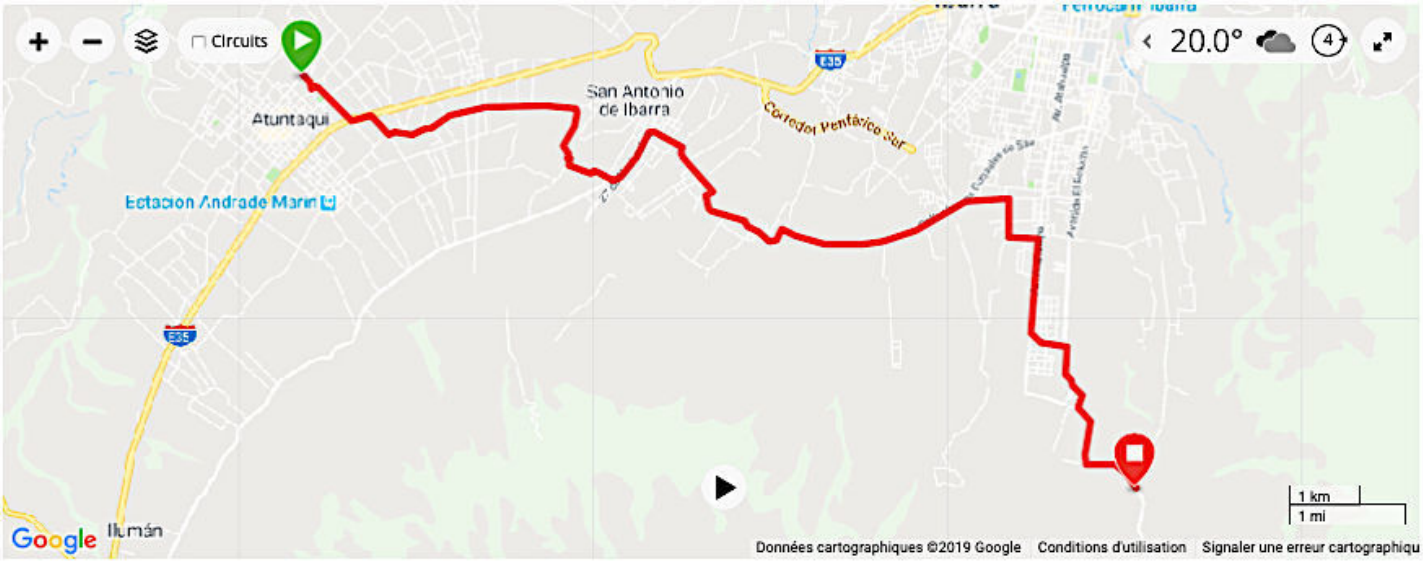
Lundi 4 mars 2019

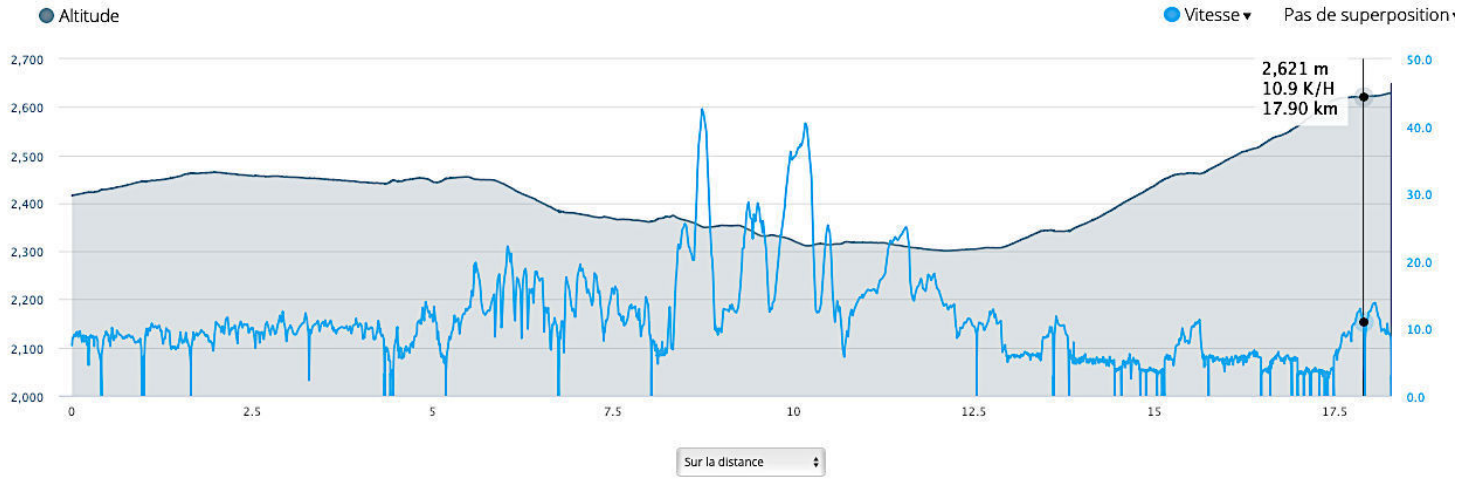
CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 4 MARS 2019 @ 09:38

