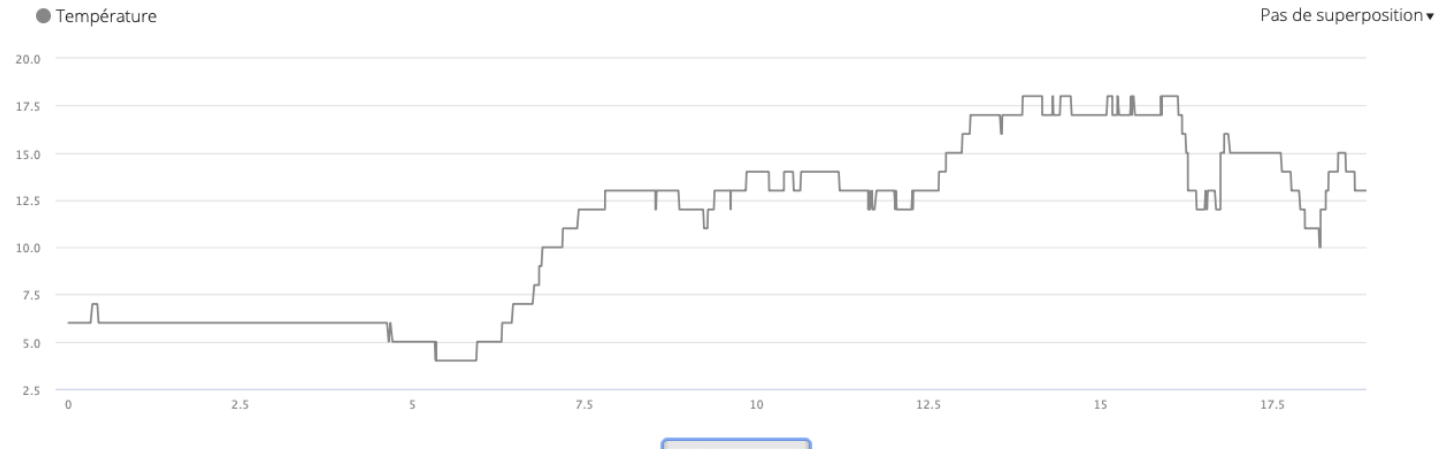
Jeudi 18 juillet 2019

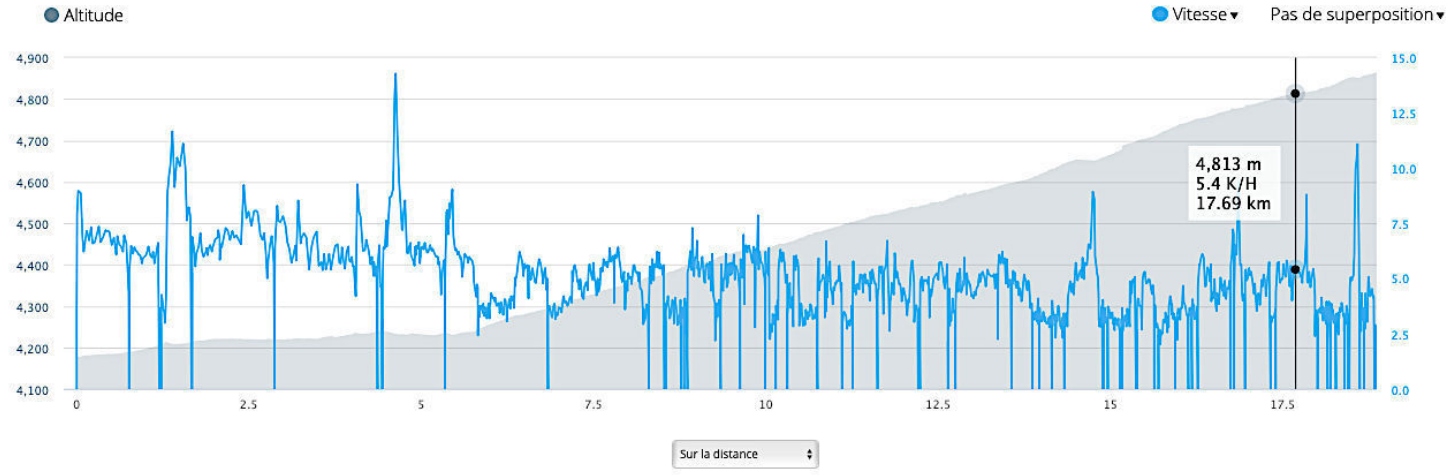
CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 18 JUILLET 2019 @ 07:59

Carpa (entrée parc Huascaran) - Pastoruri

Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: Catac - Oyon1 ▼ Equipement: Ajouter

18.86 km	4:02:52	4.7 K/H	620 m	0 W
Distance	Durée	Vitesse moyenne	Gain alt	Puissance moy.





Statistiques | Circuits | Temps dans les zones

Distance

18.86 km
Distance

Calories

1,738 C
Calories

Training Effect

3.0 Impact
Aérobie

0.2 Aucune amélioration
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

121 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

144 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

4:02:52
Durée

3:53:13
Temps de déplacement

6:33:29
Temps écoulé

4.7 K/H
Vitesse moyenne

4.9 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

14.9 K/H
Vitesse max

Altitude

620 m
Gain alt

45 m
Perte d'altitude

4,178 m
Altitude minimale

4,864 m
Altitude maximale

Température

11.9 °C
Température moyenne

4.0 °C
Température minimale

18.0 °C
Température maximale