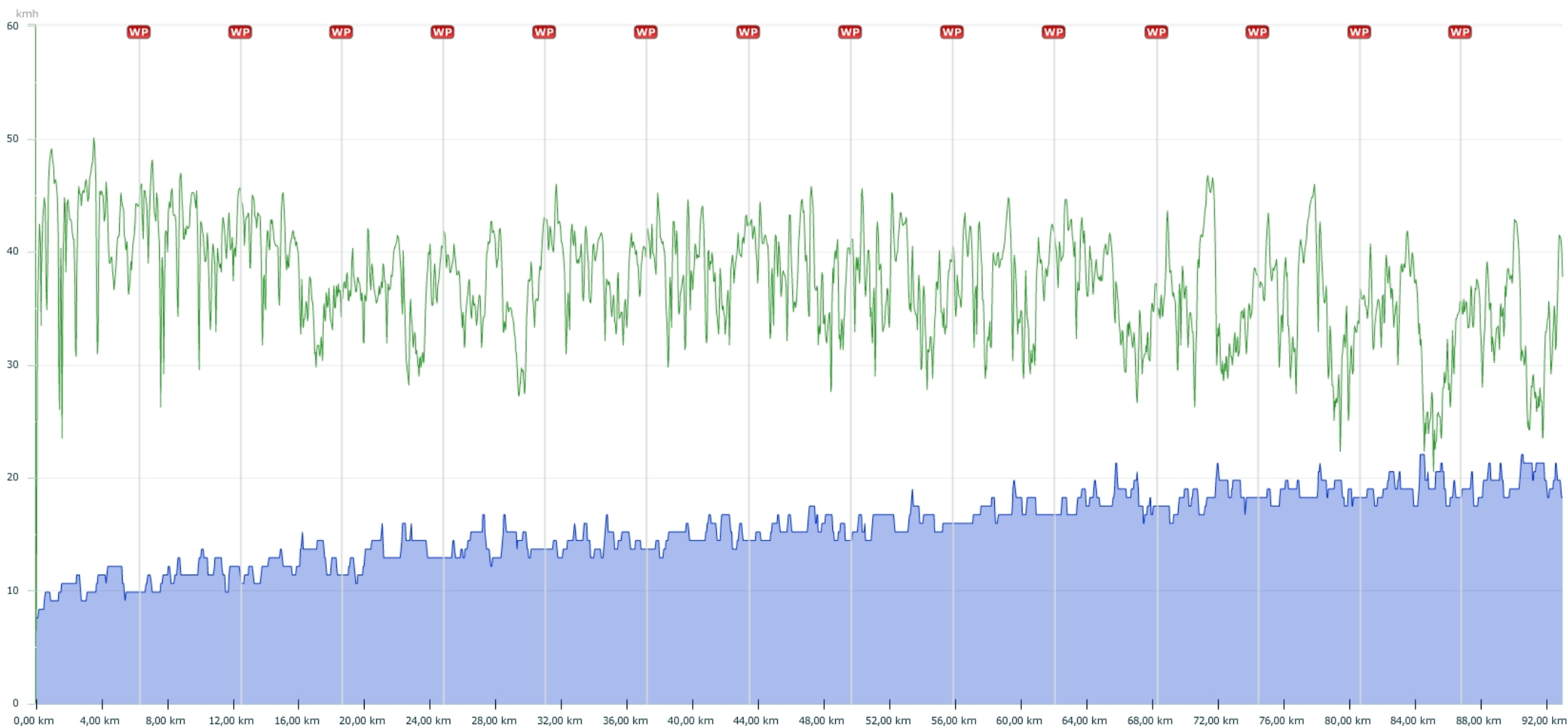


LOG

Gerät / Fahrrad: **Rocket 1 / Fahrrad 1** Name: **Circuit Cycling Hockenheimring** Datum / Uhrzeit: **24.06.2012 - 10:59 - 13:32**



■ 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: **Circuit Cycling Hockenheimring** Datum / Uhrzeit: **24.06.2012 - 10:59 - 13:32**



NOTIZEN

Bewertung:



Wetter:

wolkenlos



windstill



Streckenprofil:

flach



Trainingsart:

Trainingspartner:

Beschreibung:

MARKIERUNGEN

1. WP

2. WP

3. WP

4. WP

5. WP

6. WP

LOG

Gerät / Fahrrad: **Rocket 1 / Fahrrad 1** Name: **Circuit Cycling Hockenheimring** Datum / Uhrzeit: **24.06.2012 - 10:59 - 13:32**

