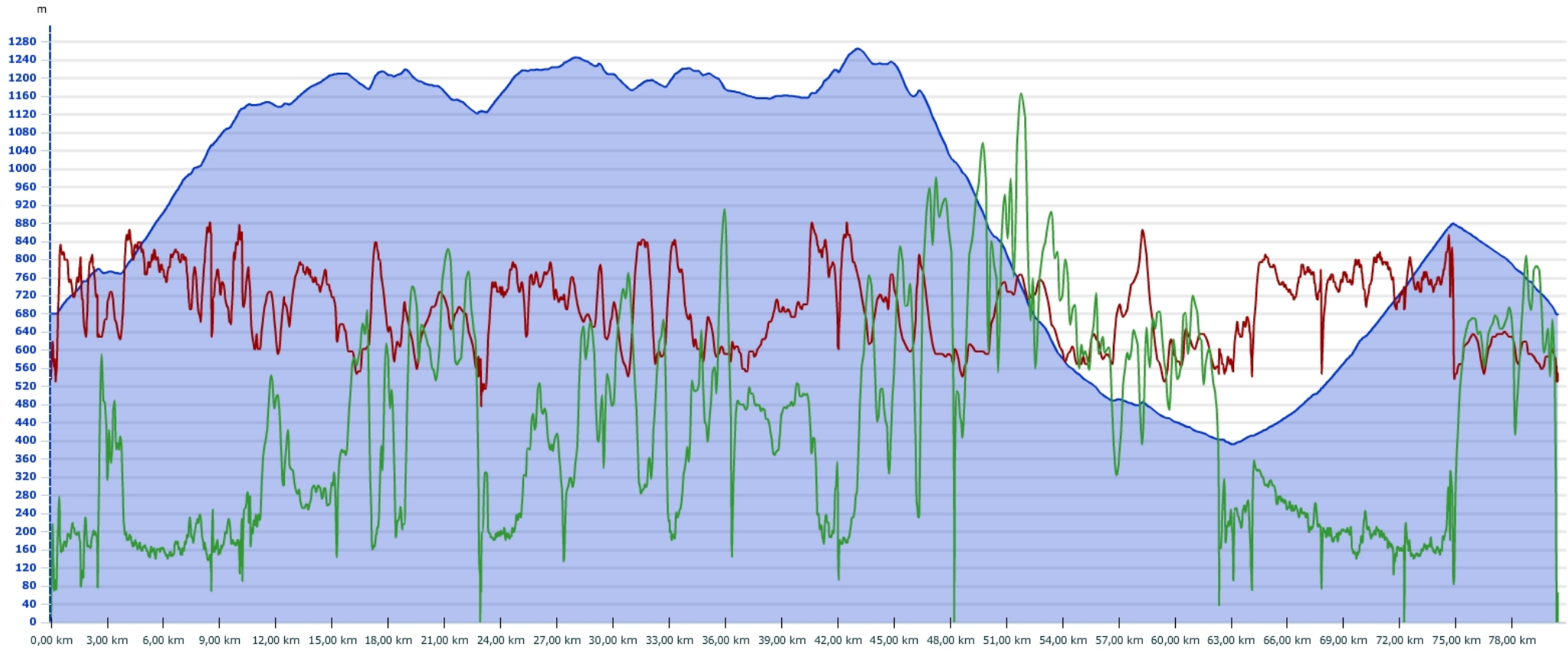


# LOG

Gerät / Fahrrad: Bernds / Fahrrad 2  
Name: Bike 2010 Day 1  
Datum / Uhrzeit: 17.07.2010 - 13:17 - 18:31



— Höhe — Geschwindigkeit — Herzfrequenz — Temperatur — Steigung — Steigrate  
— Ø Höhe — Ø Geschwindigkeit — Ø Herzfrequenz — Ø Temperatur  
— Zone 3 — Zone 2 — Zone 1

# LOG

Gerät / Fahrrad:  
Name:  
Datum / Uhrzeit:

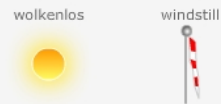
Bernds / Fahrrad 2  
Bike 2010 Day 1  
17.07.2010 - 13:17 - 18:31

## Notizen

Bewertung:



Wetter:



Streckenprofil:



Trainingsart:

Trainingspartner:

Beschreibung:

## Markierungen

- |     |     |
|-----|-----|
| 1.  | 11. |
| 2.  | 12. |
| 3.  | 13. |
| 4.  | 14. |
| 5.  | 15. |
| 6.  | 16. |
| 7.  | 17. |
| 8.  | 18. |
| 9.  | 19. |
| 10. | 20. |

# LOG

Gerät / Fahrrad: Bernds / Fahrrad 2  
Name: Bike 2010 Day 1  
Datum / Uhrzeit: 17.07.2010 - 13:17 - 18:31

21. 

22. 

23. 

24. 

25. 

# LOG

Gerät / Fahrrad: Bernds / Fahrrad 2  
Name: Bike 2010 Day 1  
Datum / Uhrzeit: 17.07.2010 - 13:17 - 18:31

## Info

Einheit	kmh	
Radgröße	2133	mm
Zeitintervall des Log	10	
Anzahl der Log-Einträge	1372	
Kalorien	2591	kcal
Fahrrad	Fahrrad 2	
Stoppzeit	18:31	Uhr
Startzeit	13:17	Uhr
Datum	17.07.2010	

## GESAMTWERTE

Strecke	80,44	km
Fahrzeit	03:52:27	h
Pause Zeit	01:18:20	h
Strecke bergauf	33,02	km
Fahrzeit bergauf	02:20:44	h
Höhenmeter bergauf	1457	m
Strecke bergab	35,21	km
Fahrzeit bergab	00:53:31	h
Höhenmeter bergab	1458	m

## Min. / Max-Werte

Geschwindigkeit	0,00/77,18	kmh
Herzfrequenz	87/161	bpm
Temperatur	14,0/24,0	°C
Höhe	393/1265	m
Steigung	-20/13	%
Steigrate	-159/31	m/min

## DURCHSCHNITTSWERTE

Geschwindigkeit	20,85	kmh
Herzfrequenz	130	bpm
Temperatur	19,4	°C
Höhe	905	m
Steigung	2	%
Steigrate	0	m/min

# LOG

Gerät / Fahrrad: Bernds / Fahrrad 2  
Name: Bike 2010 Day 1  
Datum / Uhrzeit: 17.07.2010 - 13:17 - 18:31

## Herzfrequenzzonen

Zone1	96 - 122	bpm
Zone2	122 - 140	bpm
Zone3	140 - 175	bpm
Zeit in Zone1	01:09:29	h
Zeit in Zone2	01:27:46	h
Zeit in Zone3	01:14:08	h
Außerhalb	00:01:02	h

