

Rundenzeiten

Nr	Typ	Startzeit	Startdistanz	Dauer	Distanz	Höhenänderung	Anstieg/Abstieg	Durchs. Geschwindigkeit	Durchs. Herzfrequenz	Herzschläge pro km	Notiz
1	Active	08:00:42	0,00 km	00:06:17.5	1,00 km	+6 m	+5 m / 1 m	9,5 km/h	133 bpm (74%)	839 bpkm	
2	Active	08:06:59	1,00 km	00:06:06.4	1,00 km	-9 m	+0 m / -9 m	9,8 km/h	146 bpm (81%)	892 bpkm	
3	Active	08:13:05	2,00 km	00:06:06.1	1,00 km	+/-0 m	+0 m / 0 m	9,8 km/h	149 bpm (83%)	908 bpkm	
4	Active	08:19:12	3,00 km	00:05:57.1	1,00 km	-2 m	+0 m / -2 m	10,1 km/h	152 bpm (85%)	906 bpkm	
5	Active	08:25:09	4,00 km	00:05:58.0	1,00 km	+1 m	+0 m / 1 m	10,1 km/h	156 bpm (87%)	930 bpkm	
6	Active	08:31:07	5,00 km	00:05:59.2	1,00 km	+2 m	+0 m / 2 m	10,0 km/h	158 bpm (88%)	948 bpkm	
7	Active	08:37:06	6,00 km	00:06:06.1	1,00 km	-5 m	+0 m / -5 m	9,8 km/h	159 bpm (88%)	969 bpkm	
8	Active	08:43:12	7,00 km	00:06:08.8	1,00 km	+4 m	+5 m / -1 m	9,8 km/h	160 bpm (89%)	982 bpkm	
9	Active	08:49:58	8,00 km	00:05:37.2	1,00 km	+1 m	+0 m / 1 m	10,7 km/h	161 bpm (90%)	906 bpkm	
10	Active	08:55:36	9,00 km	00:00:21.9	0,07 km	+2 m	+0 m / 2 m	11,2 km/h	165 bpm (92%)	888 bpkm	
Gesamtsumme:				00:54:39.0	9,07 km	+/-0 m	+10 m / -10 m	10,0 km/h	153 bpm (85%)	919 bpkm	

Zusammenfassung

Ort	Groß-Zimmern_Dieburg_KleinZimmern_Groß-Zimmern		
Startzeit	25.12.2009 08:00	Kategorie	Meine Aktivitäten:Laufen:Jogging Strasse
Distanz	9,07 km	Zeit	00:54:39.0
Zeit in Bewegung	00:54:37.0	Stop	00:00:02.0
Durchs. Geschwindigkeit	10,0 km/h	Max. Geschwindigkeit	10,8 km/h
Durchs. Herzfrequenz	153 bpm	Max. Herzfrequenz	165 bpm
Anstieg	26 m	Abstieg	-20 m
Wetter	ChanceRain; 3,9 °C		
Kalorien	939 kCal		
Quelle	Erzeugt 25.12.2009 11:15		
GPS-Punkte	536, durchs. Aufzeichnungsintervall: 6,0s / 16,95 m		

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