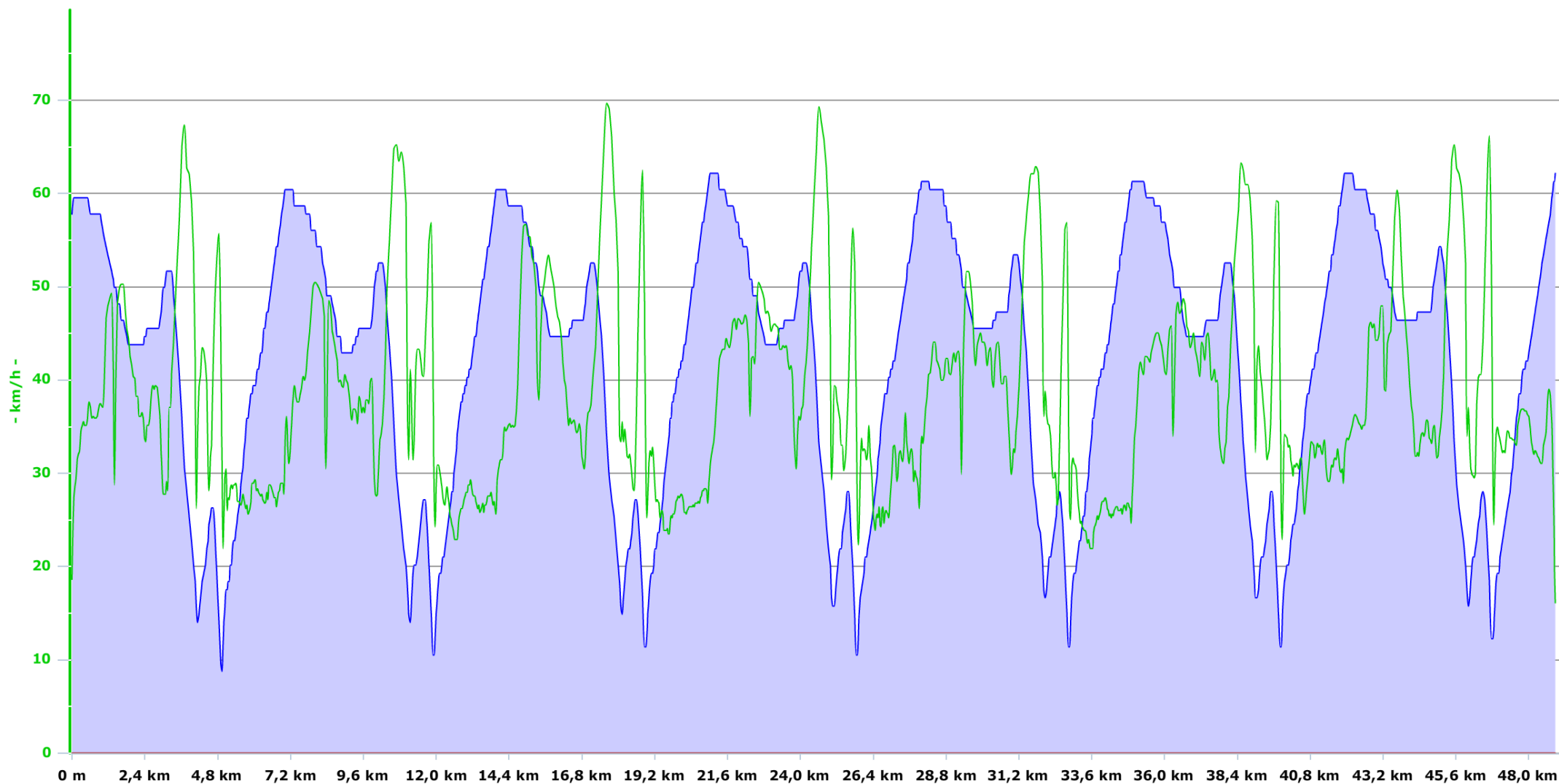


**LOG****1**

27.09.2009 - 15:00-16:21 Uhr

Gerät / Fahrrad: Torsten's ROX 9.0 / Fahrrad 1
Name: Napoleoncup / 3. Etappe (7 x 7 km Runde)



— Höhe — Geschwindigkeit — Herzfrequenz — Temperatur — Steigung — Steigrate
— Durch. Höhe — Durch. Geschwindigkeit — Durch. Herzfrequenz — Durch. Temperatur — Durch. Steigung — Durch. Steigrate



Gerät / Fahrrad: Torsten's ROX 9.0 / Fahrrad 1
Name: Napoleoncup / 3. Etappe (7 x 7 km Runde)

Info

Einheit kmh
Radgröße 2135 mm
Log Zeitintervall 5
Anzahl der Einträge 1072
Kalorien 0
Fahrrad 1
Startzeit 15:00
Zielzeit 16:21
Datum 27.09.2009

Gesamtwerte

Strecke 48,87 km
Fahrzeit 01:20:19 h
Pause Zeit 00:00:00 h
Strecke bergauf 20,38 km
Fahrzeit bergauf 00:40:48 h
Höhenmeter bergauf 569 m
Strecke bergab 14,55 km
Fahrzeit bergab 00:17:55 h
Höhenmeter bergab 564 m

Notizen

Durchschnittswerte

Geschwindigkeit 36,51 km/h
Herzfrequenz 0 bpm
Temperatur 22,0 °C
Höhe 302 m
Steigung bergauf 3 %
Steigrate bergauf 15 m/min
Steigung bergab 4 %
Steigrate bergab 32 m/min

Min/Max-Werte

Geschwindigkeit 16,11 km/h / 69,68 km/h
Herzfrequenz 0 bpm / 0 bpm
Temperatur 21,0 °C / 23,0 °C
Höhe 265 m / 326 m
Steigung -7 % / 6 %
Steigrate -69 m/min / 30 m/min