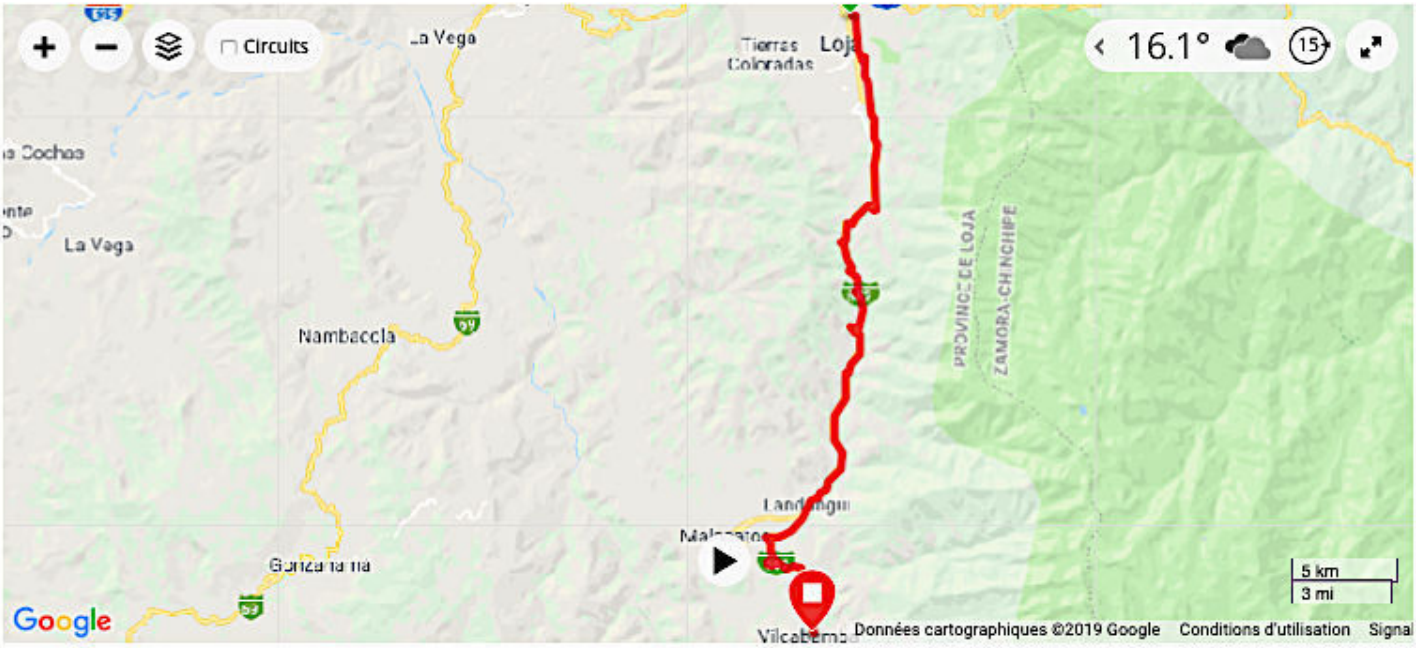
Jeudi 18 avril

CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE JEUDI @ 07:33

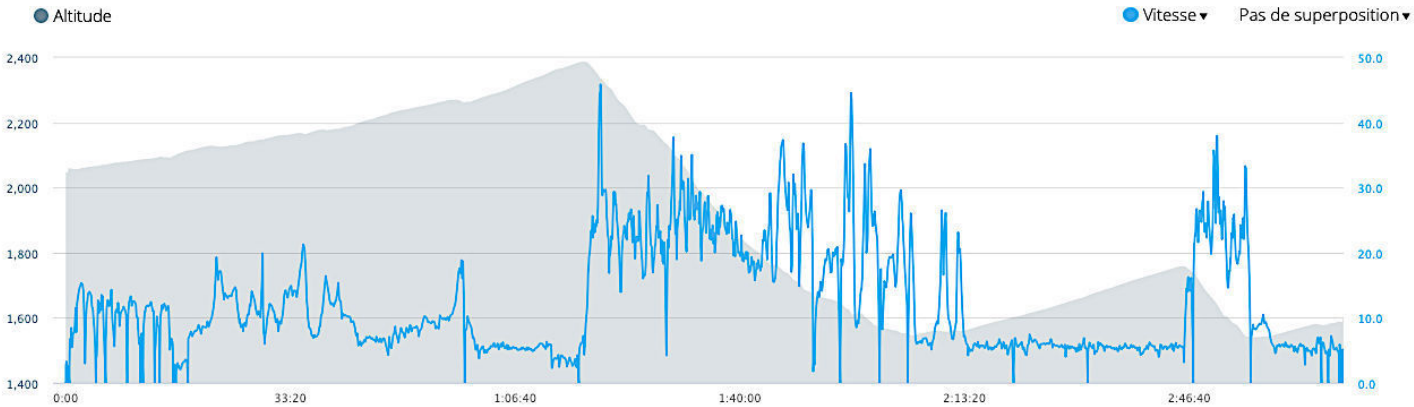
# Loja - Vilcabamba

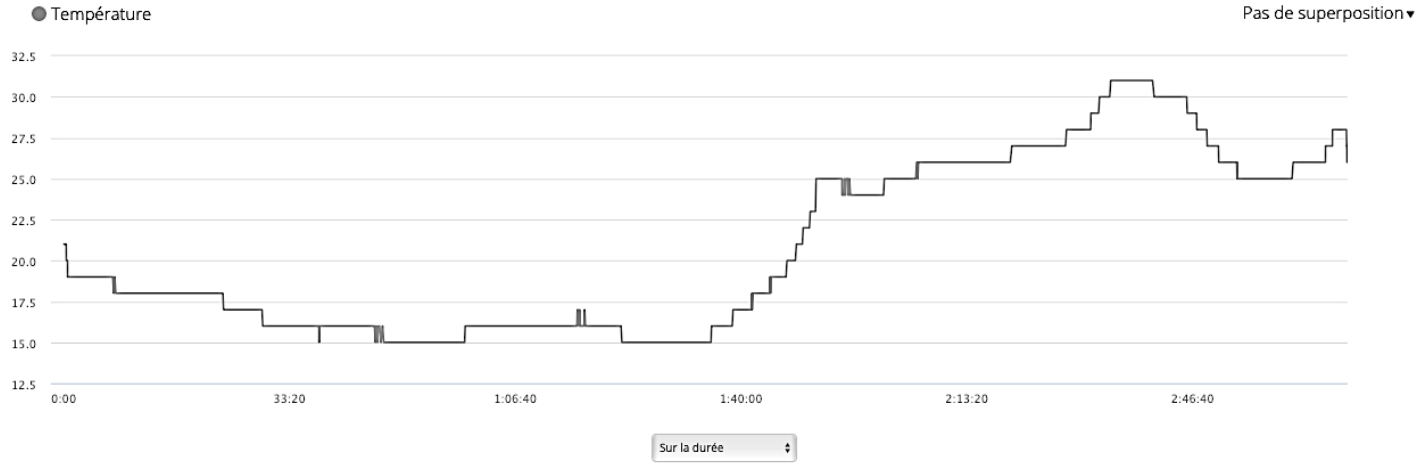
Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: Lojavilcabamba ▼ Equipement: Ajouter

| 40.06 km | 3:09:32 | 12.7 K/H | 581 m | 1,254 C |
|---|---|---|---|---|
| Distance | Temps | Vitesse moyenne | Gain alt | Calories |




Sur la durée ▼ Personnaliser ▼



Statistiques | Intervalles | Temps dans les zones

## Distance

**40.06 km**
Distance

## Calories

**1,254 C**
Calories

## Training Effect

**3.4**
Aérobie

**0.1**
Anaérobique

## Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

**117 bpm**
Fréquence cardiaque moyenne

**159 bpm**
Fréquence cardiaque maximale

## Chronométrage

Allure | Vitesse

**3:09:32**
Temps

**3:05:52**
Temps de déplacement

**4:52:55**
Temps écoulé

**12.7 K/H**
Vitesse moyenne

**12.9 K/H**
Vitesse moyenne en déplacement

**45.9 K/H**
Vitesse max

## Altitude

**581 m**
Gain alt

**1,041 m**
Perte d'altitude

**1,541 m**
Altitude minimale

**2,388 m**
Altitude maximale

## Température

**20.9 °C**
Température moyenne

**15.0 °C**
Température minimale

**31.0 °C**
Température maximale