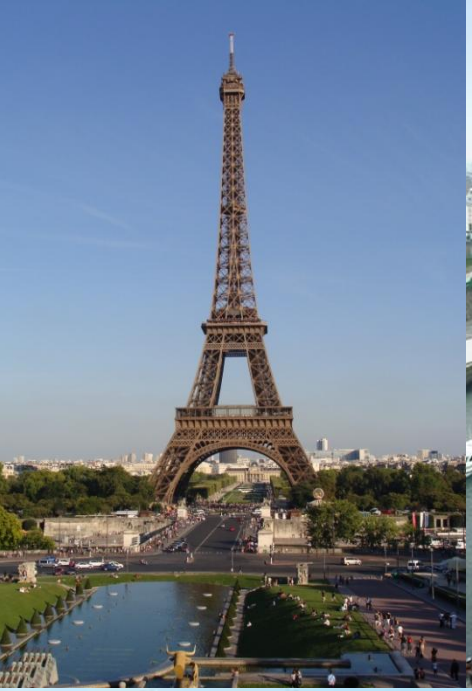


Audax Club Parisien

PARIS
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES
BREST
PARIS
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES
RANDONNEUR

d&h
Radsportteam

PBP 2011

AUDAX RANDONNEURS AUTRICHE

BREVETS
200km
300km
400km
600km
1000km

PARIS-BREST-PARIS

www.ferdinand.jung.at.tt

Paris – Brest – Paris 2011

Was ist das überhaupt?

PBP ist der Klassiker unter den Langstreckenrennen: 1.230 km, 11.700 Höhenmeter.
Zeitlimit je nach Startzeit: 80, 84 oder 90 Stunden.
Also 3 Tage und ein paar Stunden.

Lange bevor es zB. das „Race Across Amerika" gab – nämlich seit 1891 – gab es bereits diesen Bewerb. Und das alle 4 Jahre – die Langstrecken-Olympiade wird sie deshalb auch manchmal genannt.

Es ist kein Rennen und so fährt man normalerweise nicht gegeneinander, sondern miteinander. Die Starter kommen aus der ganzen Welt. Speziell darauf habe ich mich sehr gefreut.

Um teilnehmen zu dürfen, muss man sich qualifizieren, indem man auf homologierten (beglaubigten) Strecken Distanzen von 200, 300, 400 + 600 km – sogenannte Brevets – innerhalb einer vorgegeben Zeit fährt. Und man muss im nationalen Kontingent einen Platz finden. Für Österreich durften 32 Radfahrer starten.

Die Strecke führt (man vermutet es) von Paris an die Atlantikküste nach Brest und wieder retour. Man durchquert die Bretagne – ausschließlich hügelig, dünn besiedelt – schön und urtümlich. Die Veranstaltung ist perfekt organisiert und wird mithilfe von 1.500, meist freiwilligen, Helfern bewältigt. Gilt es doch, an 14 Kontrollstellen und 2 zusätzlichen Verpflegungsstellen, die Radler zu verköstigen und auch zu kontrollieren.

Warum war ich dabei?

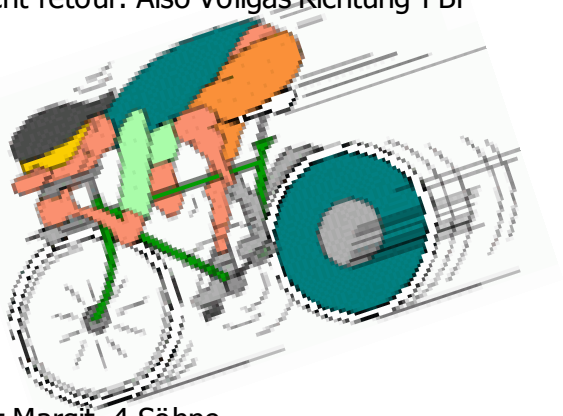
Woher kam der Floh?
Mein Arbeitskollege und Freund Josef Rauchenbichler hat mich 2009 aufmerksam gemacht, dass Ferdinand Jung Brevets (Langstreckenfahrten, welche zB. als Qualifikation für Paris-Brest-Paris gefahren werden können) veranstaltet. Er meinte, das passe zu meiner Vorliebe, mit dem Rad lange Strecken zu meistern.

. . . ungefähr so?

Vorbereitung + Qualifikation

2009:
Gesagt, getan und angemeldet. Natürlich gleich für einen 300er zum Einstieg – weil 200 km lange Strecken hatte ich schon öfters geschafft. Der 300er war auch super – bis 30, 40 km vor dem Ziel. In Wels/Thalheim – oben am Berg Richtung Schleißheim – musste ich mich kreislaufbedingt kurz zur Ruhe begeben. Gott sei dank war es nicht die letzte – ein Cola von netten Kollegen hat mich wieder auf die Beine gebracht. Und auch den 400er hab ich überlebt. Betonung auf „überlebt".

Und schön langsam hat sich in mir die Idee manifestiert, ich könne 2011 PBP probieren. Dabei war ich mir noch nicht sicher, ob ich das schaffen kann und ob ich vor allem von meiner Idee erzählen soll. Irgendwann war's dann heraus und ich konnte und wollte auch nicht retour. Also Vollgas Richtung PBP 2011.



. . . und das bin ich:

Josef Pflügl
52 Jahre
Verheiratet mit Margit, 4 Söhne
Hobbys: Musik, Radfahren, Natur
email: josef.pfluegl@gmail.com
Radclub: D&H-Radsportteam Frankenburg
Beschäftigt bei kb-endlos Kroiss & Bichler GmbH

2010:
Einstieg in die Brevets mit 200er, dann der 300er, 400er. Bis hierher gings perfekt – schnelle Zeiten waren dabei, weil Rennfahren mir halt Spaß macht. Dosieren und die erlaubte Maximum-Zeit ausnützen konnte und wollte ich nicht. Beim 600er mit 37 Grad bin ich dann verglüht – Aufgabe – meine erste bei einem Wettbewerb überhaupt. Aber ich war ko und konnte nichts mehr essen und trinken. Vielleicht ein Sonnenstich. Die letzten Kilometer Richtung Horn konnte ich mich kaum auf der Straße halten, so im Keller war mein Kreislauf.

Das hat mir einen Dämpfer und etliche Zweifel an mir eingebracht. Zudem hatte es die Folge, mich für PBP nicht zum ersten Anmeldetermin anmelden zu können. Also etwas Stress, aber kein Beinbruch.

2011:
Die Vorbereitung für 2011 war von einem aktiven Winter geprägt: Spinning in Vöcklabruck und Bergläufe auf den Hongar, Ende März ein Trainingslager in Kroatien mit meinen neuen Freunden vom d&h-Radsporteam Frankenburg.
So ging es gut vorbereitet an die verpflichtenden Brevets für PBP 2011. Ein 200er, 300er, 400er und der 600er waren vorgeschrieben. 200er + 300er fuhr ich 2x. Diesmal ging alles gut. Bis zum 400er: hohe Temperaturen und schnelle erste 200km (die nächste Gruppe hatten wir schon um 1 Stunde abgehängt) führten dazu, dass ich schon wieder mit dem Kreislauf Probleme bekam. Die restlichen 200 km konnte ich nichts essen und trinken, dafür mich 3x erfolgreich übergeben.

Geschafft hab ich es trotzdem, weil die Beine gut waren und der Wille stark – oder stur? Auch beim 600er war ich am Abend des ersten Tages nach 320km nicht gar so fit – wieder der Kreislauf. Naja – bis dorthin waren wir auch mit 32er-Schnitt gefahren. Doch das sollte ja nicht das Problem sein. Vielleicht die 3.500 Höhenmeter?

Jedenfalls eine kurze und schlechte Nachtruhe und um 5 Uhr früh der Start für die restlichen km. Diesmal wollte ich es defensiv angehen, um die Qualifikation nicht zu gefährden. Und so war ich auch bald mit den letzten bergauf Richtung Mariazell unterwegs.

