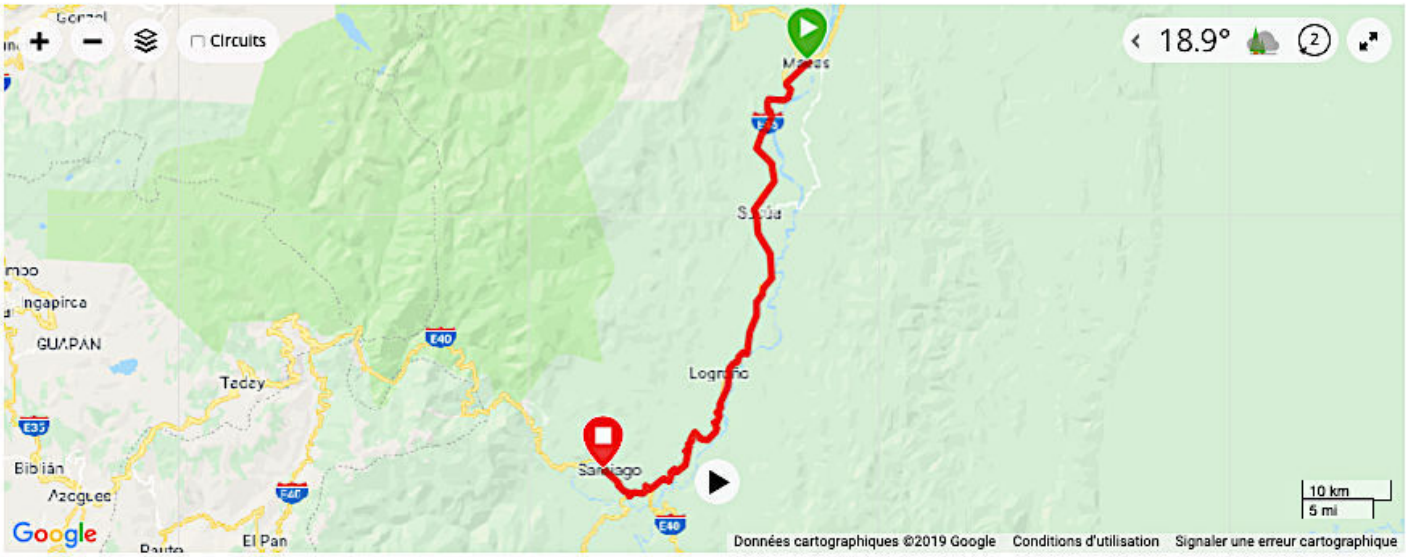
Jeudi 4 avril 2019

CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 4 AVRIL 2019 @ 08:03

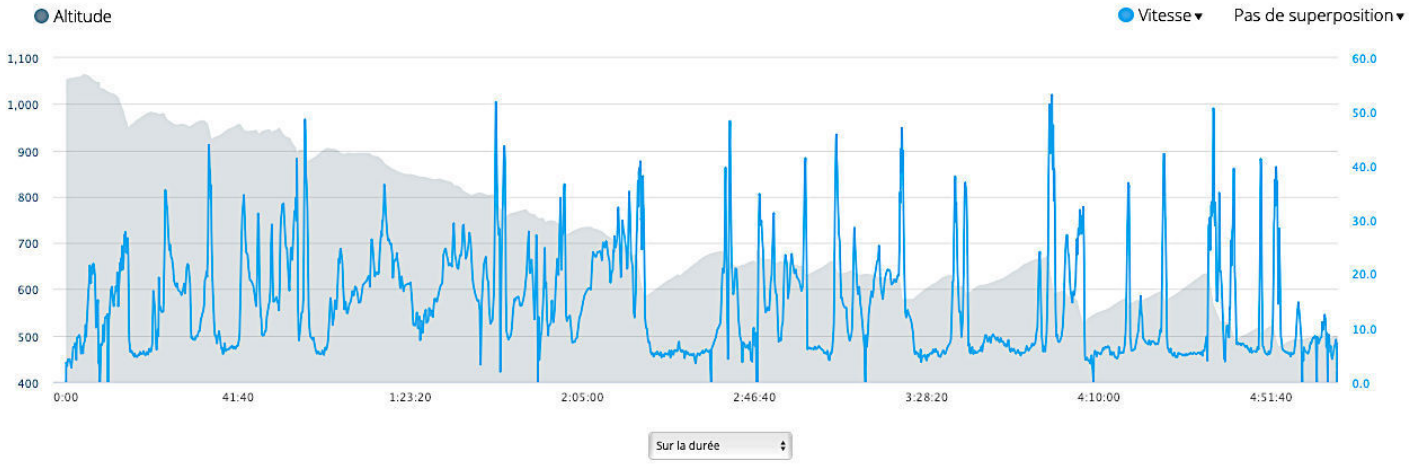
# Macas - Santiago de Mendez

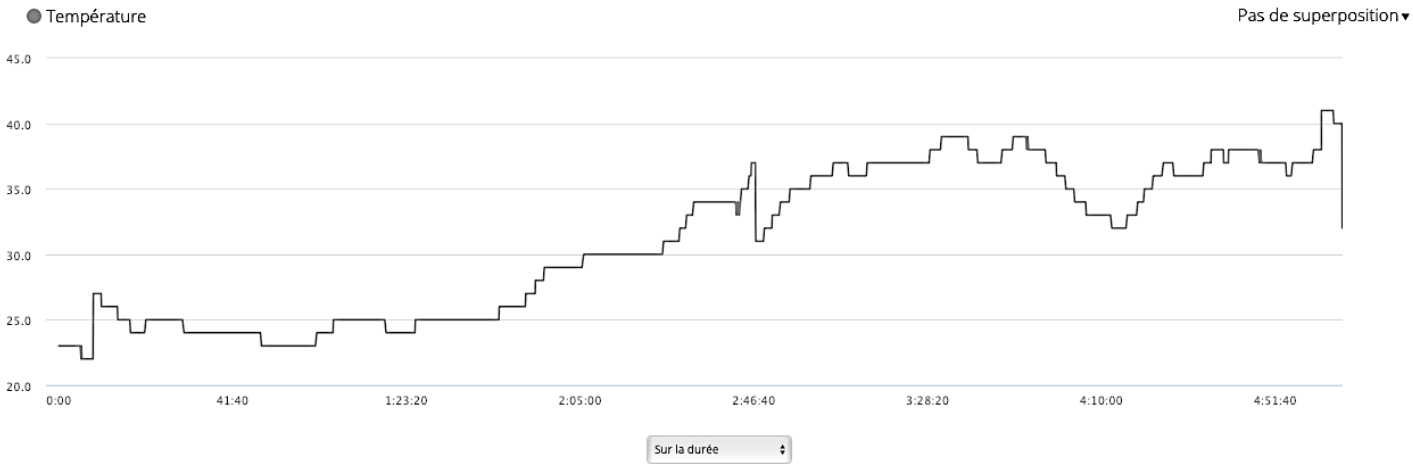
Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: <a href="/modern/course/23325831" class="course-name colored">Santiagomendez</a> ▼ Equipement: Ajouter

| 73.62 km | 5:07:48 | 14.4 K/H | 745 m | 1,765 C |
|---|---|---|---|---|
| Distance | Temps | Vitesse moyenne | Gain alt | Calories |




Sur la durée ▼ Personnaliser ▼



Statistiques | Intervalles | Temps dans les zones

## Distance

**73.62 km**
Distance

## Calories

**1,765 C**
Calories

## Training Effect

**2.5**
Aérobie

**0.0**
Anaérobique

## Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

**112 bpm**
Fréquence cardiaque moyenne

**147 bpm**
Fréquence cardiaque maximale

## Chronométrage

Allure | Vitesse

**5:07:48**
Temps

**5:04:58**
Temps de déplacement

**7:56:49**
Temps écoulé

**14.4 K/H**
Vitesse moyenne

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

**53.2 K/H**
Vitesse max

## Altitude

**745 m**
Gain alt

**1,208 m**
Perte d'altitude

**477 m**
Altitude minimale

**1,065 m**
Altitude maximale

## Température

**31.1 °C**
Température moyenne

**22.0 °C**
Température minimale

**41.0 °C**
Température maximale