

LOG

Gerät / Fahrrad: harald czeslick / Fahrrad 1 Name: Arber Radmarathon Datum / Uhrzeit: 29.07.2012 - 06:07 - 17:04



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

LOG

Gerät / Fahrrad: harald czeslick / Fahrrad 1 Name: Arber Radmarathon Datum / Uhrzeit: 29.07.2012 - 06:07 - 17:04

INFO

Datum	29.07.2012
Startzeit	06:07 Uhr
Stoppzeit	17:04 Uhr
Fahrrad	Fahrrad 1
Radgröße	2133 mm
Einheit	kmh
Kalorien	4689 kcal
Anzahl der Log-Einträge	7750
Zeitintervall des Log	5 s

GESAMTWERTE

Strecke	240,39 km
Strecke bergauf	59,63 km
Strecke bergab	75,21 km
Fahrzeit	09:39:47 h
Fahrzeit bergauf	03:49:30 h
Fahrzeit bergab	01:42:44 h
Höhenmeter bergauf	3530 m
Höhenmeter bergab	3541 m
Pause Zeit	00:50:55 h

MIN. / MAX-WERTE

Herzfrequenz	75/159 bpm
Temperatur	17,0/35,0 °C
Geschwindigkeit	0,00/77,95 kmh
Höhe	399/1179 m
Steigung	-12/63 %
Steigrate	-129/359 m/min

DURCHSCHNITTSWERTE

Herzfrequenz	122 bpm
Temperatur	21,2 °C
Geschwindigkeit	24,81 kmh
Höhe	634 m
Steigung bergauf	4 %
Steigung bergab	3 %
Steigrate bergauf	10 m/min
Steigrate bergab	24 m/min