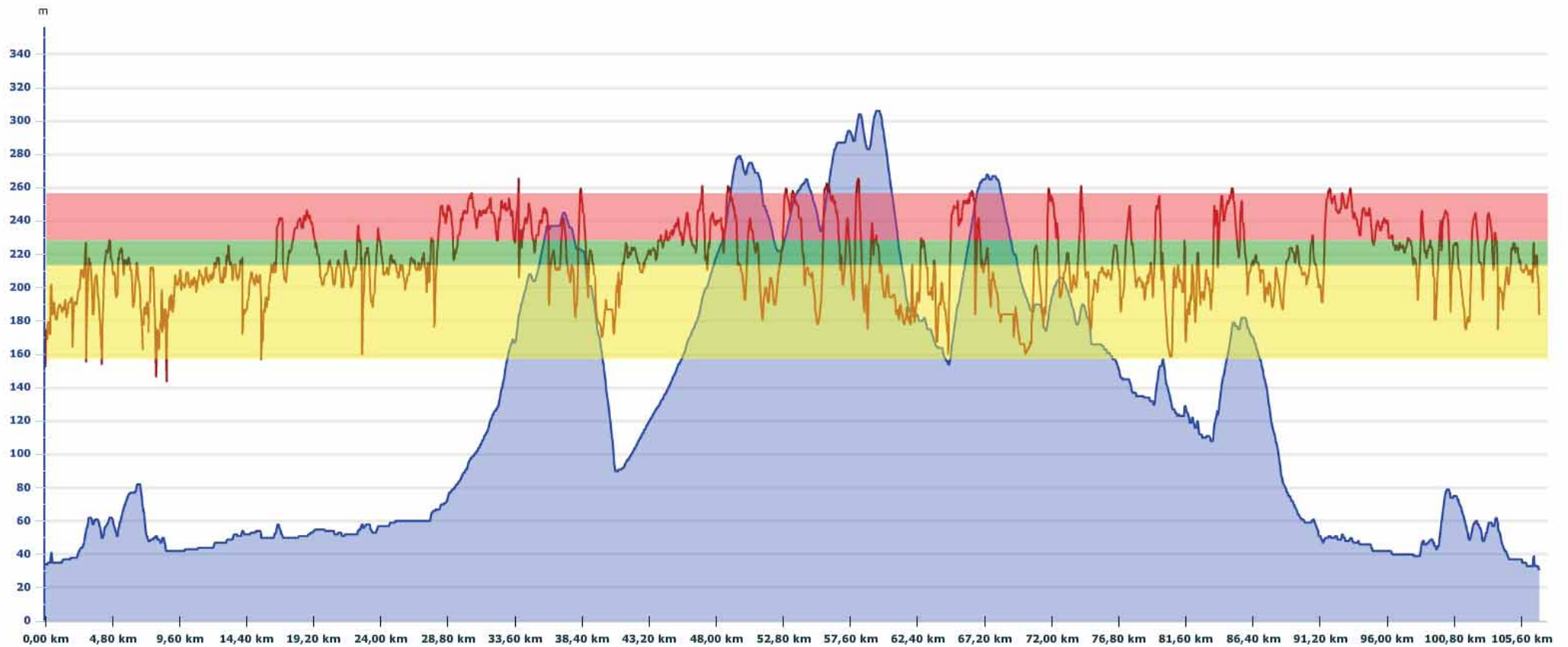


# LOG

Gerät / Fahrrad: Rox 9.0 / bike1  
 Name: RR Treff - Kettwig, Werden, Velber...  
 Datum / Uhrzeit: 06.07.2010 - 17:26 - 21:47



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



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

## Info

Einheit ..... kmh  
Radgröße ..... 2133 mm  
Log Zeitintervall ..... 5  
Anzahl der Einträge ..... 3165  
Kalorien ..... 2398  
Fahrrad ..... 1  
Startzeit ..... 17:26  
Zielzeit ..... 21:47  
Datum ..... 06.07.2010

## Gesamtwerte

Strecke ..... 106,88 km  
Fahrzeit ..... 03:56:02 h  
Pause Zeit ..... 00:24:04 h  
Strecke bergauf ..... 29,01 km  
Fahrzeit bergauf ..... 01:20:15 h  
Höhenmeter bergauf ..... 1048 m  
Strecke bergab ..... 26,67 km  
Fahrzeit bergab ..... 00:44:12 h  
Höhenmeter bergab ..... 1051 m

