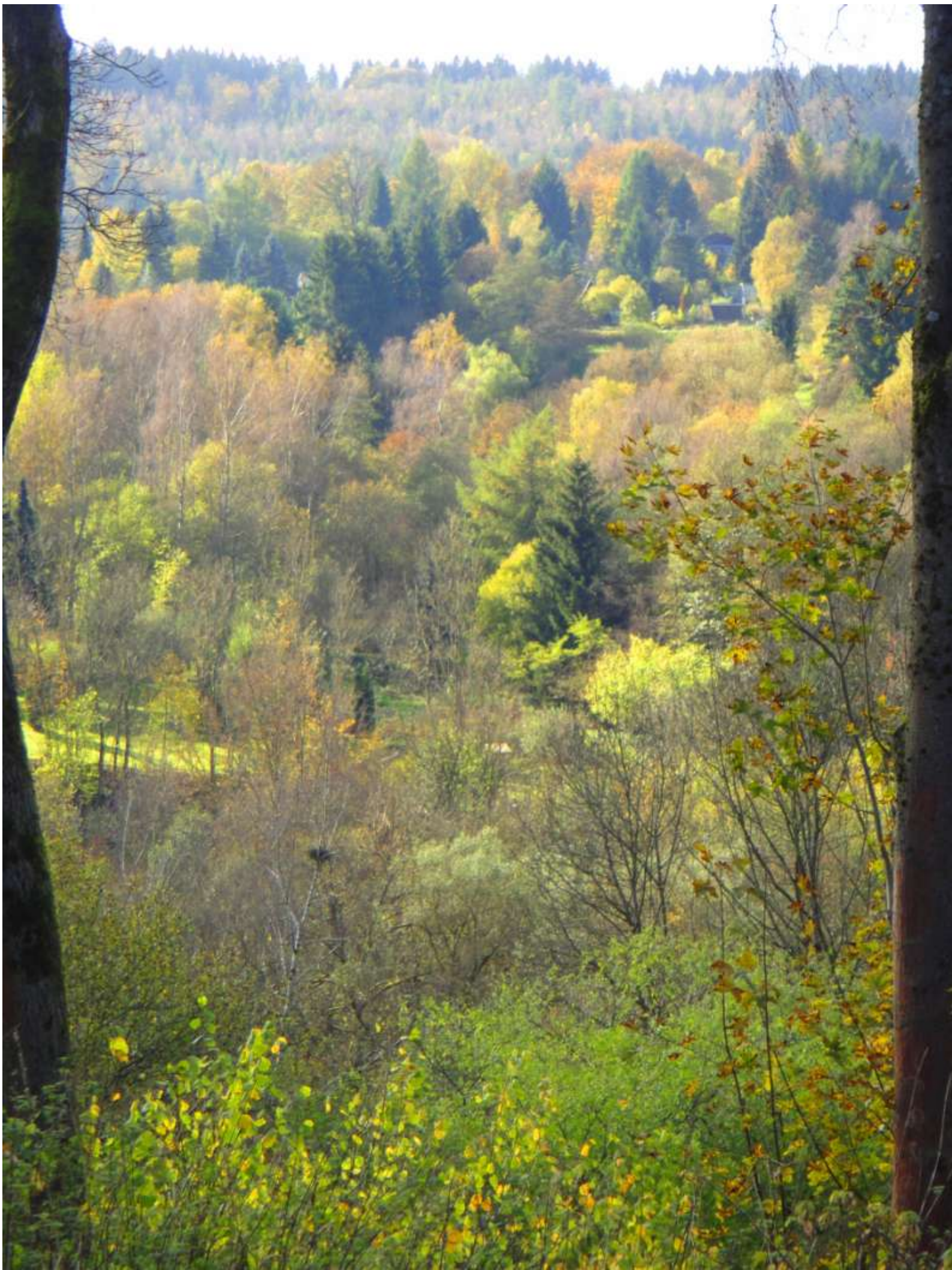


Oberhof 141023-141026





23-10: vertrek naar Oberhof

Een hele week verlof opgenomen om wat bij te tanken en een opgeruimder gevoel thuis te krijgen (administratie, tuin e.d.). De week was al goed begonnen met een MTB-tocht met de Vrienden van Living Well, gevolgd de zondag met een fietstocht over de Brienoordbrug, Kinderdijk en het pontje bij Schoonhoven.

