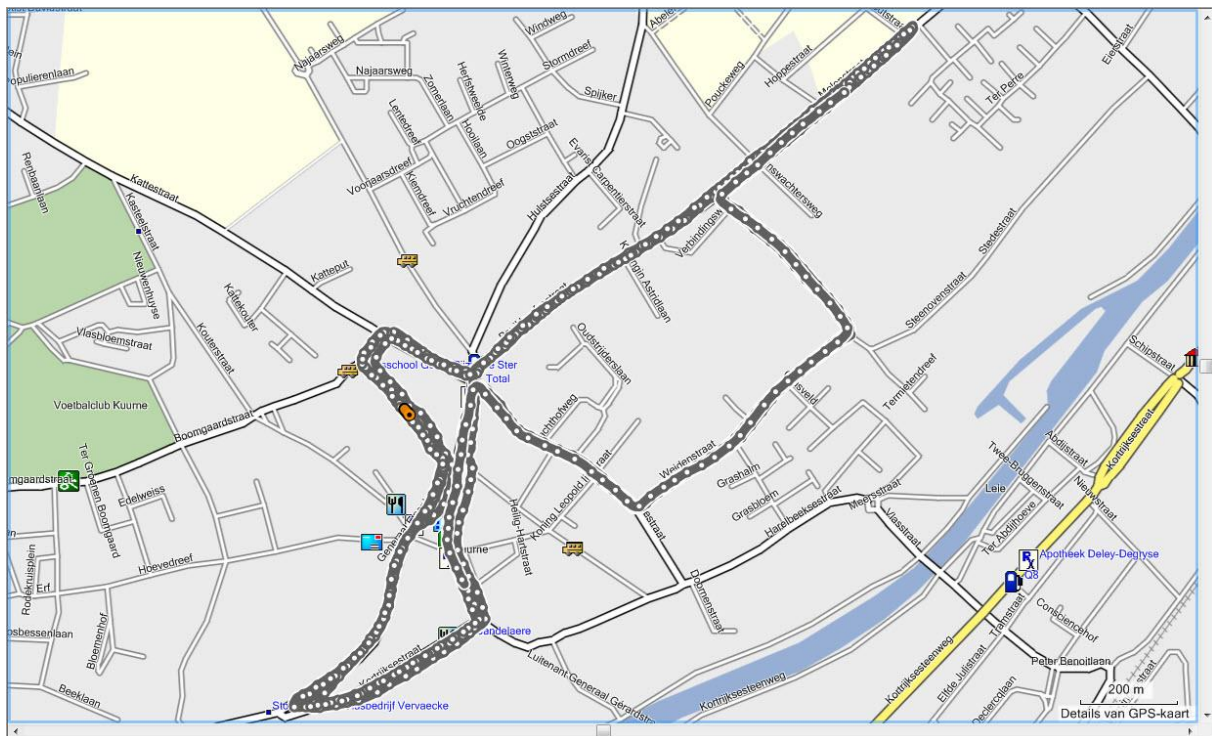


# 2010 Rapper dan een Ezel - 1/10/2010



## Groep Beverhouters olv John

Naam	Totale afstand	Totale tijd	Gem. tempo	Gem. snelheid	Max. snelheid	Totaal aantal calorieën	Gem. hartslag	Totale stijging	Totale daling
1/10/2...	21.48 km	1:59:06.65	5:33 /km	10.8 km/h	15.0 km/h	1257 cal	163 bpm (sl...)	198 m	221 m
Ronde ...	2.05 km	11:39.88	5:42 /km	10.5 km/h	15.0 km/h	120 cal	155 bpm (sl...)	60 m	70 m
Ronde ...	5.11 km	27:56.99	5:28 /km	11.0 km/h	13.8 km/h	306 cal	161 bpm (sl...)	22 m	37 m
Ronde ...	5.11 km	28:41.01	5:36 /km	10.7 km/h	12.1 km/h	301 cal	163 bpm (sl...)	31 m	34 m
Ronde ...	5.09 km	28:10	5:32 /km	10.9 km/h	13.1 km/h	291 cal	167 bpm (sl...)	53 m	42 m
Ronde ...	4.11 km	22:38.77	5:30 /km	10.9 km/h	14.1 km/h	239 cal	167 bpm (sl...)	33 m	38 m

## Meetresultaten : Snelheid – Hartslag (Werner)

