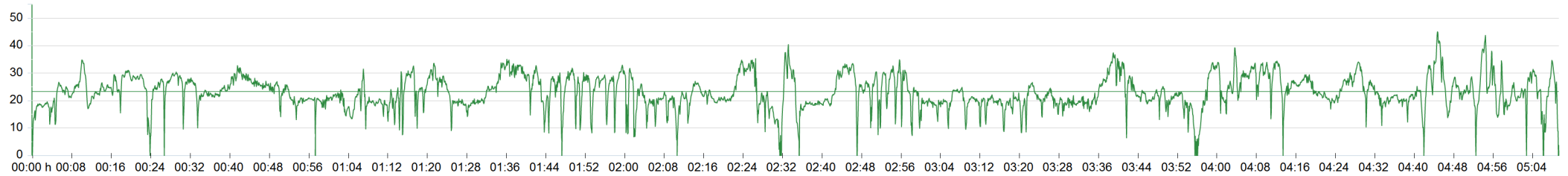

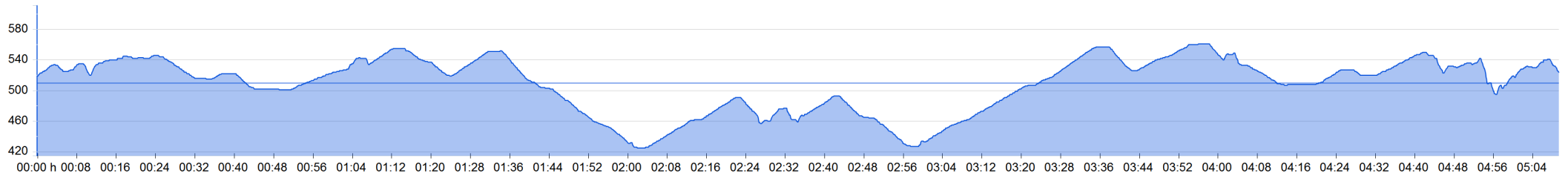

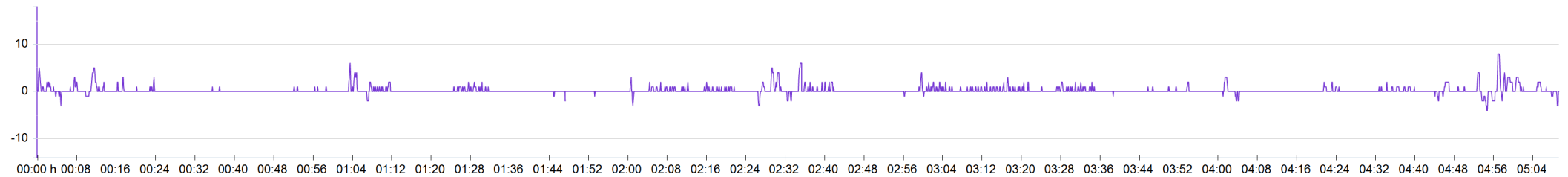
 Geschwindigkeit [km/h]



 Höhenmeter [m]



 Steigung [%]



# AKTIVITÄT - WERTE



1. Tour nach St. Vith auf der neuen Trasse

Standard / Fahrrad 1 / 17.07.2016 - 10:37

 <b>Trainingszeit</b> 05:09:17.7 h Dauer: 05:09:17.7  ↑↑ 00:45:09.8 ↓↓ 00:08:00.1	 <b>Strecke</b> 118,85 km  ↑↑ 14,24 ↓↓ 3,97	 <b>Geschwindigkeit</b> Ø 23,13 km/h  min. 0,00 ↑Ø 18,92 ↓Ø 29,80 max. 45,06	 <b>Höhenmeter</b> ↑ 585 m ↓ 580  min. 425 Ø 509 max. 561	 <b>Herzfrequenz</b> Ø 110 bpm 61 % von HRmax  min. 0 max. 152
 <b>Kalorien</b> 2 375 kcal	 <b>Steigung</b> ↑Ø 1 % ↓Ø 1  min. -4 max. 8	 <b>Steigrate</b> ↑Ø 4 m/min ↓Ø -8  min. -20 max. 22	 <b>Trittfrequenz</b> Ø 76 U/min  min. 0 max. 111	 <b>Leistung</b> Ø 84 Watt 0,9 Watt/kg  min. 0 Arbeit in kJ max. 1 299 380
 <b>Temperatur</b> Ø 21,8 °C  min. 20,0 max. 25,9				