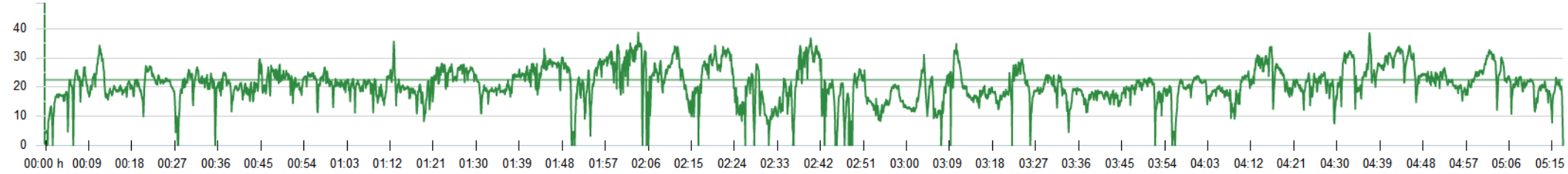
AKTIVTIÄT - DIAGRAMME

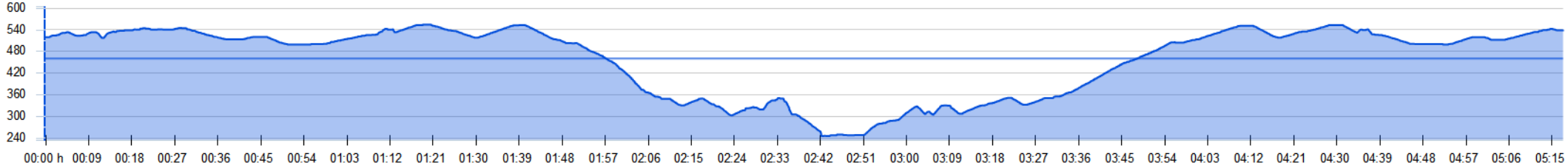
Konzen - Weywertz - Trois Ponts - Weywertz - Konzen

Standard / Fahrrad 1 / 13.08.2017 - 11:32

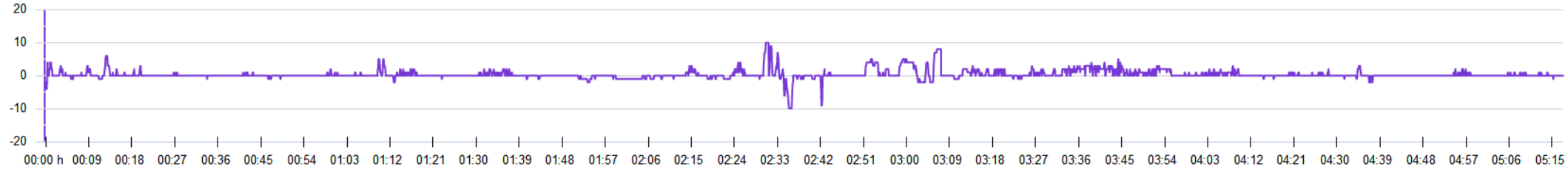
Geschwindigkeit [km/h]



Höhenmeter [m]



Steigung [%]



AKTIVITÄT - WERTE

Konzen - Weywertz - Trois Ponts - Weywertz - Konzen

Standard / Fahrrad 1 / 13.08.2017 - 11:32

Trainingszeit	Strecke	Geschwindigkeit	Höhenmeter	Herzfrequenz
05:17:19.5 h	115,82 km	⌀ 22,03 km/h	↑ 718 m	⌀ 108 bpm
Dauer: 05:17:19.5			↓ 699	60 % von HRmax
↑ 01:08:19.0	↑ 20,02	min. 0,00	min. 245	min. 0
↓ 00:24:09.2	↓ 10,43	↑⌀ 17,59	⌀ 457	max. 145
		↓⌀ 25,93	max. 554	
		max. 38,69		

