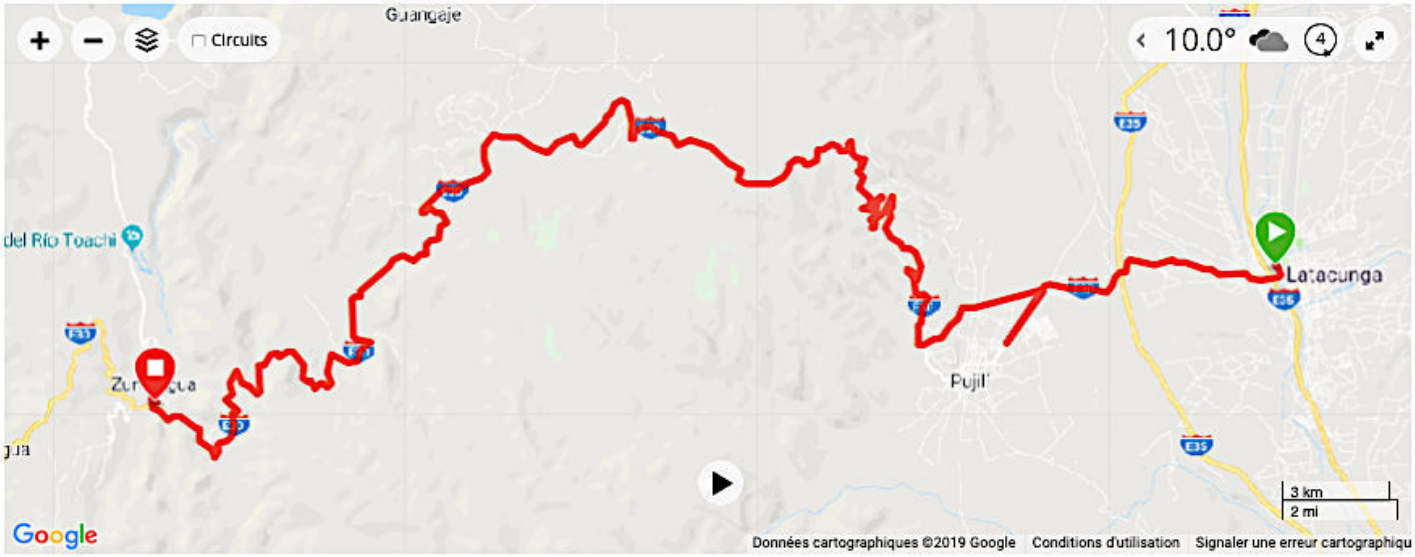
Lundi 18 mars 2019

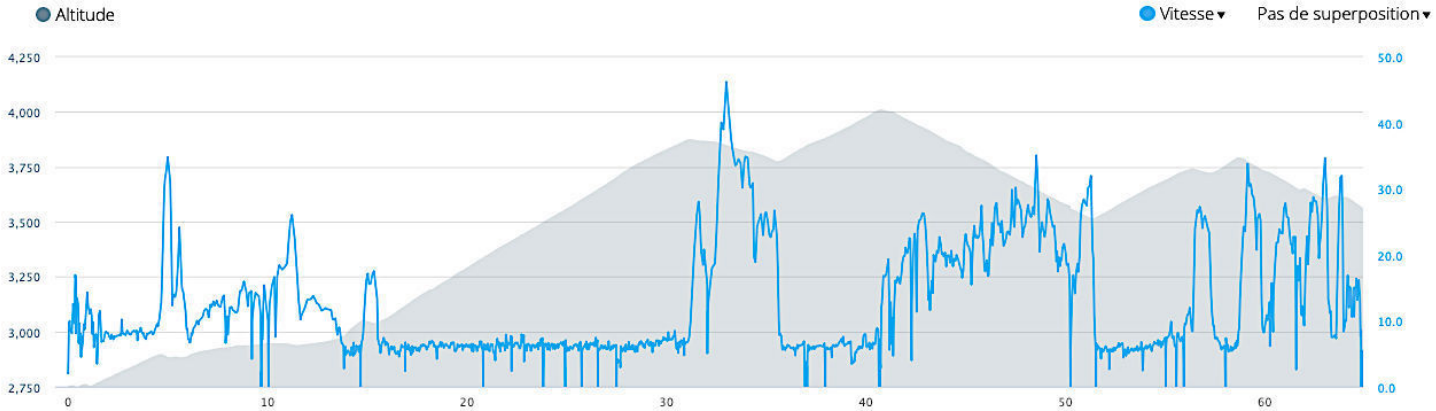
CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 18 MARS 2019 @ 07:35

