

Il Pirata – 170621-170627

met Anja



Het tweede grote doel in onze vakantie is voor "Climbing for Life" fietsen van de Il Pirata en Stelvio.

Dus na het intermezzo in Stein am Rhein/Schaffhausen zijn we vertrokken naar Bormio, de plaats where it all happens.

Na weer een lange autozit, mede door de prachtige uitzichten onderweg - op weg naar de Brennero - waar we voor wilden stoppen, waren we ca 17:00 uur in ons hotel. Het appartement op de bovenste verdieping was groot met prachtige uitzichten op de bergen w.o. Bormio 2000 recht voor ons.



Bernina-Glacier



Na de installatie op weg voor boodschappen. Hierbij kwamen we meteen in de stad terecht. Een fietsmekka op zich, waar we ons meteen thuis voelden in de Italiaanse sferen.



Natuurlijk een mooi plein gevonden, waar we meteen maar een thuisbasis benoemden om dagelijks ons aan de Italiaanse sfeer te laven, borrel plus!

De dagafsluiting met zelf eten koken (top Anja), wat lezen en mobiel verantwoording afleggen aan Ria was op tijd en dus in volledige stilte onder de lakens.

IK BEN VANDAAG ZO VROLYK
ZO VROLYK ZO VROLYK

Cancano - 170622

Na een lange nachtrust relaxed aan de dag begonnen. Ontbijten, ordenen, ervaren, tevreden constaterend: *WE ZIJN ER WEER, SAMEN.*



Natuurlijk zijn we hier niet gekomen om te keuvelen en onze tijd te verdoen. Dus nadat we ons weer geheel thuis voelden ging het kriebelen en moesten we de fiets op. Hier is dat toch aantrekkelijker dan in het vlakke land.



Om niet meteen de verzuring op te zoeken een klein dagdoel gesteld: de 'Laghi di Cancano', een klim van slechts 11,4 km à 5,5%. Na een aanloopje deze klim in één ruk naar boven genomen, alwaar we boven samen op een bankje van het uitzicht op de "kleine Stelvio" hebben genoten. Op de terugweg wilde Anja een restaurantje in die ze aangegeven zag

staan. In de afdaling nooit meer gezien, noch op gelet natuurlijk. Onderaan de afdaling vonden we toch nog een plek om ons een welverdiende kop koffie te laten smaken.

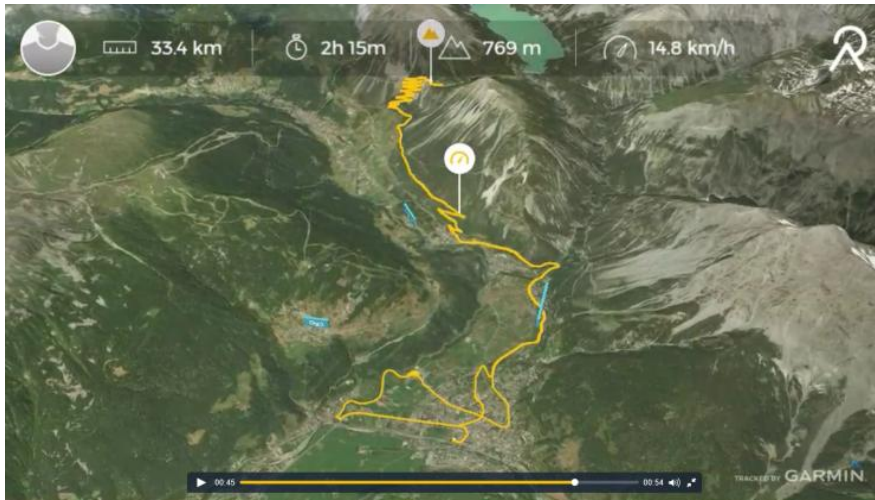


De laatste kilometers waren licht dalend en na het douchen en een korte rustperiode borrelde in onze gedachten het pleintje op (hoe zou het komen?). Hier hebben we toevallig ook het einde van de ontvangst van "Climbing for Life" door de gemeenschap van Bormio nog meegemaakt. Gezellig.

Op de terugweg toch in de verleiding gekomen om elkaar gezamenlijk een cadeautje/aandenken aan te schaffen: een prachtig ijskristalhangertje voor Anja en een grappige schijfremklok voor Toine.

