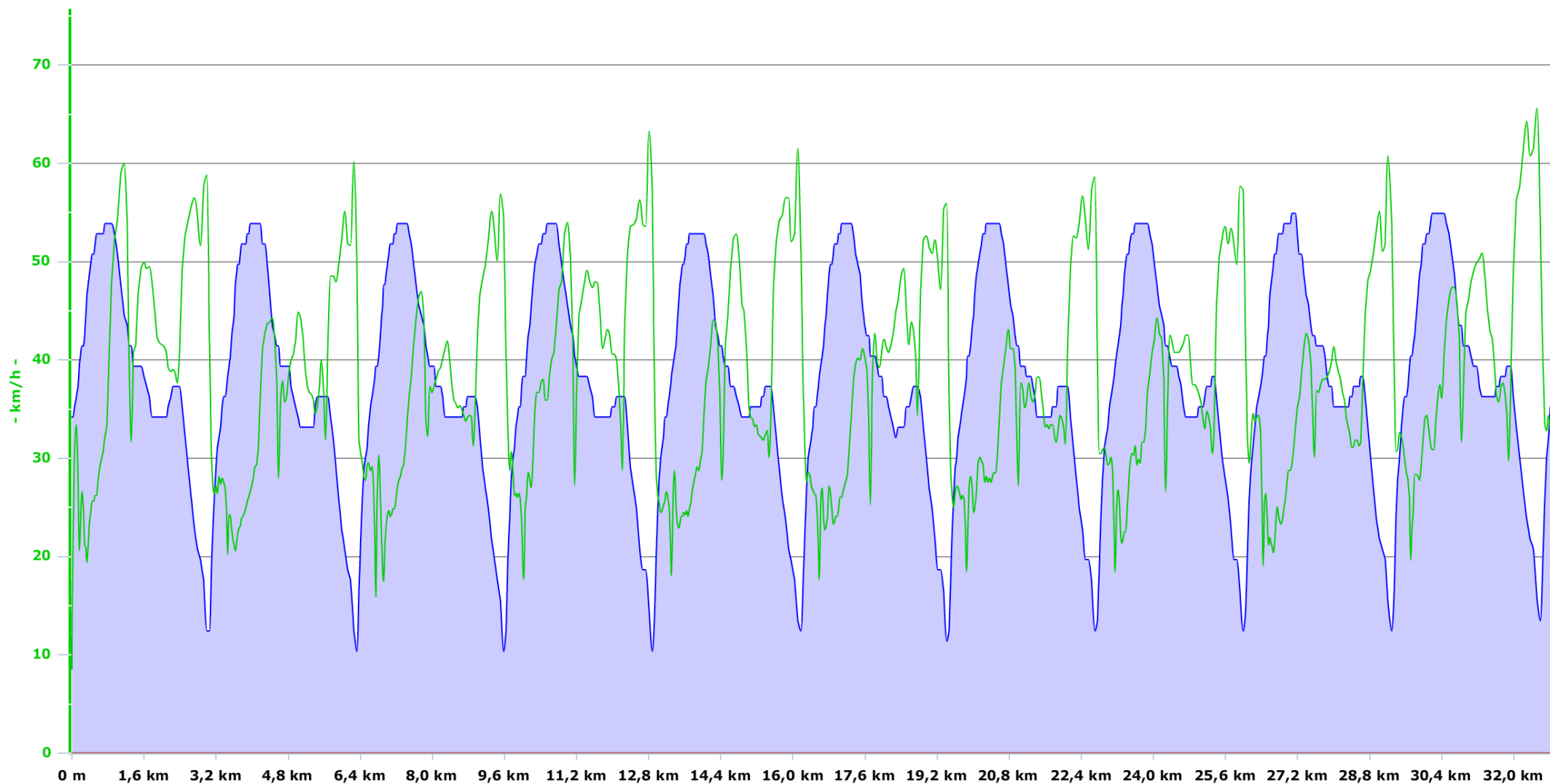


**LOG****1**

26.09.2009 - 10:58-11:53 Uhr

Gerät / Fahrrad: Torsten's ROX 9.0 / Fahrrad 1
Name: Napoleoncup / 1. Etappe (10 x 3,3 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 / 1. Etappe (10 x 3,3 km Runde)

Info

Einheit kmh
Radgröße 2135 mm
Log Zeitintervall 5
Anzahl der Einträge 732
Kalorien 0
Fahrrad 1
Startzeit 10:58
Zielzeit 11:53
Datum 26.09.2009

Gesamtwerte

Strecke 32,81 km
Fahrzeit 00:54:49 h
Pause Zeit 00:00:00 h
Strecke bergauf 10,07 km
Fahrzeit bergauf 00:21:27 h
Höhenmeter bergauf 439 m
Strecke bergab 13,74 km
Fahrzeit bergab 00:17:51 h
Höhenmeter bergab 438 m

Notizen

Durchschnittswerte

Geschwindigkeit 35,90 km/h
Herzfrequenz 0 bpm
Temperatur 17,2 °C
Höhe 356 m
Steigung bergauf 4 %
Steigrate bergauf 18 m/min
Steigung bergab 3 %
Steigrate bergab 23 m/min

Min/Max-Werte

Geschwindigkeit 8,54 km/h / 65,60 km/h
Herzfrequenz 0 bpm / 0 bpm
Temperatur 16,0 °C / 19,0 °C
Höhe 329 m / 372 m
Steigung -5 % / 10 %
Steigrate -44 m/min / 54 m/min