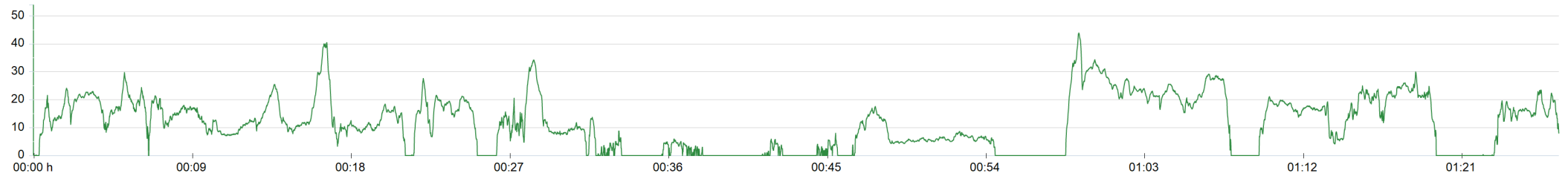
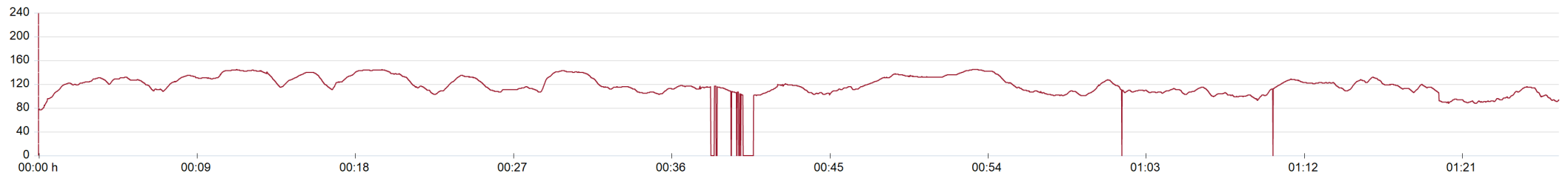




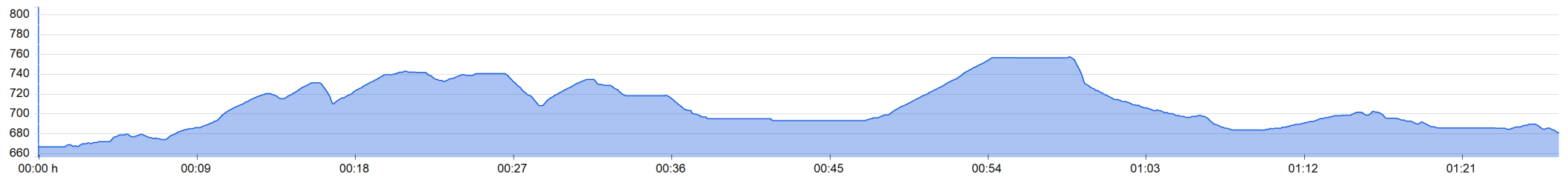
Geschwindigkeit [km/h]



Herzfrequenz [bpm]



Höhenmeter [m]





 Trainingszeit 01:26:29.0 h Dauer: 01:29:45.0  00:24:59.0  00:12:27.0	 Strecke 16,47 km  4,54  4,45	 Geschwindigkeit Ø 11,43 km/h min. 0,00  10,91  21,47 max. 43,89	 Höhenmeter ↑ 232 m ↓ 217 min. 666  708 max. 757	 Herzfrequenz Ø 118 bpm 71 % von HRmax min. 77 max. 145
 Kalorien 721 kcal	 Steigung ↑ 4 % ↓ -3 min. -17 max. 16	 Steigrate ↑ 9 m/min ↓ -15	 Trittfrequenz Ø 0 U/min min. 0 max. 0	 Leistung Ø 0 Watt 0,0 Watt/kg min. 0 max. 0
 Temperatur Ø 27,2 °C min. 24,0 max. 35,9	 Besten 5 km 00:15:44 h	 NP® 0 Watt IF® 0,000 TSS® 0,0	 Balance 0 % / 0 % PS 0 / 0 TE 0 / 0	 Pedalierzeit 00:00:00 h 0 %