De dagafsluiting werd normaal, als thuis, koken en lezen en vroeg onder de veren (? te heet).





22-6-2017

Afstand

33,32 km

Calorieën

1.704 Cal.

Timing

Tempo Snelheid

3:18:10Tijd

2:04:41Tijd bewogen

3:28:56Verstreken tijd

10,1 kph Gemiddelde snelheid

16,0 kph Gem. snelheid bewogen

58,4 kph Max. snelheid

Hoogte

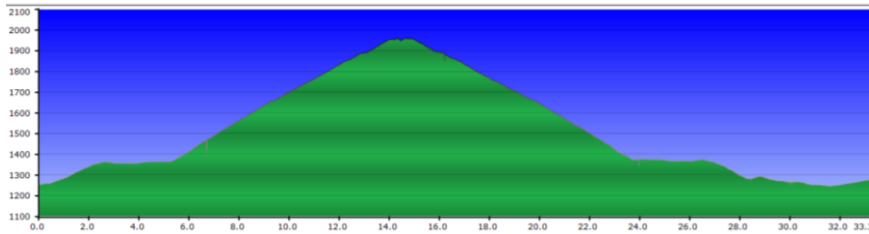
770 m Stijging

Temperatuur

32,0 °C Gem. temp.

21,0 °C Min. temp.

38,0 °C Max. temp.



Bormio 2000 - 170623

Tot 10:00 uur waren we geheel uitgeteld en was er het bergengevoel nog in de benen. Goed dat we gisteren niet meer gedaan hadden. Toch ook vandaag een rit doen en ja de uitdaging lag recht voor ons: Bormio 2000.

BORMIO 2000	
LONGUEUR / LENGTE	9,8km
MOYENNE / GEMIDDELD	7,00%
MAXIMUM	12,00%
PIED / VOET	1203m
SOMMET / TOP	1938m
ÉLEVATION / HOOGTEMETERS	735m



Minder druk op de benen brengen, dus wat rust onderweg inbouwen en gelukkig reden we dit keer ook tussen de bomen voor schaduw. De klim leek ook minder steil dan gisteren, was dus goed te doen. Het skistation lag er verlaten bij en is zomers geen attractieve plek om eens rond te kijken. Wel lekker lang in de zon genoten van een kop koffie.



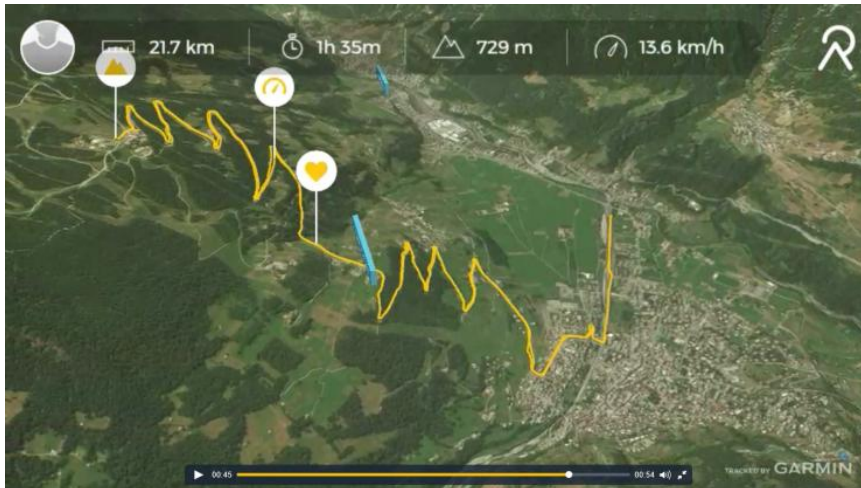
De terugweg was zo voor elkaar en na douchen languit à la Zoetemelk met de benen omhoog in bed. De wedstrijd wordt gewonnen in bed!

IK BEN VANDAAG ZO VROLYK
ZO VROLYK ZO VROLYK



Aansluitend hebben we de startbescheiden opgehaald bij de organisatie en met een ommetje langs het water terug naar ons hotel.

