

## L'étape du tour 2017 - von Amandine

Geschrieben von: Beate Ambacher - Aktualisiert Donnerstag, den 20. Juli 2017 um 07:02 Uhr

---



### L'étape du Tour 2017: □ Briancon - Col d'Izoard □ 180km - 3560HM

Donnerstag, den 13. bin ich nach Frankreich gefahren, 6 Stunden Fahrt bis zu Lyon. Dort habe ich den Nationalfeiertag gefeiert und die Aufregung kam peu a peu.

Samstag, den 15. fuhren wir in Richtung die Alpen. Nach 3 Stunden sind wir in Briancon angekommen und wir standen vor dem Village von L'étape du tour, die Namen der 16000 Teilnehmer standen vor uns auf einem riesigen Plakat, sehr beeindruckend. Wir haben unsere Unterlagen abgeholt und das Village genossen . Dann sind wir Richtung Col d'Izoard gefahren,

## L'étape du tour 2017 - von Amandine

Geschrieben von: Beate Ambacher - Aktualisiert Donnerstag, den 20. Juli 2017 um 07:02 Uhr

---

wo wir übernachteten haben. Wir haben dort für 1km unser Rad genommen, um uns das Ziel anzuschauen, das war aber richtig bergig und wunderschön.

Sonntag, den 16. Juli, um 6:00 klingelt der Wecker. Ein sehr langer Tag startet...!!!

8:30 startet Block 12 (SAS12), in dem ich gestanden habe. Im meinem Kopf konnte ich mich noch nicht ganz vorstellen, was auf mich zukommt.

Km nach km konnte man schöne Landschaft genießen, Berg, See, Dorf, Fluss, usw...

Km 50 war die erste Verpflegung, wo ich auch dort mein Bruder wieder getroffen habe, dann sind wir weiter eine lange Stücke zusammen gefahren. Km100 war die zweite Verpflegung, wo man ausgenutzt hat, unsere Sandwiches zu essen, es hat wirklich für das Rest von der Etappe gut getan.

Zwischen km 100 und 120 fängt es an, ein bisschen schwer mit der Motivation zu sein, aber ab km 120 ging es wieder los, wieder gute Beine und voll gespannt auf dem riesigen Col du Vars und Col d'Izoard, ich konnte mich nicht ganz vorstellen, was auf mich zukommt und wie sollte ich es schaffen, nach 130km schon gefahren!

Auf der Seite der Strasse standen ein paar Schilder, es hat mit 3% angefangen, dann 4%, 6%, 8%, 9%, 10%, 11% da stand ich genau auf dem Berg...und ich konnte mehr und mehr Leute zu Fuss sehen, die auf dem Bogen lagen und ich habe mir gedacht, egal wie schnell du fährst, bleibst du auf dem Rad und ziehst durch!

## L'étape du tour 2017 - von Amandine

Geschrieben von: Beate Ambacher - Aktualisiert Donnerstag, den 20. Juli 2017 um 07:02 Uhr

---

Und auf einmal kam ich ganz oben auf dem Col de Vars, ich war so zufrieden und gut drauf, alle Schmerzen waren auf einmal weg und ich konnte das Abfahrt jetzt genießen, dachte ich.... nach ein paar Km Abfahrt merke ich, dass es doch auch anstrengt ist, enge Kurven jeden 200m, Hände ständig auf den Bremse, es zieht im Rücken. Da freut man sich schon fast auf den nächsten Berg :)

dann kamen die 2 längste Stunden des Tages, Col d'Izoard.... ich konnte langsam nicht mehr meine Beine fühlen. Schritt für Schritt bin ich hoch gefahren. 8km vor dem Ziel war die letzte Verpflegung. Ich habe ausgenutzt, wieder zu essen, trinken und meine Beine zu lockern, es war in diesen Moment sehr hart. 8km sind eigentlich nicht viel, besonders wenn man schon 172km gemacht hat, aber es ist ja noch lang. Nach 5 Minuten Pause habe ich mich wieder motiviert die letzte Stücke zu schaffen und es ging weiter bis 4km vor dem Ziel. Da habe ich entschieden zu gehen, ich musste meine Beine anders bewegen, es ging fast nicht mehr. Ich bin 500m locker gegangen und bin wieder auf dem Rad gesprungen. Es hatte so gut getan und habe an der Zeitpunkt wieder Gas gegeben und viele Leute überholt. Ich konnte langsam das Ziel sehen, ich hatte nur das im Kopf...

Endlich war die letzte Kurve, wo meine Bruder und ein paar Freunde standen, noch 200meter, es ging voll gut, die Anfeuerungen haben mir mit vielen Kraft zum Ziel gebracht!!! Geschafft, so eine geile Erfahrung!!!