

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](#)

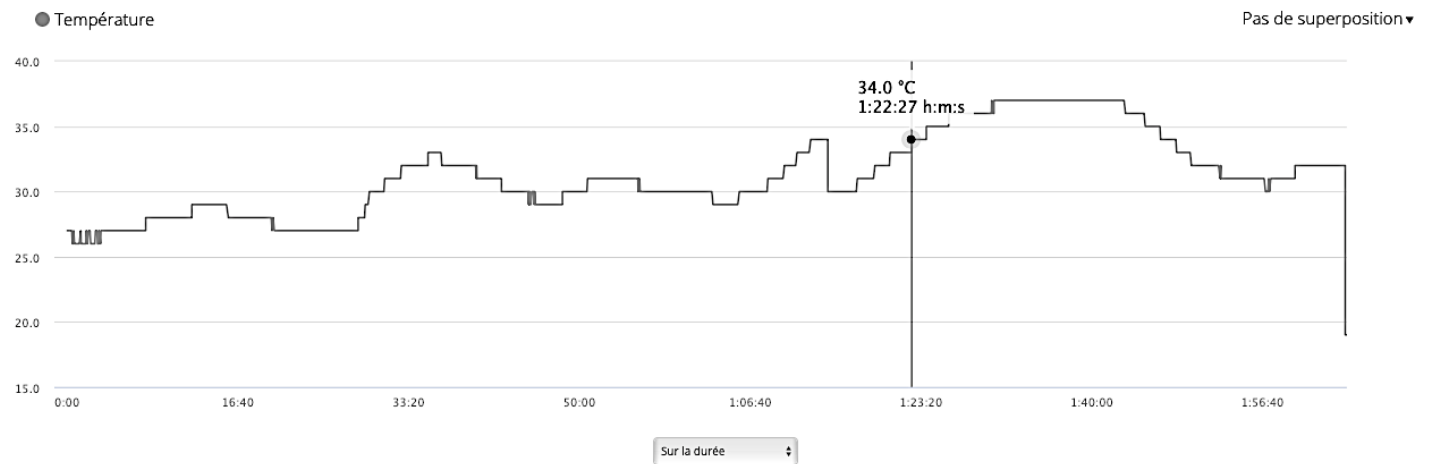
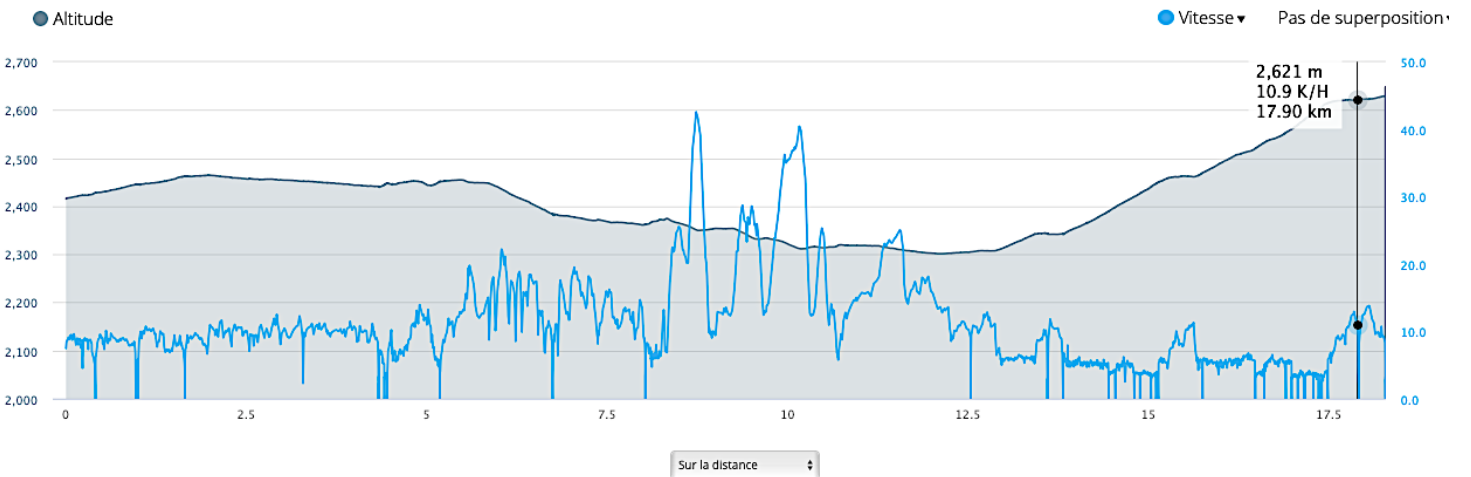
18.29 km
Distance

2:04:53
Temps

8.8 K/H
Vitesse moyenne

389 m
Gain alt

905 C
Calories



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