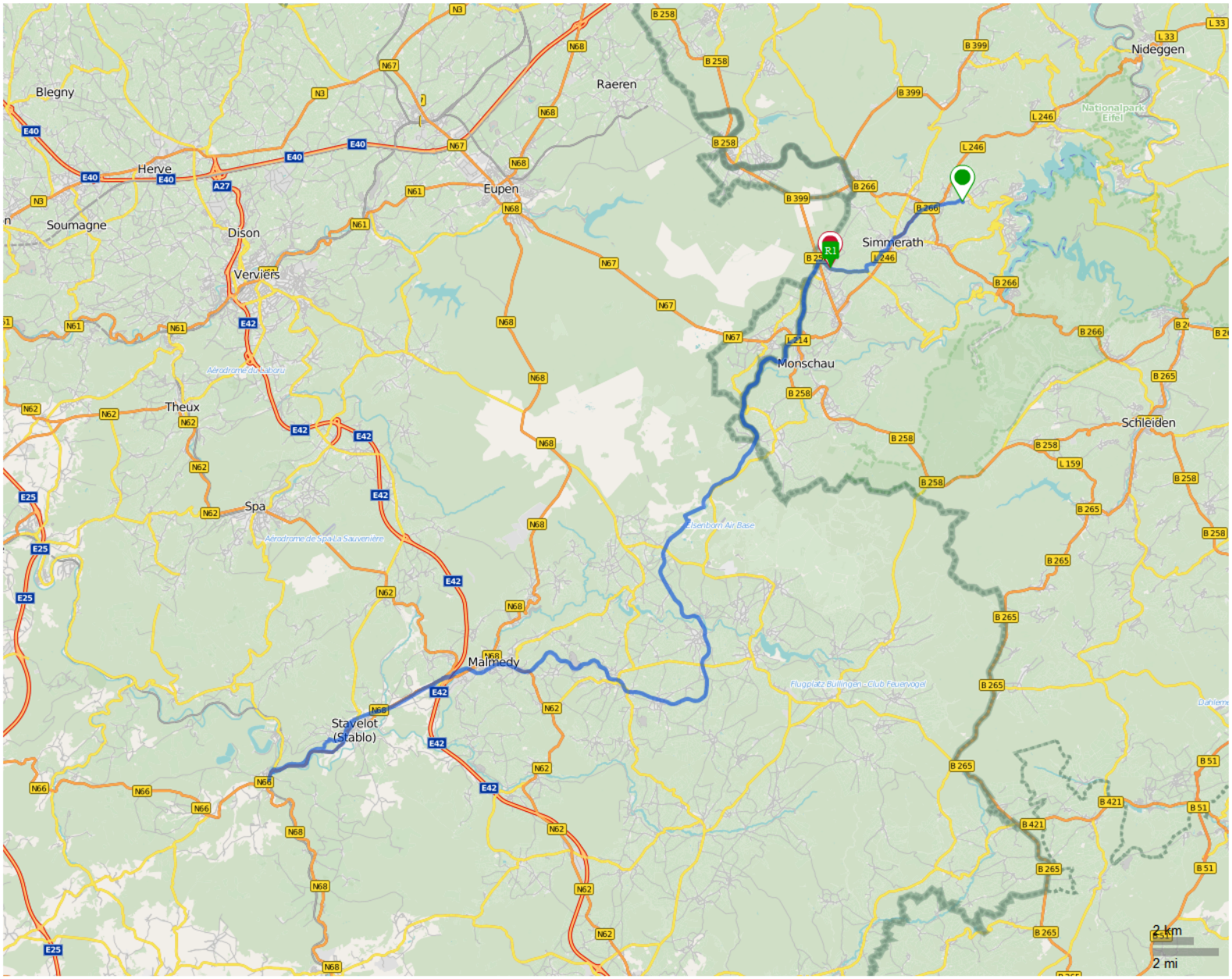
Kalorien	Steigung	Steigrate	Trittfrequenz	Leistung
2 097 kcal	↑⌀ 2 %	↑⌀ 5 m/min	⌀ 72 U/min	⌀ 76 Watt
	↓⌀ 1	↓⌀ -6		0,8 Watt/kg
	min. -10	min. -36	min. 0	min. 0
	max. 10	max. 17	max. 106	Arbeit in kJ 1 123
				max. 310

Temperatur
⌀ 19,6 °C
min. 16,1
max. 35,3

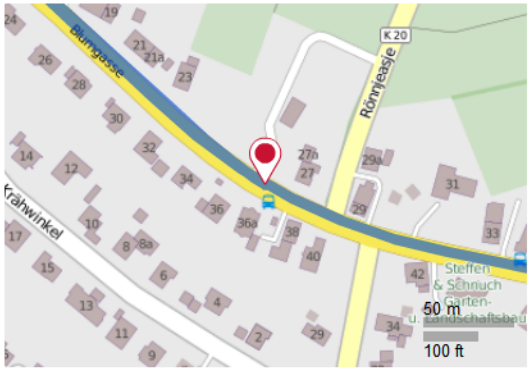
AKTIVITÄT - KARTE

Konzen - Weywertz - Trois Ponts - Weywertz - Konzen

Standard / Fahrrad 1 / 13.08.2017 - 11:32



Distanz	115,82 km
Trainingszeit	05:15:29.5 h
Höhe Bergauf	718 m

Start

Ende