



Werteanzeiger: Strecke: 23.270 km
Zeit: 1:44:40 Höhe: 756 m
HF: 176 S/min Aufstieg: 910 m
Kalorienrate : 739 kcal Abstieg: 418 m
Geschwindigkeit: 23,8 km/h

2:11:1	(42 ' 21.711 k (29 %)
1:56:3	(38 ' 26.397 k (36 %)
1:01:3	(20 ' 26.234 k (35 %)

Person	Arne Grammer	Datum	15.07.2007	Herzfrequenz	149 / 178		
Einheit	BasicUse	Zeit	10:17:51	Geschwindigkeit	4,5 / 107,2		
Sportart	Radfahren	Dauer	5:09:21.9				
Team	Team Polar	Strecke	74.2 km				
Anmerkung				Aufsteigen	060 (-0.4%)		
				Auswahl	0:00:00 - 5:09:20 (5:09:20.0)		