Es regnete leicht und das Motto war: „nur nicht angasen". Ein Cola, später Kaspressknödelsuppe und ein Seiterl Bier in Mariazell, nach 70, 80 weiteren km Haussulz und ein Seiterl in Göstling und nochmals in Losenstein ein Leberkäs-Weckerl mit noch einem Seiterl.

Diese neue und vorerst einmalig eingesetzte Therapie – wollte sagen „Strategie" – hat dazu geführt, dass ich mich immer besser fühlte, je weiter es ging. Nach 616 km war ich schließlich im Ziel und mir ging es bestens.

Qualifikation geschafft!

Vorangemeldet war ich ja auch schon und meine Blutwerte (Befürchtung Eisenmangel, Schwindsucht, Schwangerschaft, was immer?), welche ich untersuchen lies, waren auch perfekt. Da war ich etwas beruhigt und als mein Hausarzt Dr. Panhofer aufgrund meiner Schilderung Salzmangel konstatierte, wusste ich auch, was folglich zu tun ist: 1 Prise Salz je Trinkflasche. Was übrigens die Routiniers sowieso tun – nur ich wusste einfach nicht bescheid. Eine „Bier- + Leberkäs-Therapie" war somit nicht mehr zwingend notwendig.

Aber alle Zweifel, ob ich es wirklich schaffen werde, die 1.230km in Frankreich zu überstehen, waren nicht restlos zerstreut.

„Passend" für die letzten 2 Monate vor Paris wurde ich dann noch krank: Durchfall, eine schwere Augenerkrankung und Schmerzen in Hüften und Schultern beschäftigten mich bis Anfang August. Es ging sich aber aus – rechtzeitig wurde ich wieder fit.

Also „auf nach Paris"!

Alleine?

Betreuung - Organisation

Profis haben ein Betreuerteam.
Meines setzte sich wie folgt zusammen:

1. mein Freund Stephan www.therapie-training.at/
2. mein Physiotherapeut – auch Stephan
3. mein Koch – Stephan
4. mein Schmiermaxe (Kette, Gurgel, usw.) Stephan
5. nicht zuletzt der Fahrer des Wohnmobils: Stephan.

Ich hatte großes Vertrauen in ihn und das war auch gerechtfertig.

Genauso wie ich, hat er dem Start entgegengefiebert und sich um vieles gekümmert: Strecke planen fürs WoMo – das durfte nämlich nicht auf der gleichen Strecke wie die Radler fahren, sondern musste auf Umwegen zu den erlaubten Betreuungs-Bereichen (bis 5km vor oder nach jeder Kontrollstelle) fahren. Beim Bepacken des WoMo's helfen und Tipps da und Hilfe dort.

Also besser sollte das nicht gehen. Schließlich war er ja auch zu fünft im Betreuerteam – siehe oben.

Anreise + Vorbereitung

Natürlich mit dem WoMo. 3 Tage vor dem Start ging es um Mitternacht los und ich fuhr mein letztes Training – 2x 400 km mit dem WoMo. Stephan durfte auch 200 fahren.

Er war ja sowieso mit. Und bevor ihm fad wird . . .

Gelandet sind wir ganz planmäßig bei meinem Freund Franz Greifender (gebürtig in Kaufing bei Schwanenstadt/OÖ) und seiner Frau Sylvie (waschechte Französin, spricht perfekt Deutsch) in Le Perreux bei Paris.

So verbrachten wir die letzten Tage vor dem Start bei Familie Greifeneder mit Stadtrundfahrt. Sylvie kutschierte uns souverän durch das Verkehrsgewühl – da konnte man sehen, dass Frauen den Verkehr beherrschen – auch den mit dem Auto.

Marie Antoinette's märchenhafter Bauernhof in Versailles:

Und natürlich fuhr ich mit Franz entlang der Marne zur Piste (eine Trainingsstrecke in Paris – hier kann man das ganze Jahr fahren – Schnee gibt es keinen, dafür die Möglichkeit, mit Profis um die Kurven zu glühen).

Die österreichische Equipe traf sich am Samstagabend zum gemeinsamen Abendessen und zur letzten Besprechung.

Und dann gab's noch die offizielle Kontrolle am Vortag (Sonntag, 21. 8, 2011) und das erste Zusammentreffen mit den ausschließlich freundlichen Mitarbeitern von PBP.

Als kleine Entwicklungshilfe haben wir einer netten Französin Deutsch gelernt: „Grias Di, Markus" – nach 5 Wiederholungen ging's perfekt und so konnte sie unseren Freund Markus Minihold (übrigens ein Held von PBP, der nach Sturz mit Rippenbrüchen und Schulterbruch – nach Spitalsaufenthalt, wo man nichts fand – die restlichen 200 km fertig fuhr) perfekt begrüßen.

Schon konnte man im Stadium das Flair schnuppern. Radfahrer aller Nationen, Betreuer, Spezialräder – das hatte schon was.

ORGANISÉ PAR
Audax Club Parisien
PARIS
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES
BREST
PARIS
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES
RANDONNEUR

Nachdem am Sonntag ab 16 Uhr schon die ersten Starter das Abenteuer in Angriff nahmen – wir durften noch zuschauen – ging es am Abend an die letzten Vorbereitungen für meinen Start (Montag, 22. 8, 2011, um 5 Uhr früh).

Ausführlich habe ich alle meine Spezialnahrungsmittel sondiert, geordnet und gezählt. Es sollte ja nichts fehlen.

Auch die restlichen Stunden Schlaf im WoMo waren ok. Stephan hat es vorgezogen, im Schlafsack im Freien zu übernachten. Er hatte nämlich Angst, dass ich ihm beim Sortieren der fein gesägten Bretter eins überziehe. Wobei – das mit dem Sägen ist ein Gerücht und keinesfalls amtlich beglaubigt.

Der Bewerb - Tag 1: Paris - Loudeac

Und auf! Reichlich spät – ich wollte doch schon 1 Stunde vor dem Start im Stadium gestellt sein. Rauf aufs Rad und ab Richtung Stadium. 45 min mussten auch reichen. Und schon war ich in der Aufstellung für den Start – stockdunkle Nacht – ausgerüstet mit Warnweste und Licht.

5:20 Uhr: mit der 2. Welle gings für mich los. Jeweils 200 – 300 Radfahrer starten neutralisiert hinter einem Auto. Raus aus der Stadt, 100x Kreisverkehr und 200 Schwellen – man musste aufpassen, um nicht zu stürzen.

Flott fahren, aber nicht zu überdrehen, hab ich mir vorgenommen. Immer schön vorne in der Gruppe, anfangs möglichst wenig im Wind ganz an der Spitze. Und schon wurde es unterhaltsam: Gabriele (leider keine „die") aus Italien war mein 1. „Opfer", mit dem ich mich unterhalten konnte. Ich spreche nämlich alle Sprachen, vornehmlich Deutsch. Und letzteres konnte er, da in der Schweiz geboren. Eine Stunde nach dem Start hat es zu regnen begonnen, aber es war warm – also egal.

Schon waren die ersten 220 km verflogen – ruckzuck.
Alle 80 – 90 km befand sich eine Kontrollstelle. Dort wartete jeweils Stephan auf mich und versorgte mich bestens. Professionell eben.

So fehlte es mir an nichts – auch nicht an Gesprächspartnern: 5 Boys aus Seattle, speziell Bob Brudvik (angeblich mit Vorfahren aus Norwegen) – ein Wikinger auf dem Fahrrad?

