

Rundenzeiten

Nr	Typ	Startzeit	Startdistanz	Dauer	Distanz	Höhenänderung	Anstieg/Abstieg	Durchs. Geschwindigkeit	Durchs. Herzfrequenz	Herzschläge pro km	Notiz
1	Active	04:55:00	0,00 km	00:07:44.4	1,00 km	-4 m	+0 m / -4 m	7,8 km/h	124 bpm (69%)	958 bpkm	
2	Active	05:03:40	1,00 km	00:07:08.6	1,00 km	-1 m	+0 m / -1 m	8,4 km/h	142 bpm (79%)	1016 bpkm	
3	Active	05:10:49	2,00 km	00:07:25.5	1,00 km	+3 m	+0 m / 3 m	8,1 km/h	144 bpm (80%)	1070 bpkm	
4	Active	05:18:14	3,00 km	00:07:32.1	1,00 km	+2 m	+6 m / -3 m	8,0 km/h	143 bpm (80%)	1081 bpkm	
5	Active	05:25:46	4,00 km	00:07:41.0	1,00 km	+21 m	+22 m / 0 m	7,8 km/h	147 bpm (82%)	1132 bpkm	
6	Active	05:33:27	5,00 km	00:08:20.5	1,00 km	+31 m	+28 m / 3 m	7,2 km/h	153 bpm (85%)	1274 bpkm	
7	Active	05:41:48	6,00 km	00:07:17.1	1,00 km	-8 m	+11 m / -19 m	8,2 km/h	151 bpm (84%)	1103 bpkm	
8	Active	05:49:40	7,00 km	00:06:58.7	1,00 km	-9 m	+6 m / -15 m	8,6 km/h	149 bpm (83%)	1042 bpkm	
9	Active	05:56:39	8,00 km	00:07:05.6	1,00 km	-14 m	+6 m / -20 m	8,5 km/h	144 bpm (80%)	1022 bpkm	
10	Active	06:05:14	9,00 km	00:07:19.7	1,00 km	+11 m	+6 m / 5 m	8,2 km/h	152 bpm (84%)	1111 bpkm	
11	Active	06:12:34	10,00 km	00:07:04.6	1,00 km	+1 m	+5 m / -4 m	8,5 km/h	153 bpm (85%)	1084 bpkm	
12	Active	06:19:39	11,00 km	00:06:51.0	1,00 km	-3 m	+0 m / -3 m	8,8 km/h	153 bpm (85%)	1047 bpkm	
13	Active	06:26:30	12,00 km	00:06:49.9	1,00 km	-16 m	+5 m / -21 m	8,8 km/h	152 bpm (84%)	1036 bpkm	
14	Active	06:33:20	13,00 km	00:06:49.8	1,00 km	-17 m	+0 m / -17 m	8,8 km/h	155 bpm (86%)	1057 bpkm	
15	Active	06:40:10	14,00 km	00:06:37.8	0,99 km	-2 m	+0 m / -2 m	8,9 km/h	158 bpm (88%)	1058 bpkm	
Gesamtsumme:				01:48:47.0	14,99 km	-4 m	+94 m / -98 m	8,3 km/h	148 bpm (82%)	1069 bpkm	

Zusammenfassung

Ort	Home - Landratsamt (Radweg)		
Startzeit	21.12.2009 04:54	Kategorie	Meine Aktivitäten:Laufen:Jogging Strasse
Distanz	14,99 km	Zeit	01:48:47.0
Zeit in Bewegung	01:48:21.0	Stop	00:00:26.0
Durchs. Geschwindigkeit	8,3 km/h	Max. Geschwindigkeit	9,2 km/h
Durchs. Herzfrequenz	148 bpm	Max. Herzfrequenz	162 bpm
Anstieg	150 m	Abstieg	-165 m
Wetter	Snow; -3,5 °C		
Kalorien	1498 kCal		
Quelle	Erzeugt 21.12.2009 19:13		
GPS-Punkte	947, durchs. Aufzeichnungsintervall: 7,0s / 15,86 m		

Created with *Activity Documentation Plugin for SportTracks*
(see <http://www.sporttracks-plugins.com>)