

04
t/m
06-
11-
2016



Oberhof Duitsland

MTB Oberhof Thüringen Deutschland 161103-161106

met: (Anja, Heleen & Vasasport)



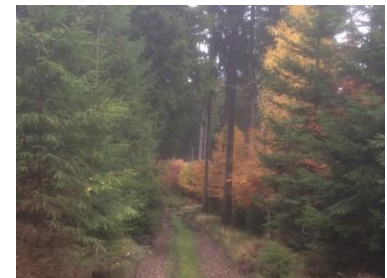
De jaarlijkse trainingen in Oberhof onder begeleiding van Vasasport, waaraan Anja ook graag meedoet als eerste voorbereiding op haar langlaufseizoen.

Vanzelfsprekend ga ik niet mee de hal in, juist... de omgeving is daar zeker in het herfstgetij te mooi voor. Zeker met een zonnetje kleurt het landschap van groen, bruin, geel, oranje tot rood en dat tegen een blauwe lucht geeft mij dat een geweldig vrolijk en vrij gevoel.

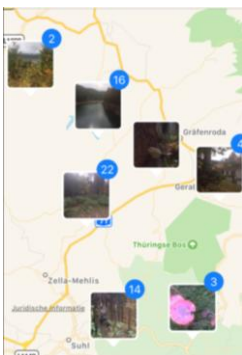
Ook het terrein om te MTB-en is indrukwekkend. Van mooie single-tracks tot brede banen dwars door het bos heen. Dagen waarop je bijna geen mensen hier tegenkomt. Geheel op jezelf en je fiets aangewezen, al zocht ik dit jaar minder de ultieme uitdagingen op en heb ik me meer op het lekker buiten zijn geconcentreerd.

Goed donderdag 's avonds aangereden met Anja en Heleen. Anja had een cursusdag en was later thuis. Heleen was even daarvoor naar ons toegekomen en na gezamenlijk gedineerd te hebben (boerenkool) vertrokken we al ruim in de donkerte voor een uurtje of 6 rijden. Met wat kleinere verkeersopstoppingen kwamen we net voor middernacht bij het hotel aan en zochten we gauw onze kamers op. Met Anja nog een afzakkertje gepakt en toen -verdiend- op bed.

De dag erop gestart met een goede lunch, hierna werd een meeting gehouden voor de sporters o.l.v. Sidney. De trainers werden voorgesteld en ook de dagindelingen vastgesteld. Daarna werd iedereen verzocht zich naar de verschillende evenement onderdelen te begeven. Mijn evenement was de 'koude' buitenlucht in, wat nauwelijks onderdeel voor de temperatuur in de hal.



Dag 1: Goed ingepakt begon ik zo aan mijn eerste tocht, gepland zo'n 60 km.



In het begin al wat zoeken om op de juiste trail terecht te komen. Het zou me ook benieuwen hoe mijn lichaam/hart/longen het zouden houden. Maar goed gemutst (dubbel!!) maakte ik me daar niet al teveel zorgen om. Na een eerste stuk in en om Oberhof te hebben gereden, Garmin wist me al snel extra kilometers voor te schotelen, kwam ik op een geweldig mooi pad in het bos terecht. Ver van de bewoonde wereld waande ik me en zoog de rust en frisse lucht diep in me op.

Het was een afwisselende tocht, met diepe sporen van tractoren die het moeilijk maakte om doorheen te komen (omhoog en omlaag), een met keien bedekte diepe steile geul naar beneden, dus geen risico's genomen en gelopen, prachtige track met uitzichten tegen en op de kleurenze, geweldige doorkijkjes op stadjes en een hele klim om door een dergelijk pittoresk dorpje