Dann Alexej aus Moskau. Später unterhielt ich mich mit Gregory aus Liverpool (anfangs hatte ich den Eindruck, sein Englisch wäre schlechter als meins – aber die Deutschen und die Wiener sprechen ja auch nicht richtig Deutsch).
Was folgte: verfahren haben wir uns. In Fougeres fuhren wir tratschend geradeaus. Zwei Schweden, Greg, ein Unbekannter und ich. Kein Radfahrer mehr vorne, keiner mehr hinten zu sehen. Greg und ich haben nach Erkundigungen umgedreht – die anderen 3: verschollen.

Der Regen wurde heftiger, nächtliches Gewitter (wir waren schon ewig unterwegs) mit Blitz und Donner.

Und ich hab dann losgelegt. Die 18 km Umweg waren aufzuholen.

„Tomorrow you will pay fort this" meinte Greg mehrmals. Egal, 40 km/h und die Überholspur. Wer konnte schon wissen, was „tomorrow" sein würde.

In den Genuss meiner Betreuer (die 5 Stephans) ist Greg auch noch gekommen. Tee mit Milch, Mohnstrudel von Margit (meine Frau) und Öl für die Fahrradkette.

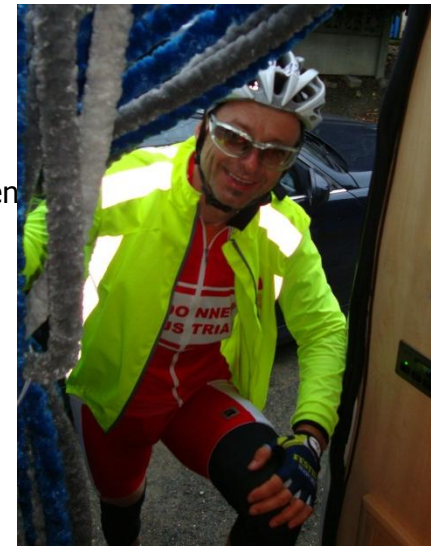
Schlussendlich hatte ich 90km mehr als geplant geschafft: 478 km bis Loudeac. Es war 23:15 und nun war Duschen und Essen – viel Essen angesagt. Dann ab Richtung WoMo und sä . . . schlafen. Natürlich lange.

rrrrrrrrrrrrrrrrchhhhhhhhhhhh

Tag 2: Loudeac – Brest - Loudeac

Und so startete ich am Dienstag früh nach dem Frühstück erst um 7:15. Fast 2.000 Plätze hab ich durch die lange Pause verloren – die Experten fahren 600 – 700 km durch, machen kleine Pausen und fahren, fahren. Meine Strategie war: wer schnell fährt, der muss viel essen und rasten.
Trotzdem war ich weit vor meinem Plan (in ca. 80 Stunden mit 3x schlafen wollte ich in Paris sein). Aber der Start war Sch . . . ich alleine auf weiter Flur, dazu den Kontroll-Chip im WoMo vergessen und schon wieder verfahren? Nein, gottseidank nicht, wie ich bei einer der Ureinwohnerinnen erfragen konnte.
Ja, ich spreche Französisch. Ungefähr 20 Wörter, oder 21. Kein Regen, dafür Gegenwind. Kein Radler zum Quatschen, nur Langsame zum Überholen. Hügel rauf, Hügel runter. Tristesse (mein 22. Wort französisch)! Den Chip hab ich von Stephan geliefert bekommen – rechtzeitig vor der nächsten Kontrollstelle.

Also „Stress lass nach" und rauf in den Sattel. In Brest hat mich Stephan empfangen – im Hafen vor dem WoMo bei gedecktem Tisch unter dem Vordach mit Weißbier (alkfrei), Cola, Baguette und einer Scharfen (original aus Österreich importiert).
Meine Ernährung war überhaupt etwas untypisch – nämlich eher wie bei einem Bergsteiger als bei einem Radfahrer. Insgesamt hab ich nur ca. 5 Riegel, 4 Gels und 6 Ensure Plus (das ist angeblich Spezialnahrung für alte Leute ohne Zähne) aus meinem Spezialfundus zu mir genommen. Sonst nur was „Richtiges". Mir ging's gut damit.



Die erste Hälfte war nun geschafft, dreh dem Wind den Rücken zu – rauf in der Stadt – rechts an den Autos vorbei – zur Kontrolle – Stempel – raus aufs Rad – ab in die Hügel – und überholen, überholen, überholen. Große Scheibe, rauf auf den höchsten Punkt (366 m über dem Meer) und 5 km runter mit Vollgas. Ich fühlte mich perfekt. Bis ein zigarrenförmig verkleidetes Liegerad mit schätzungsweise 100 km/h an mir vorbeigedonnert ist. Bergab sind die im Vorteil, bergauf ist mir mein Rad (Pinarello FP3) lieber. In jedem größeren Ort ist Volksfest. Die Bevölkerung nimmt großen Anteil an der Veranstaltung und man könnte sich auch bei ihr verpflegen: Crepes, Getränke, Obst, etc. Letzteres auch gratis beim Bergauf-Radeln überreicht. Schließlich bin ich nach 340 km um ca. 22 Uhr wieder in Loudeac gelandet: Duschen, essen, essen, sä . . .

Stephan wollte schon wieder draußen schlafen. Er wollte einfach Frankreich in sich aufsaugen und das geht im Freien besser. Ich hab untertags rund 1.700 Plätze aufgeholt. Gut ausgeruht und bestens betreut kann man halt flott fahren.

Und beim Essen hab ich den ersten Österreicher getroffen: Markus (späterer Sturzpilot) wollte am 3. Tag bis Paris durchfahren.

Diesen Gedanken hab ich mir bis dahin nicht gemacht. Aber jetzt war er da.

Tag 3: Loudeac – Paris

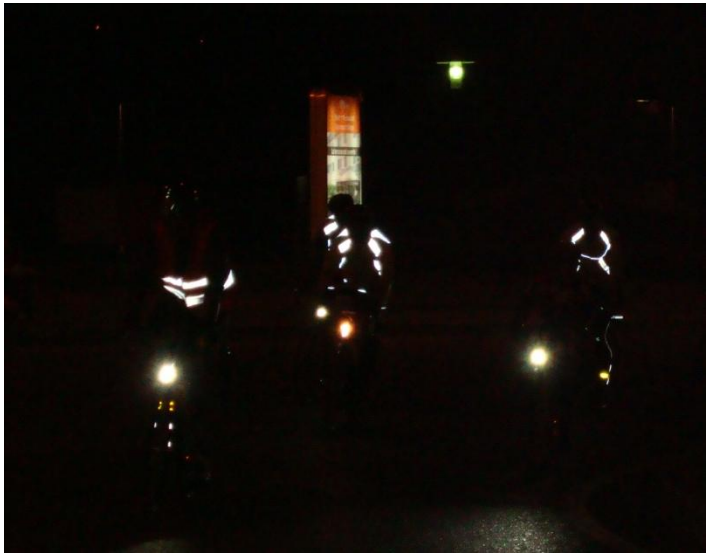
Meinen Wecker hab ich auf 3:30 gestellt – war aber schon um 2:30 auf und nach dem Frühstück um 4 Uhr wieder im Sattel. 3 Stunden im Finstern (in Frankreich geht die Sonne um 1 Stunde später auf), anfangs leicht bergab bei angenehmer Temperatur. Die Stimmung bestens, weil schon wieder auf der Überholspur. Im Finstern empfindet man die Geschwindigkeit höher, als sie tatsächlich ist. Ein Russe wollte mit mir fahren – relaxt meinte er. Er ging aber bald verloren – war wohl zu relaxt. Sogar die Sonne kam am 3. Tag zum Vorschein. Überhaupt war das Wetter für mich perfekt. Regen am 1. Tag machte mir nichts aus, bedecktes Wetter am 2. Tag war perfekt und nun eben etwas Sonne. Extreme Hitze mag ich beim Radfahren nicht unbedingt.

