



Θερμίδες

557 C

Θερμίδες

31:49

Ωρα

31:38

Χρόνος μετακίνησης

31:49

Χρόνος που πέρασε

5:24 λεπτά/χιλιόμετρο

Μέσος ρυθμός

5:22 λεπτά/χιλιόμετρο

Μέσος ρυθμός μετακίνησης

4:16 λεπτά/χιλιόμετρο

Βέλτιστος ρυθμός

71 μέτρα

Μείωση υψόμετρου

180 μέτρα

Ελάχιστο υψόμετρο

201 μέτρα

Μέγιστο υψόμετρο

172 spm

Μέγιστος ρυθμός τρεξιματος

1,17 μέτρα

Μέσο μήκος βηματισμού ⓘ

Διορθώσεις υψόμετρου ⓘ: Έχει απενεργοποιηθεί
 Δεδομένα σύνοψης: Αρχική

50 m
300 ft