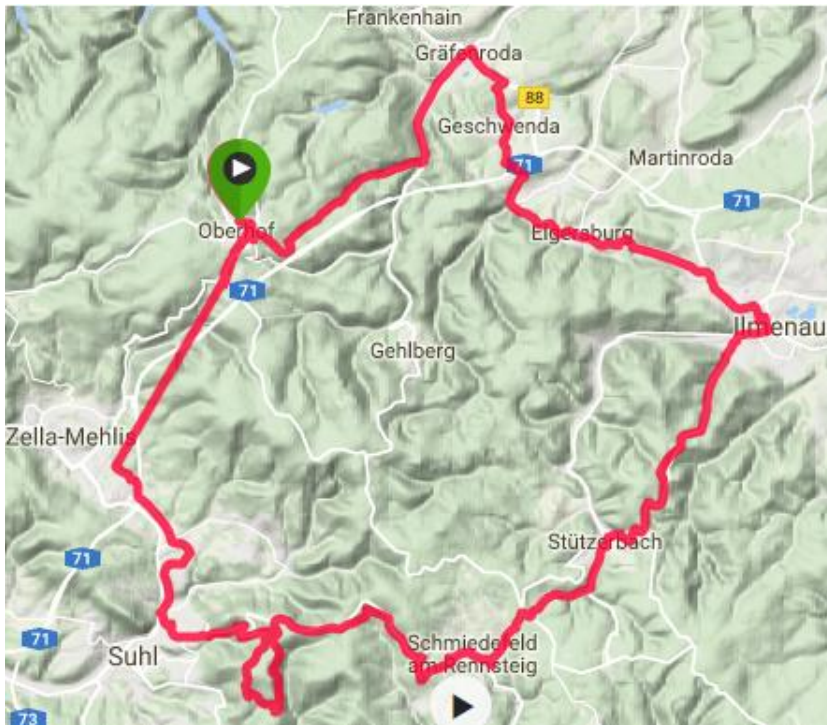
weer aansluiting te krijgen met de bewoonde wereld. Hier een geweldige afdaling langs de weg genomen, totdat het bos me weer meer trok.



Op de Garmin gezien dat ik door het bos langs de weg kon blijven gaan en zelfs dwars door een stuk zou kunnen afsnijden. Prachtige paadjes, zoeken naar afslagen om niet al teveel af te dwalen en genieten van een prachtige open plek in het bos om van mijn lunch te genieten. Daar ook beide MTB-ers gezien die ik op een hele dag zou tegenkomen, één ervan had een elektrische ondersteuning maar was evenzo alleen op pad. Nog wat foto's geschoten en verder door. Langzaam maar zeker kreeg ik door dat ik me moest haasten om voor het donker terug te zijn. Ik had er eigenlijk niet zo'n rekening mee gehouden dat het al vroeg, 16:45 uur, donker zou zijn. Ook wilde ik de route volbrengen, dus even doorkachelen via de weg. Met nog 8,5 km te gaan toch van de weg afgegaan en door het bos omhoog, lang en redelijk pittig, met steeds minder zicht en twee kleine lichtpuntjes die het ook nog zouden begeven.

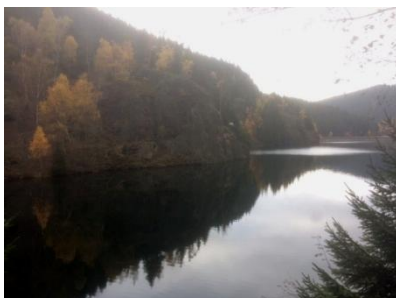
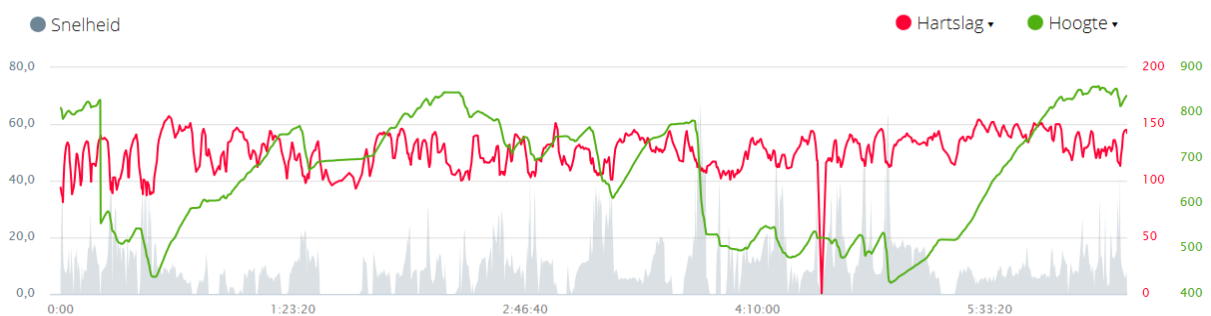
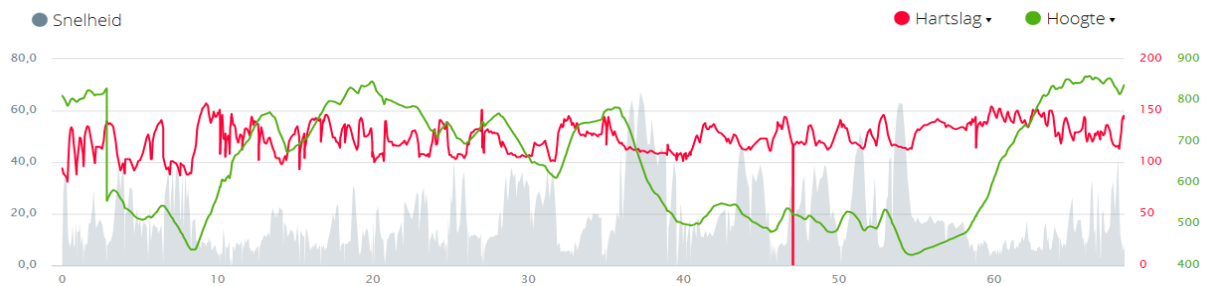


Moe, maar voldaan kwam ik bij Oberhof aan en moest ook nog even omhoog naar ons hotel. Een geweldige dag beleeft, natuur, koude overwonnen en mentaal en fysiek op orde.



