

Jeudi 15 novembre 2018



# Río Grande - Río Hato

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

50.88 km

Distance

3:18:18

Temps

15.4 K/H

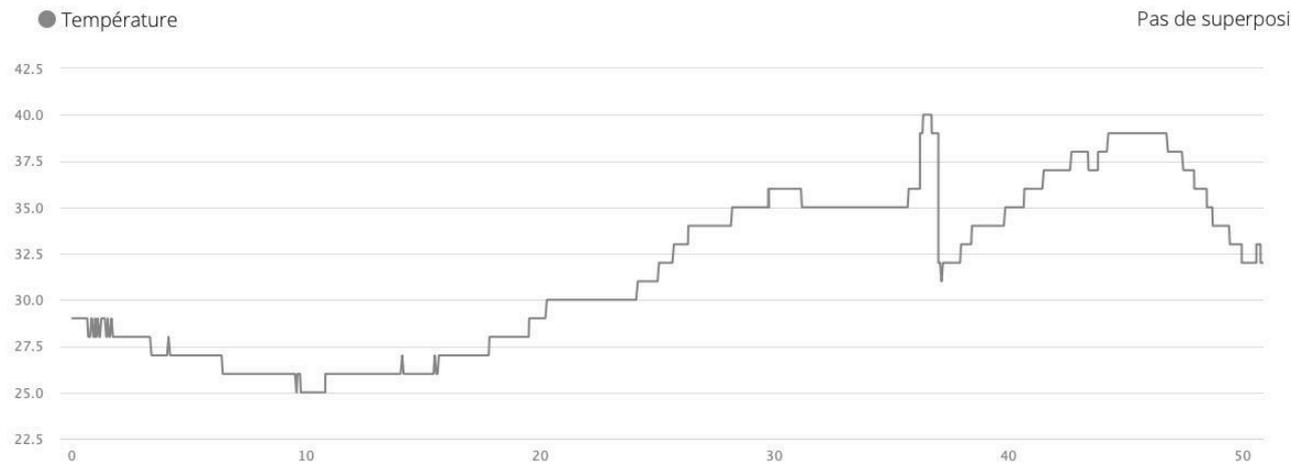
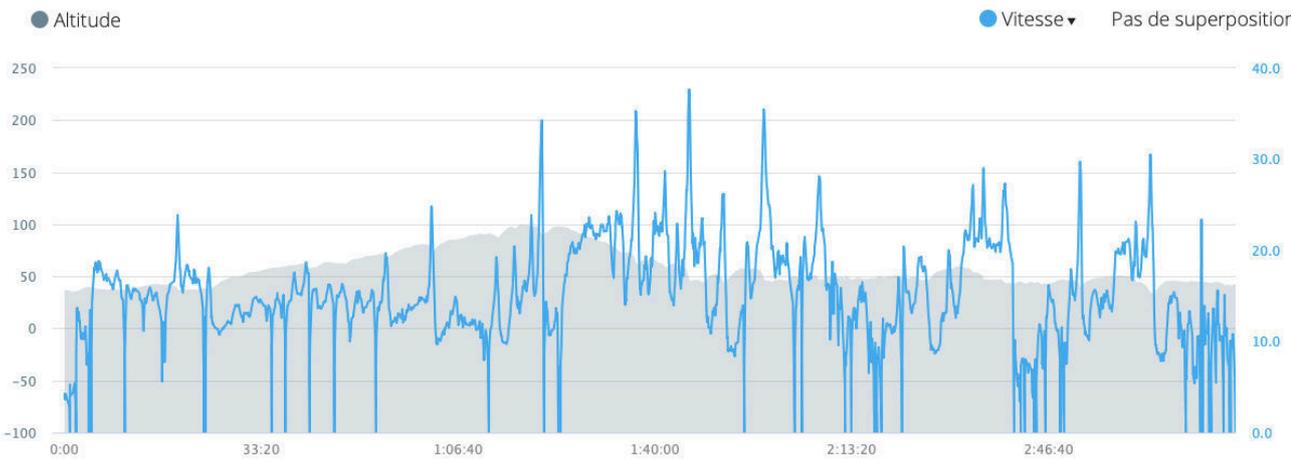
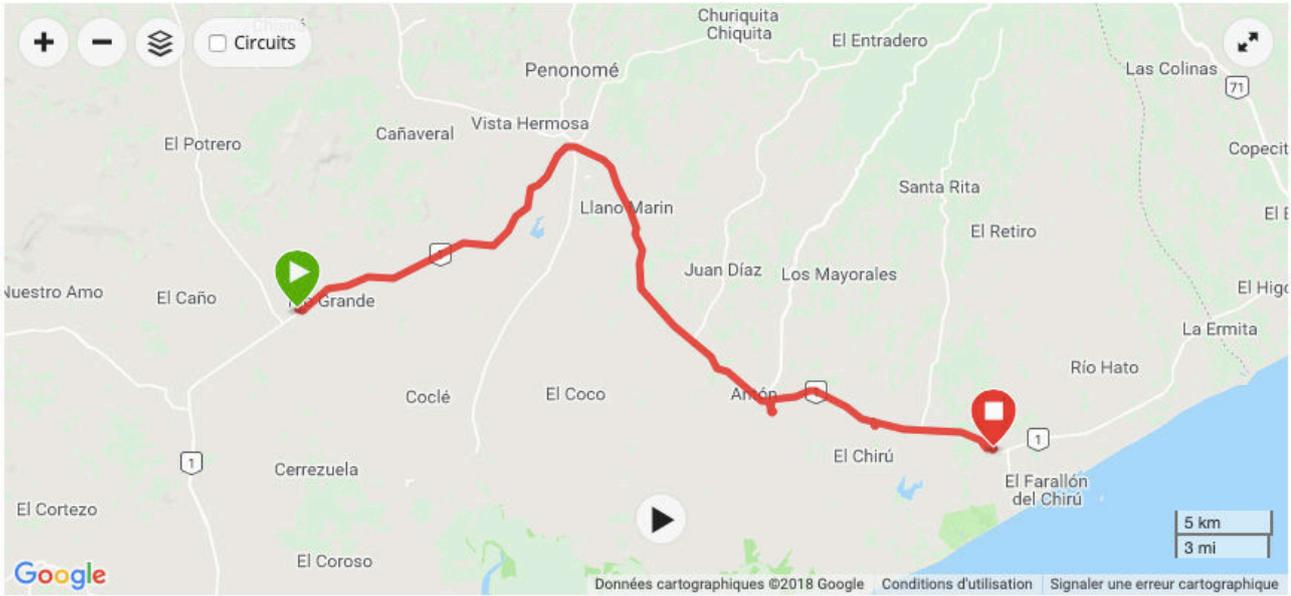
Vitesse moyenne

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