Zo vertrokken we wat later dan gepland en ook nog eens met file naar Anna te De Bilt. Verder met wat wegonderbrekingen wel een vlotte reis naar Oberhof. Het weer was droog, wat in tegenstelling was tot de verwachtingen, maar des te prettiger.

Om ca 15:15 uur waren we ter plekke en na de installatie zouden Anja en Anna om 17:00-19:00 uur de hal in gaan. Astrid en Herman zouden ook vandaag aanrijden, maar wanneer zij zouden aanschuiven was onbekend. Ikzelf had na een dag in de auto ook wel behoefte om buiten te zijn, dus gereedgemaakt om op de MTB de omgeving wat te verkennen.



Een begin gemaakt aan de overkant van het Parkhotel, waar een bospad van 1,5 km lag, waar ik dus snel door was. Toch was dit goed om het gevoel weer even te krijgen. Verder gegaan aan de overkant van de weg, waar eerst een uitzicht over het dal naar de skihal te zien was en meteen een duik de diepte in naar het stille bosgedeelte. Het gevoel alleen te zijn en de kleurenpracht in het bos was meteen ontspannend. De inspanning zat hem in de smalle afdaling over een graspad

dat spiegelglad was, de stevige klimmetjes en het concentreren bij de snellere afdalingen. Prachtige afwisselende tocht met open ruimten, dichte bebossing, singletracks en brede paden en een mooie zoomweg naar de **Lütschensee** (een stuwmeer).

Al met al in ca 2 uur ca. 20 km gepakt en voldaan terug naar het hotel. Daar waren Herman en Astrid net gearriveerd en hadden al heerlijke koffie klaar staan, waardoor het biertje dat ik van beneden had meegenomen onaangeraakt in de koelkast verdween.

Toen Anja en Anna terugwaren zijn we uit eten gegaan, pizza's. Gezellig en lekker gegeten.



24-10: Racefiets 130 km

De dagindeling van de langlaufers was twee keer de hal in, van 12:00-14:00 uur en van 17:00-19:00 uur, wat mij de ruimte gaf om een uitgebreide tocht te gaan doen.

Ontbijt was mogelijk tot 10:00 uur, war we als eerste zaten en als laatste weggingen. Daarna was het spullen pakken en Astrid uitzwaaien (voetbal op zaterdag). Helaas mijn fietsbroeken vergeten en dus zonder op weg - alleen de eerste kilometer gemerkt - verder geen last van ondervonden. Via Schmücke, de eerste klim meteen maar genomen om op te warmen, kon ik niet naar Gehlberg (jachtseizoen en honden aan de schenen leek me ook geen optie), dus een meer zuidelijke route ingeslagen.