OCA
Ø 0 °


Wetter



Ø OCP 0,0
0 Bft


Externer Link


Streckenprofil


flach


Befinden




Bewertung

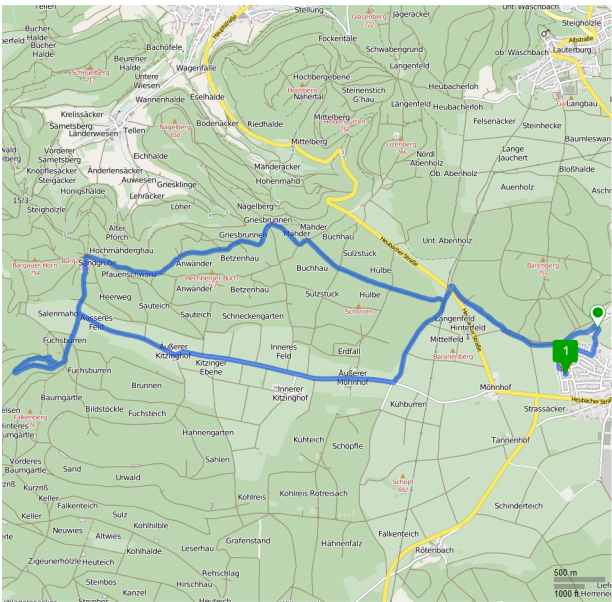



Beschreibung

Hier können Sie Ihr Training näher beschreiben ...

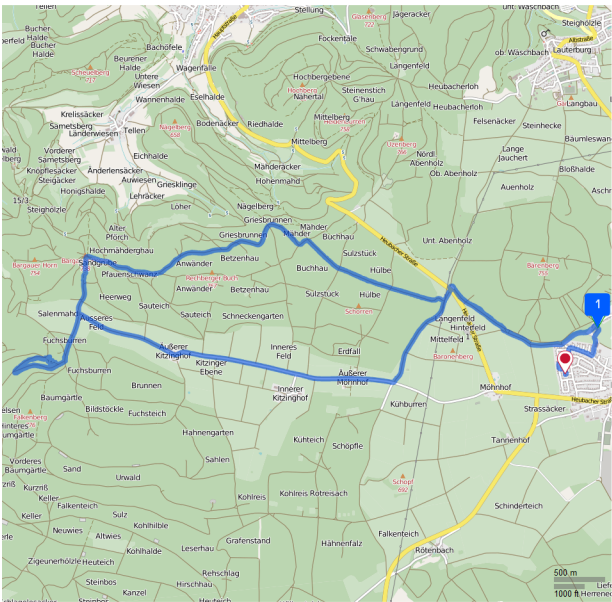

Trainingspartner


Trainingsart



Runden

Runde	Rundenzeit (h)	Strecke (km)	Geschwindigkeit (km/h)		Herzfrequenz (bpm)		Kalorien (kcal)	Höhe (m)		Steigung (%)		Trittfrequenz (U/min)	Leistung (Watt)	Balance (%)		OCA (°)
1	1:26:29.0	16,47	Ø	11,43	Ø	118	721	Ø	708	↑↓	4	Ø	0	Ø	0 / 100	Ø
	Zt. seit Start:	Strecke seit Start:	Min.	0,00	Min.	77		Max.	757	↑↓	-3	Max.	0			Ø OCP
	1:29:45.0	16,47	Max.	43,89	Max.	145		↑	232	↑	Max. 16		Max.	0	PS 0 / 0	
	Pedalierzeit:							↓	217	↓	Max. 0		NP®	0	TE 0 / 0	
	0:00:00.0															
Ø Runde	01:26:29.0	16,47					721	↑	232	↓	217					
Min.	01:26:29.0	16,47					721									
Max.	01:26:29.0	16,47					721	↑	232	↓	217					



Pausen

Pause	Pausendauer (h)	Zeit seit letzter Pause (h)
1	0:03:16.0	0:00:01.0 Zt. seit Start: 1:22:56.0
Gesamt	00:03:16.0	00:00:01.0
Ø Pause	00:03:16.0	00:00:01.0
Max.	00:03:16.0	00:00:01.0

