

Rontgenlauf, Remscheid

[Vorige](#) [Bestemming](#)

zo, okt 28, 2012 8:30 AM Midden-Europese tijd door [Jannetlooptlang](#)
 Activity Type: **Running** | Event Type: **Race** | Koers: --

[Vind ik leuk](#) [Sign Up](#) om te zien wat je vrienden leuk vinden.

[Delen](#) [Verzenden naar toestel](#) [Sla op als koers](#) [Afdrukken](#) [Details](#) [Tussentijden](#) [Player](#)

Overzicht

Afstand: 62.43 km
 Tijd: 6:28:26
 Gem. tempo: 6:13 min/km
 Winst hoogte: 1,260 m
 Calorieën: 3,634 C

Details

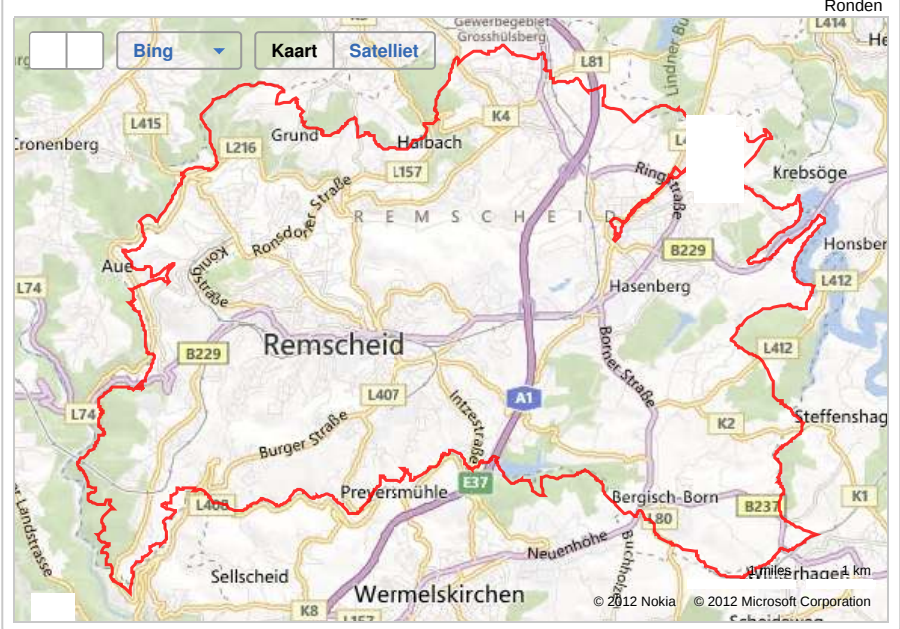
Timing

	Pace	Speed
Tijd:	6:28:26	
Reistijd:	6:23:31	
Elapsed Time:	6:28:59	
Gem. tempo:	6:13 min/km	
Avg Moving Pace:	6:09 min/km	
Beste tempo:	3:20 min/km	

Hoogte

Winst hoogte: 1,260 m
 Verlies hoogte: 1,265 m
 Min. hoogte: 131 m
 Max. hoogte: 351 m

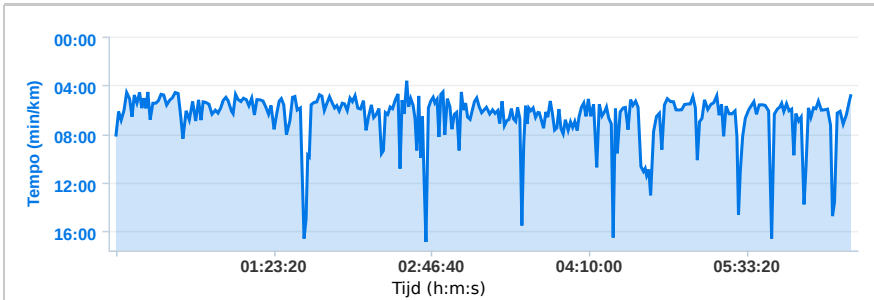
Kaart



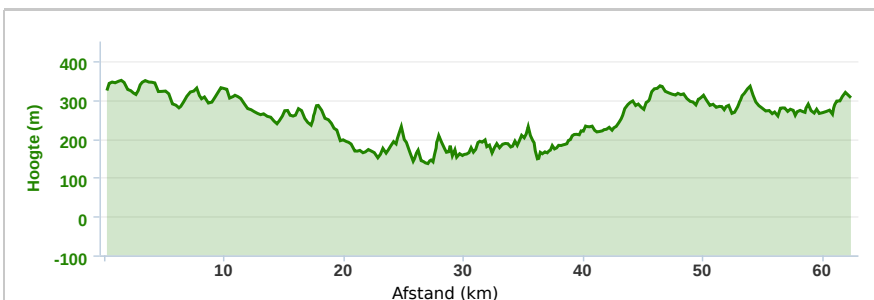
Kaarten

Gemiddeld

Timing



Hoogte



Ronden 63

Toon tussentijden

Tussentijd	Tijd	Afstand	Gem. tempo
1	6:02.3	1.00	6:02
2	5:10.4	1.00	5:10
3	5:34.3	1.00	5:34
4	5:44.6	1.00	5:45
5	5:08.7	1.00	5:09
6	5:09.2	1.00	5:09
7	6:27.5	1.00	6:27
8	5:50.6	1.00	5:51
9	5:32.2	1.00	5:32
10	6:07.3	1.00	6:07
11	5:28.3	1.00	5:28
12	5:07.7	1.00	5:08
13	5:17.9	1.00	5:18
14	5:23.1	1.00	5:23
15	6:13.9	1.00	6:14
16	5:43.7	1.00	5:44
17	5:37.5	1.00	5:37
18	7:58.7	1.00	7:59

Tussentijd	Tijd	Afstand	Gem. tempo
19	5:15.1	1.00	5:15
20	5:22.0	1.00	5:22
21	5:32.6	1.00	5:33
22	6:04.0	1.00	6:04
23	5:34.9	1.00	5:35
24	6:16.3	1.00	6:16
25	6:39.2	1.00	6:39
26	6:08.8	1.00	6:09
27	6:07.3	1.00	6:07
28	8:35.9	1.00	8:36
29	5:51.0	1.00	5:51
30	5:41.0	1.00	5:41
31	6:29.6	1.00	6:30
32	6:16.2	1.00	6:16
33	5:56.0	1.00	5:56
34	6:20.8	1.00	6:21
35	6:27.2	1.00	6:27
36	6:40.4	1.00	6:40
37	6:29.9	1.00	6:30
38	6:46.4	1.00	6:46
39	7:08.7	1.00	7:09
40	6:41.2	1.00	6:41
41	6:17.9	1.00	6:18
42	7:06.6	1.00	7:07
43	6:11.2	1.00	6:11
44	7:43.0	1.00	7:43
45	5:51.4	1.00	5:51
46	8:53.9	1.00	8:54
47	6:13.5	1.00	6:14
48	5:50.6	1.00	5:51

Aanvullende informatie

Toestel:

Garmin Forerunner 310XT, 4.50.0.0

Hoogtecorrecties :

Ingeschakeld

Samenvattende gegevens:

Origineel

Help[Aan de slag](#)[Nieuws](#)**Garmin Connect**[Blog](#)[Ontwikkelaars](#)**Garmin**[Fitnessproducten](#)[Ondersteuning](#)Geholpen door: olaxpw-
connect03.garmin.com[Privacybeleid](#) | [Gebruiksvoorwaarden](#)

Copyright © 1996-2011 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