Afstand	68,39 km Afstand
Calorieën	3.419 Cal. Calorieën
Hartslag	127 bpm Gem. HS 157 bpm Max. HS
Timing	6:22:39 Tijd 5:11:20 Tijd bewegen 7:00:17 Verstreken tijd 10,7 kph Gemiddelde snelheid 13,2 kph Gem. snelheid bewegen 67,0 kph Max. snelheid
Hoogte	1.694 m Stijging 1.670 m Hoogteverlies 425 m Min.hoogte 859 m Max.hoogte
Temperatuur	2,9 °C Gem. temp. 0,0 °C Min. temp. 13,0 °C Max. temp.

stukje gemist door niet instellen Garmin.



Dag 2: Rust en wandelen.

Bar slecht weer, geen zicht 's morgens en koud/nattig. Daarbij toch behoorlijk ingespannen de vorige dag en zo maar besloten geen extreme(re) uitpattingen te maken vandaag. Dus eerst wat gelezen op de kamer, na het vaste ochtendritueel met ontbijt.

Toch beviel dit niet en toen de anderen in de hal waren toch maar het al wat opgeklaarde weer getrotseerd. De stoute, c.q. wandelschoenen, aangetrokken en meteen het bos in op zoek naar paddenstoelen en meer mooie plaatjes voor het thuisfront.



Uiteindelijk best een stevige trip gemaakt en natuurlijk, ook weer in het donker. Best apart midden in het nowhere en te vertrouwen op je Garmin. Maar goed, in het begin deels langs de weg over het 'natuurpad' vlakbij het hotel en dan de weg over het diepere bos in.

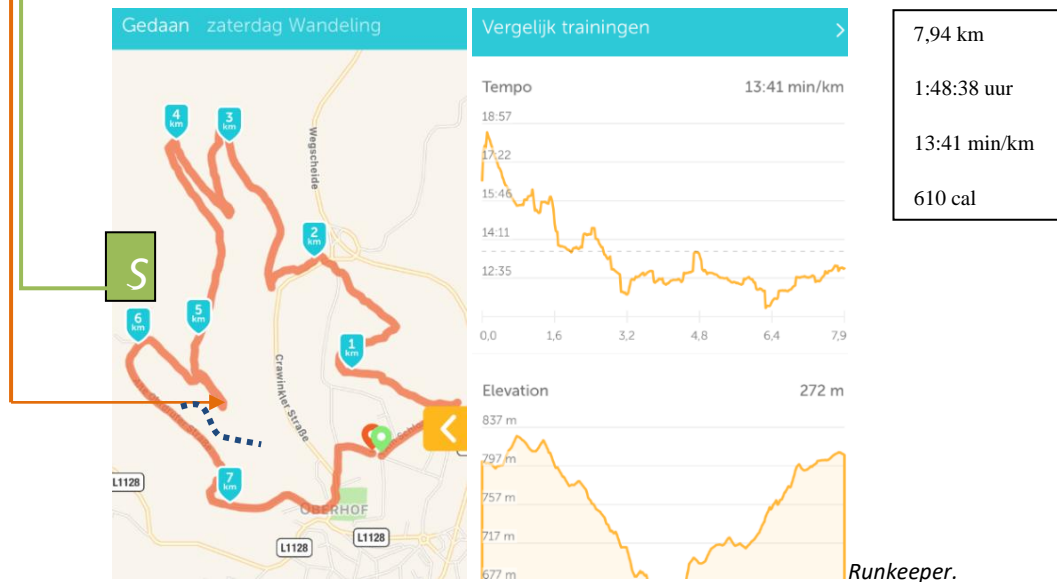
Dieper werd het want na de eerste omleiding al gauw op een breed pad gekomen dat met haarspeldbochten steeds meer naar lagergelegen plateaus leidde. Steeds donkerder werden de



bossen, dichter bedekt maar ook meer afgeschermd van het dagelijkse licht. Aan het eind op een weg uitgekomen, waar maar twee mogelijkheden waren om naar Oberhof terug te keren: door het bos, dezelfde weg terug of langs de geasfalteerde weg.



