



Distanz

9,30 km

Distanz

Kalorien

187 C

Kalorien

Training Effect 

0,7 Kein Nutzen

Aerob

0,0 Kein Nutzen

Anaerob

Herzfrequenz

bpm

% max.

Bereiche

Höhe

137 m

Positiver Höhenunterschied

76 m

Negativer Höhenunterschied

124 m

Min. Höhe

217 m

Max. Höhe