De rest van de dag vloog om met lezen en eten en later dan gedacht gingen we plat en bleven we onrustig de nacht doorbrengen. We wilden om 6:00 uur opstaan, de spullen voor de tocht waren al in gereedheid gebracht, dus laat de uitdaging maar komen.



23-6-2017:

Afstand

21,57 km

Calorieën

996 Cal.

Hartslag

115 bpm Gem. HS

149 bpm Max. HS

Timing

2:51:38Tijd

1:33:42Tijd bewogen

2:51:38Verstreken tijd

7,5 kph Gemiddelde snelheid

13,8 kph Gem. snelheid bewogen

70,9 kph Max. snelheid

Hoogte

731 m Stijging

Fietscadans

57 rpm Gem. cadans

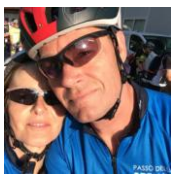
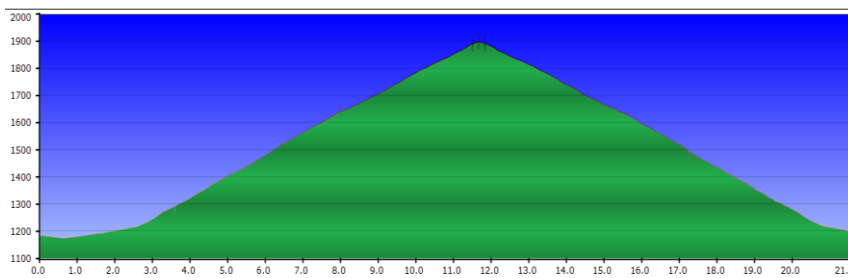
107 rpm Max. cadans

Temperatuur

27,3 °C Gem. temp.

22,0 °C Min. temp.

34,0 °C Max. temp.



Il Pirata/Stelvio - 170624

De dag van de waarheid, de naamstelling geeft al aan dat we hier niet om een flauwekulletje naar toekwamen. Nog een half uurtje extra aan onze slaap geplakt en met nog geen uitgerust gevoel verder stapten we met wel “goede” benen ons bed uit.

Om 7:25 stonden we in de rij voor de start. Met een dun zonnetje gingen we letterlijk en figuurlijk om 7:30 uur los.

Anja zou wat later vertrekken voor haar klim op de Stelvio (en later Gavia).



In rap tempo was het ‘volle bak’ naar de Mortirolo. Niet de allerzwaartse kant, maar toch in de hitte met wat uitdaginkjes van 16%, meerdere stukken van > 13% en een hartslag van >140. Boven gekomen wat sinaasappelschijfjes, tucjes en afwateren en dan de afdaling in.

IK BEN VANDAAG ZO VROLYK
ZO VROLYK ZO VROLYK



Kort in de afdaling bleef ik achter een wat al te voorzichtigte dame fietsen om haar niet te laten schrikken. Bij een iets breder bruggetje dacht ik haar te kunnen passeren en daar klapte mijn band, waardoor ze toch nog schrok. PECH.

Een nieuwe band lag er zo in (controle gedaan), pompen hielp niet echt. De band wilde niet verder vol dan ca. 4 bar. na een tijdje toch maar de fiets op, pompje stuk? Hopende onderweg nog een mecanicien tegen te komen daalde ik verder en zag 3 MTB-ers. Hen om een pompje gevraagd en hulpvaardig gingen zij pompen. Toen ik aangaf dat ik er 7 bar in wilde hebben, liep de bad plotseling weer met een diepe zucht leeg shhhhh.

Geen extra bandjes meer, dus maar gaan bellen naar de organisatie na de Engelsen hartelijk bedankt te hebben (niet cynisch bedoeld) voor hun assistentie. Intussen ook Anja ge-appt dat ik mogelijk niet verder kon. Gelukkig kwam de materiaalwagen, nog voor ik het nummer goed en wel had kunnen intikken, aanrijden. Een geluk bij een ongeluk.

Bij dit bordje



Ik dacht zo niet erg veel tijd te verliezen, maar dat viel tegen. Een uiterst secure en meedenkende materiaalman (Belg) had de band er al erg langzaam opgelet toen hij bedacht dat het velglint niet goed lag. Dus alles opnieuw en een nieuw lint zoeken in de wagen (had hij na een lange speurtocht toch niet bij zich). Met een schroevendraaier prutsen en uiteindelijk lag het lint naar zijn zin. Weer eindeloos lang voordat de band erom lag, nog eens extra checken hoe het wiel in de fiets stak. Een extra bandje kopen en dan mocht ik eindelijk vertrekken. Ik lag net in de race voor de laatste motard!



