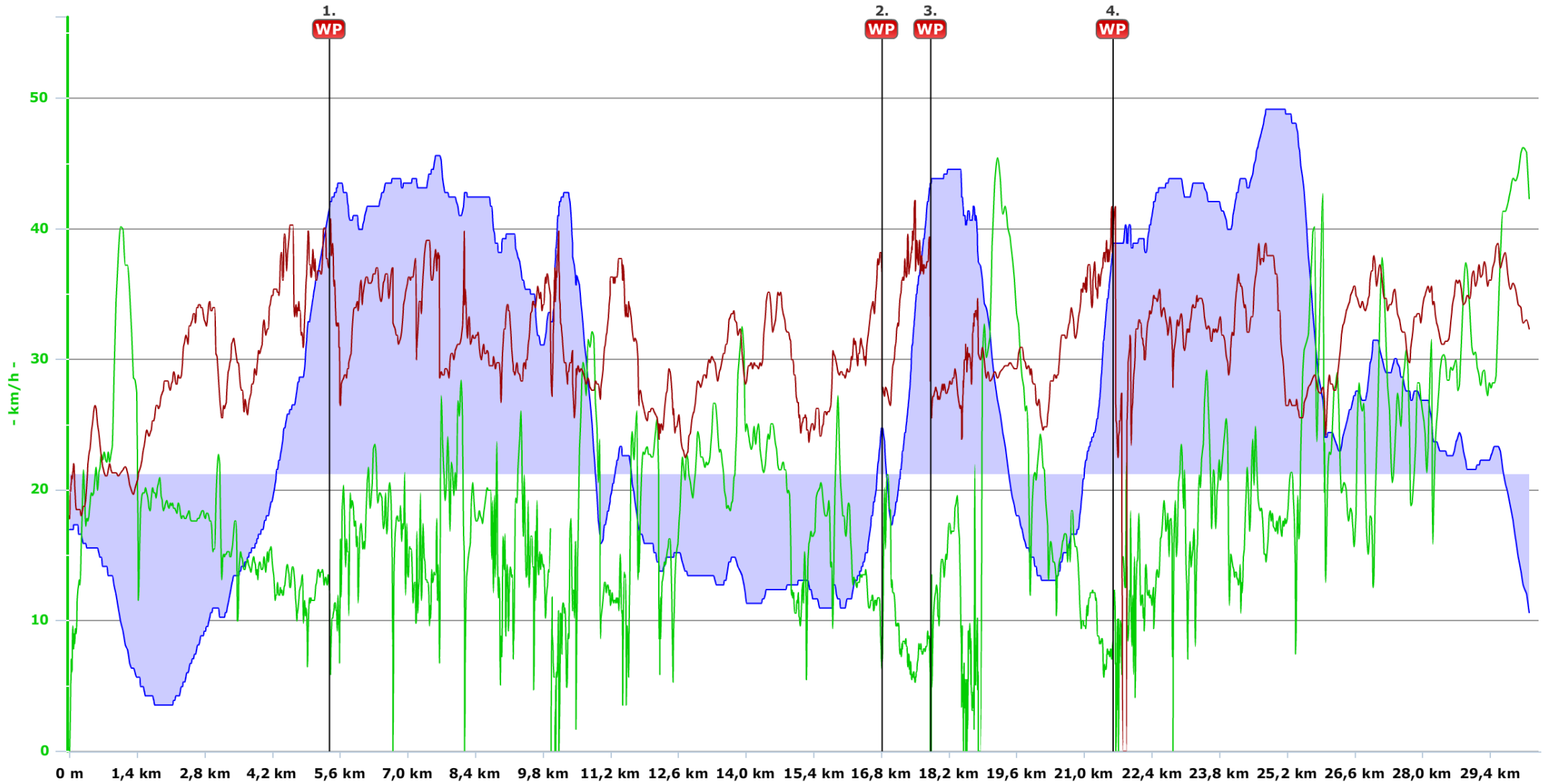




Appareil / Vélo : ROX 9.0 / Vélo 1

Nom: 24 05 2009 SORTIE ASA PARCOURS 25 KM AVEC VARIANTE TERRAIN DE CROSS HERMONVILLE



Altitude	Vitesse	Fréquence cardiaque	Température	Montée	Vitesse verticale
Altitude moyenne	Vitesse moyenne	FC moyenne	Température moyenne	Montée moyenne	Vitesse vert. moy.



Appareil / Vélo : ROX 9.0 / Vélo 1
Nom: 24 05 2009 SORTIE ASA PARCOURS 25 KM AVEC VARIANTE TERRAIN DE CROSS HERMONVILLE

Info

Unité kmh
Circ. de la roue 2155 mm
Intervalle de temps 5
Nombre d'entrées 1574
Calories 1108
Vélo 1
Début 09:09
Fin 11:38
Date 24.05.2009

Valeurs totales

Distance 30,20 km
Durée du parcours 01:55:56 h
Temps de pause 00:00:00 h
Distance en montée 8,40 km
Durée en montée 00:39:51 h
Dénivelé en montée 519 m
Distance en descente 7,95 km
Durée en descente 00:20:30 h
Dénivelé en descente 537 m

Notes**Valeurs moyennes**

Vitesse 15,78 km/h
Fréquence cardiaque 134 bpm
Température 22,3 °C
Altitude 21 m
Montée 5 %
Taux de montée 10 m/min
Descente -5 %
Taux de descente 19 m/min

Valeurs min. / max.

