

Jeudi 15 novembre 2018



Río Grande - Rio Hato

Type d'événement: Sans catégorie | Parcours: [Santiagoveraguaspanama](#) | Equipement: [Ajouter](#)

50.88 km

Distance

3:18:18

Temps

15.4 K/H

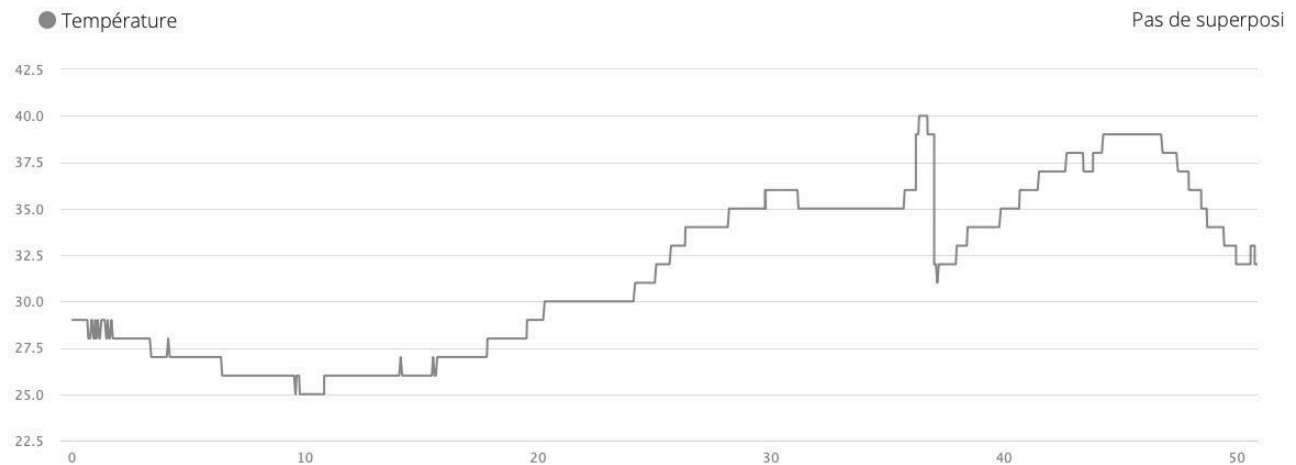
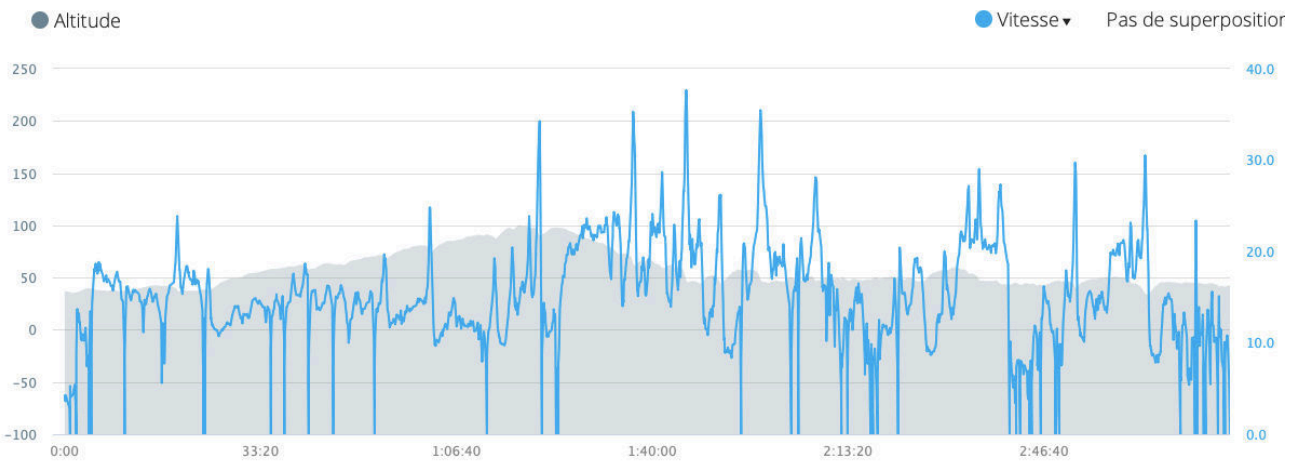
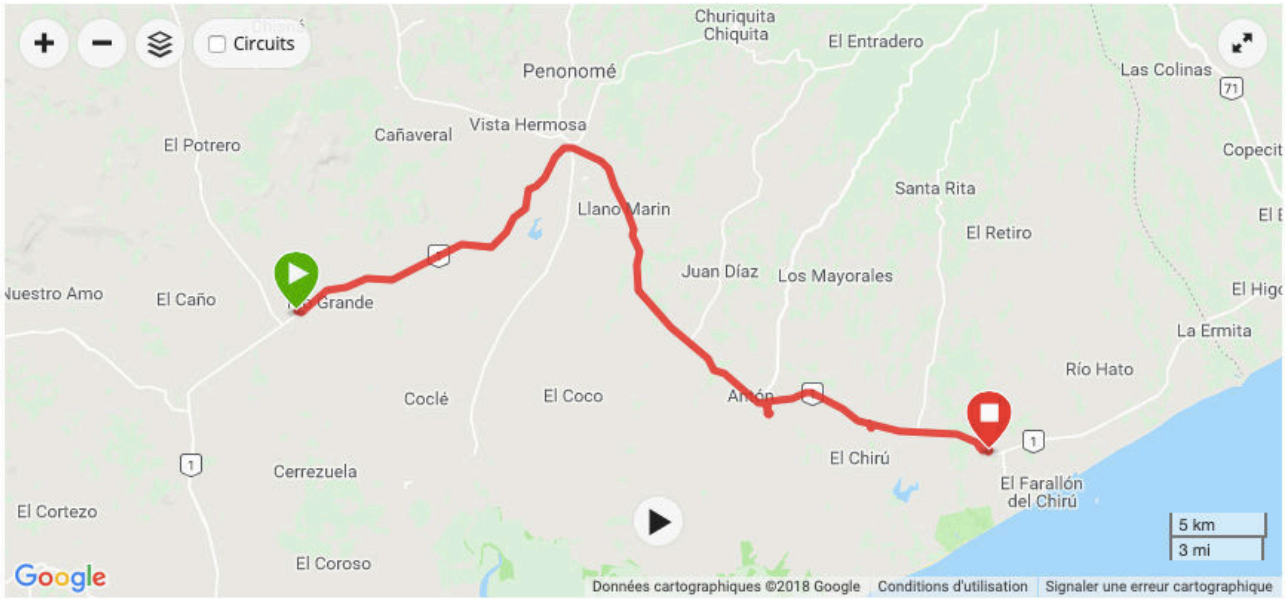
Vitesse moyenne

199 m

Gain alt

929 C

Calories



Distance

50.88 km

Distance

Calories

929 C

Calories

Fréquence cardiaque

bpm % max. Zones

99 bpm

Fréquence cardiaque moyenne

132 bpm

Fréquence cardiaque maximale

0.0

Anaérobie TRAINING EFFECT ?

0.6

Aérobie TRAINING EFFECT ?

Chronométrage

Allure Vitesse

3:18:18

Temps

3:13:56

Temps de déplacement

5:24:28

Temps écoulé

15.4 K/H

Vitesse moyenne

15.7 K/H

Vitesse moyenne en déplacement

37.7 K/H

Altitude

199 m

Gain alt

177 m

Perte d'altitude

33 m

Altitude minimale

100 m

Altitude maximale

Température

31.4 °C

Température moyenne

25.0 °C

Température minimale

40.0 °C

Température maximale