

## TRAINING DATA

**Device / Bike:** ADRIANO / Bike 1  
**Name:** Южное кольцо=600км  
**Date / Time:** 15.06.2013 - 07:06 Clock

### Notes

Rating: ★★★★★

#### Weather:

cloudless



strong wind



#### Training partner:



solo

#### Trip distance profile:

flat



#### Training type:

Марафон

#### Description:

Львы-Азов-Кугей-м4-Новобатайск-Кагальницкая-Песчанокоск-Пролетарск-Семикаракорск-Авиагородок(финиш)-дом=612км, за 2дня(271+341км)...первый день сначала дождь до Азова, потом жара и встречняк до 10м/с, второй не жарко, но дожди разной силы, ветер слабее, но остался встречно-боковым...

#### External link:

<http://forum.rostovroadclub.ru/viewtopic.php?f=8&p=7080#p7080>

## TRAINING DATA

**Device / Bike:** ADRIANO / Bike 1  
**Name:** Южное кольцо=600км  
**Date / Time:** 15.06.2013 - 07:06 Clock

### ▼ Trip distance & Time

Trip distance:	612,59 km	Trip time:	25:00:17 h
Avg. speed:	24,49 km/h	Max. speed:	50,06 km/h
Trip distance +:	612,59 km	Trip distance -:	0,00 km
Avg. power:	88 watt	Max. power:	482 watt

### ▼ Cadence

Avg. cadence:	77 R/min	Max. cadence:	111 R/min
Avg. Expansion:	5,2 m/R		

### ▼ Heart rate

Avg. heart rate:	117 bpm	Max. heart rate:	157 bpm
Zone 1 (100 - 127):	18:05:16 h	% in zone 1:	72 %
Zone 2 (127 - 145):	4:55:17 h	% in zone 2:	20 %
Zone 3 (145 - 181):	0:19:24 h	% in zone 3:	1 %
Calories:	12383 kcal		

### ▼ Uphill

Trip distance:	42,35 km	Trip time:	1:57:00 h
Avg. speed:	21,72 km/h	Altitude:	1579 m
Avg. incline:	2 %	Max. incline:	8 %
Max. altitude:	163 m	Avg. Expansion:	4,7 m/R

### ▼ Downhill

Trip distance:	46,38 km	Trip time:	1:40:32 h
Avg. speed:	27,68 km/h	Altitude:	1528 m
Avg. incline:	1 %	Max. incline:	6 %

### ▼ Temperature

Minimum:	17,9 °C	Maximum:	46,2 °C
----------	---------	----------	---------