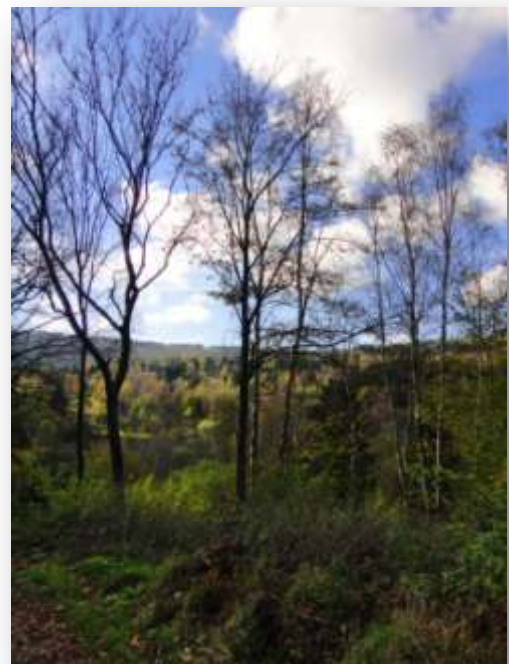
Sprookjesachtiger kun je het niet verzinnen, wat een natuur en weinig verkeer, op en neer met wisselend uitzicht, bos en vlakten en her en der een leuk, stil dorpje (Frauenwald, geen vrouw gezien!) naar Silbbach, eind van een doodlopende weg. Mooier weer kon ik me trouwens ook niet wensen, zon, weinig wind en heerlijke fietstemperatuur (begin fris).



Alleen het stuk tussen Sühl en Zella-Mehlis was drukker en industrieel gebied. Hier ook even een aanvaring gehad met een overprikkelde Duitser, waar ik rechts passeerde voor een stoplicht. Kennelijk niet op fietsers gesteld de eikel (herfstbeeld, toch?).

Daarna weer een mooi fietspad richting Schmalkalden en een keuze om nog 5 km daarheen te gaan en de Rennsteig terug te nemen naar Oberhof, of rechtsaf te slaan voor de laatste 22 km. Vermoeidheid, tijd (snellere inval duisternis) en sterk dalende temperatuur na 16:45 uur bracht mijn besluit op het laatste. Toch nog een stevige klimpartij naar Oberhof, maar de moeite zeker waard.

De afsluiting was me gisteren bevallen. Nu was er niemand thuis, dus met het klaarstaande biertje van gisteren het bad in. Geheel opgefrist kon ik zo de anderen ontvangen. Anja wierp zich op als chef-kok en gezellig keuvelend hebben we gevierd de tijd doorgebracht tot aan het eten. Doordat we al wat later aan tafel gingen waren we daarna redelijk aan het eind van ons Latijn en om 22:30 uur gingen de ogen toe.

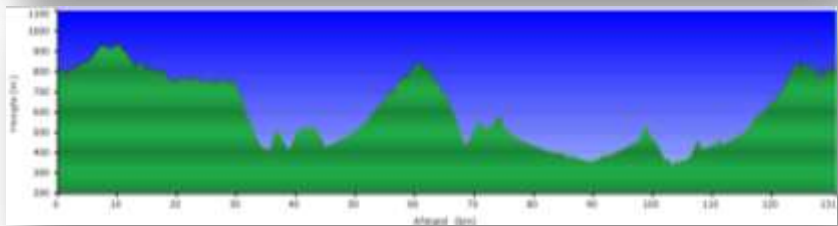


In beeld:



Hier een deel van de "Rennsteig" opgepakt en met een lus ook weer teruggekeerd (steile klim en daarna steentjespad).

afstand	130,96 km	
hoogte	2147,5 hm	1,6%
tijd	5:36:37 uur	
gemid	23,34 km/h	
max	61 km/h	
pauze	1:33:47 uur	21,8%
Totaaltijd	7:10:24 uur	



25-10: MTB 48 km

Anja had keelpijn opgelopen gisteren en voelde zich niet geheel fit, daarom gingen Anna en Herman alleen indribbelen alvorens we allen weer uitgebreid en relaxed ter tafel gingen.

Vanmorgen stond er veel wind, de onderste witte wolkenlagen gierden bloeddoorlopen langs (rode ochtendzon schijnsel), terwijl links uit het raam kijkend een grauwe lucht hing. Steeds meer trok het dicht en bleef een mistroostig licht hangen. De temperatuur lag ook niet denderend hoog, 5 gr. C., kortom niet aantrekkelijk om de racefiets op te gaan.

Voor het bos was het prima weer, dus de MTB van stal gehaald (eigen garagebox). Enkele spatjes aan het begin en ook later op de dag konden de pret echter niet drukken toen ik eenmaal op weg was. ook een hele dag lezen trok me niet aan.