Vitesse 0,00 km/h / 46,23 km/h
Fréquence cardiaque 0 bpm / 180 bpm
Température 18,0 °C / 30,0 °C
Altitude -50 m / 79 m
Montée -33 % / 52 %
Vitesse verticale -92 m/min / 28 m/min



Appareil / Vélo : ROX 9.0 / Vélo 1

Nom: 24 05 2009 SORTIE ASA PARCOURS 25 KM AVEC VARIANTE TERRAIN DE CROSS HERMONVILLE

Marques

1. **WP** Point de référence 1

HAUT DE CHENAY APRES LE MONUMENT GUERRE DE 39 40

2. **WP** Point de référence 2

MONTEE DU TERRAIN DE CROSS D HERMONVILLE 1 ERE PARTIE

3. **WP** Point de référence 3

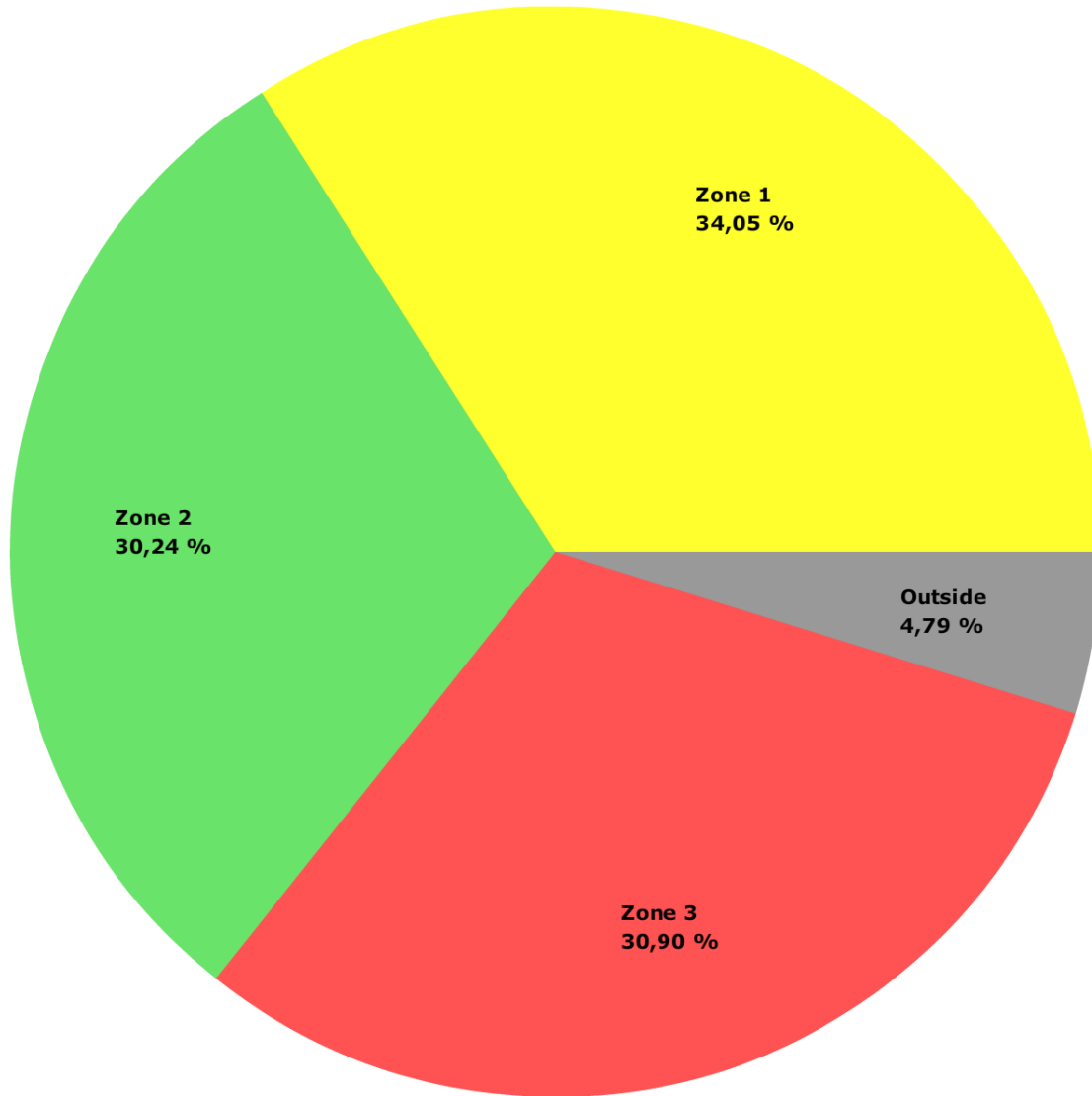
SUITE DE LA MONTEE D HERMOVILLE PAR LA DROITE ARRIVEE SUR LE TERRAIN DE CROSS

4. **WP** Point de référence 4

TRAVERSEE D HEMONVILLE MONTEE DANS LES VIGNES PRIS VERS LA DROITE POUR FINIR PARCOURS DANS LES BOIS RATTRAPANT LA NATIONALE DIRECTION TRIGNY



Appareil / Vélo : ROX 9.0 / Vélo 1
 Nom: 24 05 2009 SORTIE ASA PARCOURS 25 KM AVEC VARIANTE TERRAIN DE CROSS HERMONVILLE



Zones de fréq. cardiaque

Zone 1	101 - 129 bpm
Zone 2	129 - 147 bpm
Zone 3	147 - 184 bpm
Temps dans la zone 1 :	00:35:11 h
Temps dans la zone 2 :	00:31:15 h
Temps dans la zone 3 :	00:31:56 h
En dehors	00:04:57 h