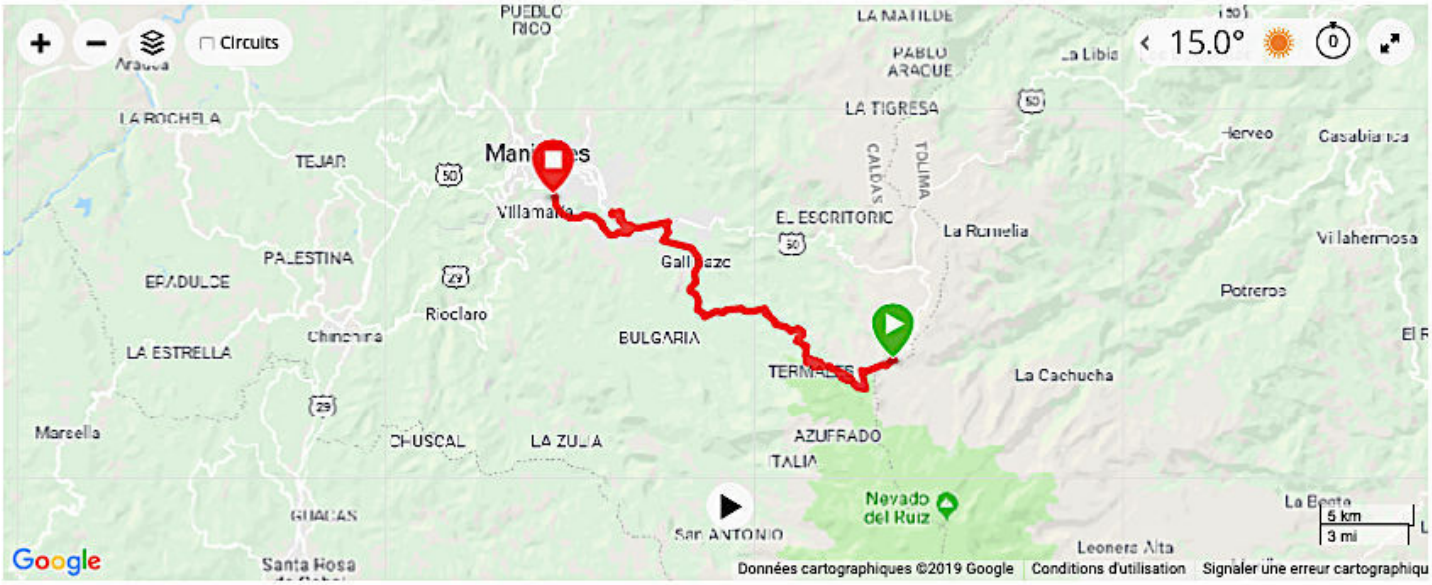
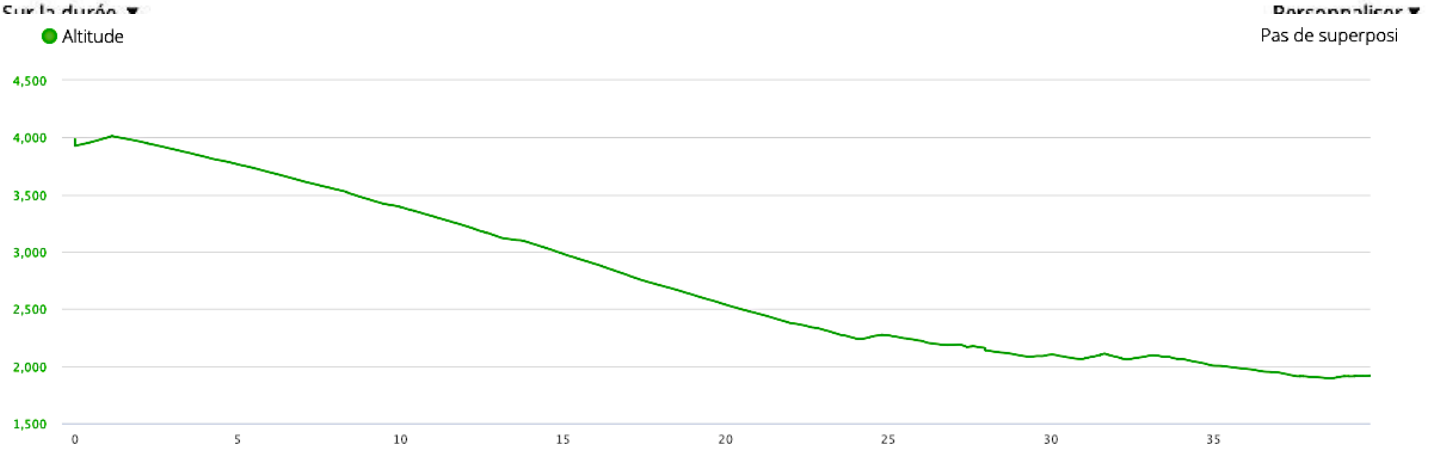
Mardi 15 janvier 2019

