



Gerät / Fahrrad: ROX 9.0 / Fahrrad 1
Name: Einrollrunde Hotel-Alcudia-Alcanada-MalPas-Alcudia

Radfahren

Strecke:	37,30 km	Fahrzeit:	01:42:30 h
Durchschnittsgeschwindigk...	21,84 km/h	Maximale Geschwindigkeit:	50,61 km/h
Strecke +:	37,30 km	Strecke -:	-37,30 km
Durchschnittstrittfrequenz:	68 upm	Maximale Trittfrequenz:	125 upm

Herzfrequenz

Durchschnittsherzfrequenz:	122 bpm	Maximal Puls:	157 bpm
Zeit in Zone 1:	00:51:27 h	Anteil in Zone 1:	50.19 %
Zeit in Zone 2:	00:32:29 h	Anteil in Zone 2:	31.69 %
Zeit in Zone 3:	00:07:51 h	Anteil in Zone 3:	7.65 %
Kalorien:	862 kcal		

Temperatur

Minimal:	18,5 °C	Maximal:	32,1 °C
-----------------	---------	-----------------	---------

Bergauf

Strecke:	7,66 km	Fahrzeit:	00:27:23 h
Durchschnittsgeschwindigk...	16,79 km/h	Höhenmeter:	406 m
Durchschnittssteigung:	4.00 %	Maximale Steigung:	12.00 %
Maximale Höhe:	142 m		

Bergab

Strecke:	8,15 km	Fahrzeit:	00:18:54 h
Durchschnittsgeschwindigk...	25,89 km/h	Höhenmeter:	-383 m
Durchschnittssteigung:	-3.00 %	Maximale Steigung:	-9.00 %

Notizen

23.03.2012, 15:11h bei herlichem Wetter startete unser Prolog Playa de Muro-Alcanada-Alcudia Antigua-MalPas-Playa de Muro mit der ersten harten Bergprüfung Klasse I (12%).

Bodo, unser Bergspezi im Team, ließ keine Zweifel aufkommen, dass er auch in diesem Jahr in einer be-stechenden Form das begehrte weiße Trikot mit den rosa Punkten keinem "Anderen" überlassen würde. So blieb für mich wieder einmal die Position des ersten Verlierers, nur Zweiter.

Ulli und unser "Alter Haudegen" und Teamleader Udo fuhren bei dieser 1. Etappe kontrolliert und mit starker Leistung in die Punktwertung.

Im Ziel angekommen füllten wir unseren Energiespeicher beim Abendessen im Hotel und anschließend wie immer nach so einem Teufelsritt bei Mattias!