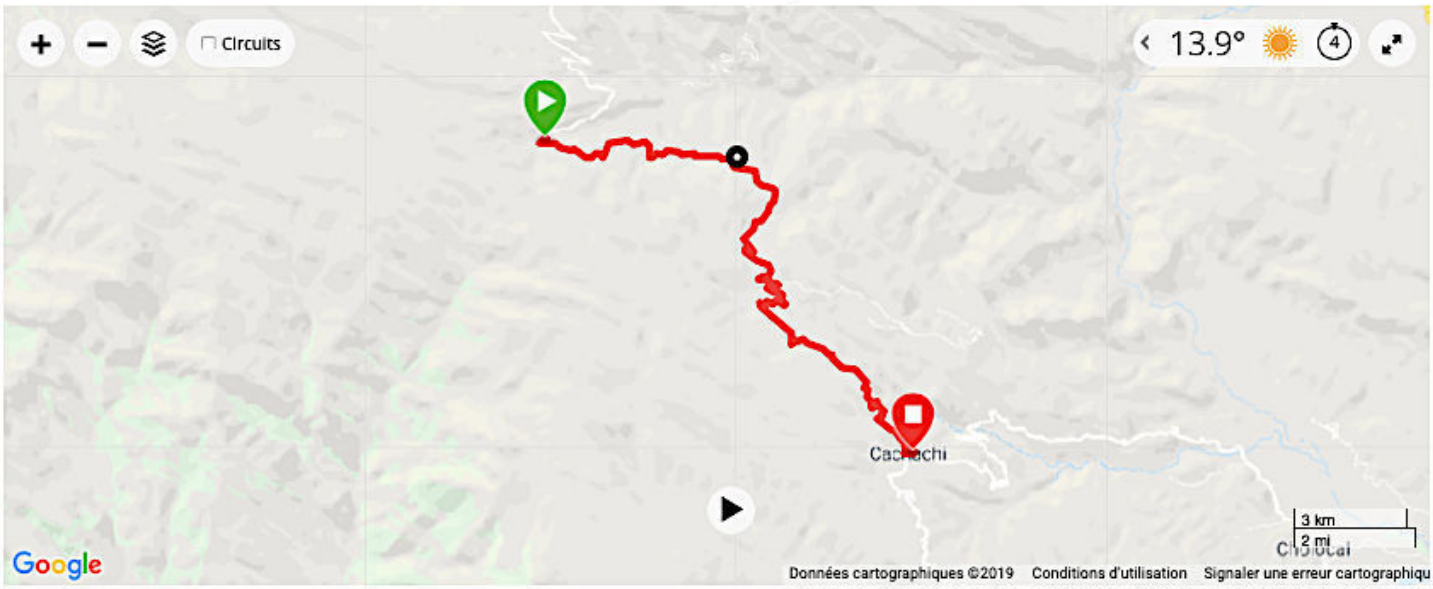
Mardi 11 juin 2019

CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 11 JUIN 2019 @ 08:38

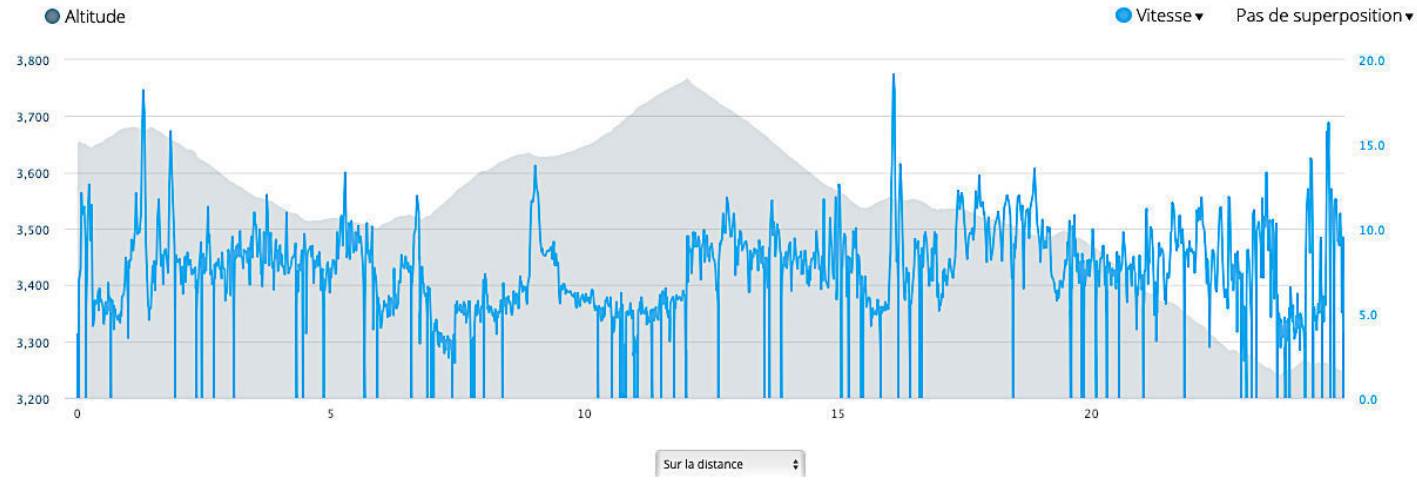
Morcilla - Cachachi camping

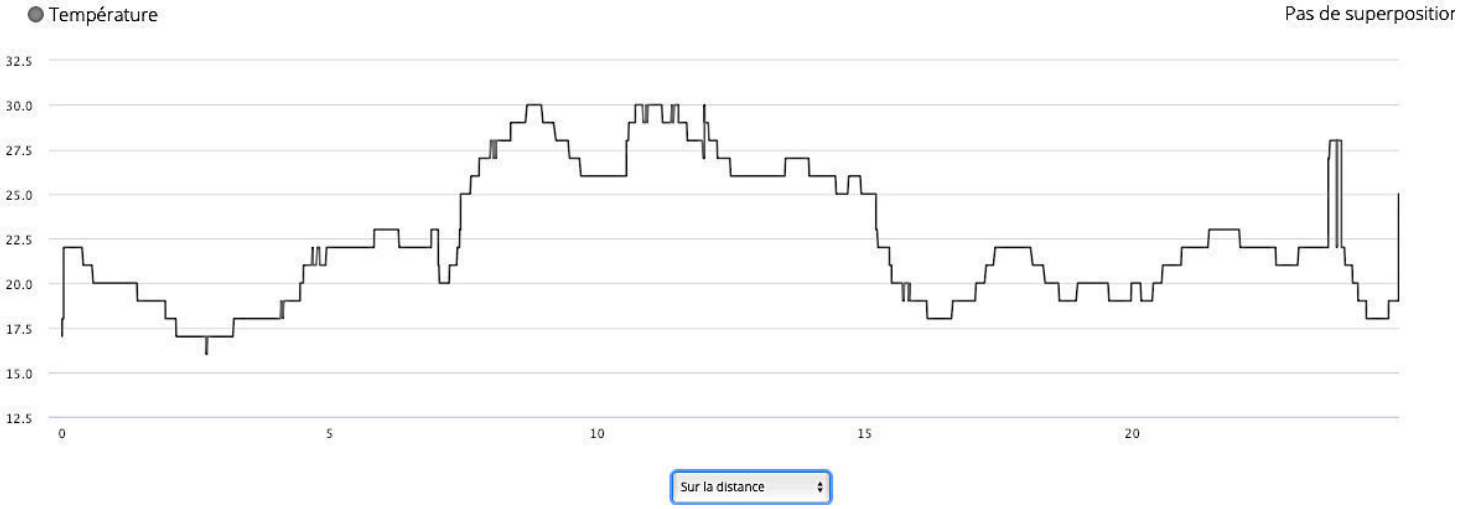
Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: Cajamarca Cajabamba S ▼ Equipement: Ajouter

24.98 km	3:36:32	6.9 K/H	370 m
Distance	Durée	Vitesse moyenne	Gain alt



Sur la durée ▼ Personnaliser ▼





Distance

24.98 km
Distance

Calories

1,246 C
Calories

Training Effect

3.0 Impact
Aérobie

0.3 Aucune amélioration
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

114 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

151 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

3:36:32
Durée

3:28:44
Temps de déplacement

7:36:59
Temps écoulé

6.9 K/H
Vitesse moyenne

7.2 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

19.7 K/H
Vitesse max

Altitude

370 m
Gain alt

695 m
Perte d'altitude

3,240 m
Altitude minimale

3,769 m
Altitude maximale

Température

22.8 °C
Température moyenne

16.0 °C
Température minimale

30.0 °C
Température maximale