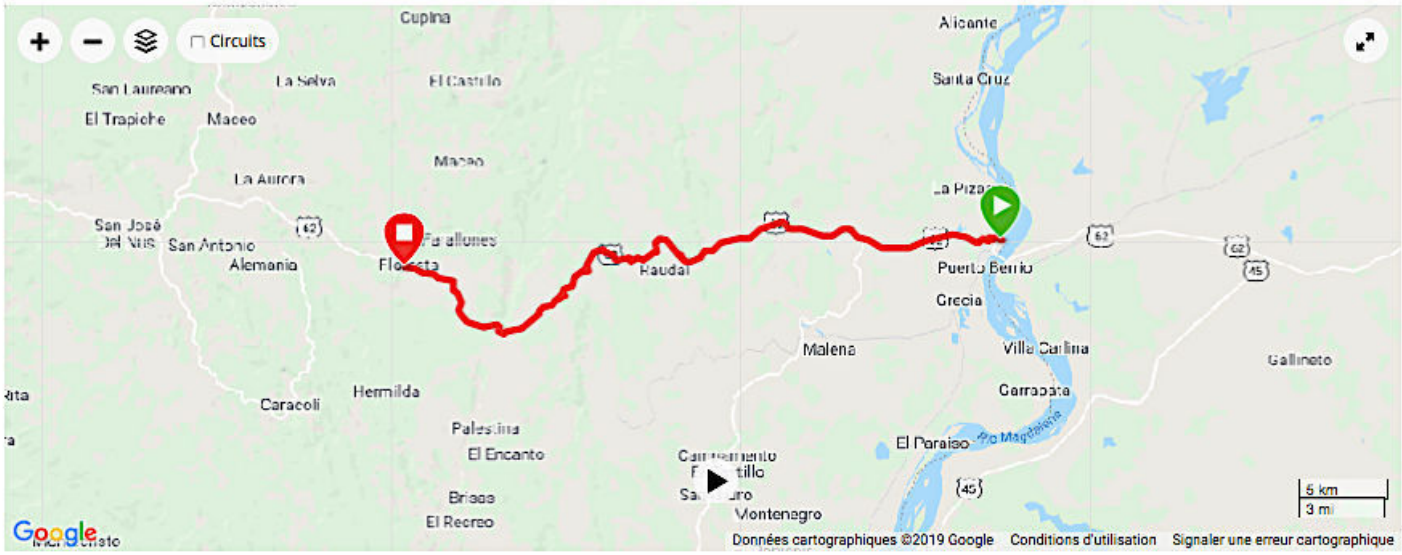
Dimanche 30 décembre 18

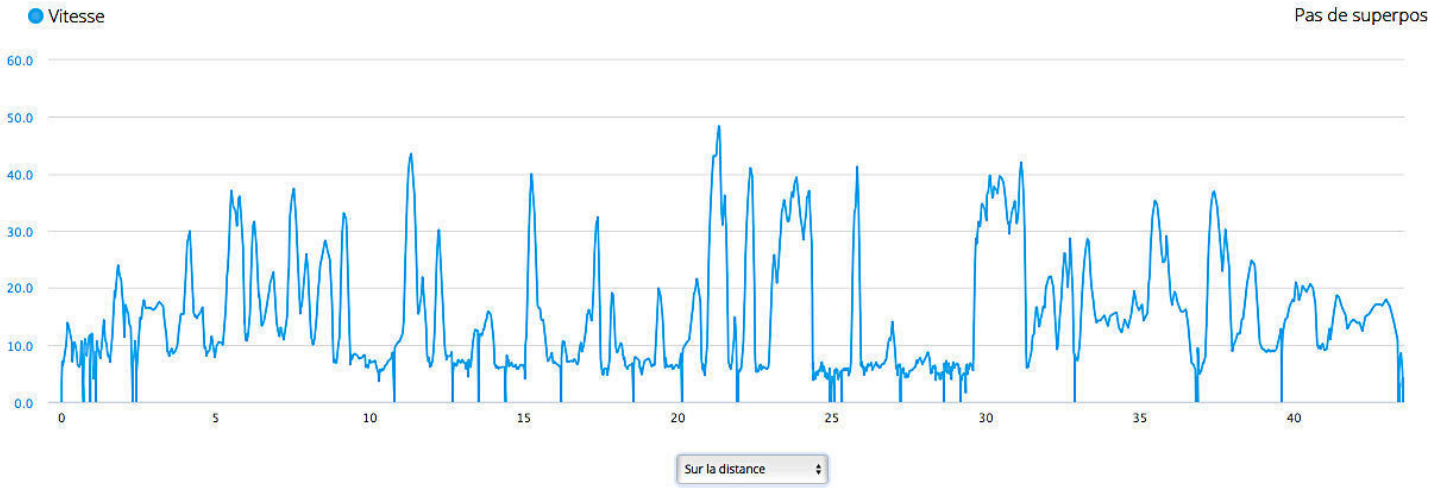
Puerto Berrío - Floresta

Type d'événement: Sans catégorie ▾ Parcours: vers Medellin 2 ▾ Equipement: Ajouter

43.57 km	3:53:15	11.2 K/H	876 m	1,749 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories



Sur la durée ▾ Personnaliser ▾



Statistiques Intervalles Temps dans les zones

Distance

43.57 km
Distance

Calories

1,749 C
Calories

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

120 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

145 bpm
Fréquence cardiaque maximale

0.1
Anaérobique TRAINING EFFECT

2.7
Aérobie TRAINING EFFECT

Chronométrage

Allure | Vitesse

3:53:15
Temps

3:48:33
Temps de déplacement

6:32:40
Temps écoulé

11.2 K/H
Vitesse moyenne

11.4 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

48.7 K/H
Vitesse max

Altitude

876 m
Gain alt

411 m
Perte d'altitude

142 m
Altitude minimale

701 m
Altitude maximale

Température

29.9 °C
Température moyenne

24.0 °C
Température minimale

47.0 °C
Température maximale