So ging es von Kontrolle zu Kontrolle – jedes Mal ein Boxenstopp bei Stephan zum Auffüllen der Flaschen (kein Bier!!!) und zum Essen. Obst, Baguette, Pizza, Wurst und dazu eine Kneipp-Runde im Stadtbrunnen von VILLAINES-LA-JUHEL.

Typisches Haus in der Bretagne:

Viele Teilnehmer sind jetzt schon in Schlangenlinien unterwegs oder schlafen im Straßengraben, bzw. unter Büschen. Mit Jean Paul aus Paris war ich rund 100 km unterwegs, später mit 2 älteren Franzosen (1 wilder Sprinter und 1 harter Hund). So gings immer schneller dahin und es kam die vorletzte Kontrollstelle in MORTAGNE-AU-PERCHE. Schnell, schnell, keine Zeit mehr verlieren – naja, die Nudeln vom holländischen Team nebenan habe ich noch verdrückt und dafür einen Zipfer Limetten-Radler aus unserem Fundus spendiert. Rauf aufs Rad und ab die Post. Eine Gesamtzeit von 70 Stunden scheint zu schaffen. Ok, die 2 älteren Franzosen sind jetzt erst ins Spiel gekommen, später noch ein Kanadier.

Und so erreichen wir DREUX – die letzte Kontrollstelle, ca. 70km vor Paris. Brauch nichts mehr zum Essen, trinke sicherheitshalber 1 Cola und schwing mich wieder aufs Rad. 3 „narrische Aussis" – das sind die mit den Känguruhs – und ich haben dann ein Mannschafts-Zeitfahren nach Paris veranstaltet. Eigentlich etwas idiotisch – wir hatten ja genug Zeit – aber wir waren gut drauf und so gab es kein Halten mehr. Zwischendurch, bei einem extremen Kopfstein-Pflaster hat ein Kollege seine Lichter und sein Navi „abgegeben". Die Stelle war übersäht von Ausrüstungsgegenständen – von zerstörten.



3x Australia, 1x Austria – oder 4 Glühwürmchen?

Überhaupt sind die Landstraßen in Frankreich sehr, sehr rauh asphaltiert und voller Löcher, was hohe Ansprüche an das Material, das Sitzfleisch (meins ist trainiert vom Bürojob) und an die Hände stellt.

Aber das war nun Nebensache – weiter geht es. Ein paar Gruppen „mussten" wir noch überholen und dann kamen die letzten Hügel vor Paris und schlussendlich die 1. rote Ampel: Aufstellung auf beiden Fahrspuren – Grün – Vollgas bis zur nächsten roten Ampel.

Aufstellung, grün, Vollgas . . . so ging es bis ins Ziel. Schließlich konnten wir uns ja nicht wieder zurück überholen lassen. Es war eine wilde Jagd. Und woher die Kraft noch kam? Da sieht man erst, was Motivation ausmacht. Jedenfalls ging es gut und unfallfrei ins Ziel im Stadion.

00:02 – Mitternacht von Mittwoch auf Donnerstag. 66 Stunden, 43 Minuten – vorher für mich unvorstellbar. Fahrrad im Kontrollbereich abstellen, rauf zur letzten Kontrolle – warum braucht die Dame so lange zum Stempeln?

Da hätten wir nicht so rasen müssen.

ORGANISÉ PAR Audax Club Parisien
PARIS SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES BREST PARIS SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES RANDONNEUR

Schon langsam komme ich runter vom Gas, bin glücklich, nicht müde, dafür hungrig und durstig. Fast vergessen: Stephan, Präsident Ferdl Jung mit Gattin Edith und Christian Handler haben mich im Ziel empfangen. Ferdl und Christian waren um einiges schneller als ich und konnten somit schon das Publikum vervollständigen. Schnell noch duschen und sauberes Gewand anziehen („meinen National-Dress", bzw. die bisher geschonte Jacke davon) und ab ins Verpflegungszelt. 3 Teller füllen und leeren – schließlich hat man ja was geleistet.

Bei Tageslicht kann man sogar das Ziel sehen ;-)

Um 2 Uhr früh bin ich zum WoMo geradelt. Stephan hatte schon vorher die Freiluftvariante gewählt.

Unser Präsident Ferdl Jung – müde, oder am Beten für seine Untertanen?

ORGANISÉ PAR Audax Club Parisien
PARIS SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES BREST PARIS SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES
RANDONNEUR

Die Tage danach

Geschlafen habe ich gut und so versuchte ich, für Stephan das Frühstück zu machen, quasi ihn mal zu bedienen. Der Wille zählt fürs Werk und so kann ich behaupten: ich kann das.
Spätestens beim Essen und Trinken habe ich meine volle Stärke gezeigt. Hans Leitl (auch ein österr. Teilnehmer) und seine Frau haben wir zum Frühstück eingeladen. Sie hatten ihr WoMo neben unserem geparkt.

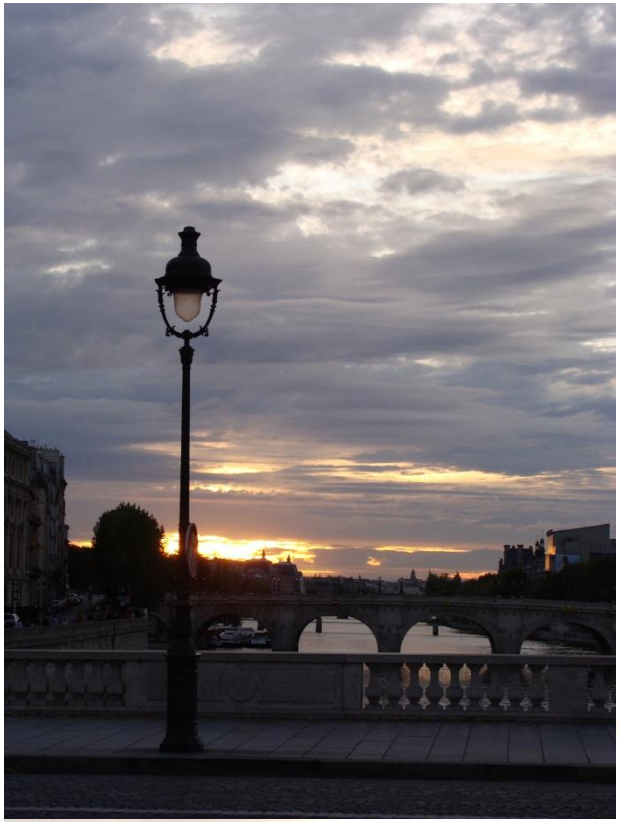
Später gings nochmals zum Stadion, wo noch einen ganzen Tag lang Radler eintrudelten.

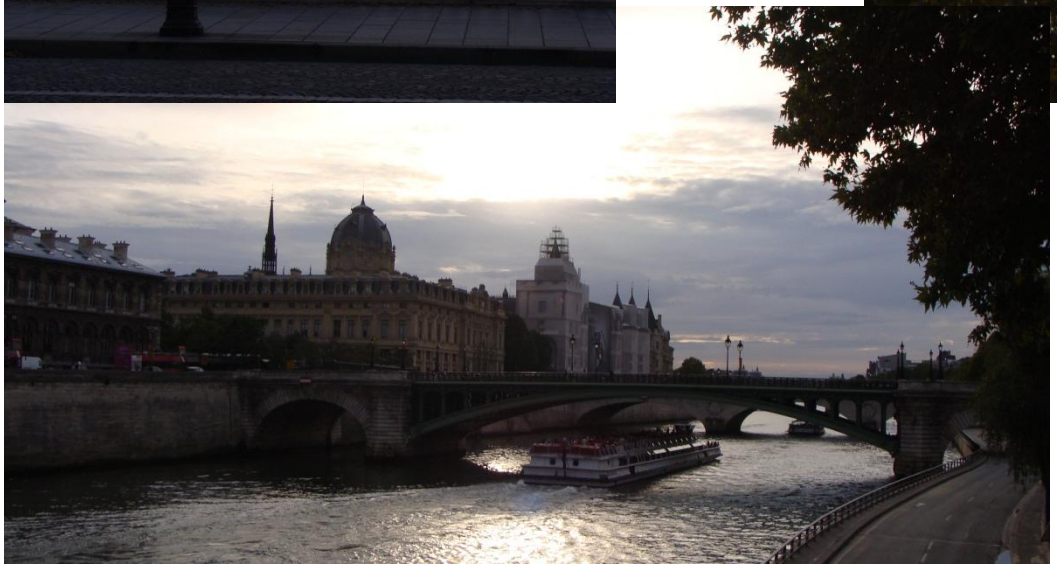
Am Abend fuhren wir zu Sylvie und Franz ans andere Ende von Paris und gleich weiter mit Franz in die Stadt. 1a-Sehenswürdigkeit: englische Brauerei mit grauslichem Bier.

