



Werteanzeiger:      Aufstieg: 2063 m  
 Zeit: 5:18:15      Abstieg: 2080 m  
 Kalorienrate : 642 kcal/60min  
 Strecke: 115.7 km  
 Höhe: 451 m

↗ 3:07:15 (59 %) 45.298 km (39 %)  
 → 0:48:45 (15 %) 20.055 km (17 %)  
 ↘ 1:22:15 (26 %) 50.281 km (44 %)

Person	Werner Huber	Datum	11.08.2008	Herzfrequenz	141 / 173	Grenzen 1	120 - 160
Einheit	EWF Altstätten-St.Margrethen	Zeit	08:47:51	Geschwindigkeit	21.8 / 79.2		
Sportart	Radfahren	Dauer	5:18:19.0				
Team	Team Polar	Strecke	115.7 km				
Anmerkung	Altstätten, Rankweil, Thüringerberg, Faschinajoch, Au, Mellau, Bödele, Dombi			Aufsteigend	2070		
				Auswahl	0:00:00 - 5:18:15 (5:18:15.0)		