Volledig alleen op weg, als laatste in koers rijd niet gemakkelijk. Je wilt doorrijden en zeker niet te laat komen bij de verzorgingspost. Deze zou bij Ponte di Legno zijn, maar na al tweemaal de plaatsaanduiding te hebben gezien nog geen spoor van deze post, dus bij een camping gestopt voor het vullen van de bidons. Even later kreeg ik van de motard door dat ik de verzorgingspost naderde en er 3 achterblijvers waren die net een restaurant in waren gegaan.

Kort een stop en wat partjes sinaasappel, een banaan en gelletjes naar binnen gewerkt en voor de 3 achterblijvers en 2 anderen weer op de fiets voor de klim op de Gavia. Onderweg nog diverse rijders ingehaald en zo zouden er nog 10-12 achter me blijven. Boven gekomen wat foto's (laten) maken, een app van Anja gelezen dat ze de aan de andere kant omhoog kwam en toen ook het besluit genomen niet meer de Stelvio op te gaan (*vakantiegevoel niet door oververmoeidheid kapot maken*).



Hard in de afdaling (jasje aan), wel een slecht wegdek dus rekening mee houden was het adagium. Ook hier weer 2 man ingehaald net voor ik Anja zag aankomen <99,75 km>. Even uitgewisseld wat de plannen waren en ieder afzonderlijk weer de afdaling in naar Bormio. Met een heerlijk spectaculaire afdaling haalde ik de eerdergenoemde 2 man weer bij, ging erover en was 4 minuten eerder in Bormio dan zij. Op Anja gewacht en toen samen naar het evenement terrein voor een bord pasta en het verdiende biertje.

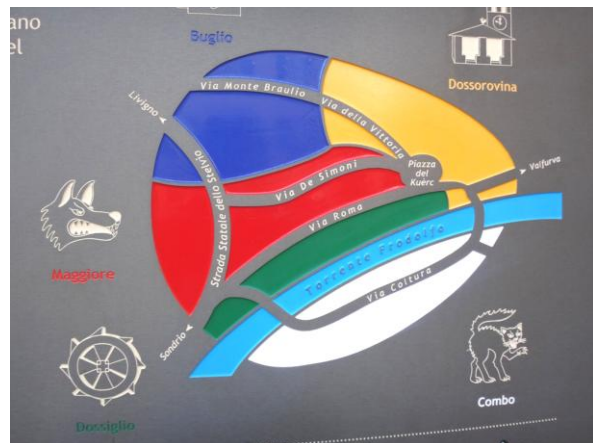
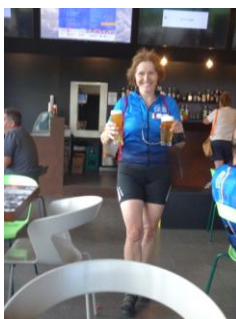


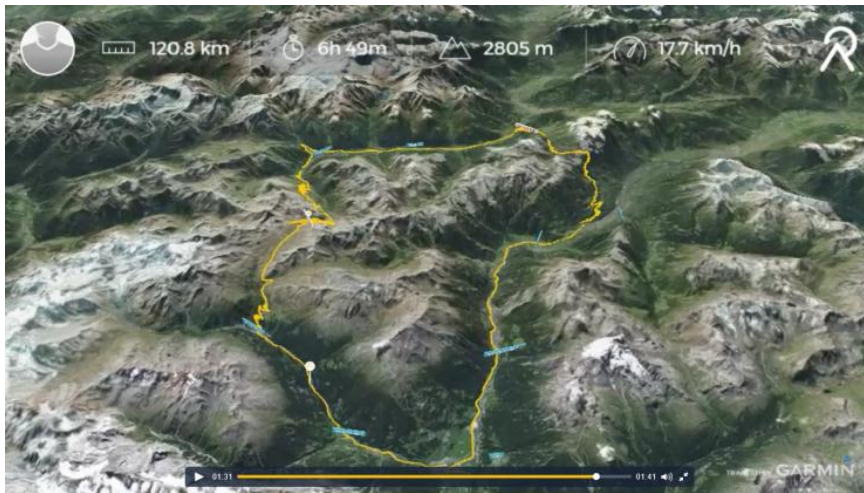
gletsjer.



