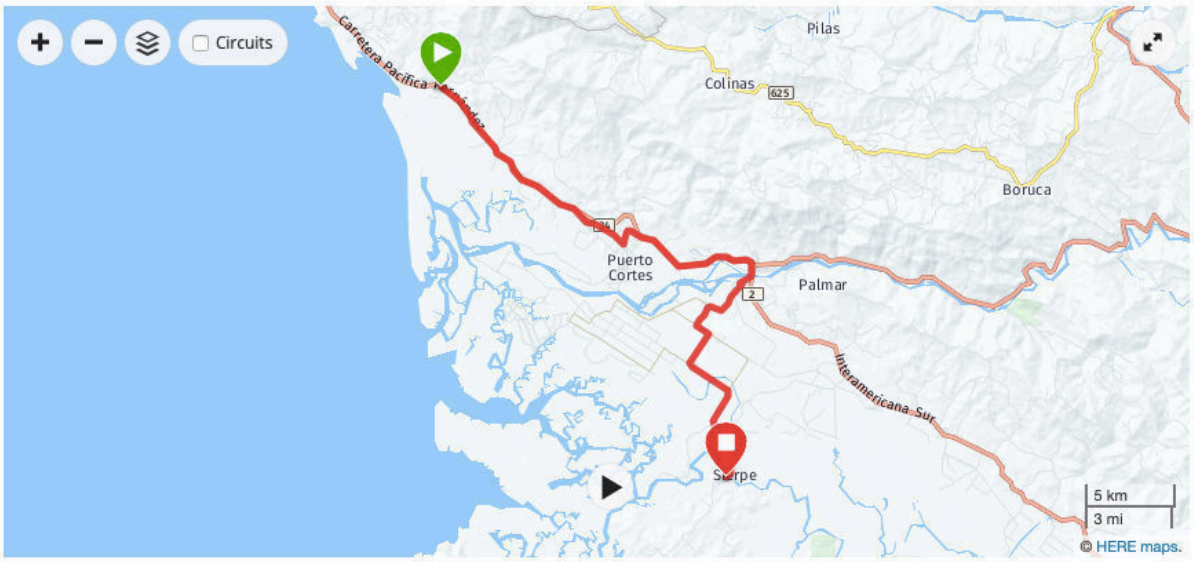
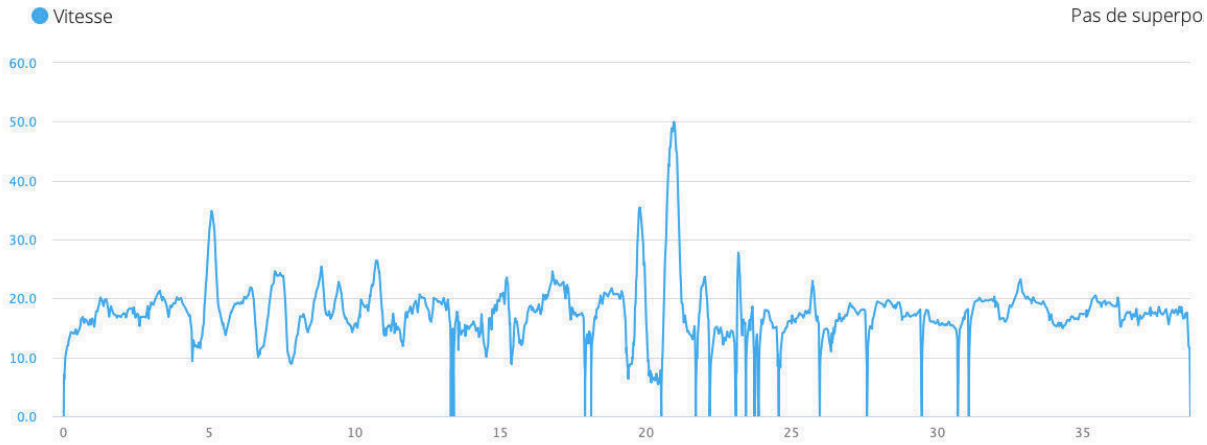
Vendredi 2 novembre 2018

Puerto Cortes - Sierpe

Type d'événement: Sans catégorie ▾ Parcours: OSA - Sierpe ▾ Equipement: Ajouter

38.69 km	2:29:37	15.5 K/H	124 m	846 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories





Distance

38.69 km
Distance

Calories

846 C
Calories

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

110 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

144 bpm
Fréquence cardiaque maximale

0.0
Anaérobique TRAINING EFFECT

1.4
Aérobie TRAINING EFFECT

Chronométrage

Allure | Vitesse

2:29:37
Temps

2:18:35
Temps de déplacement

2:52:11
Temps écoulé

15.5 K/H
Vitesse moyenne

16.7 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

50.9 K/H

Altitude

124 m
Gain alt

129 m
Perte d'altitude

21 m
Altitude minimale

60 m
Altitude maximale

Température

30.8 °C
Température moyenne

27.0 °C
Température minimale

34.0 °C
Température maximale