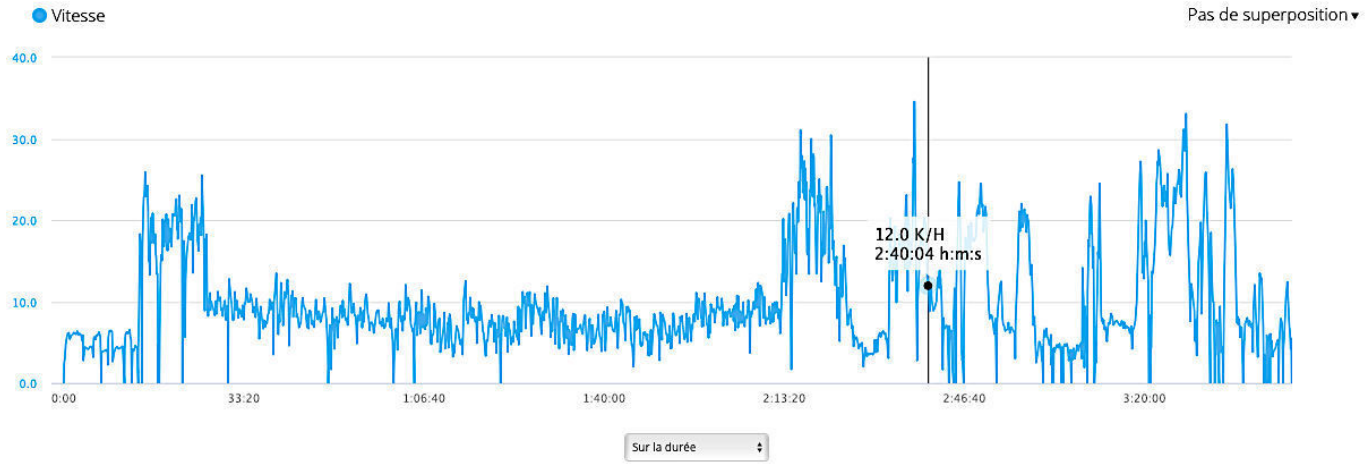
# Nevados del Ruiz - Manizales

Type d'événement: Sans catégorie ▾ Parcours: Hasta pereira ▾ Equipement: Ajouter

| 39.82 km | 3:47:15 | 10.5 K/H | 240 m | 913 C |
|---|---|---|---|---|
| Distance | Temps | Vitesse moyenne | Gain alt | Calories |

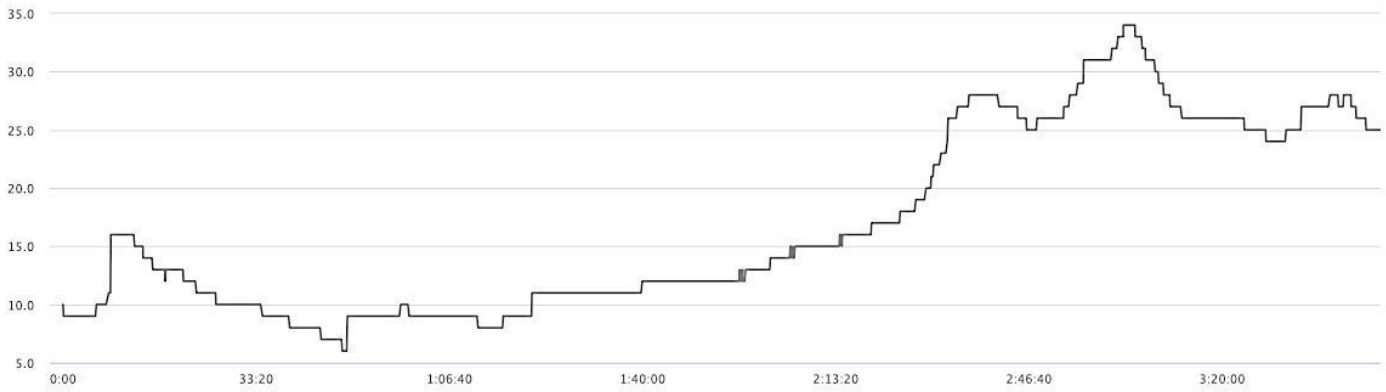


Température

Pas de superpositior




## Distance

**39.82 km**
Distance

## Calories

**913 C**
Calories

## Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

**96 bpm**
Fréquence cardiaque moyenne

**155 bpm**
Fréquence cardiaque maximale

**0.4**
Anaérobique TRAINING EFFECT

**2.0**
Aérobie TRAINING EFFECT

## Chronométrage

Allure | Vitesse

**3:47:15**
Temps

**3:40:18**
Temps de déplacement

**7:22:36**
Temps écoulé

**10.5 K/H**
Vitesse moyenne

**10.8 K/H**
Vitesse moyenne en déplacement

**34.6 K/H**
Vitesse max

## Altitude

**240 m**
Gain alt

**2,093 m**
Perte d'altitude

**1,894 m**
Altitude minimale

**4,012 m**
Altitude maximale

## Température

**16.9 °C**
Température moyenne

**6.0 °C**
Température minimale

**34.0 °C**
Température maximale