Anja had genoten van de Stelvio vanuit Bormio en een deel van de Gavia. Ze had nog adem en benen over, maar had door mijn appje wat langer gewacht en niet de afdaling naar Prato genomen om de Stelvio vanuit de moeilijke kant op te rijden. *Achteraf gezien maar goed ook.*

Doordat we beiden nog redelijk “fris” waren, hadden we toch een goed gevoel overgehouden aan deze - korte – ritten. De vakantie is nu begonnen.





24-6-2017

Afstand

113,29 km

Calorieën

3.684 Cal.

Hartslag

132 bpm Gem. HS

157 bpm Max. HS

Timing

7:43:55Tijd

6:26:30Tijd bewogen

7:49:21Verstreken tijd

14,7 kph Gemiddelde snelheid

17,6 kph Gem. snelheid bewogen

72,8 kph Max. snelheid

Hoogte

2.837 mStijging

Fietscadans

54 rpm Gem. cadans

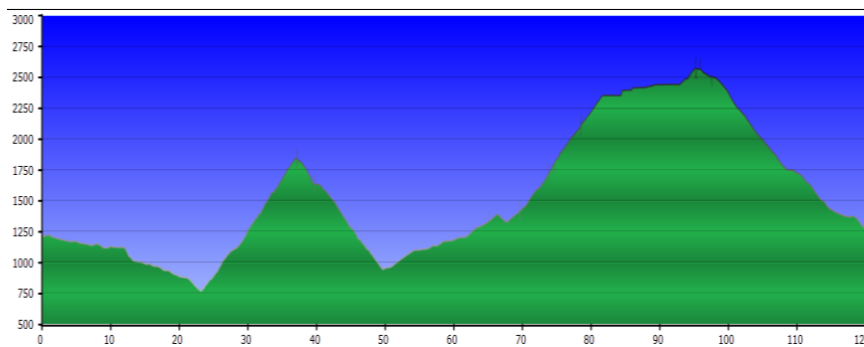
115 rpm Max. cadans

Temperatuur

24,7 °CGem. temp.

14,0 °CMin. temp.

39,0 °CMax. temp.



Rustdag - 170625

Pas om 10:00 uur opgestaan, wel een aantal keren al de ogen open gehad, maar dan toch weer lekker wegdoezelen (compleet van de wereld).

