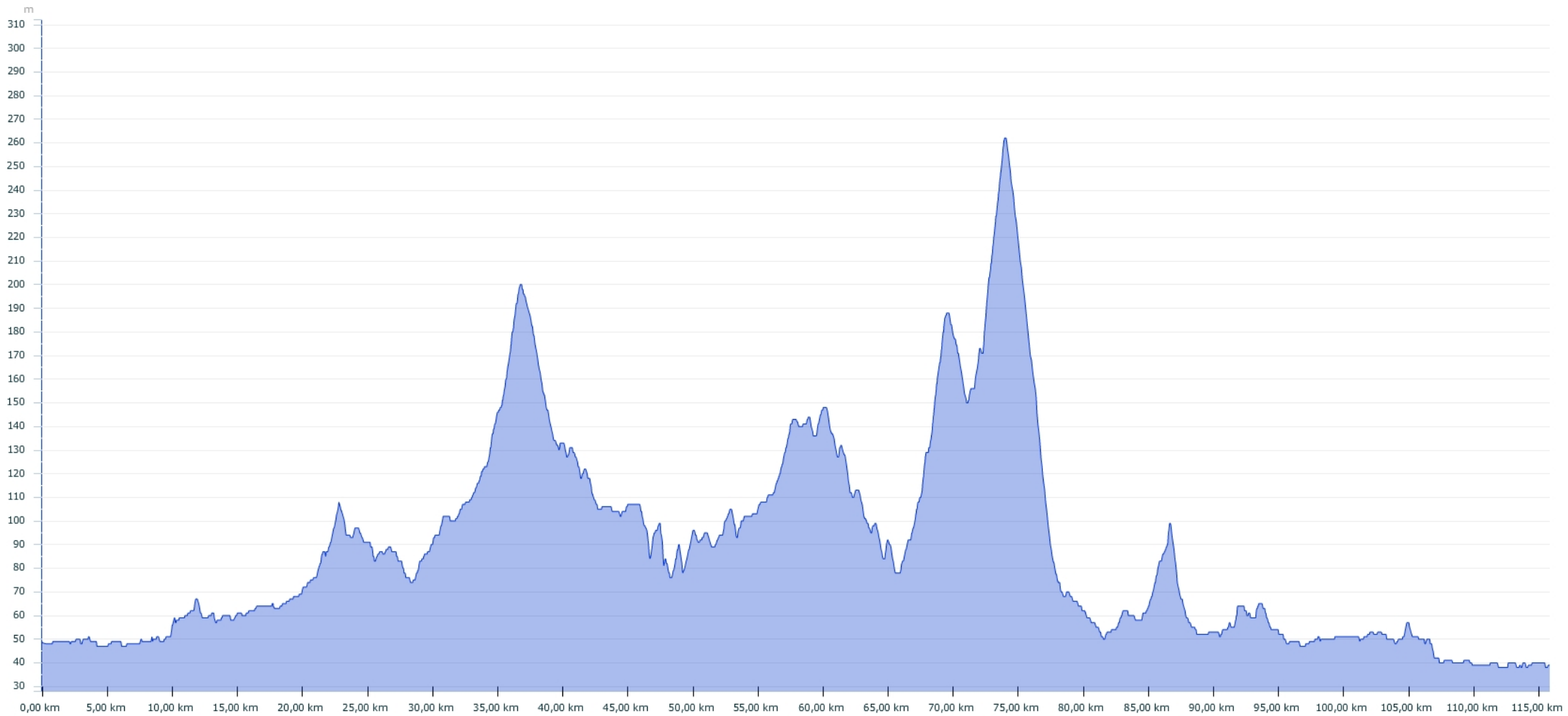


LOG

Gerät / Fahrrad: **black-biker / Fahrrad 1** Name: **Velo Challenge Hannover** Datum / Uhrzeit: **17.06.2012 - 09:28 - 12:47**



- Höhe
 ■ Geschwindigkeit
 ■ Herzfrequenz
 ■ Temperatur
 ■ Steigung
 ■ Steigrate
- Ø Höhe
 ■ Ø Geschwindigkeit
 ■ Ø Herzfrequenz
 ■ Ø Temperatur
- Zone 1
 ■ Zone 2
 ■ Zone 3

LOG

Gerät / Fahrrad: black-biker / Fahrrad 1 Name: Velo Challenge Hannover Datum / Uhrzeit: 17.06.2012 - 09:28 - 12:47



NOTIZEN

Bewertung:



Wetter:

wolkenlos



windstill



Streckenprofil:

hügelig



Trainingsart:

Trainingspartner:

Beschreibung:

MARKIERUNGEN

1. 

LOG

Gerät / Fahrrad: **black-biker / Fahrrad 1** Name: **Velo Challenge Hannover** Datum / Uhrzeit: **17.06.2012 - 09:28 - 12:47**

INFO

Datum	17.06.2012
Startzeit	09:28 Uhr
Stoppzeit	12:47 Uhr
Fahrrad	Fahrrad 1
Radgröße	2115 mm
Einheit	kmh
Kalorien	2424 kcal
Anzahl der Log-Einträge	2609
Zeitintervall des Log	5 s

GESAMTWERTE

Strecke	115,83 km
Strecke bergauf	22,63 km
Strecke bergab	24,13 km
Fahrzeit	03:15:34 h
Fahrzeit bergauf	00:47:24 h
Fahrzeit bergab	00:32:33 h
Höhenmeter bergauf	743 m
Höhenmeter bergab	752 m
Pause Zeit	00:00:50 h

MIN. / MAX-WERTE

Herzfrequenz	81/179 bpm
Temperatur	18,0/32,0 °C
Geschwindigkeit	0,00/63,26 kmh
Höhe	38/262 m
Steigung	-7/8 %
Steigrate	-63/26 m/min

DURCHSCHNITTSWERTE

Herzfrequenz	163 bpm
Temperatur	20,7 °C
Geschwindigkeit	35,46 kmh
Höhe	90 m
Steigung bergauf	2 %
Steigung bergab	2 %
Steigrate bergauf	10 m/min
Steigrate bergab	15 m/min

LOG

Gerät / Fahrrad: black-biker / Fahrrad 1 Name: Velo Challenge Hannover Datum / Uhrzeit: 17.06.2012 - 09:28 - 12:47

HERZFREQUENZZONEN

Zone 1	103 - 131 bpm
Zone 2	131 - 150 bpm
Zone 3	150 - 187 bpm
Zeit in Zone 1	00:00:54 h
Zeit in Zone 2	00:19:43 h
Zeit in Zone 3	02:54:54 h
Außerhalb	00:00:03 h