Binnen de 5 km was mijn rug al 6 keer nat geweest, wat een kuitenbijters in dit terrein. Steeds meer lol en dito natuurlijk schoon.





Naast leuke uitzichten ook leuke paadjes gereden, zeker het gebied tussen Geschwenda en Plaue was indrukwekkend. De terugweg ging niet als gepland, wel op gevoel teruggereden, want de bordjes waren niet structureel en soms ook niet aanwezig. Daardoor het laatste deel een omgekeerd kopie van de heenweg, wat ook wel aangenaam was (in de tijd).

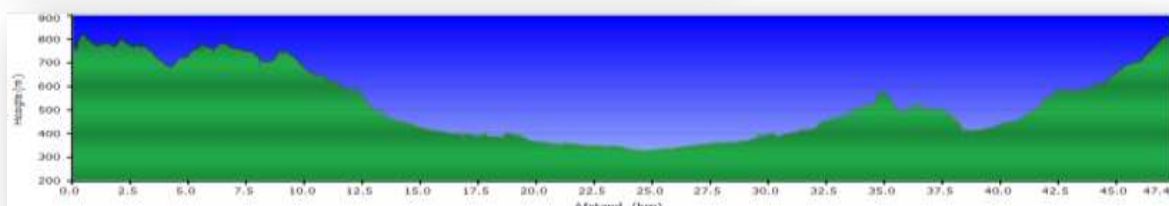


Anja was thuis, zij had alleen de ochtend training meegedaan omdat er ski's uitgetest konden worden. Verder was de verkoudheid doorgetrokken en zou het onverstandig zijn om haar conditie af te breken door nog een keer de hal in te gaan. Wederom een heet bad, nu met een flesje water te drinken. Weer gezamenlijk gegeten, heerlijk Anja.

Alles TOP.



afstand	47,38 km	
hoogte	1163,5 hm	2,5%
tijd	3:43:57 uur	
gemid	12,69 km/h	
max	44 km/h	
pauze	0:49:47 uur	18,2%
Totaaltijd	4:33:44 uur	





26-10: Wandelen en huiswaarts

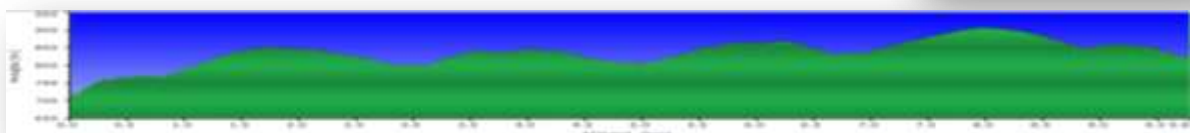


De laatste dag alweer van deze mini-vakantie. Onverstandig om weer een prestatieve tocht neer te zetten, ik moet zeggen de benen voelden ook wat zwaar, dus besloten samen met Anja te gaan wandelen. Zij was ook nog niet hersteld ondanks dat ze eerder naar bed was gegaan. Toch met z'n allen naar de hal gereden en van daaruit het eerste stuk gevierd op weg gegaan. Na een tijdje zijn Anna en Herman teruggedaan om de laatste rondes in de

hal te langlaufen (12:00-14:00 uur). Een goed georganiseerd gezelschap.

Een koffiebreek met uitzicht op een parkje met herten en nog wat vergezichten was prima. De auto was al gepakt en na ook nog even met een andere SLT-genoot (Jos) gesproken te hebben zijn we op weg gegaan, 21:00 uur thuis.

afstand	9,78 km	
hoogte	398 hm	4,1%
tijd	2:03:30 uur	
gemid	4,75 km/h	
max	11 km/h	
pauze	0:45:29 uur	26,9%
Totaaltijd	2:48:58 uur	





Anna, Anja, Astrid, Herman, Toine