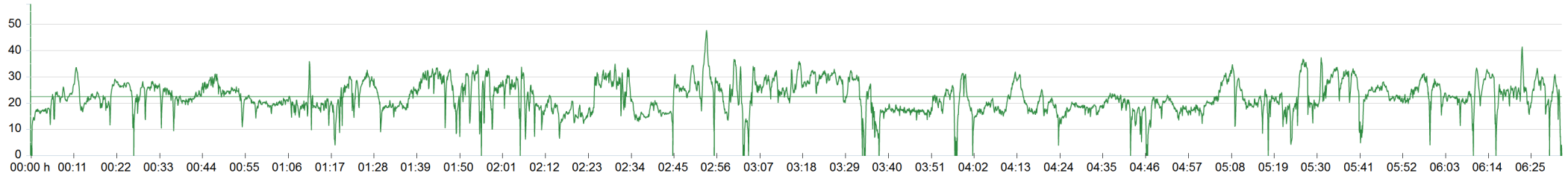

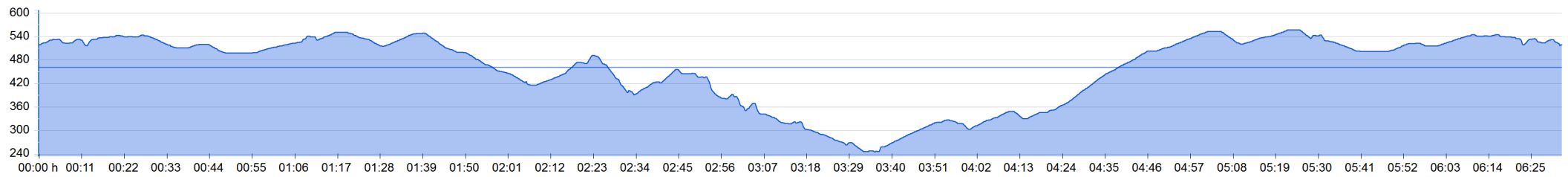

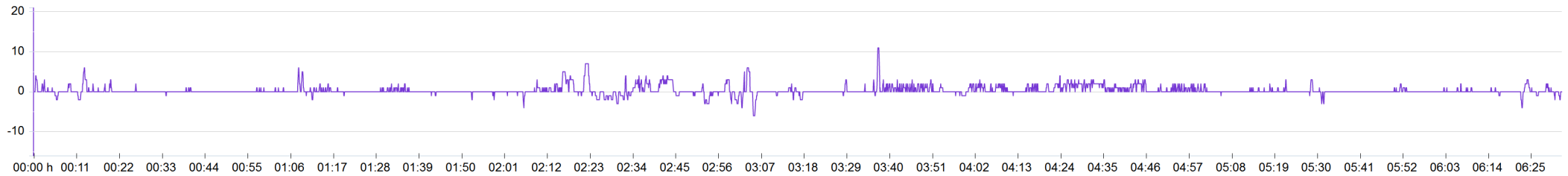
 Geschwindigkeit [km/h]



 Höhenmeter [m]



 Steigung [%]