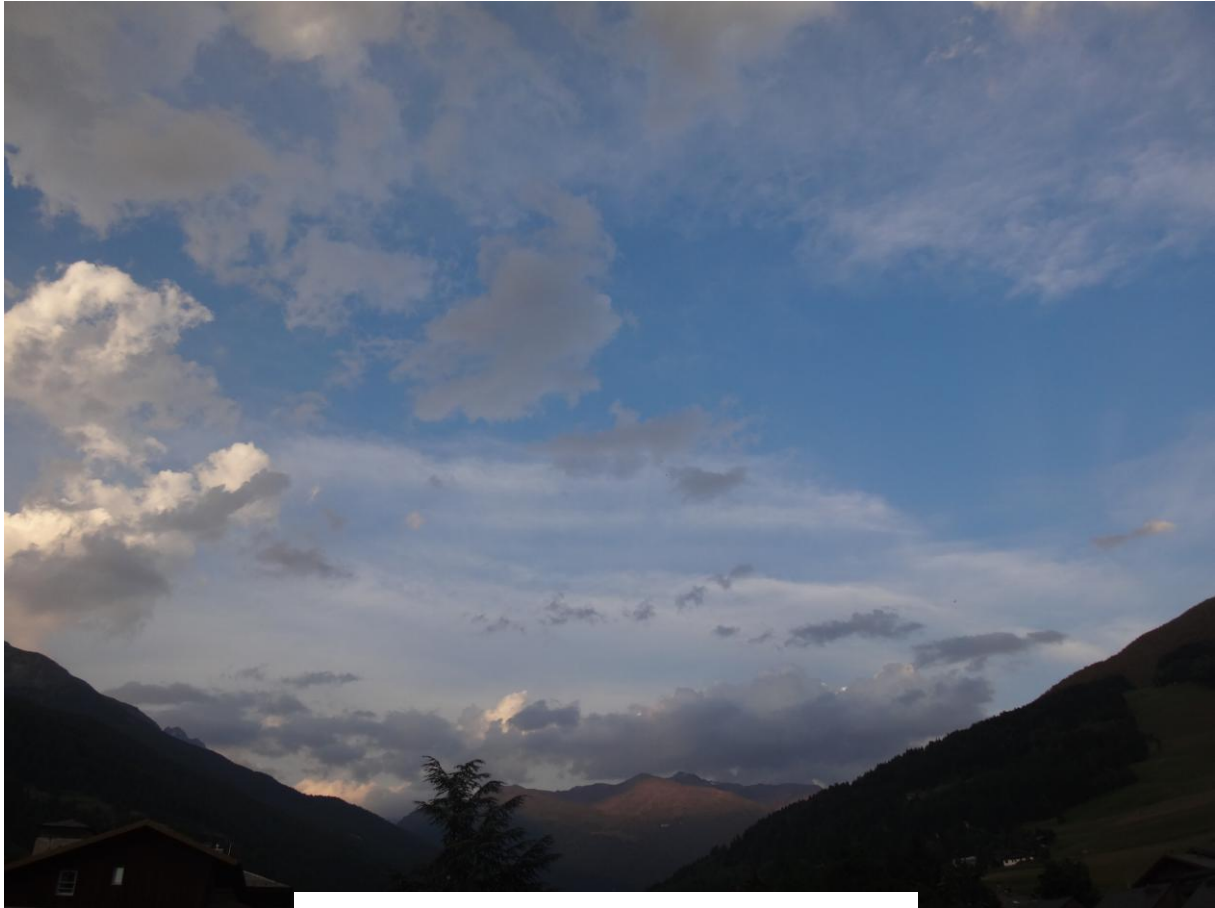


De dag verder niets om echt te vermelden, fietsen weer gereedmaken en Anja een stukje hardlopen, lezen, boodschappen doen en een afzakkertje op “ons” pleintje.

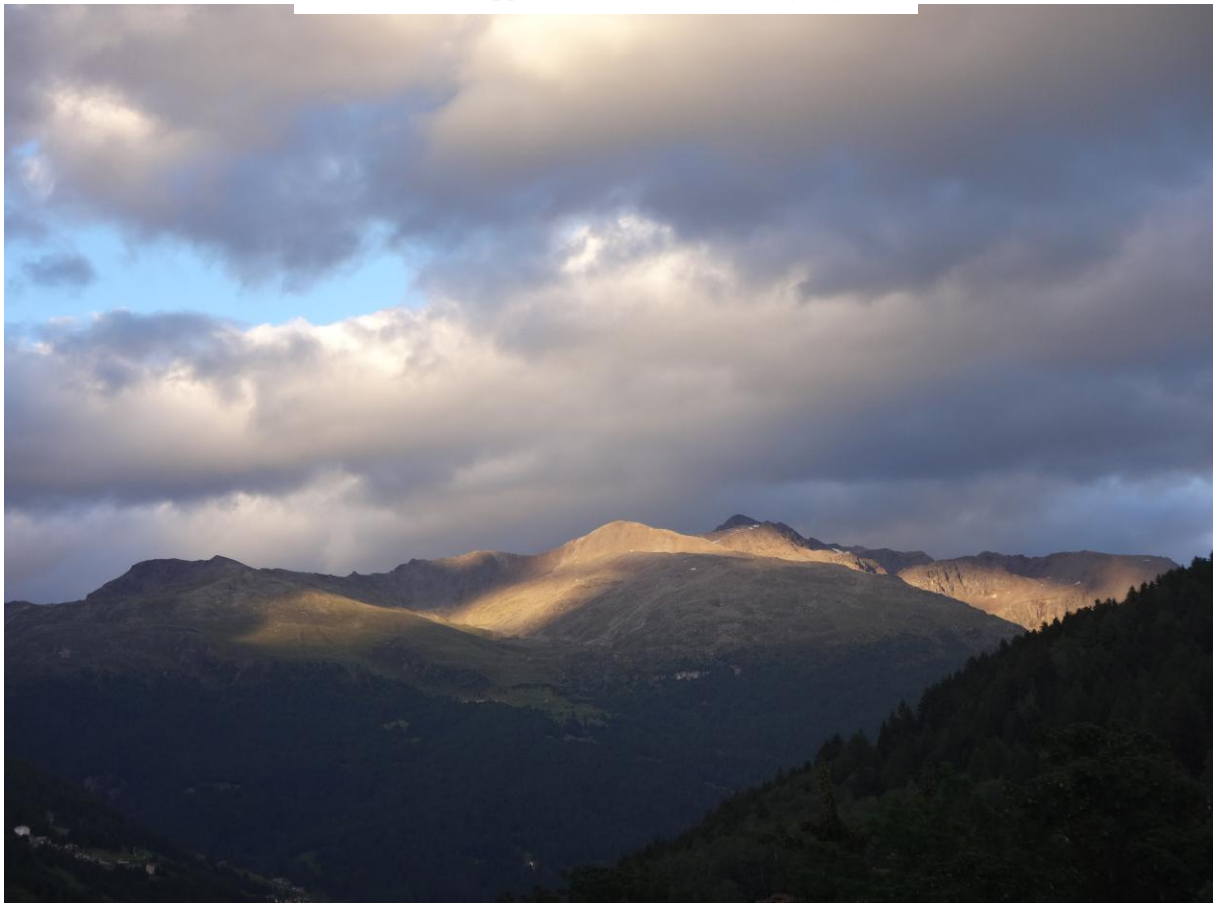
Eten, foto's, schrijven voor het nageslacht, lezen en weer vroeg onder zeil.



