

Samedi 17 novembre 2018



Nueva Gorgona - Chorrera

Type d'événement: Sans catégorie

Parcours: [Santiagoveraguaspanama](#)

Equipement: [Ajouter](#)

41.80 km

Distance

3:17:51

Temps

12.7 K/H

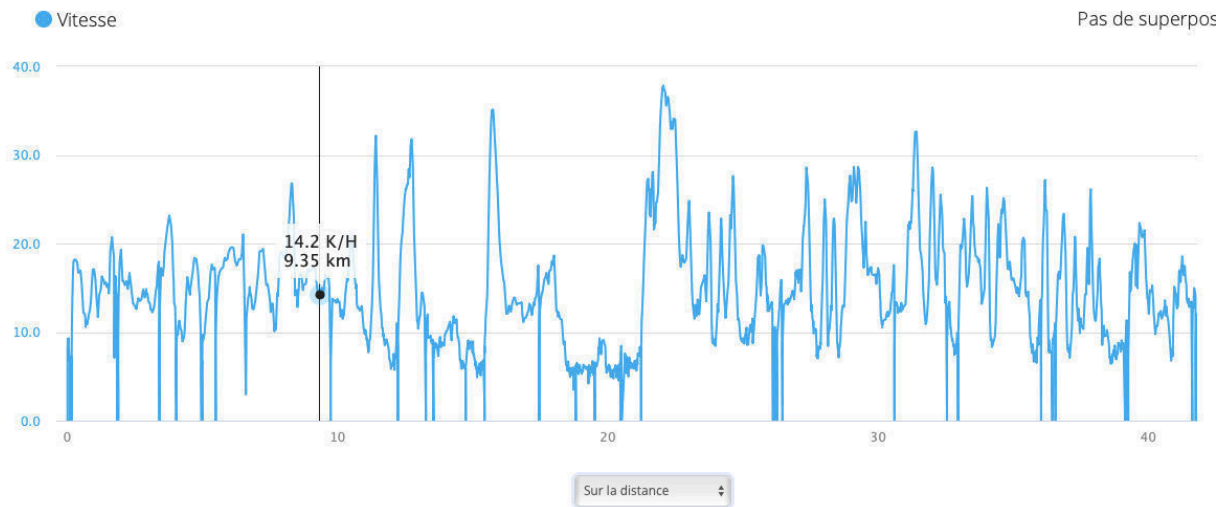
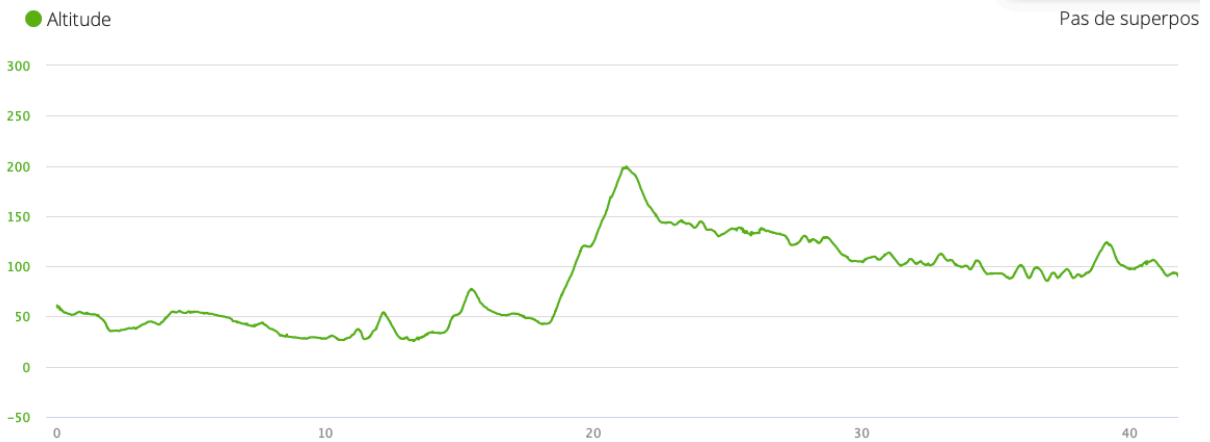
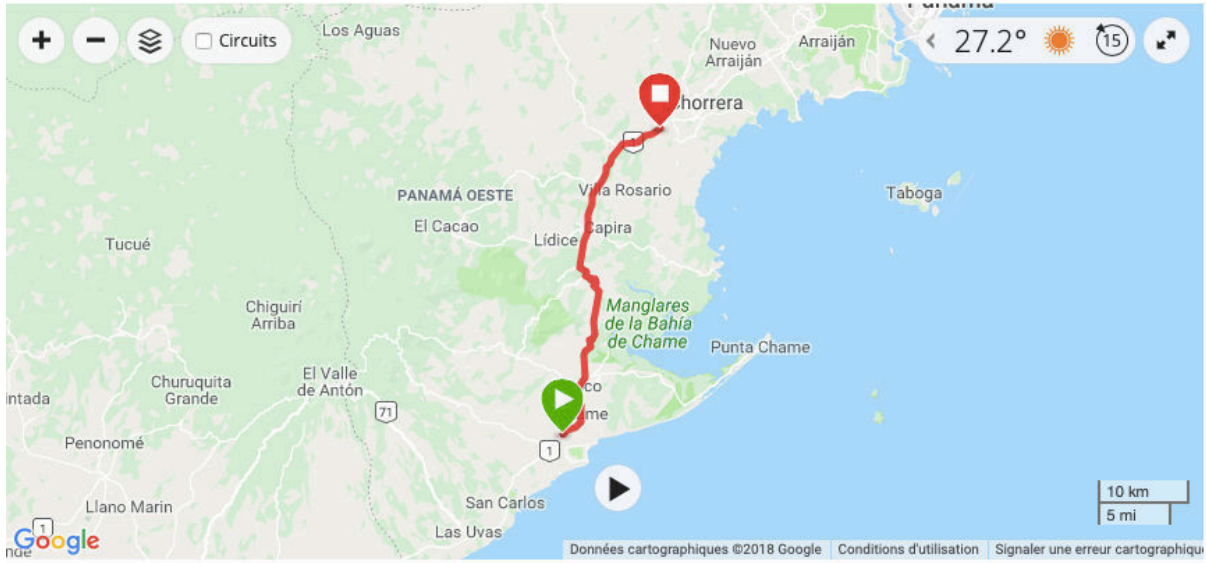
Vitesse moyenne

