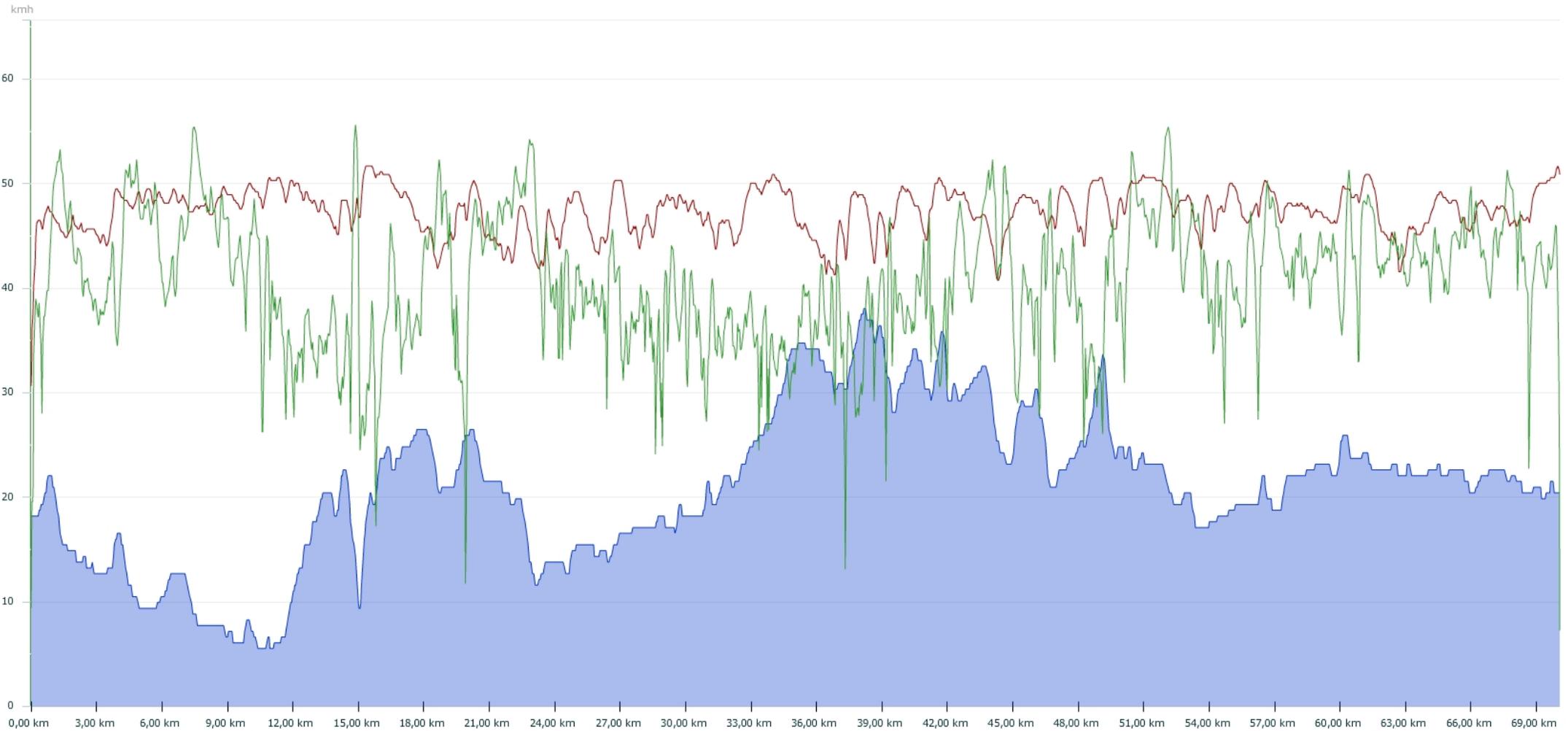


# LOG

Gerät / Fahrrad: **Rocket 1 / Fahrrad 1** Name: **Neuseenclassics** Datum / Uhrzeit: **20.05.2012 - 10:15 - 12:01**



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

## LOG

Gerät / Fahrrad: **Rocket 1 / Fahrrad 1** Name: **Neuseenclassics** Datum / Uhrzeit: **20.05.2012 - 10:15 - 12:01**



### NOTIZEN

**Bewertung:**



**Wetter:**

wolkenlos



starker Wind



**Streckenprofil:**

flach



**Trainingsart:**

**Trainingspartner:**

**Beschreibung:**

### MARKIERUNGEN

## LOG

Gerät / Fahrrad: **Rocket 1 / Fahrrad 1** Name: **Neuseenclassics** Datum / Uhrzeit: **20.05.2012 - 10:15 - 12:01**

