel en Stephan nog wat recht te zetten van de avond ervoor. Jos en Patrick werden met klaverjassen van tafel geveegd. Peter die de hele week al de namen van een ieder had verwisseld, begon uiteindelijk door te krijgen hoe een iedereen heette. Vetkapitein Marcel heeft de test van de meeting doorstaan en flink zijn waardes weer opgevijzeld.

Namens de hele ploeg wil ik bij deze een ieder bedanken voor de leuke reacties die we hebben gekregen op de nieuwsbrieven.

SCHEMA VETMETING AAN HET EIND VAN DE WEEK

<u>Naam</u>	<u>Gewicht</u>	<u>Vet%</u>	<u>Buikvet%</u>	<u>Spiermassa</u>	<u>BMI</u>
Karin	58.2	21.1	3	33.3	19.0
Stephan	78.7	17.8	5	38.3	22.7
Peter	84.8	17.5	7	37.9	24.0
Marcel	69.9	16.2	5	39.5	22.1
Jos	79.2	25.0	6	33.8	25.1
Patrick	86.3	27.0	6	33.1	26.1
Michel	83.5	23.1	8	35.8	24.9
Koos	82.8	21.2	11	35.1	26.1
Hans	88.9	22.2	10	37.2	27.6

EERSTE METING

<u>Naam</u>	<u>Gewicht</u>	<u>Vet%</u>	<u>Buikvet%</u>	<u>Spiermassa</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