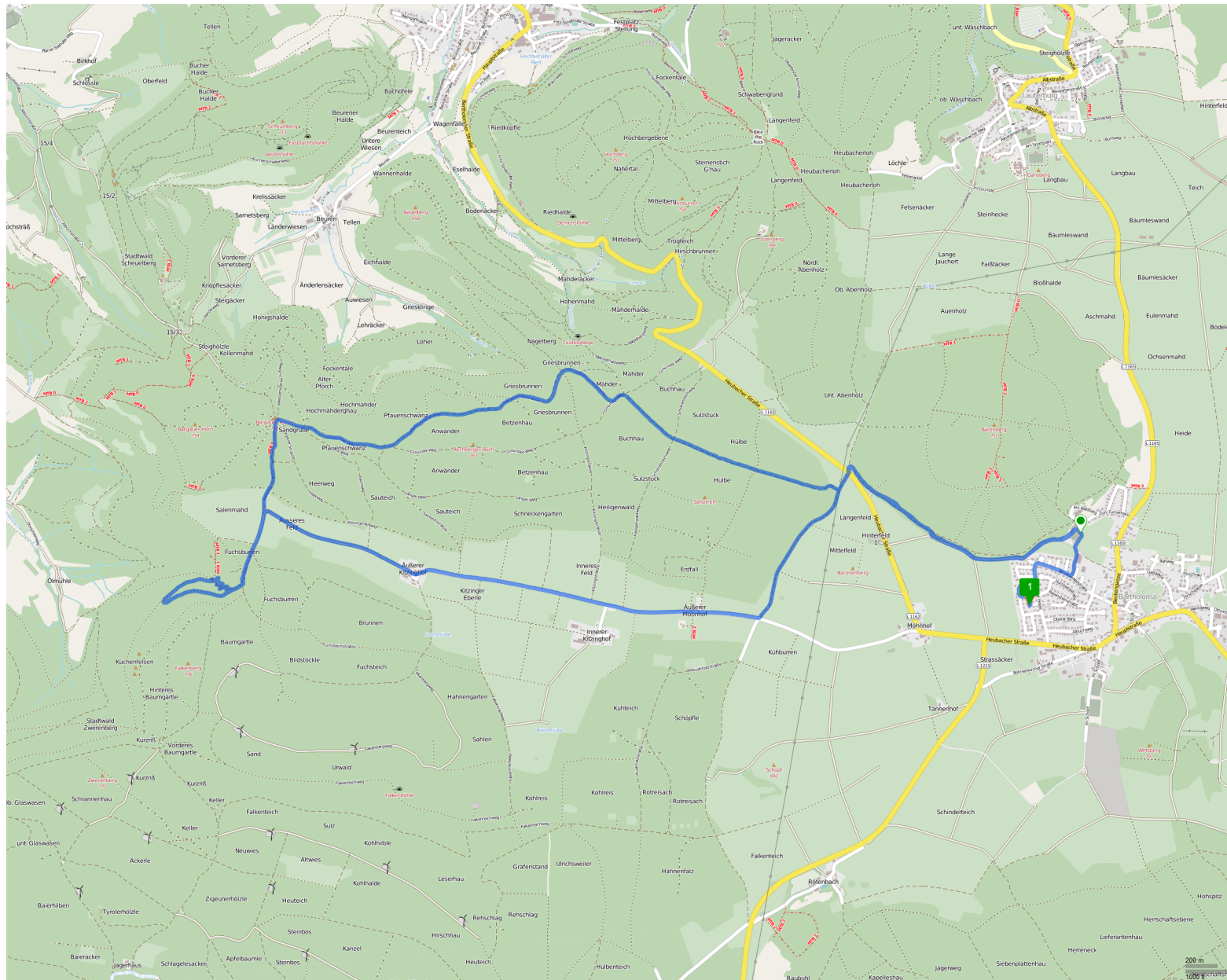
AKTIVITÄT - KARTE



Jugendtraining 2

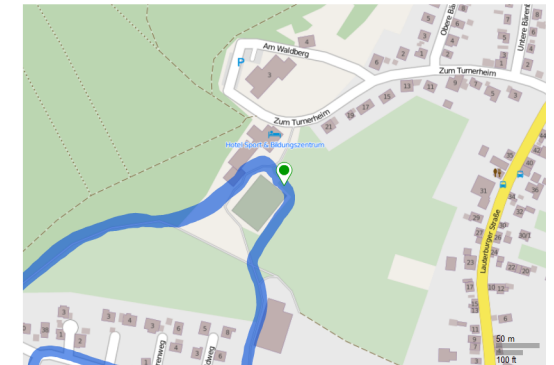


Rainer / Fahrrad 2 / 20.07.2018 - 15:07



	Distanz	16,47 km
	Trainingszeit	01:26:29.0 h
	Höhe Bergauf	232 m
	Höhe Bergab	217 m
	Besten 5 km	00:15:44.0 h

Start



Ende