## Notizen

## Durchschnittswerte

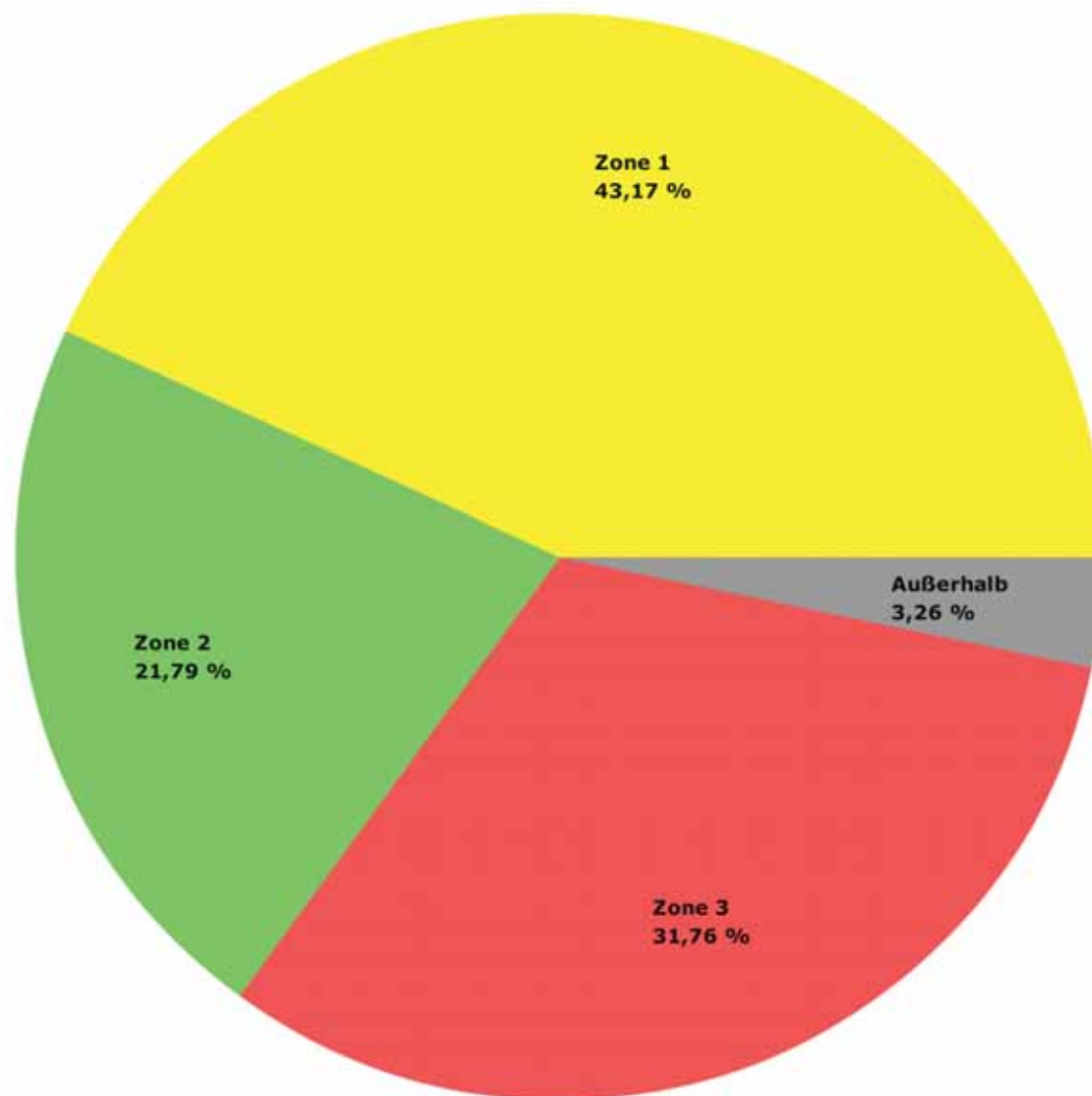
Geschwindigkeit ..... 27,14 km/h  
Herzfrequenz ..... 146 bpm  
Temperatur ..... 20,2 °C  
Höhe ..... 129 m  
Steigung bergauf ..... 4 %  
Steigrate bergauf ..... 14 m/min  
Steigung bergab ..... 4 %  
Steigrate bergab ..... 24 m/min

## Min/Max-Werte

Geschwindigkeit ..... 0,00 km/h / 54,49 km/h  
Herzfrequenz ..... 97 bpm / 179 bpm  
Temperatur ..... 17,0 °C / 26,0 °C  
Höhe ..... 31 m / 306 m  
Steigung ..... -11 % / 9 %  
Steigrate ..... -63 m/min / 31 m/min



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



### Herzfrequenz-Zonen

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

Zeit in Zone 1: .....	01:30:38 h
Zeit in Zone 2: .....	00:45:45 h
Zeit in Zone 3: .....	01:06:40 h
Außerhalb .....	00:06:51 h