De laatste gekozen gezien de invallende duisternis. Geen enkel verkeer te bekennen en zo kilometers gelopen tot er een pad het bos in was, aantrekkelijk genoeg om te proberen. Dit leidde me naar de "oude" springschans en gaf geen vervolg om op de bonnefooi verder te gaan, dus terug naar de weg en deze vervolgen. Op een gegeven moment een sportcomplex gepasseerd (niet gekeken vanwege de tijd), maar de omroeper deed zijn best. Onderweg kwam nu wel enkele wagens langs (uit beide zijden) en deze voldoende ruimte gegeven om niet van me te schrikken. Door het dorpje terug naar het hotel en weer een zinvolle dag actief bezig geweest.



Dag 3: Nog eenmaal MTB 40 km gepland.

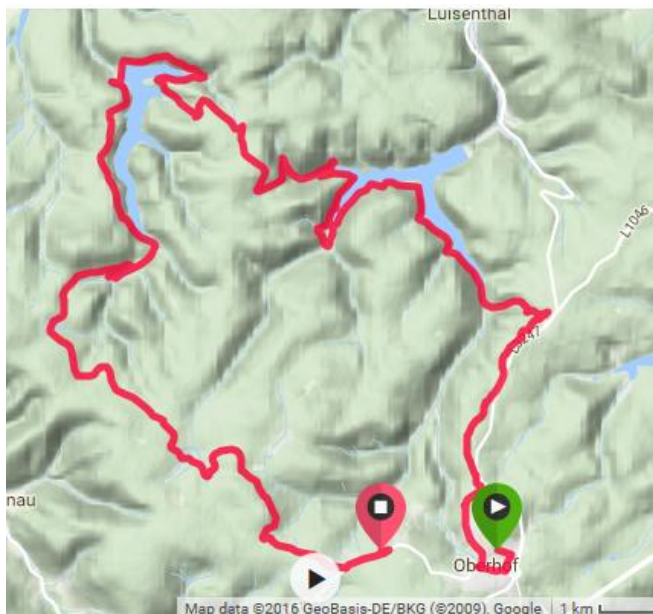
Het blijft genieten in deze streek. Een wat langere aanrijdroute naar de eigenlijke tocht, maar zeker de moeite waard.

Met een straffe afdaling over een geasfalteerd pad was een mooi begin. Dit leidde naar een mooi meer, wat een geweldig uitzicht en fraaie fotomomenten. Hierna een klim naar een hoger gelegen punt boven het meer, weer zakken tot waterhoogte, waarna een steile klim van zo'n 2



kilometer over een zandpad de hartslag testte, hoog maar onder controle. Al twee MTB-ers gezien vandaag, maar ook veel wandelaars in dit prachtige gebied.

Na weer een afdaling bij een volgend meertje aangekomen. Dit kende ik nog van de eerste keer dat ik in Thüringen fietste, toen op de racefiets. Er omheen en toen weer de bospadjes op. Intussen liep de tijd door en de afspraak was om omstreeks 14:00 uur bij de langlaufhal te zijn. Dat werd doortrappen en op een gegeven moment niet meer de Garmin gevolgd (achteraf gezien had dit wel gekund) om via de Rennsteig zo snel mogelijk naar de hal te kunnen gaan. Ook mooi en deze eindigde precies bij de hal, om 13:40 uur mooi op tijd.



De plantenspuit bij me om de fiets schoon te spuiten en netjes de wagen in te doen. Alle spullen geordend van mij en de dames, waarna ik exact 14:00 uur de douche ging opzoeken. Daar was de meute van Vasa zich ook aan het omkleden/sommigen maar douchen. En dus met Anja's handdoek, die van mij had ik in een andere tas laten zitten (snel overpakken) me kunnen afdeppen.

Na dit werkelijk sublieme weekend om exact 15:00 uur de auto in en de terugweg aangevangen. Ook weer relaxed teruggereden, zodat we omstreeks 19:45 uur thuis waren.

Afstand
38,43 km Afstand
Calorieën
1.993 Cal. Calorieën
Hartslag
122 bpm Gem. HS
155 bpm Max. HS
Timing
3:34:47 Tijd
2:58:32 Tijd bewegen
3:34:47 Verstreken tijd
10,7 kph Gemiddelde snelheid
12,9 kph Gem. snelheid bewegen
47,8 kph Max. snelheid
Hoogte
782 m Stijging
749 m Hoogteverlies
519 m Min.hoogte
868 m Max.hoogte
Temperatuur
2,2 °C Gem. temp.
0,0 °C Min. temp.
10,0 °C Max. temp.

