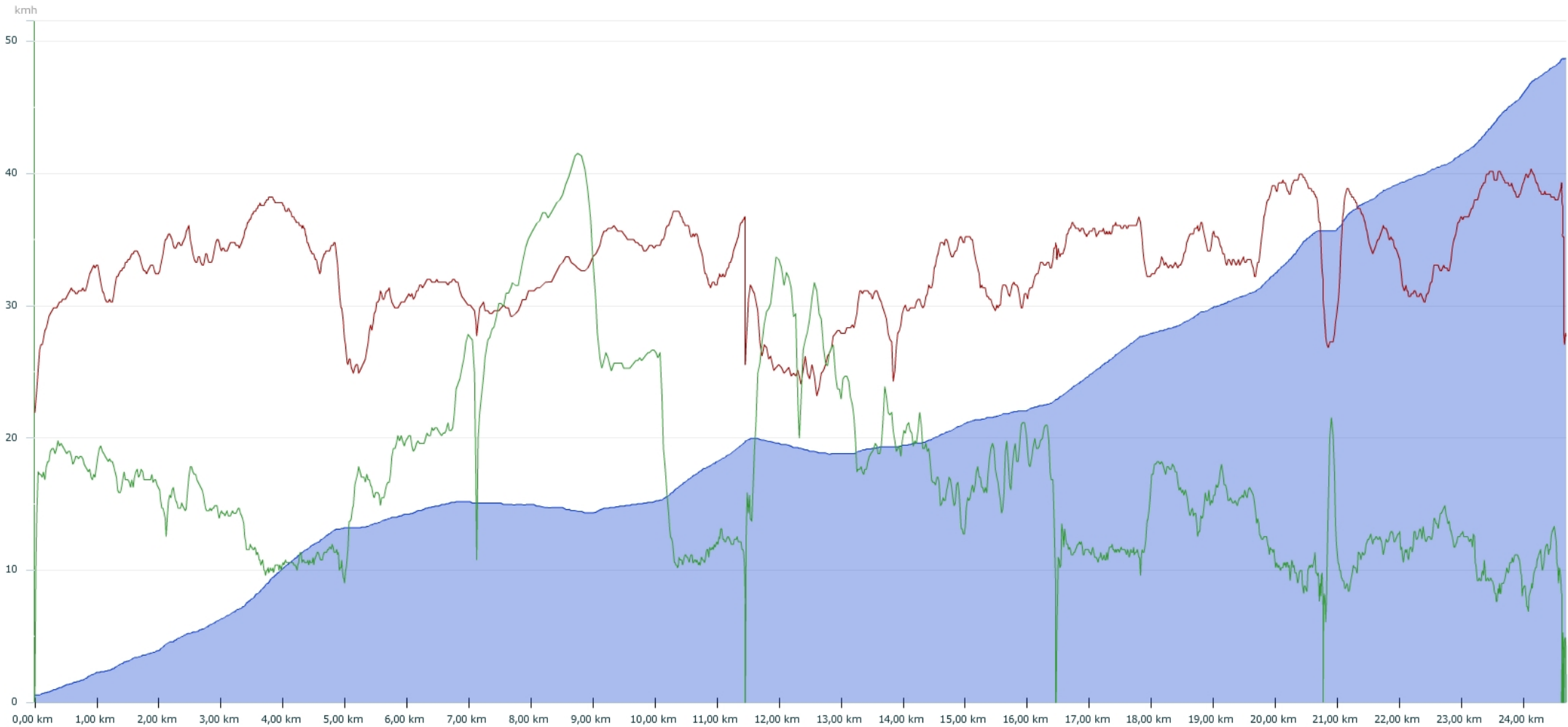


LOG

Gerät / Fahrrad: **Rocket 1 / Fahrrad 1** Name: **Wernigerode - Brocken** Datum / Uhrzeit: **15.09.2013 - 14:26 - 16:12**



■ 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: **Wernigerode - Brocken** Datum / Uhrzeit: **15.09.2013 - 14:26 - 16:12**



NOTIZEN

Bewertung:



Wetter:

wolkenlos



windstill



Streckenprofil:

flach



Trainingsart:

Trainingspartner:

Beschreibung:

MARKIERUNGEN

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

6. 

LOG

Gerät / Fahrrad: **Rocket 1 / Fahrrad 1** Name: **Wernigerode - Brocken** Datum / Uhrzeit: **15.09.2013 - 14:26 - 16:12**

MARKIERUNGEN

7. 

8. 

9. 

10. 

LOG

Gerät / Fahrrad: **Rocket 1 / Fahrrad 1** Name: **Wernigerode - Brocken** Datum / Uhrzeit: **15.09.2013 - 14:26 - 16:12**

INFO

Datum	15.09.2013
Startzeit	14:26 Uhr
Stoppzeit	16:12 Uhr
Fahrrad	Fahrrad 1
Radgröße	2155 mm
Einheit	kmh
Kalorien	1566 kcal
Anzahl der Log-Einträge	1319
Zeitintervall des Log	5 s

GESAMTWERTE

Strecke	24,69 km
Strecke bergauf	13,10 km
Strecke bergab	1,04 km
Fahrzeit	01:38:25 h
Fahrzeit bergauf	00:58:59 h
Fahrzeit bergab	00:02:01 h
Höhenmeter bergauf	883 m
Höhenmeter bergab	36 m
Pause Zeit	00:06:54 h

MIN. / MAX-WERTE

Herzfrequenz	102/188 bpm
Temperatur	10,0/26,0 °C
Geschwindigkeit	0,00/41,53 kmh
Höhe	396/1245 m
Steigung	-2/12 %
Steigrate	-10/18 m/min
Trittfrequenz	0/95 U/min
Leistung	0/360 Watt

DURCHSCHNITTSWERTE

Herzfrequenz	158 bpm
Temperatur	13,9 °C
Geschwindigkeit	15,01 kmh
Höhe	792 m
Steigung bergauf	4 %
Steigung bergab	1 %
Steigrate bergauf	9 m/min
Steigrate bergab	5 m/min
Leistung	143 Watt
Trittfrequenz	61 U/min

LOG

Gerät / Fahrrad: **Rocket 1 / Fahrrad 1** Name: **Wernigerode - Brocken** Datum / Uhrzeit: **15.09.2013 - 14:26 - 16:12**



HERZFREQUENZZONEN

Zone 1	101 - 129 bpm
Zone 2	129 - 147 bpm
Zone 3	147 - 184 bpm

Zeit in Zone 1	00:05:37 h
Zeit in Zone 2	00:19:21 h
Zeit in Zone 3	01:08:38 h

Außerhalb	00:04:48 h
-----------	------------