### INFO

Datum	20.05.2012
Startzeit	10:15 Uhr
Stoppzeit	12:01 Uhr
Fahrrad	Fahrrad 1
Radgröße	2155 mm
Einheit	kmh
Kalorien	1954 kcal
Anzahl der Log-Einträge	1414
Zeitintervall des Log	5 s

### GESAMTWERTE

Strecke	70,07 km
Strecke bergauf	12,19 km
Strecke bergab	10,67 km
Fahrzeit	01:45:58 h
Fahrzeit bergauf	00:20:24 h
Fahrzeit bergab	00:14:42 h
Höhenmeter bergauf	310 m
Höhenmeter bergab	306 m
Pause Zeit	00:00:00 h

### MIN. / MAX-WERTE

Herzfrequenz	112/189 bpm
Temperatur	24,0/33,0 °C
Geschwindigkeit	7,25/55,64 kmh
Höhe	84/143 m
Steigung	-6/5 %
Steigrate	-37/23 m/min
Trittfrequenz	0/111 U/min
Leistung	0/714 Watt

### DURCHSCHNITTSWERTE

Herzfrequenz	173 bpm
Temperatur	29,1 °C
Geschwindigkeit	39,71 kmh
Höhe	112 m
Steigung bergauf	1 %
Steigung bergab	2 %
Steigrate bergauf	7 m/min
Steigrate bergab	11 m/min
Leistung	266 Watt
Trittfrequenz	77 U/min

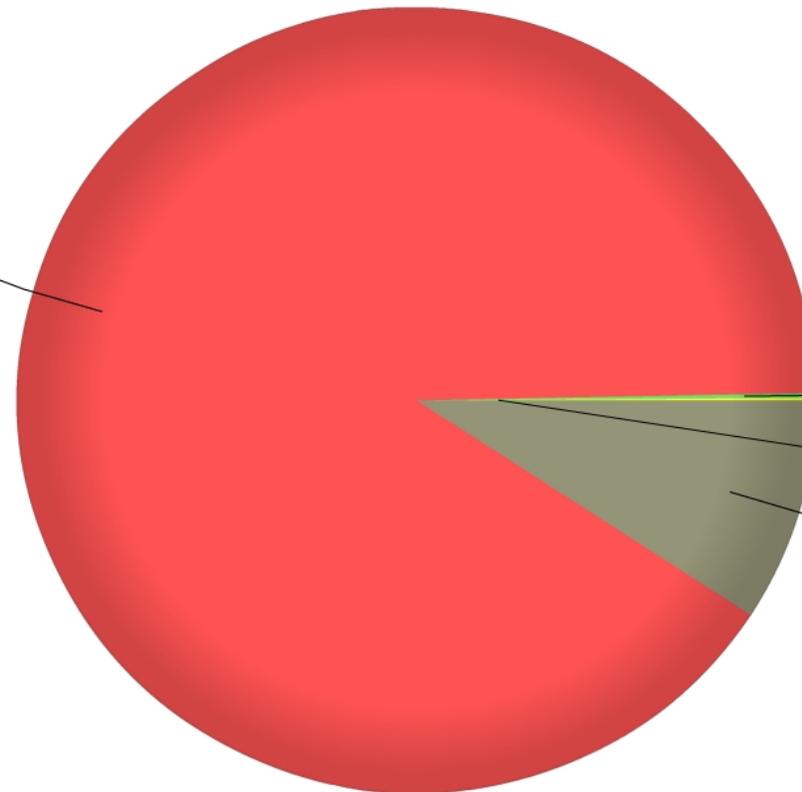
# LOG

Gerät / Fahrrad: **Rocket 1 / Fahrrad 1** Name: **Neuseenclassics** Datum / Uhrzeit: **20.05.2012 - 10:15 - 12:01**

## HERZFREQUENZZONEN

Zone 1	101 - 129 bpm
Zone 2	129 - 147 bpm
Zone 3	147 - 184 bpm
Zeit in Zone 1	00:00:04 h
Zeit in Zone 2	00:00:13 h
Zeit in Zone 3	01:35:55 h
Außerhalb	00:09:45 h

Zone 3:  
90.5%



Zone 2:  
0.2%

Zone 1:  
0.1%

Außerhalb:  
9.2%