IK BEN VANDAAG ZO VROLYK
ZO VROLYK ZO VROLYK



Zo vanuit ons appartement, de zonondergang:



IK BEN VANDAAG ZO VROLYK
ZO VROLYK ZO VROLYK

Stelvio (Prato) - 170626



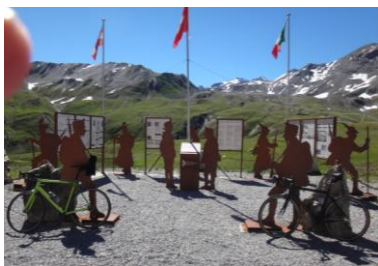
Wederom een prachtige dag in het vooruitzicht en dan met de plannen die we hadden, geweldig.

Gelukkig was het minder heet dan de vorige dagen door de afkoeling gisteravond en dat was nodig, want ik wilde Anja de Stelvio vanaf Prato laten ervaren.



Zo gezegd, zo gedaan. Dus met de auto, tussen al de vroege starters die vanuit Bormio de beklimming oppakten, de berg op en bovenop parkeren. De afdaling via de Umbrailpass en dan 26 km klim weer terug de berg op.

Geweldig een slang van mensen al zwoegend naar boven te zien gaan. Naar mate we meer boven kwamen, werd het dunner bezaaid met fietsers. Deze waren al erg vroeg uit de veren geweest en hadden nog wat andere plannen zoals we later ook weer zagen (van 2 kanten de Stelvio op!).

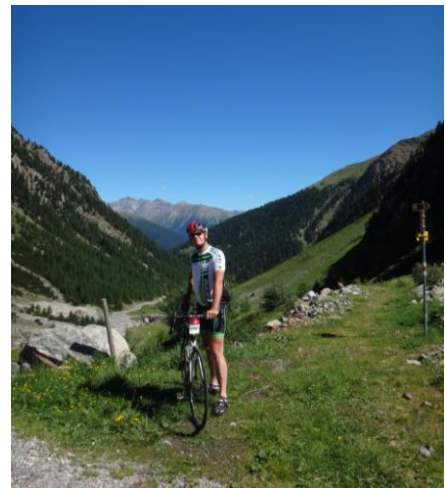


Na de eerste uitzichten tot ons te hebben laten doordringen, de top zouden we 's middags wel zien, gingen we de afdaling in.

Een feestje op zich deze afdaling, mooi landschap waarin we vaak stopten voor foto's, geweldige haarspeldbochten, mooi asfalt onder een mooi bladerdek (was aangenaam met dit weer). Dit was echt genieten.



