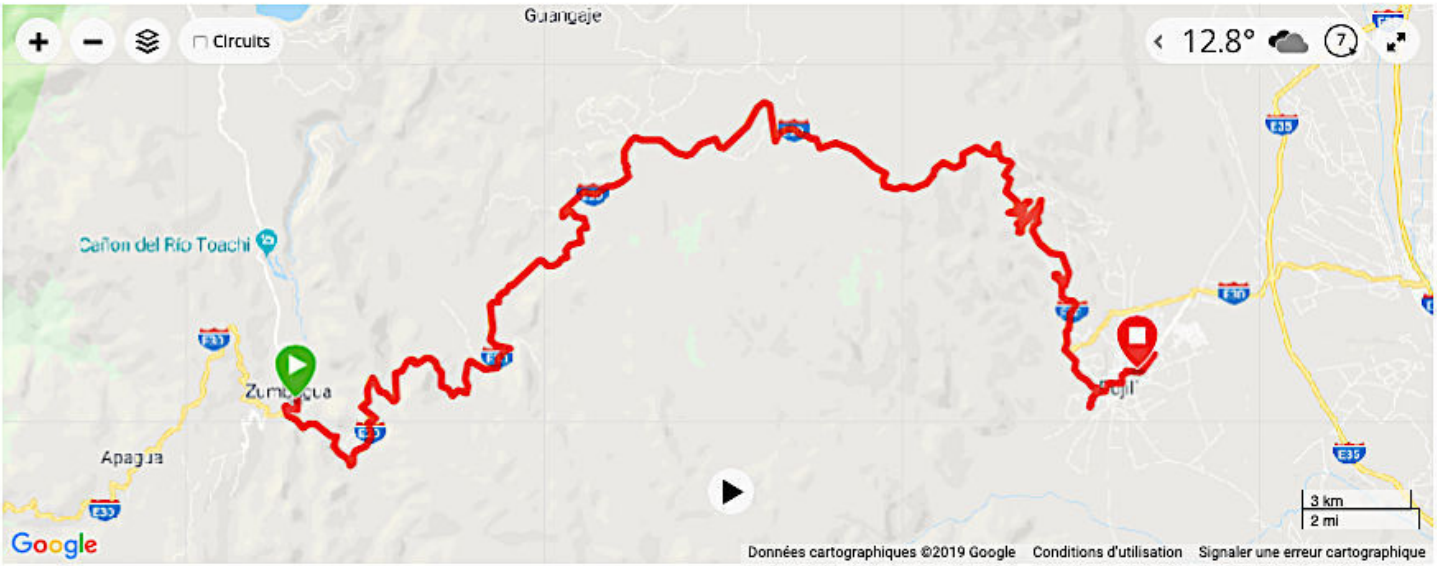
Jeudi 21 mars 2019

CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 21 MARS 2019 @ 07:51

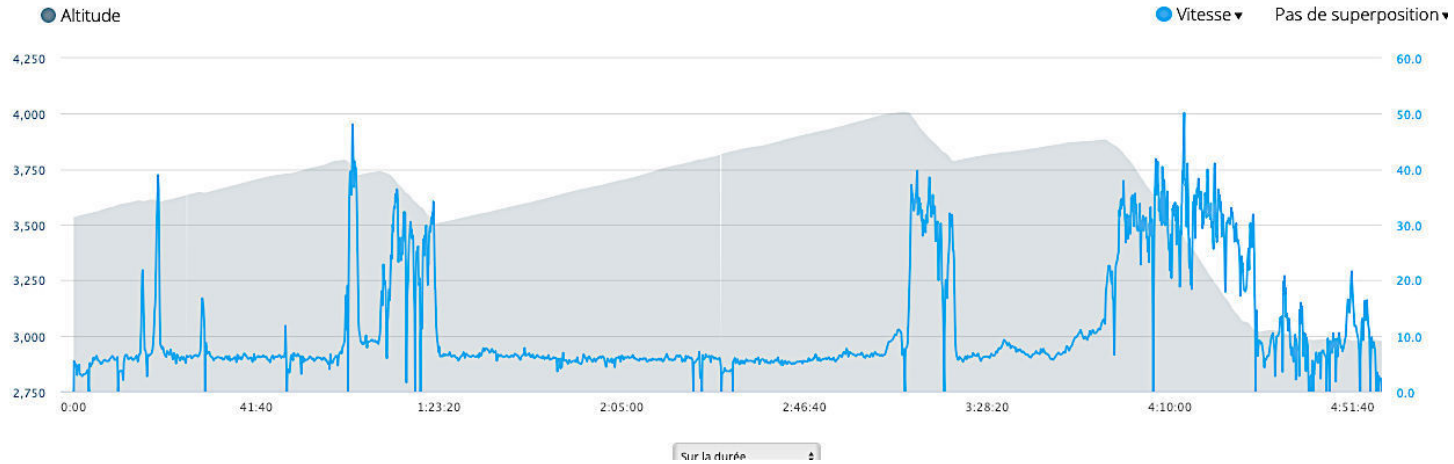
Zumbahua - Pujili

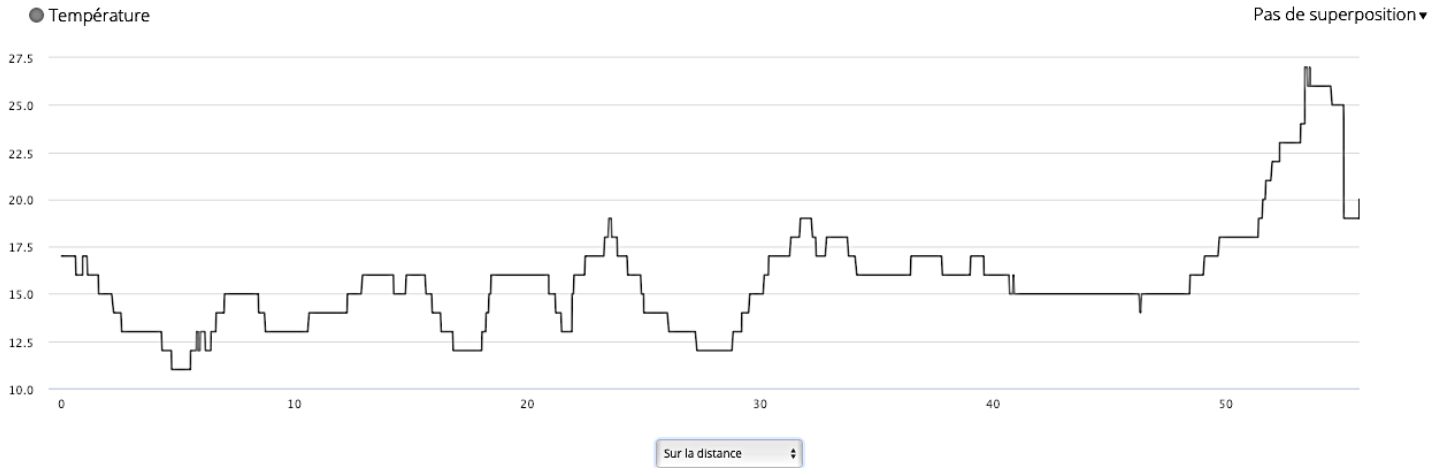
Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: -- ▼ Equipement: Ajouter

55.72 km	4:58:17	11.2 K/H	894 m	1,708 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories



Sur la durée ▼ Personnaliser ▼





Statistiques | Intervalles | Temps dans les zones

Distance

55.72 km
Distance

Calories

1,708 C
Calories

Training Effect

2.3
Aérobie

0.0
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

114 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

148 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

4:58:17
Temps

4:53:25
Temps de déplacement

7:29:05
Temps écoulé

11.2 K/H
Vitesse moyenne

11.4 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

50.2 K/H
Vitesse max

Altitude

894 m
Gain alt

1,384 m
Perte d'altitude

2,783 m
Altitude minimale

4,009 m
Altitude maximale

Température

15.8 °C
Température moyenne

11.0 °C
Température minimale

27.0 °C
Température maximale