Eigentlich war ich müde und hungrig. So hab ich beim „durch-Paris-hirschen" schnell einen Spezialkepab verdrückt – ohne Anpatzen.

Fotografieren, weil alles kann man ja einfach nicht beschreiben, war auch dabei: Louvre von aussen, Centre Pompdou – von draußen, Notre Dame – von vorne – Brauerei von innen (wegen Franz). Bettruhe um 2 Uhr früh.

ORGANISÉ PAR Audax Club Parisien
PARIS SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES BREST PARIS SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES
RANDONNEUR



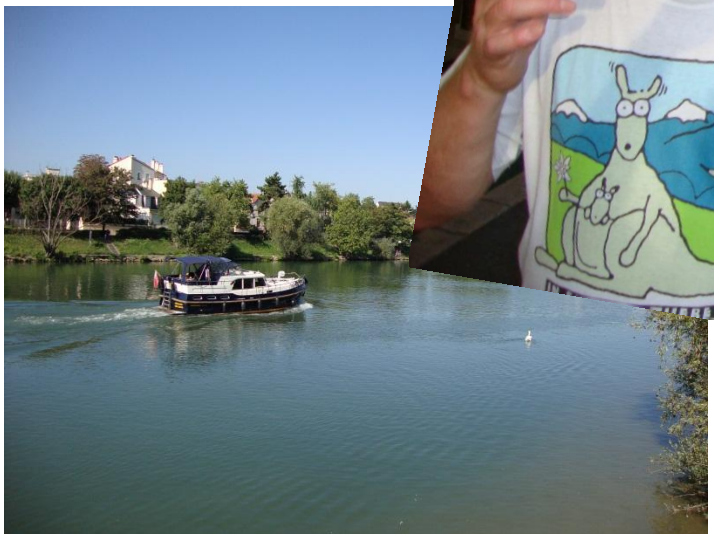


Abendstimmung in Paris

ORGANISÉ PAR Audax Club Parisien

PARIS SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES BREST PARIS SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES RANDONNEUR

an der Marne in Le Perreux
bei Paris



Probleme mit lästigen Journalisten?

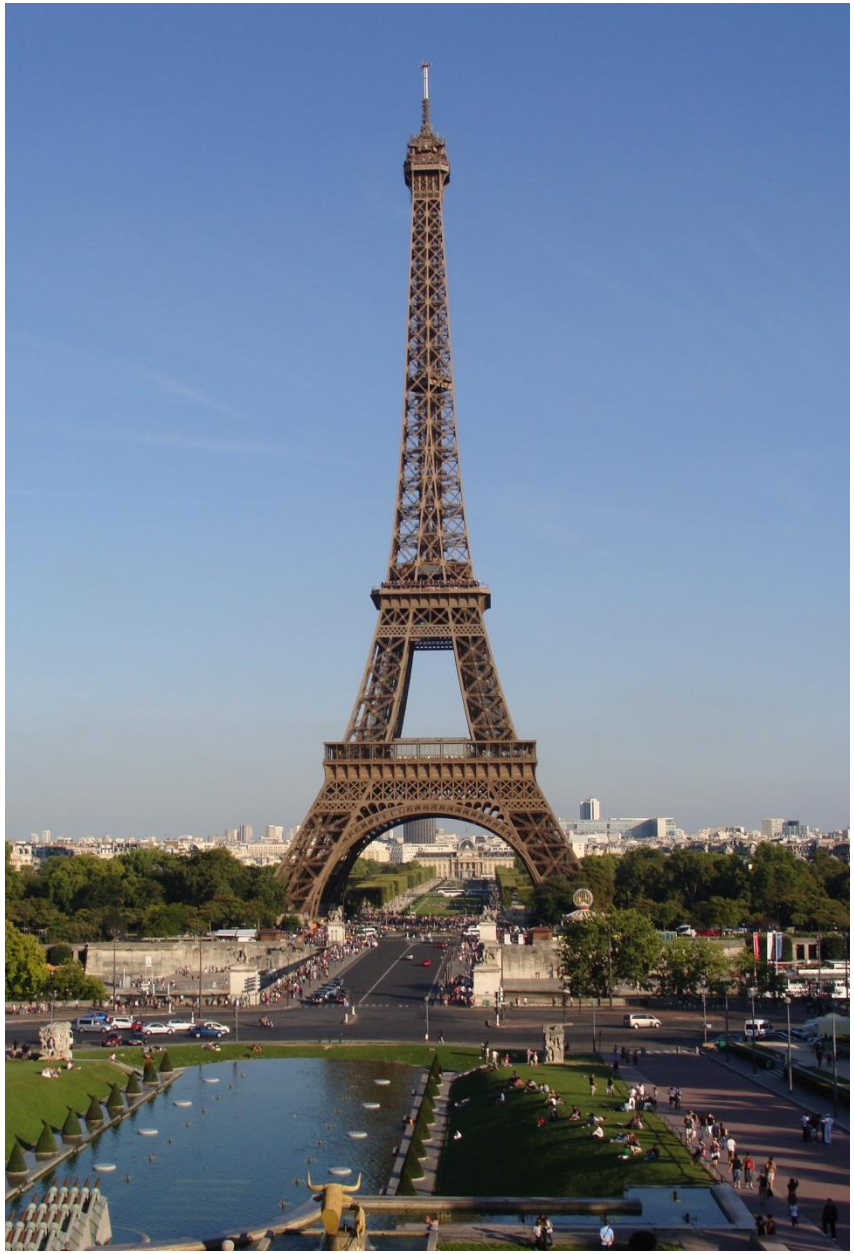
Organisé par
Audax Club Parisien
PARIS
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES
BREST
PARIS
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES
RANDONNEUR

Freitag, 26. 8. 2011:
noch 1 Tag in Paris für mich. Stephan saust mit dem Flieger nach Wien zu einem 3-Tages-Kongress (Ärzte, Therapeuten, Kurpfuscher – so genau weiß ich es nicht).

Und mir bleibt noch Zeit, für meine Frau Margit ein Geschenk zu suchen und natürlich für unseren jüngsten – Roman, den zukünftigen Rad-Profi. Am Abend noch schnell alles für die Heimfahrt vorbereiten. Johann (Sohn von Sylvie + Franz) wollte nach OÖ. übersiedelt werden.

So hatte ich auf der Heimfahrt am Samstag wenigstens einen Gesprächspartner.
Das war nun nochmals eine Langstrecke – mit dem Auto geht es auch.
Kein Vergleich aber das Feeling!

Au revoir, Paris



ORGANISÉ PAR Audax Club Parisien
PARIS SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES BREST PARIS SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES
RANDONNEUR

Resüme von Stephan

Angeblich hat er viel gelernt – vor allem seine Frau zu verstehen.
Er kann jetzt verstehen, wie sich eine Frau fühlt, die neben ihrer Arbeit auch so noch einiges erledigen muss.
Also das, was wir Männer manchmal übersehen, meint er wohl.

