

## Rundenzeiten

Nr	Typ	Startzeit	Startdistanz	Dauer	Distanz	Höhenänderung	Anstieg/Abstieg	Durchs. Geschwindigkeit	Durchs. Herzfrequenz	Herzschläge pro km	Notiz
1	Active	07:28:23	0,00 km	00:07:06.0	1,01 km	-4 m	+0 m / -4 m	8,5 km/h	124 bpm (69%)	870 bpkm	
2	Active	07:35:29	1,01 km	00:07:04.0	1,01 km	-4 m	+0 m / -4 m	8,5 km/h	136 bpm (76%)	958 bpkm	
3	Active	07:42:33	2,01 km	00:07:08.0	1,00 km	+6 m	+5 m / 1 m	8,4 km/h	139 bpm (77%)	989 bpkm	
4	Active	07:49:41	3,01 km	00:07:01.0	1,00 km	-7 m	+0 m / -7 m	8,6 km/h	139 bpm (77%)	972 bpkm	
5	Active	07:56:42	4,02 km	00:07:00.0	1,00 km	+2 m	+0 m / 2 m	8,6 km/h	141 bpm (78%)	986 bpkm	
6	Active	08:03:42	5,02 km	00:07:07.0	1,00 km	+1 m	+0 m / 1 m	8,4 km/h	143 bpm (79%)	1019 bpkm	
7	Active	08:10:49	6,02 km	00:07:23.0	1,07 km	-2 m	+0 m / -2 m	8,7 km/h	142 bpm (79%)	980 bpkm	
8	Active	08:18:12	7,09 km	00:06:50.0	0,92 km	+1 m	+0 m / 1 m	8,1 km/h	146 bpm (81%)	1087 bpkm	
9	Active	08:25:02	8,00 km	00:06:50.0	1,00 km	+1 m	+0 m / 1 m	8,7 km/h	146 bpm (81%)	1005 bpkm	
10	Active	08:31:52	9,00 km	00:06:53.0	1,00 km	-2 m	+0 m / -2 m	8,7 km/h	148 bpm (82%)	1019 bpkm	
11	Active	08:38:45	10,00 km	00:06:55.0	1,00 km	+1 m	+0 m / 1 m	8,7 km/h	147 bpm (82%)	1017 bpkm	
12	Active	08:45:40	11,00 km	00:08:00.0	1,14 km	+2 m	+0 m / 2 m	8,5 km/h	146 bpm (81%)	1029 bpkm	
13	Active	08:53:40	12,14 km	00:07:08.0	0,85 km	+10 m	+11 m / -1 m	7,2 km/h	147 bpm (82%)	1230 bpkm	
14	Active	09:00:48	12,99 km	00:07:07.0	1,03 km	-4 m	+0 m / -4 m	8,7 km/h	145 bpm (81%)	999 bpkm	
15	Active	09:07:55	14,02 km	00:06:43.0	0,96 km	-5 m	+0 m / -5 m	8,5 km/h	148 bpm (82%)	1038 bpkm	
16	Active	09:14:38	14,98 km	00:00:33.0	0,08 km	+2 m	+0 m / 2 m	8,9 km/h	151 bpm (84%)	1013 bpkm	
<b>Gesamtsumme:</b>				01:44:57.0	15,06 km	+/-0 m	+16 m / -16 m	8,6 km/h	142 bpm (79%)	991 bpkm	

## Zusammenfassung

<b>Ort</b>	Groß-Zimmern_Dieburg_KleinZimmern_Groß-Zimmern		
<b>Startzeit</b>	06.02.2010 07:28	<b>Kategorie</b>	Meine Aktivitäten:Laufen:Jogging Strasse
<b>Distanz</b>	15,06 km	<b>Zeit</b>	01:44:57.0
<b>Zeit in Bewegung</b>	01:44:40.0	<b>Stop</b>	00:00:17.0
<b>Durchs. Geschwindigkeit</b>	8,6 km/h	<b>Max. Geschwindigkeit</b>	9,3 km/h
<b>Durchs. Herzfrequenz</b>	142 bpm	<b>Max. Herzfrequenz</b>	156 bpm
<b>Anstieg</b>	49 m	<b>Abstieg</b>	-45 m
<b>Wetter</b>	PartClouds; 2,3 °C		
<b>Kalorien</b>	1582 kCal		
<b>Quelle</b>	Erzeugt 06.02.2010 11:06		
<b>GPS-Punkte</b>	997, durchs. Aufzeichnungsintervall: 6,0s / 15,15 m		

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