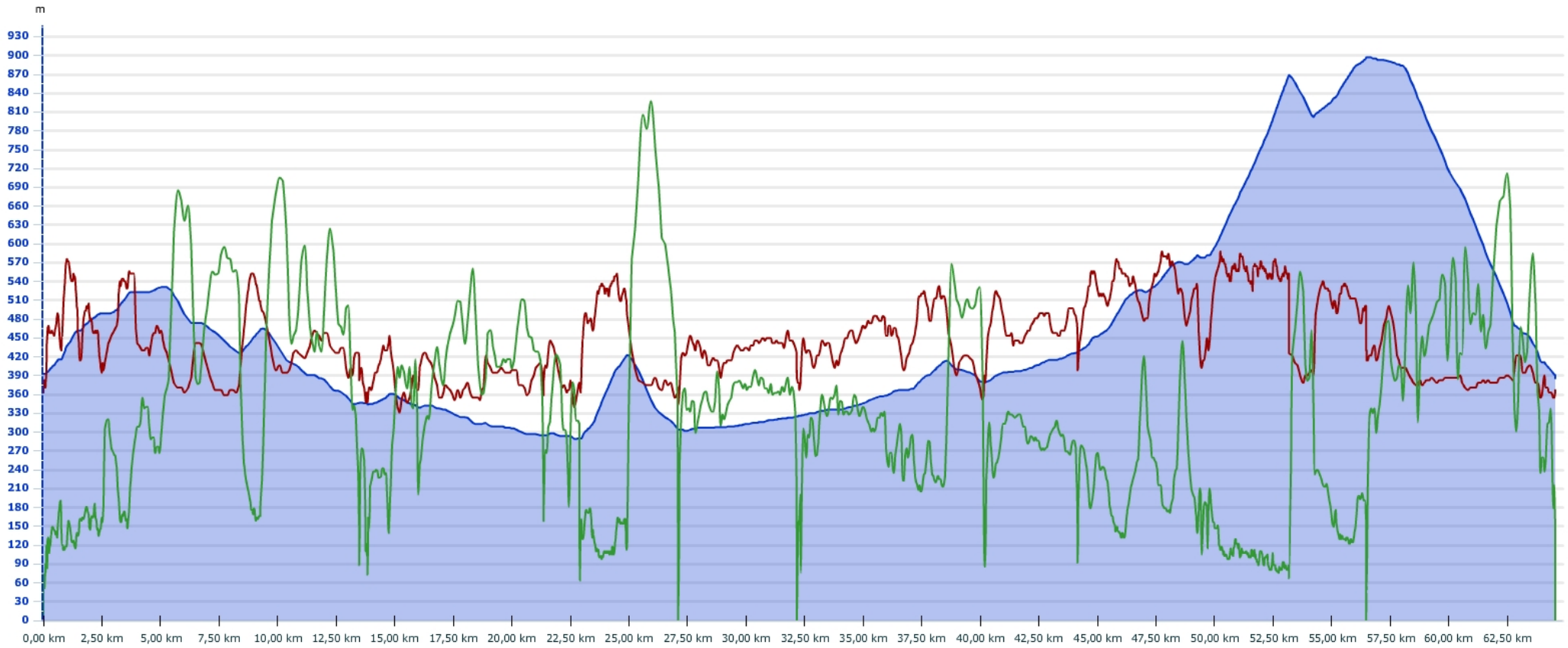


LOG

Gerät / Fahrrad: Bernds / Fahrrad 2
Name: Bike 2010 Day 6
Datum / Uhrzeit: 22.07.2010 - 09:29 - 13:03



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


LOG

Gerät / Fahrrad: Bernds / Fahrrad 2
Name: Bike 2010 Day 6
Datum / Uhrzeit: 22.07.2010 - 09:29 - 13:03

Notizen

Bewertung: ★★★★★

Wetter: wolkenlos windstill
 

Streckenprofil: flach


Trainingsart:

Trainingspartner:

Beschreibung:

Markierungen

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 
6. 
7. 
8. 
9. 
10. 
11. 
12. 

LOG

Gerät / Fahrrad: Bernds / Fahrrad 2
Name: Bike 2010 Day 6
Datum / Uhrzeit: 22.07.2010 - 09:29 - 13:03

Info

Einheit	kmh	
Radgröße	2133	mm
Zeitintervall des Log	10	
Anzahl der Log-Einträge	1114	
Kalorien	1591	kcal
Fahrrad	Fahrrad 2	
Stoppzeit	13:03	Uhr
Startzeit	09:29	Uhr
Datum	22.07.2010	

GESAMTWERTE

Strecke	64,71	km
Fahrzeit	03:07:59	h
Pause Zeit	00:39:22	h
Strecke bergauf	25,82	km
Fahrzeit bergauf	01:47:09	h
Höhenmeter bergauf	1044	m
Strecke bergab	22,47	km
Fahrzeit bergab	00:36:38	h
Höhenmeter bergab	1051	m

Min. / Max-Werte

Geschwindigkeit	0,00/65,54	kmh
Herzfrequenz	84/149	bpm
Temperatur	18,0/27,0	°C
Höhe	289/897	m
Steigung	-18/14	%
Steigrate	-129/20	m/min

DURCHSCHNITTSWERTE

Geschwindigkeit	20,58	kmh
Herzfrequenz	118	bpm
Temperatur	22,7	°C
Höhe	495	m
Steigung	0	%
Steigrate	0	m/min

LOG

Gerät / Fahrrad: Bernds / Fahrrad 2
Name: Bike 2010 Day 6
Datum / Uhrzeit: 22.07.2010 - 09:29 - 13:03

Herzfrequenzzonen

Zone1	96 - 122	bpm
Zone2	122 - 140	bpm
Zone3	140 - 175	bpm
Zeit in Zone1	01:26:28	h
Zeit in Zone2	00:55:41	h
Zeit in Zone3	00:26:39	h
Außerhalb	00:19:07	h