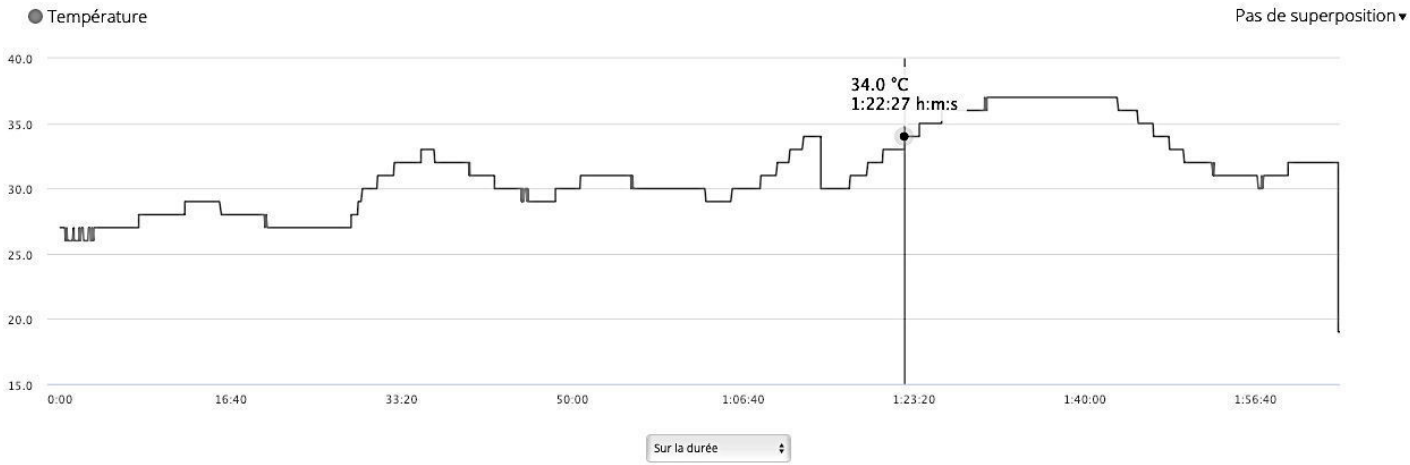
Atuntaqui - Esperanza

Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: Intanqui Cayambe 2 ▼ Equipement: Ajouter

18.29 km	2:04:53	8.8 K/H	389 m	905 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories







Statistiques | Intervalles | Temps dans les zones

Distance

18.29 km
Distance

Calories

905 C
Calories

Training Effect

3.3
Aérobie

0.6
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

120 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

157 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

2:04:53
Temps

2:01:45
Temps de déplacement

5:39:42
Temps écoulé

8.8 K/H
Vitesse moyenne

9.0 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

42.6 K/H
Vitesse max

Altitude

389 m
Gain alt

205 m
Perte d'altitude

2,004 m
Altitude minimale

2,647 m
Altitude maximale

Température

31.2 °C
Température moyenne

19.0 °C
Température minimale

37.0 °C
Température maximale