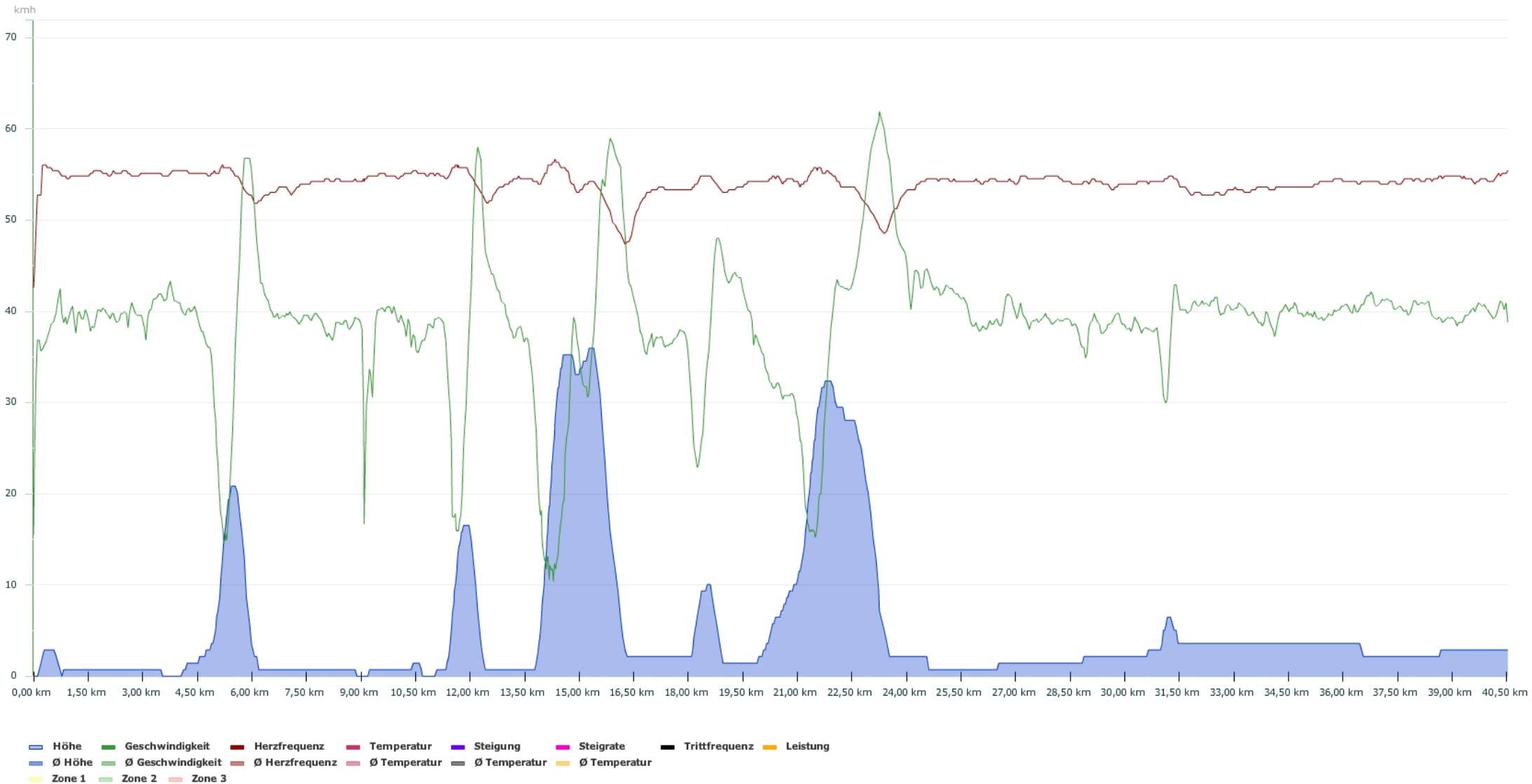


LOG

Gerät / Fahrrad: **Rocket 1 / Fahrrad 1** Name: **1.Etappe ToF Lami - Pacific Harbour** Datum / Uhrzeit: **09.10.2012 - 21:37 - 22:43**



LOG

Gerät / Fahrrad: **Rocket 1 / Fahrrad 1** Name: **1.Etappe ToF Lami - Pacific Harbour** Datum / Uhrzeit: **09.10.2012 - 21:37 - 22:43**



NOTIZEN

Bewertung:



Wetter:

wolkenlos



leichter Wind



Streckenprofil:

hügelig



Trainingsart:

Trainingspartner:

Beschreibung:

MARKIERUNGEN

1. WP

2. WP

LOG

Gerät / Fahrrad: **Rocket 1 / Fahrrad 1** Name: **1.Etappe ToF Lami - Pacific Harbour** Datum / Uhrzeit: **09.10.2012 - 21:37 - 22:43**

INFO

Datum	09.10.2012
Startzeit	21:37 Uhr
Stoppzeit	22:43 Uhr
Fahrrad	Fahrrad 1
Radgröße	2155 mm
Einheit	kmh
Kalorien	1307 kcal
Anzahl der Log-Einträge	887
Zeitintervall des Log	5 s

GESAMTWERTE

Strecke	40,53 km
Strecke bergauf	4,22 km
Strecke bergab	4,29 km
Fahrzeit	01:06:27 h
Fahrzeit bergauf	00:11:10 h
Fahrzeit bergab	00:05:15 h
Höhenmeter bergauf	174 m
Höhenmeter bergab	170 m
Pause Zeit	00:00:00 h

MIN. / MAX-WERTE

Herzfrequenz	142/189 bpm
Temperatur	28,0/32,0 °C
Geschwindigkeit	10,38/61,91 kmh
Höhe	10/60 m
Steigung	-7/7 %
Steigrate	-66/14 m/min
Trittfrequenz	0/108 U/min
Leistung	0/518 Watt

DURCHSCHNITTSWERTE

Herzfrequenz	181 bpm
Temperatur	29,0 °C
Geschwindigkeit	36,60 kmh
Höhe	18 m
Steigung bergauf	4 %
Steigung bergab	2 %
Steigrate bergauf	10 m/min
Steigrate bergab	22 m/min
Leistung	239 Watt
Trittfrequenz	80 U/min

LOG

Gerät / Fahrrad: **Rocket 1 / Fahrrad 1** Name: **1.Etappe ToF Lami - Pacific Harbour** Datum / Uhrzeit: **09.10.2012 - 21:37 - 22:43**



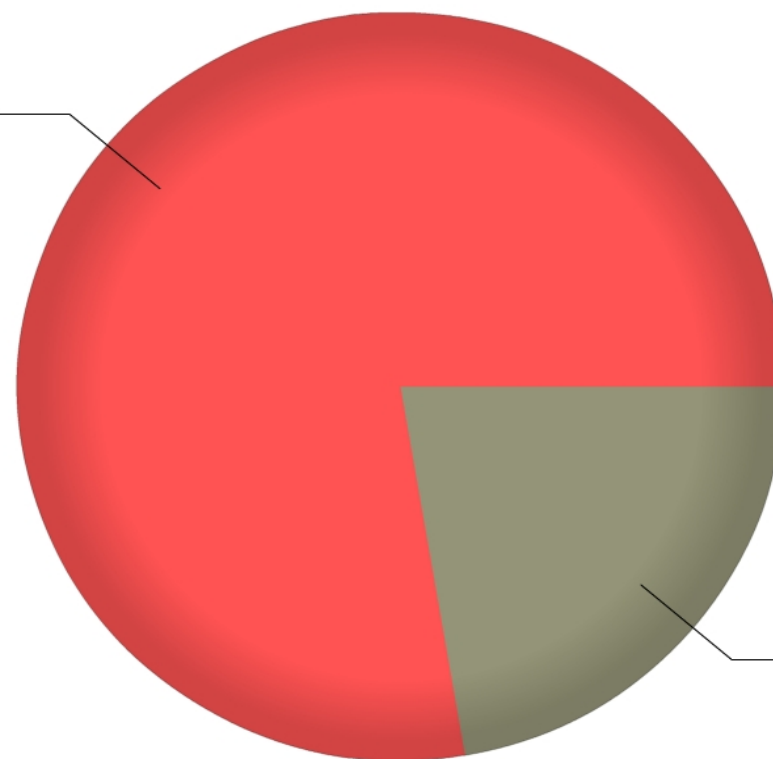
HERZFREQUENZZONEN

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	00:00:00 h
Zeit in Zone 3	00:51:36 h

Außerhalb	00:14:51 h
-----------	------------

Zone 3:
77.7%



Außerhalb:
22.3%

Zeit in Zone 1: 0.0% | Zeit in Zone 2: 0.0%