IK BEN VANDAAG ZO VROLYK
ZO VROLYK ZO VROLYK



Even een kleine (plas-) en etenspauze in het dal en dan verder op naar Prato. Nog even een lang stuk op 70 % met de wind op kop en Anja van voren, een natte douche (besproeiing) en op adem komen in Prato met koffie, water en Apfelstrudel. ook Anja's telefoon opladen, dan zou ze bereikbaar blijven tot aan de top. Geheel gereed en dan de uitdaging, 26 km klimmen tegen een behoorlijk %.

Fabelachtige uitzichten over de gletsjers, het adembenemende panorama over de komende haarspeldbochten en ook de kippenvel bezorgende namen van kampioenen in een bocht, al vond Anja achteraf de afwisseling aan de andere kant veel mooier, de klim zonder stop in een goed tempo kunnen nemen, waarbij ik nogal wat "snellere" starters weer opraapte en mijn hartslag niet teveel liet oplopen (alleen de laatste, steile 500 m > 150, puh,puh).
Genieten.



IK BEN VANDAAG ZO VROLYK
ZO VROLYK ZO VROLYK



Bovenop al snel weer geheel hersteld en de omgeving op me en mijn beeldvanger (foto toestel) laten inwerken. Geweldig en dan het wachten op Anja. Reeds van ver zag ik haar aankomen en had inderdaad door dat het niet zo soepel ging. Eén keer zien stilstaan, maar in een ander gedeelte van de weg lang moeten wachten tot ik ze weer zag. Op 200 m voor de streep stond ze weer stil en dat zag er niet goed uit, stik kapot. Mogelijk hyperventilatieproblemen door de dieselgassen van de vele motorrijders, de herrie en het kwaad erop worden, ze zou nog lang boos op die lui blijven. Ik ben er naartoe gereden en gelukkig herstelde ze redelijk snel en kon ze de klim afmaken: TROTS op haar!



IK BEN VANDAAG ZO VROLYK
ZO VROLYK ZO VROLYK



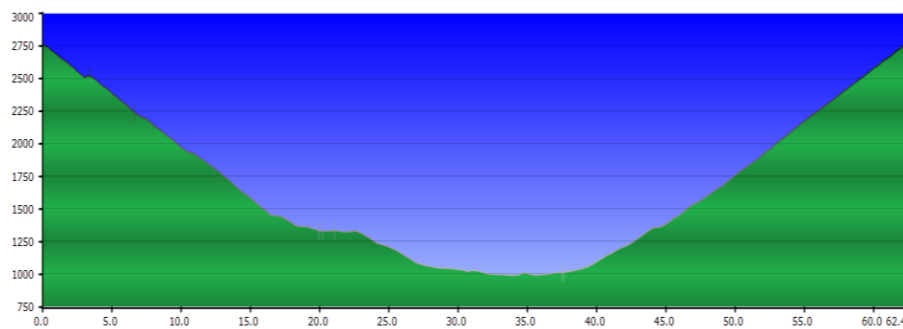
Anja in actie:



Ruim de tijd genomen om haar bij te laten komen, heerlijk in de zon kijken naar al die mensen met een colaatje op een terras. Naar de auto en afdalen naar Bormio. Weer een geweldige, sportieve en uitdagende dag samen meegemaakt: de STELVIO bedwongen.

De afsluiting met een groentepasta met tonijn à la Anja was een heilzame maaltijd en na nog wat lezen gingen we op tijd naar bed.

Een drankje op "ons" pleintje zat er niet meer in, maar de herinnering blijft.



Afstand

62,18 km

Calorieën

2.587 Cal.

Hartslag

120 bpm Gem. HS

154 bpm Max. HS

Timing

5:23:17Tijd

4:16:10Tijd bewegen

5:23:17Verstreken tijd

11,5 kph Gemiddelde snelheid

14,6 kph Gem. snelheid bewegen

62,1 kph Max. snelheid

Hoogte

1.831 m Stijging

Fietscadans

54 rpm Gem. cadans

96 rpm Max. cadans

Temperatuur

27,9 °C Gem. temp.

15,0 °C Min. temp.

38,0 °CMax. temp.

Op naar andere tijden.

IK BEN VANDAAG ZO VROLYK
ZO VROLYK ZO VROLYK