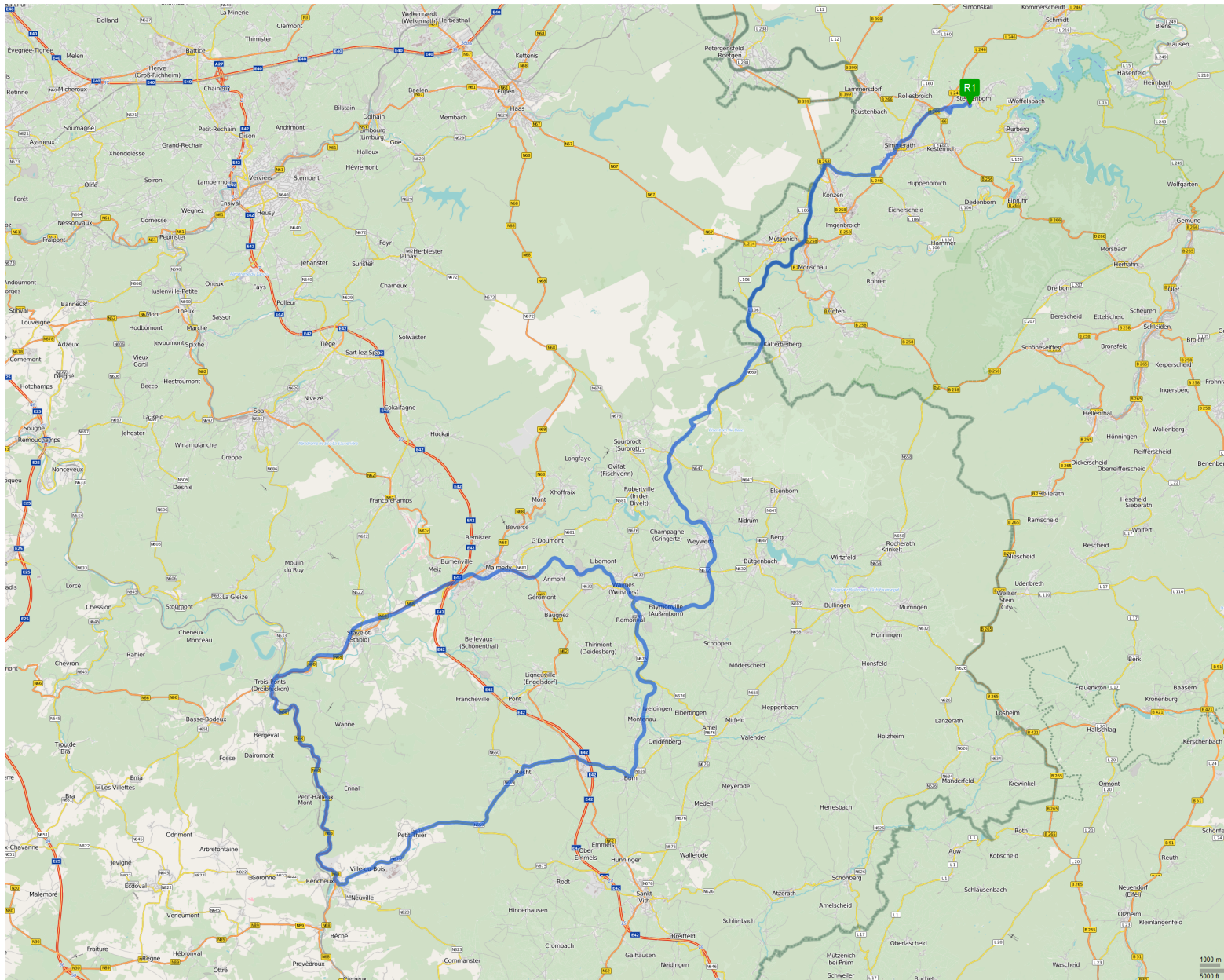
AKTIVITÄT - WERTE






Konzen – Born – Vielsalm – Trois-Ponts – Malmedy – Waimes – Konzen

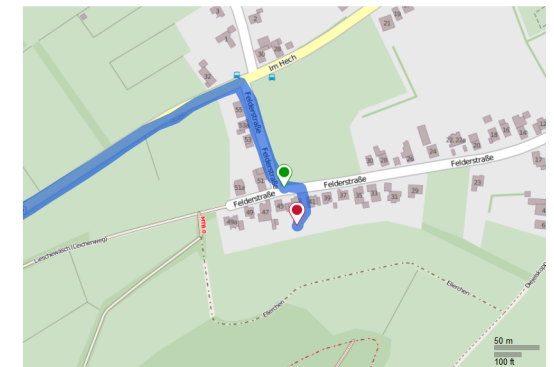
Standard / Fahrrad 1 / 04.06.2017 - 09:42

<p> Trainingszeit 06:32:48.3 h Dauer: 06:32:48.3</p> <p>↑▲ 01:23:19.3 ↓▲ 00:23:14.9</p>	<p> Strecke 145,43 km</p> <p>↑▲ 24,51 ↓▲ 11,14</p>	<p> Geschwindigkeit Ø 22,29 km/h</p> <p>min. 0,00 ↑Ø 17,65 ↓Ø 28,76 max. 47,70</p>	<p> Höhenmeter ↑▲ 848 m ↓▲ 848</p> <p>min. 245 Ø 460 max. 557</p>	<p> Herzfrequenz Ø 105 bpm 58 % von HRmax</p> <p>min. 0 max. 148</p>
<p> Kalorien 2 338 kcal</p>	<p> Steigung ↑Ø 1 % ↓Ø 1</p> <p>min. -6 max. 11</p>	<p> Steigrate ↑Ø 5 m/min ↓Ø -8</p> <p>min. -34 max. 21</p>	<p> Trittfrequenz Ø 69 U/min</p> <p>min. 0 max. 108</p>	<p> Leistung Ø 84 Watt 0,9 Watt/kg</p> <p>min. 0 Arbeit in kJ max. 375 1 549</p>
<p> Temperatur Ø 17,4 °C</p> <p>min. 12,6 max. 26,8</p>				



	Distanz	145,43 km
	Trainingszeit	06:31:28.3 h
	Höhe Bergauf	848 m

Start



Ende

