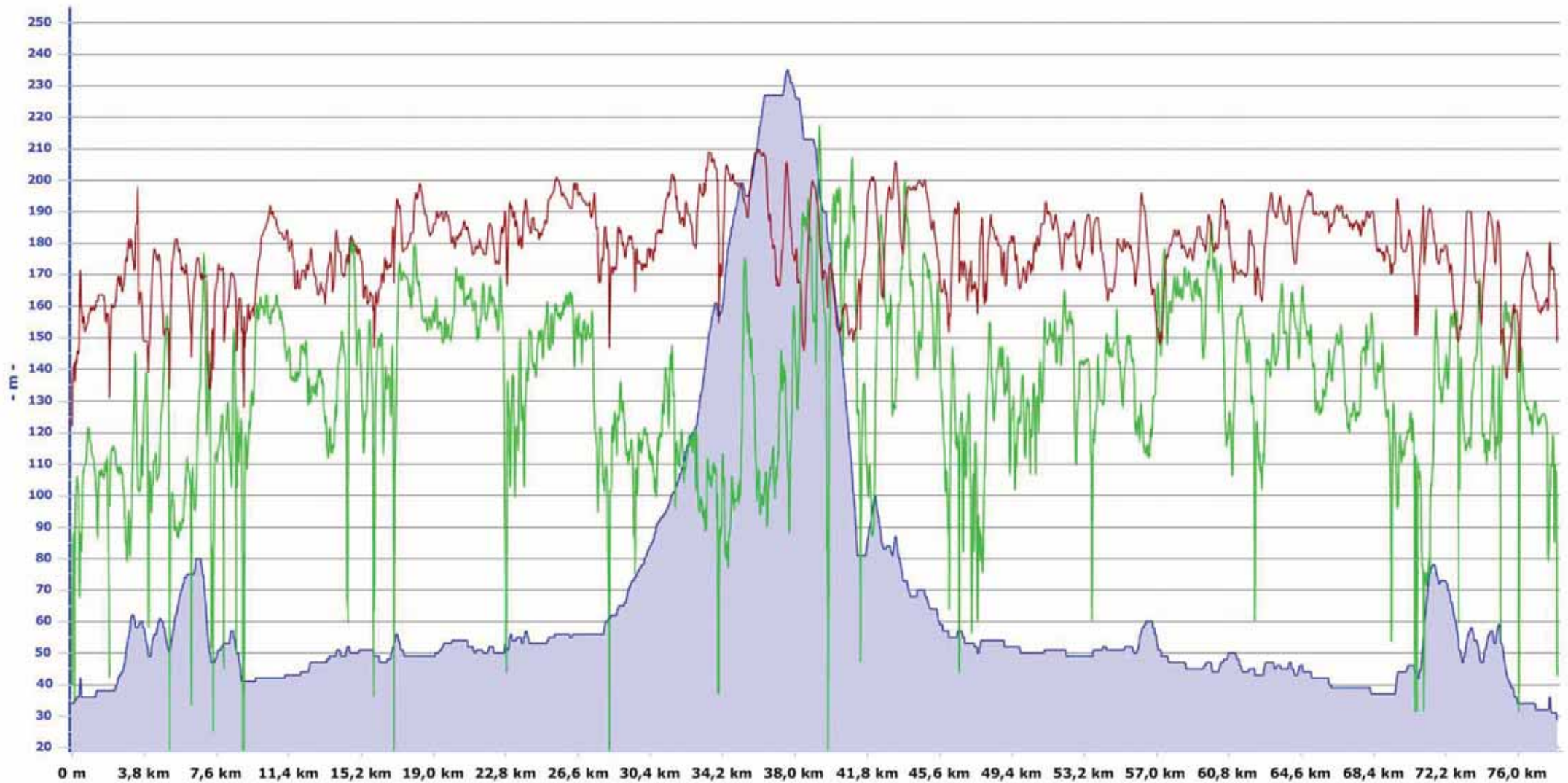




Gerät / Fahrrad: ROX 9.0 / Fahrrad 1
Name: Forum Treff - Kettwig, Werden, Velbert



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



Gerät / Fahrrad: ROX 9.0 / Fahrrad 1
Name: Forum Treff - Kettwig, Werden, Velbert

Info

Einheit kmh
Radgröße 2133 mm
Log Zeitintervall 5
Anzahl der Einträge 2202
Kalorien 1897
Fahrrad 1
Startzeit 18:28
Zielzeit 21:41
Datum 30.06.2010

Gesamtwerte

Strecke 78,05 km
Fahrzeit 02:44:03 h
Pause Zeit 00:26:02 h
Strecke bergauf 14,76 km
Fahrzeit bergauf 00:37:01 h
Höhenmeter bergauf 468 m
Strecke bergab 11,68 km
Fahrzeit bergab 00:20:55 h
Höhenmeter bergab 473 m

