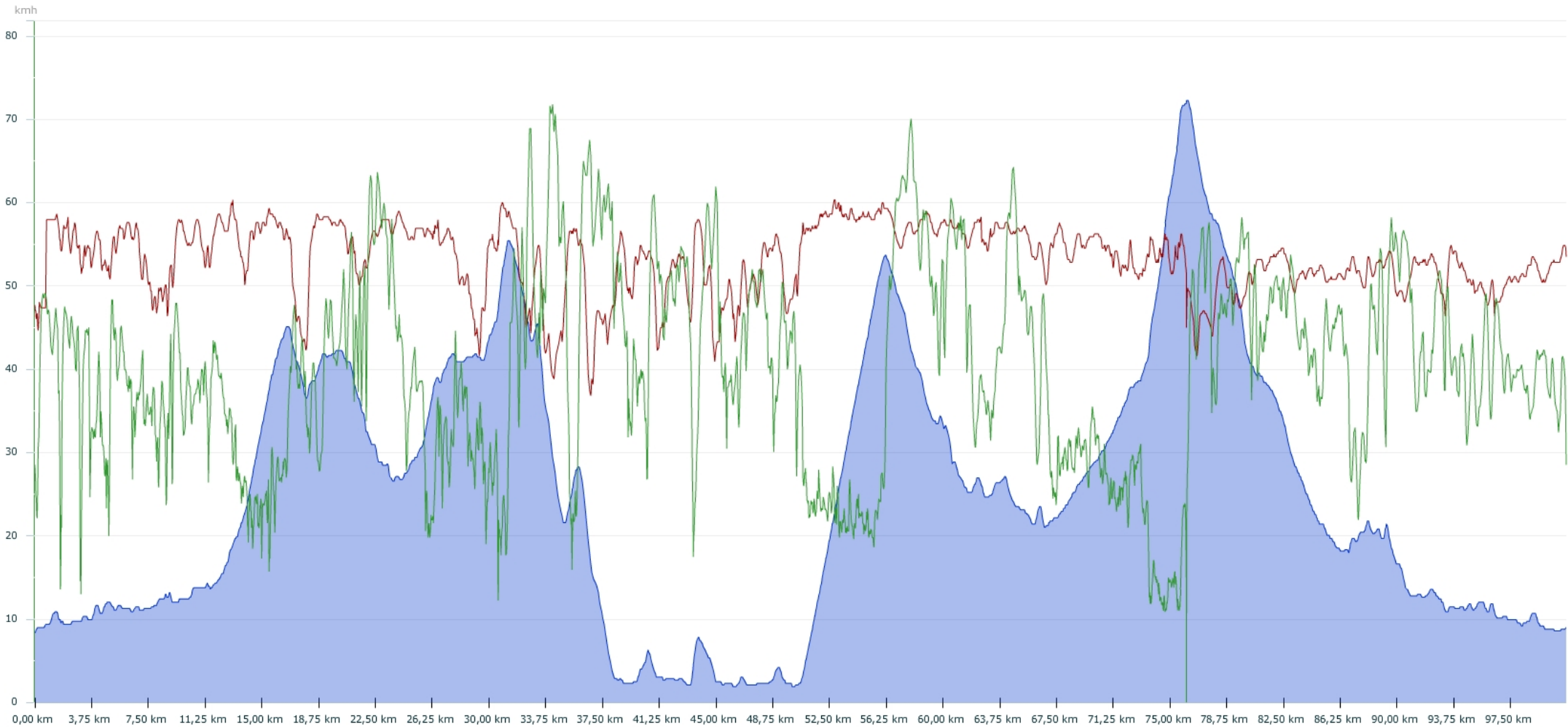


LOG

Gerät / Fahrrad: Torsten's Rox 9.0 / Fahrrad 1

Name: 2012-04-22 Tour d'Energie 2012

Datum / Uhrzeit: 22.04.2012 - 10:49 - 13:39



■ Höhe ■ Geschwindigkeit ■ Herzfrequenz ■ Temperatur ■ Steigung ■ Steigrate
 ■ Ø Höhe ■ Ø Geschwindigkeit ■ Ø Herzfrequenz ■ Ø Temperatur
 ■ Zone 1 ■ Zone 2 ■ Zone 3

LOG

Gerät / Fahrrad: Torsten's Rox 9.0 / Fahrrad 1 Name: 2012-04-22 Tour d'Energie 2012 Datum / Uhrzeit: 22.04.2012 - 10:49 - 13:39



NOTIZEN

Bewertung:



Wetter:

leicht bewölkt



starker Wind



Streckenprofil:

bergig



Trainingsart:

Trainingspartner:

Beschreibung:

Platz 191 von ca. 2.300

MARKIERUNGEN

1. 

LOG

Gerät / Fahrrad: **Torsten's Rox 9.0 / Fahrrad 1** Name: **2012-04-22 Tour d'Energie 2012** Datum / Uhrzeit: **22.04.2012 - 10:49 - 13:39**

INFO

Datum	22.04.2012
Startzeit	10:49 Uhr
Stoppzeit	13:39 Uhr
Fahrrad	Fahrrad 1
Radgröße	2135 mm
Einheit	kmh
Kalorien	2252 kcal
Anzahl der Log-Einträge	2260
Zeitintervall des Log	5 s

GESAMTWERTE

Strecke	101,18 km
Strecke bergauf	29,69 km
Strecke bergab	31,83 km
Fahrzeit	02:49:24 h
Fahrzeit bergauf	01:07:10 h
Fahrzeit bergab	00:39:00 h
Höhenmeter bergauf	1198 m
Höhenmeter bergab	1196 m
Pause Zeit	00:00:21 h

MIN. / MAX-WERTE

Herzfrequenz	108/177 bpm
Temperatur	12,0/19,0 °C
Geschwindigkeit	0,00/71,81 kmh
Höhe	155/523 m
Steigung	-12/13 %
Steigrate	-109/35 m/min

DURCHSCHNITTSWERTE

Herzfrequenz	157 bpm
Temperatur	15,7 °C
Geschwindigkeit	35,87 kmh
Höhe	285 m
Steigung bergauf	3 %
Steigung bergab	3 %
Steigrate bergauf	13 m/min
Steigrate bergab	22 m/min

LOG

Gerät / Fahrrad: Torsten's Rox 9.0 / Fahrrad 1 Name: 2012-04-22 Tour d'Energie 2012 Datum / Uhrzeit: 22.04.2012 - 10:49 - 13:39



HERZFREQUENZZONEN

Zone 1	107 - 137 bpm
Zone 2	137 - 156 bpm
Zone 3	156 - 195 bpm

Zeit in Zone 1	00:09:09 h
Zeit in Zone 2	00:57:57 h
Zeit in Zone 3	01:42:18 h

Außerhalb	00:00:00 h
-----------	------------