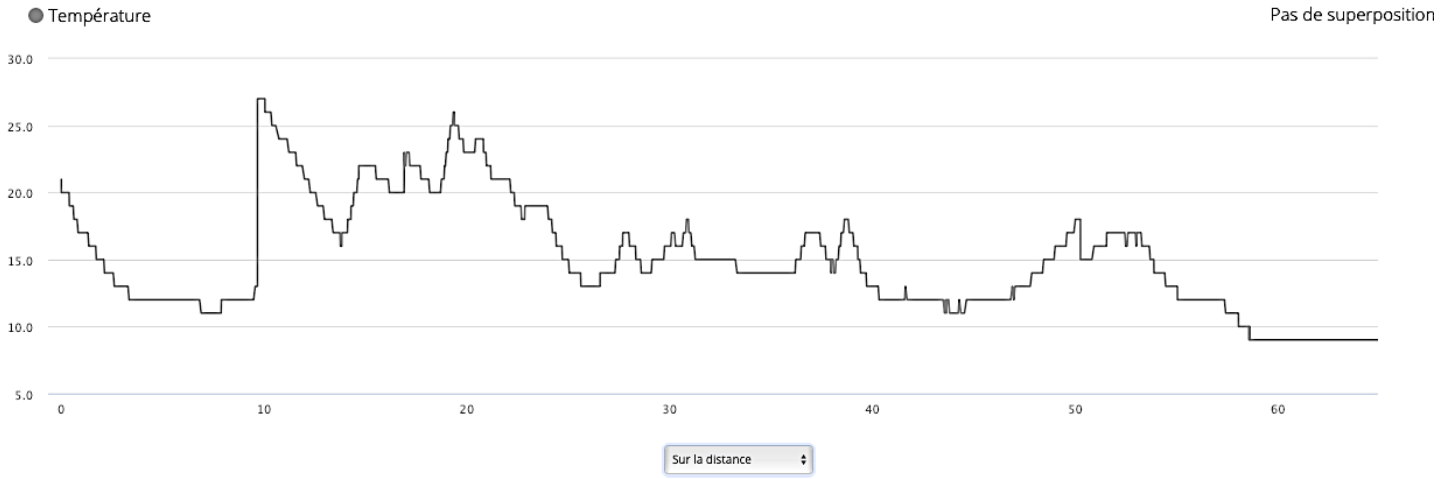
Latacunga - Zumbahua

Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: Latacunga Quilotoa ▼ Equipement: Ajouter

64.91 km	7:04:27	9.2 K/H	1,612 m	3,070 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories







Statistiques | Intervalles | Temps dans les zones

Distance

64.91 km
Distance

Calories

3,070 C
Calories

Training Effect

3.3
Aérobie

1.4
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

126 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

157 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

7:04:27
Temps

6:56:18
Temps de déplacement

9:42:05
Temps écoulé

9.2 K/H
Vitesse moyenne

9.4 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

46.3 K/H
Vitesse max

Altitude

1,612 m
Gain alt

875 m
Perte d'altitude

2,750 m
Altitude minimale

4,012 m
Altitude maximale

Température

15.8 °C
Température moyenne

9.0 °C
Température minimale

27.0 °C
Température maximale