ORGANISÉ PAR Audax Club Parisien

PARIS SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES BREST PARIS SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES RANDONNEUR

Mein Resümee und Danke

Danke an meine Frau für Ihr Verständnis und für viel Unterstützung im täglichen Leben.

Danke an meine Kollegen bei den Brevets und an den Präsidenten, Ferdl Jung mit seiner Edith, der guten Fee von uns Radlern.

Danke vor allem an meinen Freund Stephan – keiner könnte es besser gemacht haben. Vermutlich wird er nächstes Jahr seine Praxis zusperren und das Geübte professionell ausüben: Giro, Tour de France, Vuelta, Hongar-Bergrennen . . .

Danke an den da oben, der mich beschützt hat. Es ging mir auf der ganzen Strecke gut – viel besser, als ich es aufgrund mancher Probleme in der Vorbereitung erwarten durfte.

ORGANISÉ PAR Audax Club Parisien

PARIS SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES BREST PARIS SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES RANDONNEUR

Es war genau das Erlebnis, von dem ich geträumt habe.
Oder mehr.
Das Flair dieser Veranstaltung, das Erlebnis auf der Strecke, die vielen netten Kurzzeit-Bekanntschaften beim Radeln, die Kinder, welche uns beim Vorbeifahren die Hand zum Abklatschen entgegen hielten und vieles mehr.

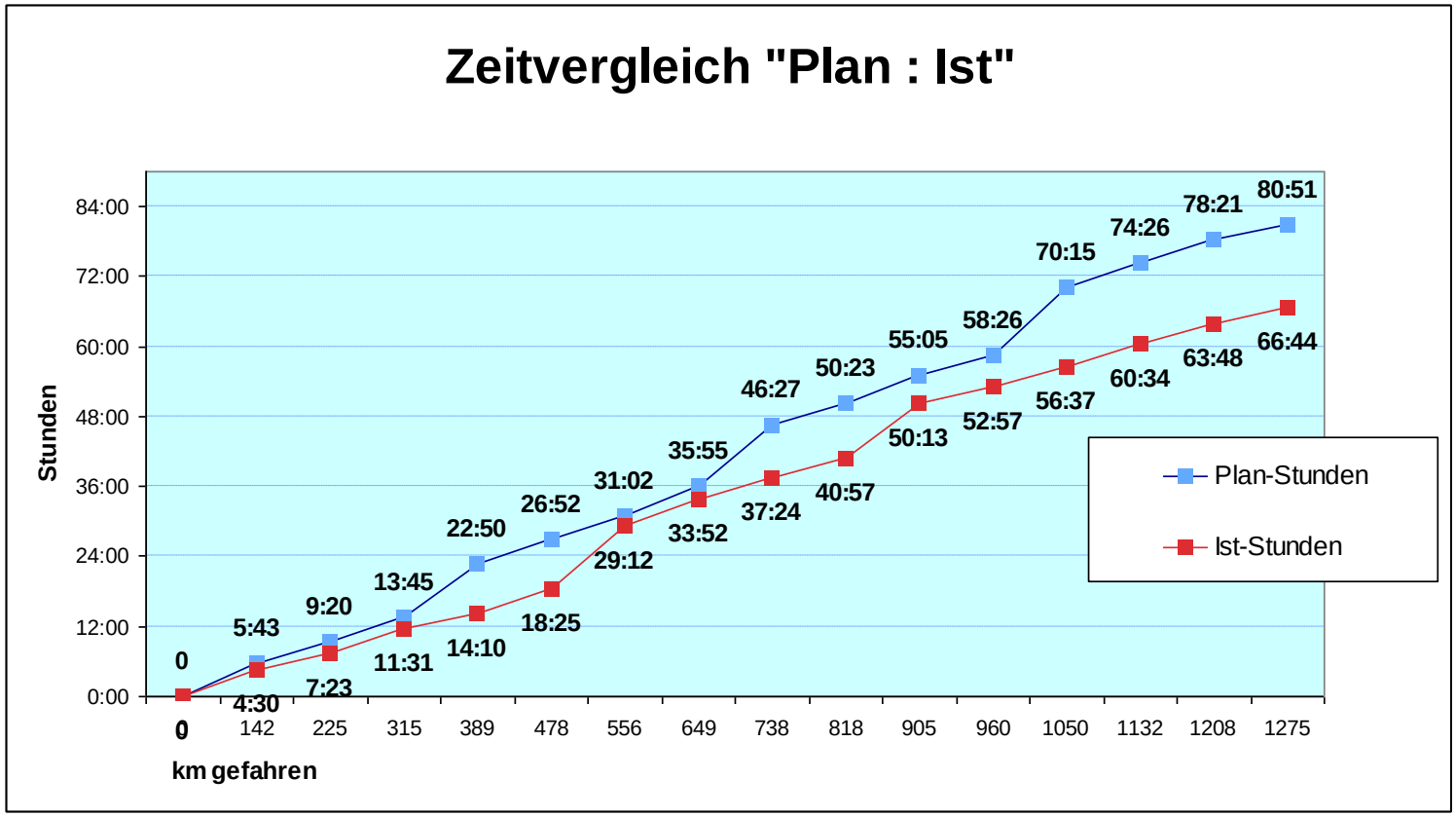
Wie zum Beispiel das Miteinander-Freuen mit den anderen Teilnehmern über das Geschaffte.
Wie gesagt. Es ist kein Rennen, es gibt keine Gegner.

Ein kurzes Denken an den amerikanischen Teilnehmer, welcher leider tödlich verunglückt ist.

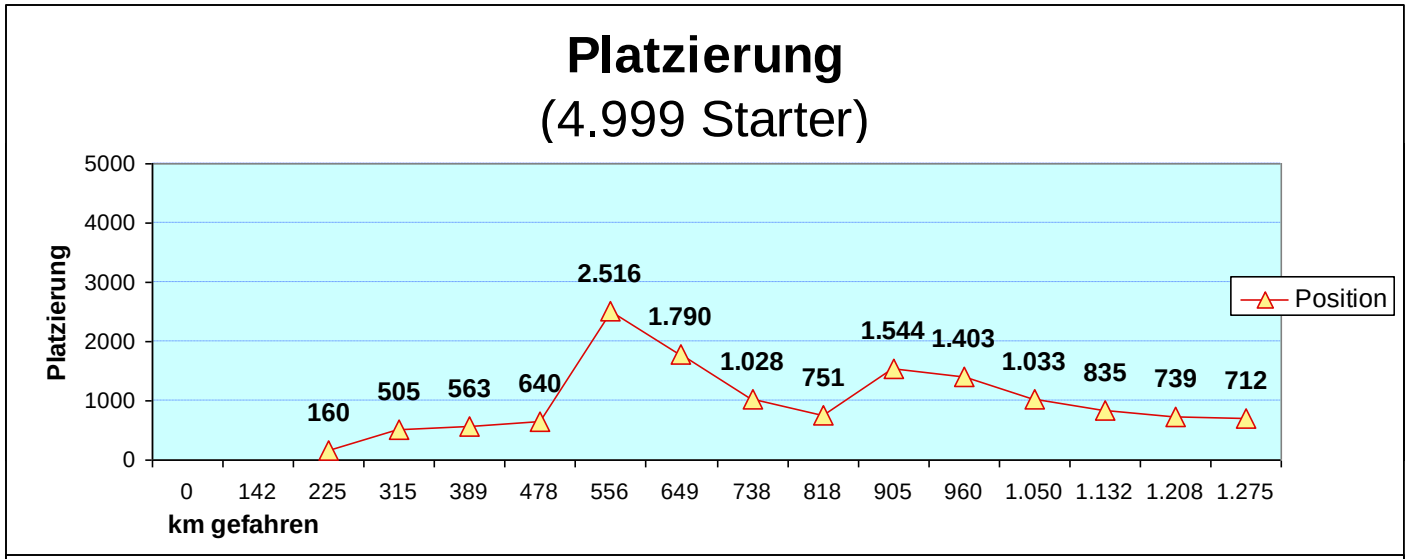
ORGANISÉ PAR
Audax Club Parisien
PARIS
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES
BREST
PARIS
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES
RANDONNEUR

