

# RECONNAISSANCE EFFORT VAUBAN 2014 le 4 mai

Serge et Fred



## Reco Effort VAUBAN

dim., 4 mai 2014 7:31 Heure du méridien de Greenwich par fred04340

Type d'activité: **Course à pied** | Type d'événement: **Entraînement** | Parcours: --

Jaime - Commentaires (0)

◀ Précédent Suivant ▶

J'aime 0



Partager

Exporter

Comparer

Envoyer à l'appareil

Enregistrer comme parcours

Imprimer

Détails

Intervalles

Lecteur

### ▼ Récapitulatif

Distance: 11,63 km  
Temps: 1:28:48  
Allure moy.: 7:38 min/km  
Gain d'altitude: 373 m  
Calories: 897 C

### ▼ Détails

#### ▼ Chronométrage

Allure Vitesse

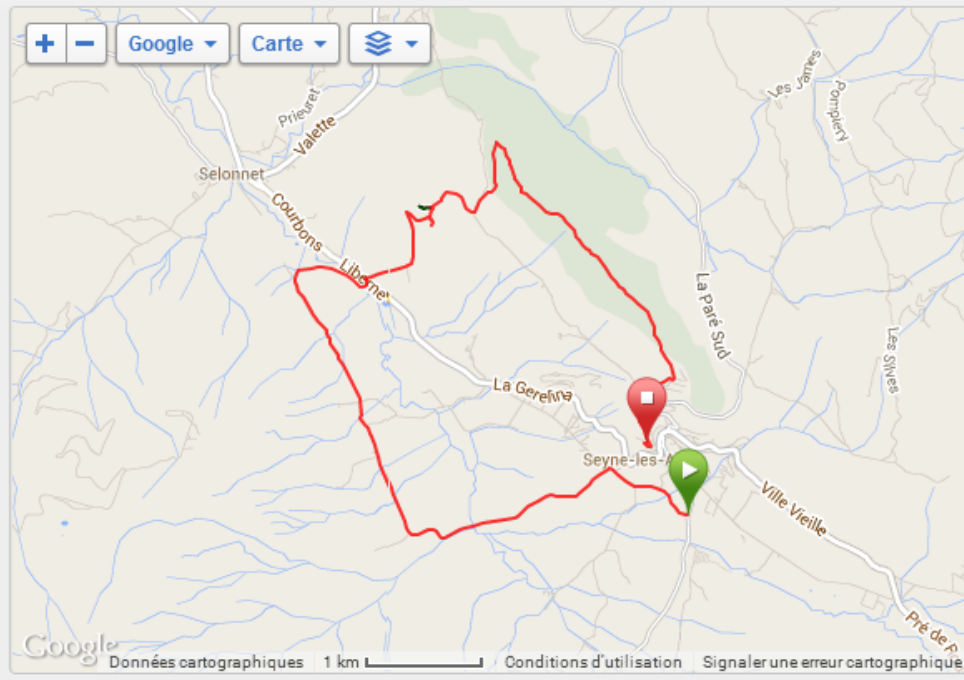
Temps: 1:28:48  
Tps déplac.: 1:25:37  
Elapsed Time: 1:28:48  
Allure moy.: 7:38 min/km  
Avg Moving Pace: 7:22 min/km  
Meilleure allure: 4:12 min/km

#### ▼ Altitude

Gain d'altitude: 373 m  
Perte d'altitude: 318 m  
Altitude min.: 1.078 m  
Altitude max.: 1.429 m

### ▼ Carte

Circuits



### ▼ Cartes

Moyen

