

Leistungsdaten der Radtour Kerpen-Lourdes 2019

Garmin-Zusammenfassung

Übersicht

Punkte: 29372
Distanz: 1392 km
Fläche: 7934 qkm

Zeit

Verstrichene Zeit: 3 Tage 17:12:25
Zeit in Fahrt: 2 Tage 20:39:55
Pausenzeit: 20:32:30

Geschwindigkeit

Durchschnitt: 15.6 km/h
Durchschnitt in Fahrt: 20.3 km/h
Min.: 0.0 km/h
Max.: 87 km/h

Höhe

Min.: -98 m Anstieg: 13582 m
Max.: 2126 m Abstieg: 13089 m
Neigung: 0.0 %

Herzfrequenz

Durchschnitt: 114 bpm
Min.: 57 bpm
Max.: 168 bpm

Tagesetappen

Datum	Streckenbeschreibung	Trip [Km]	Fahrzeit [h]	V [Km/h]	V Max. [Km/h]	Anstieg m	Steigung AVG [%]	Steigung Max [%]	Temp. Grad	Puls	Leistung W
31.05.2019	Kerpen Stavelot	91,30	04:42:29	19,50	67,5	1040	2,28%	15%	18	129	104
01.06.2019	Stavelot Bouillon	110,00	06:11:29	17,80	65,0	1810	3,29%	14%	20	120	110
03.06.2019	Bouillon Reims	115,00	06:28:25	18,50	57,3	1315	2,29%	16%	27	119	86
03.06.2019	Reims Fontenay	128,40	06:27:22	20,00	59,1	1370	2,13%	17%	36	115	98
04.06.2019	Fontenay Orleans	135,00	06:23:58	21,10	66,5	730	1,08%	8%	28	112	87
05.06.2019	Orleans Tours	116,00	05:14:29	22,20	35,0	365	0,63%	4%	12	101	87
06.06.2019	Tours Poitiers	110,00	05:26:59	20,20	49,0	774	1,41%	8%	20	115	85
07.06.2019	Poitiers Angoulême	122,00	07:08:46	17,10	52,5	1590	2,61%	17%	16	115	83
08.06.2019	Angoulême Bordeaux	127,00	06:02:38	21,00	49,5	1221	1,92%	13%	25	114	91
09.06.2019	Bordeaux Mont de Marsan	128,00	05:15:26	24,30	46,0	492	0,77%	6%	32	112	110
10.06.2019	Mont de Marsan Lourdes	109,00	04:53:21	22,40	58,0	919	1,69%	18%	18	114	121
12.06.2019	Lourdes Tourmalet	102,00	05:30:59	18,50	64,0	2186	4,29%	15%	12	120	134
		1393,70	2 Tage 22:19:00								

Kumulierte Werte

Datum	Streckenbeschreibung	Trip Garmin [Km]
31.05.2019	Kerpen Stavelot	91,30
01.06.2019	Stavelot Bouillon	201,30
03.06.2019	Bouillon Reims	316,30
03.06.2019	Reims Fontenay	444,70
04.06.2019	Fontenay Orleans	579,70
05.06.2019	Orleans Tours	695,70
06.06.2019	Tours Poitiers	805,70
07.06.2019	Poitiers Angoulême	927,70
08.06.2019	Angoulême Bordeaux	1054,70
09.06.2019	Bordeaux Mont de Marsan	1182,70
10.06.2019	Mont de Marsan Lourdes	1291,70
12.06.2019	Lourdes Tourmalet	1393,70

Anstieg m	Steigung AVG [%]
1242	2,72%
3052	3,03%
4367	2,76%
5737	2,58%
6467	2,23%
6832	1,96%
7606	1,89%
9196	1,98%
10417	1,98%
10909	1,84%
11828	1,83%
14014	2,01%