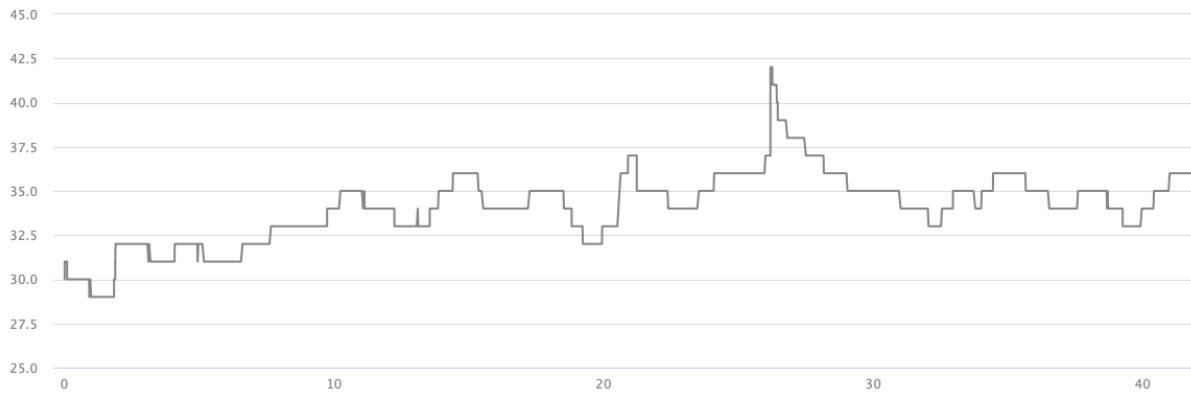
425 m

Gain alt

1,490 C

Calories





Sur la distance ▾

Distance

41.80 km

Distance

Calories

1,490 C

Calories

Fréquence cardiaque

bpm % max. Zones

119 bpm

Fréquence cardiaque moyenne

160 bpm

Fréquence cardiaque maximale

1.8

Anaérobique TRAINING EFFECT ⓘ

2.2

Aérobie TRAINING EFFECT ⓘ

Chronométrage

Allure Vitesse

3:17:51

Temps

3:11:48

Temps de déplacement

5:13:04

Temps écoulé

12.7 K/H

Vitesse moyenne

13.1 K/H

Vitesse moyenne en déplacement

38.2 K/H

Vitesse max

Altitude

425 m

Gain alt.

382 m

Perte d'altitude

26 m

Altitude minimale

200 m

Altitude maximale

Température

34.1 °C

Température moyenne

29.0 °C

Température minimale

42.0 °C

Température maximale