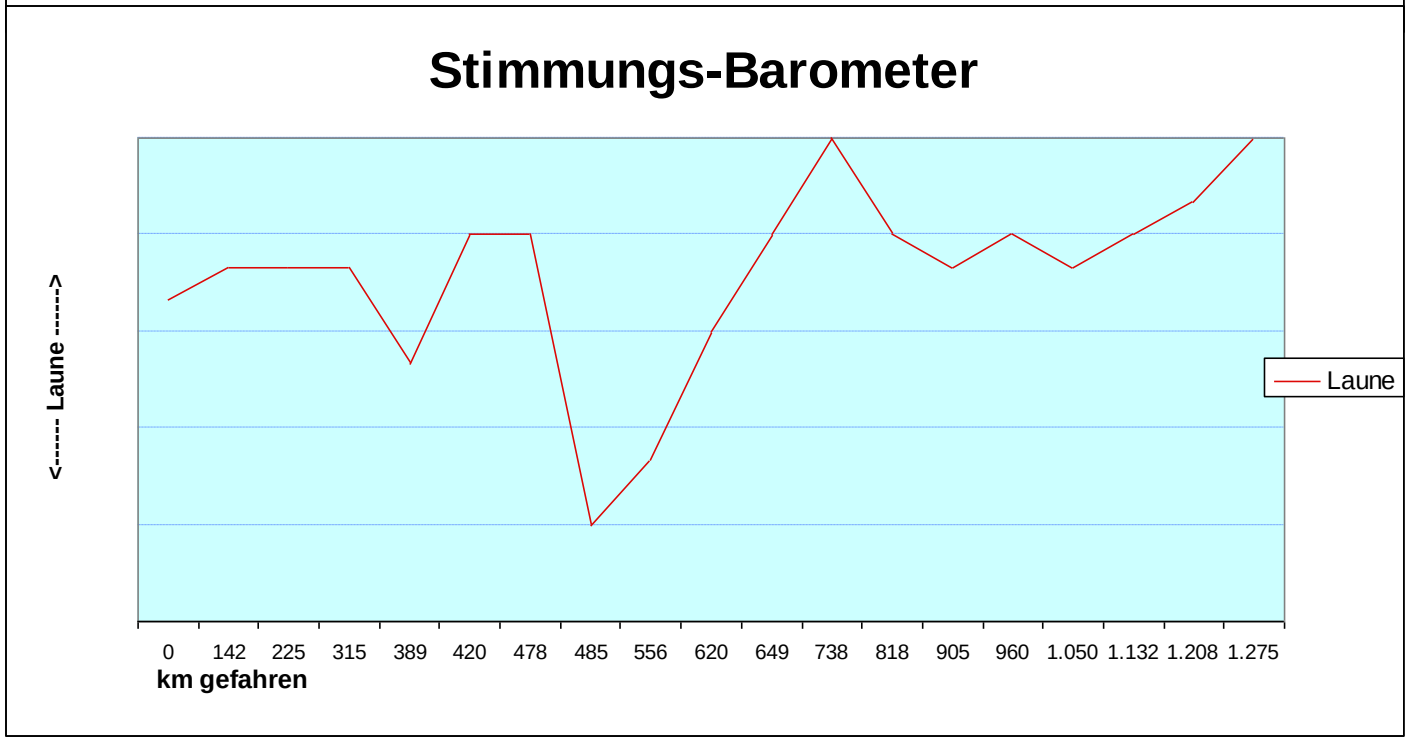
Daten – Ergebnis

Eigentlich nebensächlich – oder doch wichtig?



Zeitlimit maximal: **90:00 Stunden**
Zeitlimit gewählt: **84:00 Stunden**
Plan: **80:51 Stunden**
Benötigt: **66:44 Stunden**