MARKIERUNGEN

7. WP

13. WP

8. WP

14. WP

9. WP

10. WP

11. WP

12. WP

LOG

Gerät / Fahrrad: **Rocket 1 / Fahrrad 1** Name: **Circuit Cycling Hockenheimring** Datum / Uhrzeit: **24.06.2012 - 10:59 - 13:32**

INFO

Datum	24.06.2012
Startzeit	10:59 Uhr
Stoppzeit	13:32 Uhr
Fahrrad	Fahrrad 1
Radgröße	2155 mm
Einheit	kmh
Kalorien	2862 kcal
Anzahl der Log-Einträge	2034
Zeitintervall des Log	5 s

GESAMTWERTE

Strecke	92,98 km
Strecke bergauf	9,65 km
Strecke bergab	7,53 km
Fahrzeit	02:32:28 h
Fahrzeit bergauf	00:16:21 h
Fahrzeit bergab	00:12:13 h
Höhenmeter bergauf	233 m
Höhenmeter bergab	219 m
Pause Zeit	00:00:00 h

MIN. / MAX-WERTE

Herzfrequenz	137/187 bpm
Temperatur	25,0/28,0 °C
Geschwindigkeit	6,47/50,15 kmh
Höhe	63/82 m
Steigung	-2/3 %
Steigrate	-15/15 m/min
Trittfrequenz	0/113 U/min
Leistung	0/588 Watt

DURCHSCHNITTSWERTE

Herzfrequenz	175 bpm
Temperatur	26,6 °C
Geschwindigkeit	36,61 kmh
Höhe	73 m
Steigung bergauf	1 %
Steigung bergab	1 %
Steigrate bergauf	6 m/min
Steigrate bergab	7 m/min
Leistung	213 Watt
Trittfrequenz	85 U/min

LOG

Gerät / Fahrrad: **Rocket 1 / Fahrrad 1** Name: **Circuit Cycling Hockenheimring** Datum / Uhrzeit: **24.06.2012 - 10:59 - 13:32**



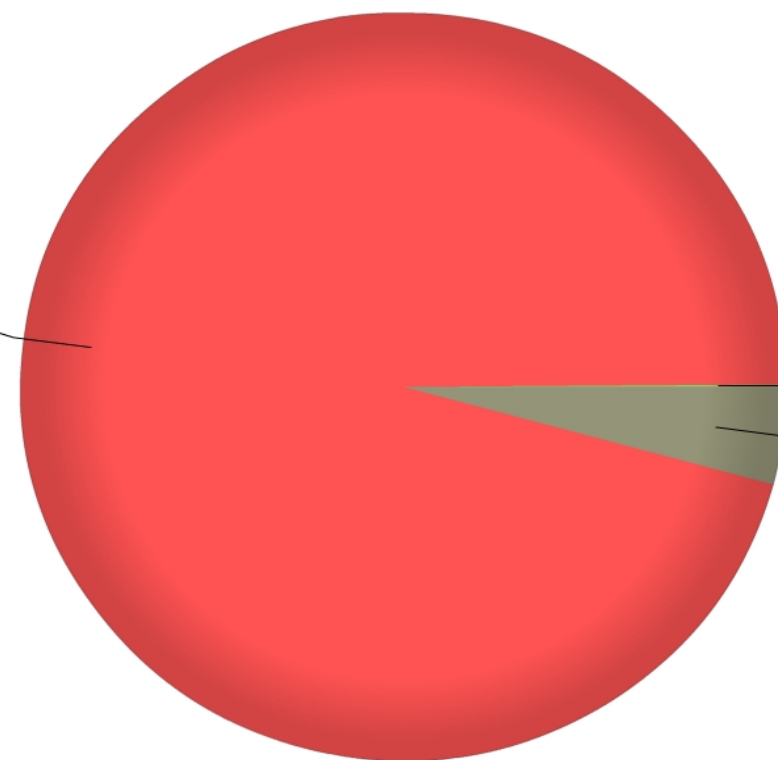
HERZFREQUENZZONEN

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

Zeit in Zone 1	00:00:00 h
Zeit in Zone 2	00:00:09 h
Zeit in Zone 3	02:25:52 h

Außerhalb	00:06:27 h
-----------	------------

Zone 3:
95.7%



Zone 2:
0.1%

Außerhalb:
4.2%

Zeit in Zone 1: 0.0%