Notizen

Durchschnittswerte

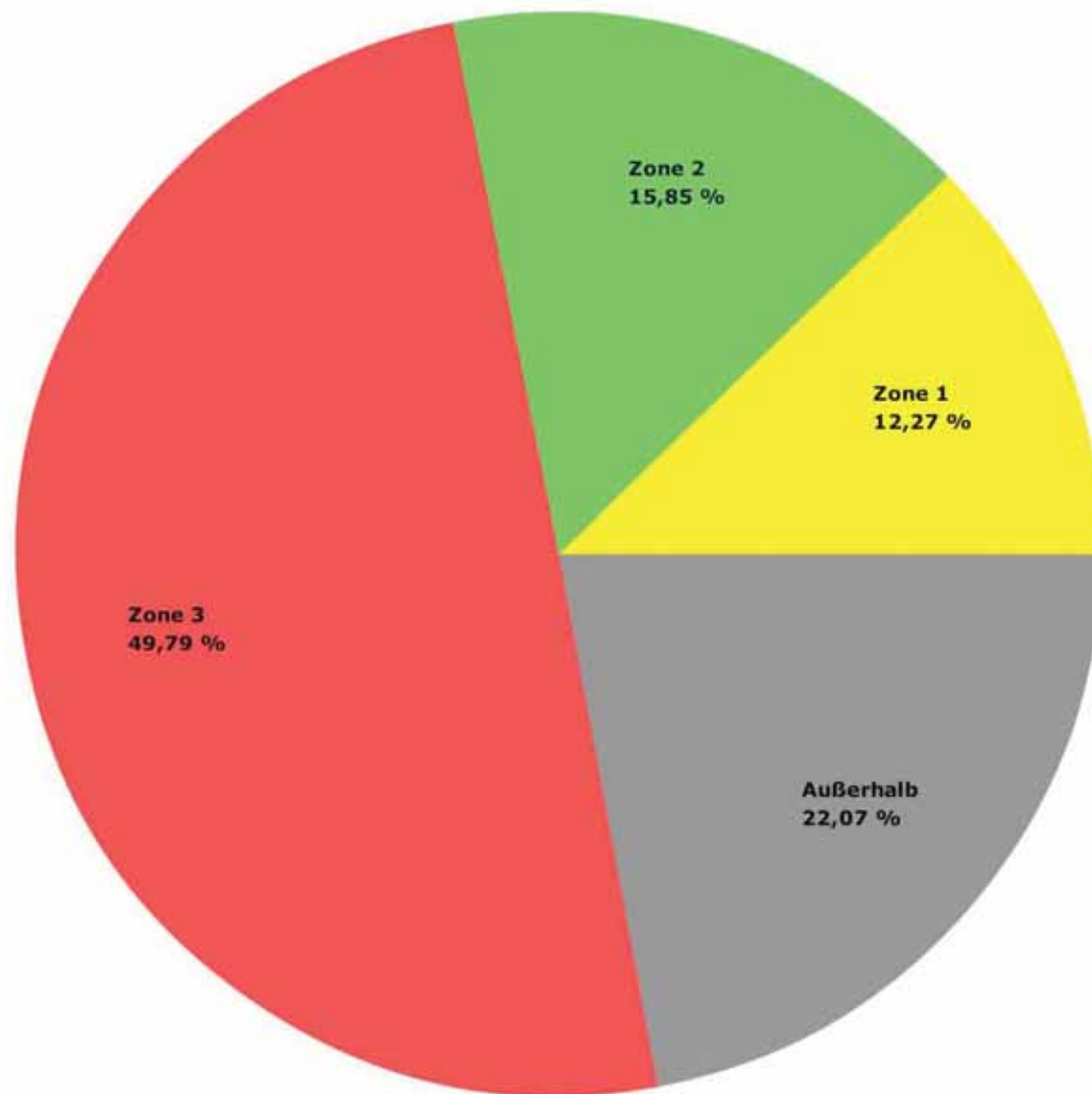
Geschwindigkeit 28,49 km/h
Herzfrequenz 160 bpm
Temperatur 25,1 °C
Höhe 69 m
Steigung bergauf 3 %
Steigrate bergauf 11 m/min
Steigung bergab 4 %
Steigrate bergab 22 m/min

Min/Max-Werte

Geschwindigkeit 0,00 km/h / 52,94 km/h
Herzfrequenz 105 bpm / 194 bpm
Temperatur 23,0 °C / 29,0 °C
Höhe 29 m / 235 m
Steigung -12 % / 9 %
Steigrate -69 m/min / 26 m/min



Gerät / Fahrrad: ROX 9.0 / Fahrrad 1
Name: Forum Treff - Kettwig, Werden, Velbert



Herzfrequenz-Zonen

| | |
|--------------|---------------|
| Zone 1 | 106 - 144 bpm |
| Zone 2 | 144 - 154 bpm |
| Zone 3 | 154 - 173 bpm |

| | |
|-----------------------|------------|
| Zeit in Zone 1: | 00:17:55 h |
| Zeit in Zone 2: | 00:23:08 h |
| Zeit in Zone 3: | 01:12:40 h |
| Außerhalb | 00:32:13 h |