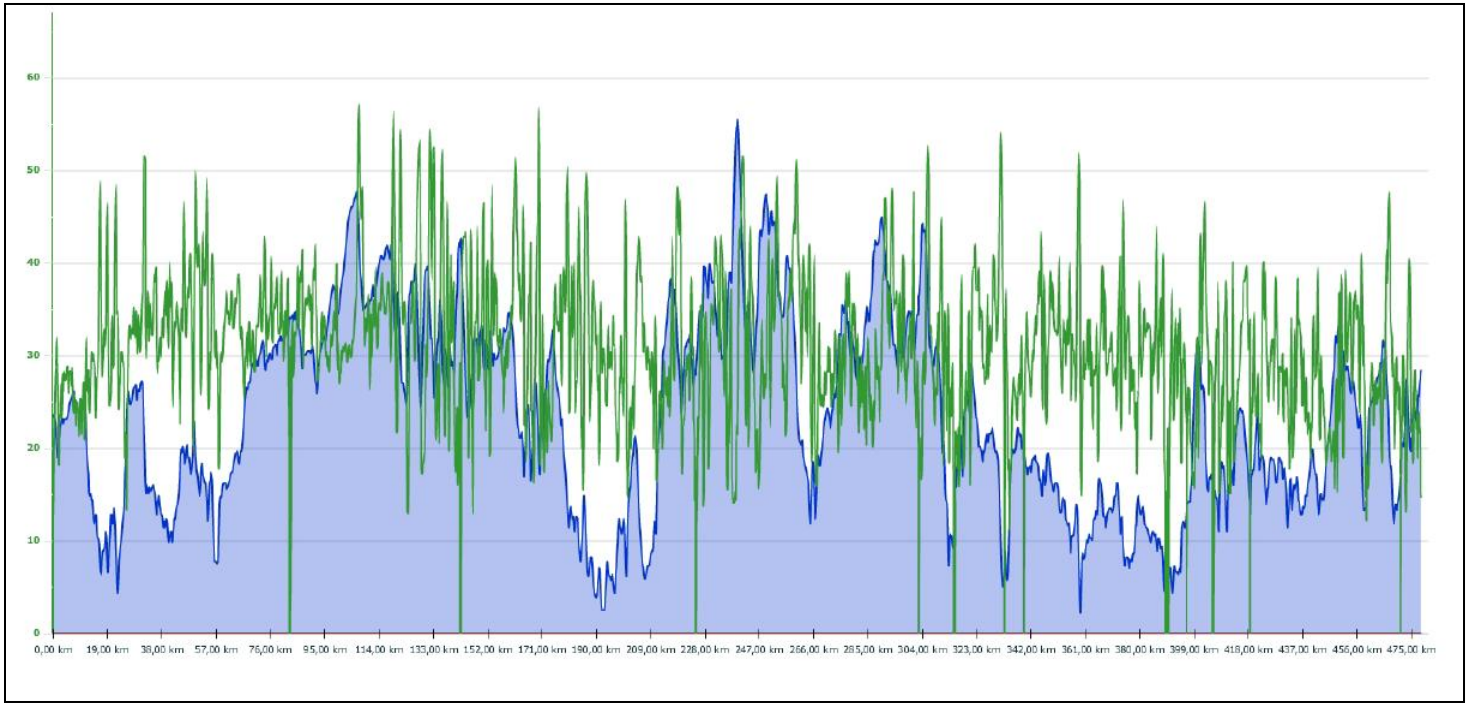




ORGANISE PAR Audax Club Parisien

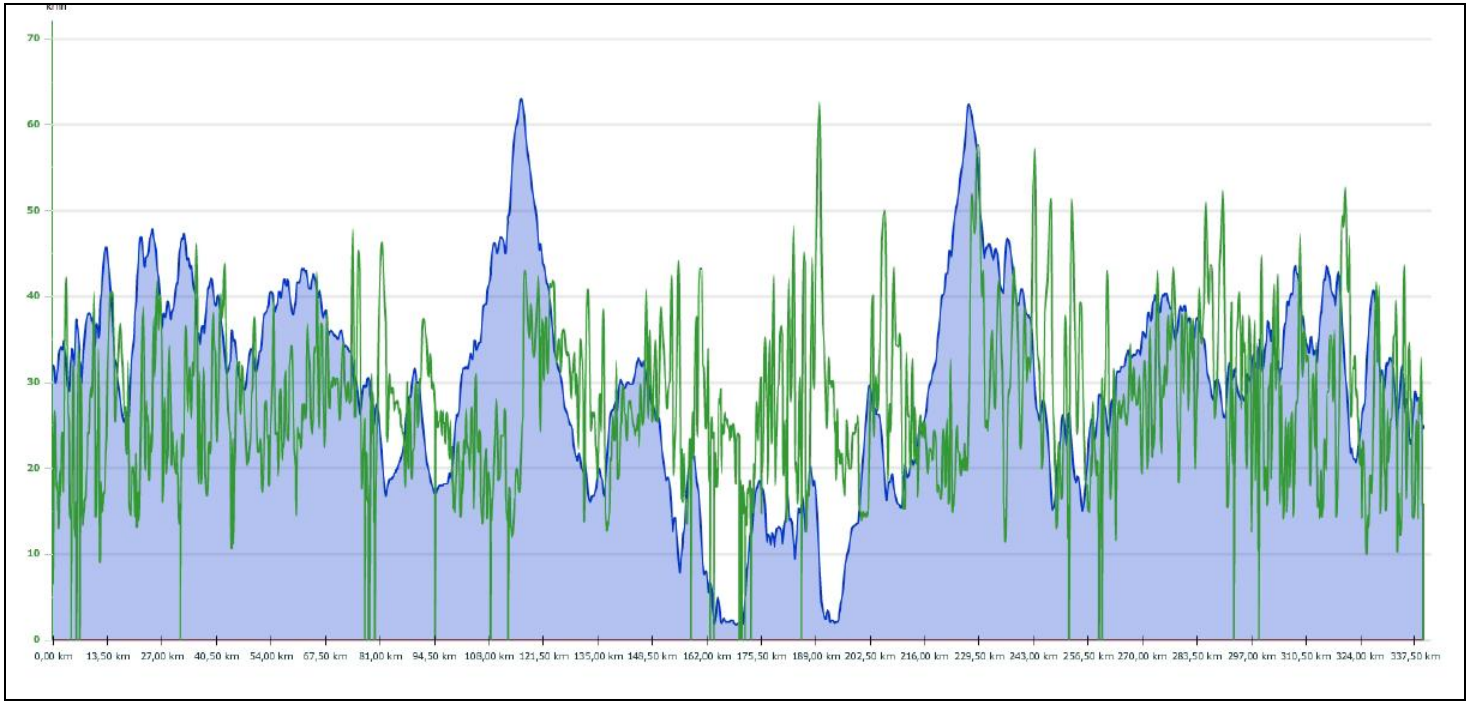
PARIS SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES BREST PARIS SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES RANDONNEUR

Tag 1:
Paris - Loudeac



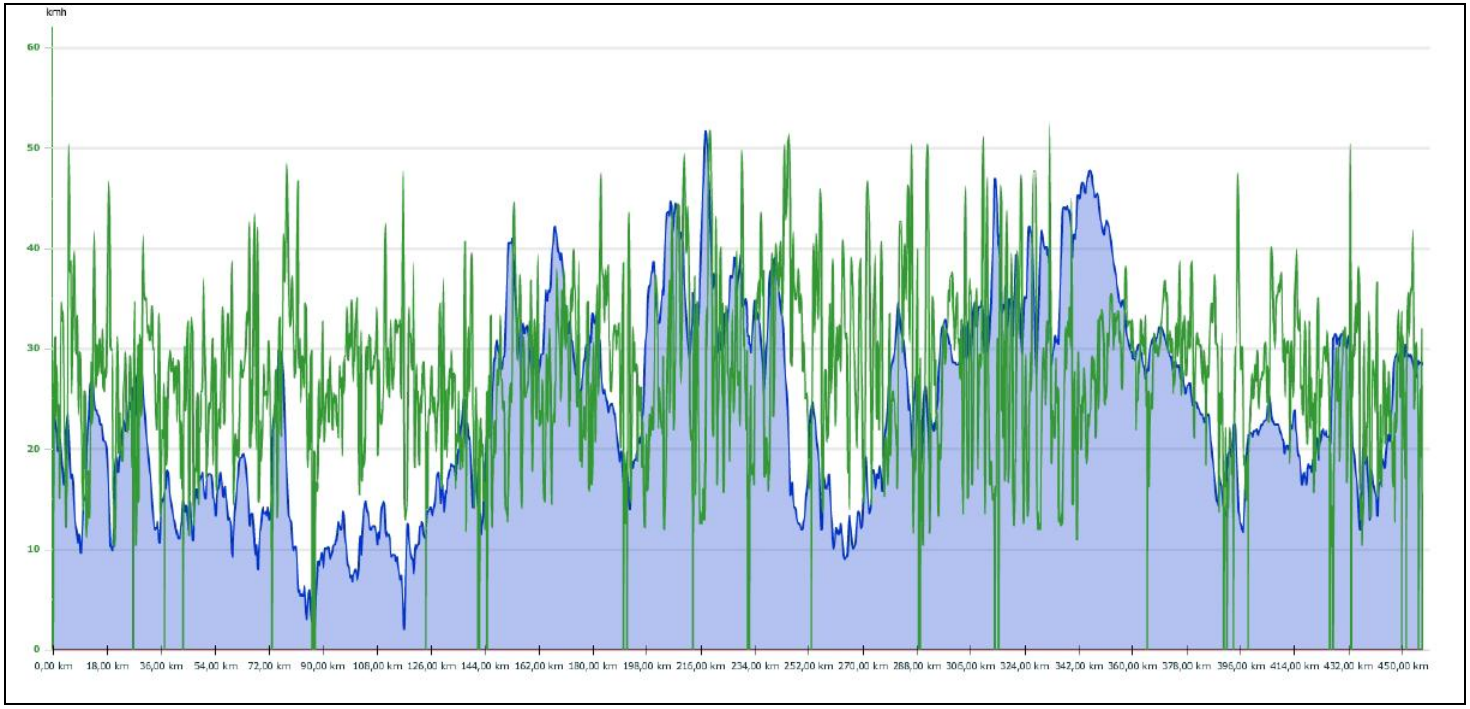
Strecke:	**478,39 km**
Fahrzeit:	**16:25:09 Std.**
Pausen:	**01:56:17 Std.**
Höhenmeter:	**4.200**
Geschwindigkeit:	**29,21 kmh**
Schlafpause:	**07:30:00 Std.**

Tag 2:
Loudeac – Brest - Loudeac



Strecke:	**339,55 km**
Fahrzeit:	**13:28:05 Std.**
Pausen:	**01:47:05 Std.**
Höhenmeter:	**3.500**
Geschwindigkeit:	**25,27 kmh**
Schlafpause:	**06:03:00 Std.**

Tag 3:
Loudeac - Paris



		Gesamt:	
Strecke:	**456,55 km**	**Strecke:**	**1.274.49 km**
Fahrzeit:	**17:57:19 Std.**	**Fahrzeit:**	**47:50:33 Std.**
Pausen:	**01:36:58 Std.**	**Pausen:**	**18:53:27 Std.**
Höhenmeter:	**4.000**	**Höhenmeter:**	**11.700**
Geschwindigkeit:	**25,53 kmh**	**Geschwindigkeit:**	**26,64 kmh**