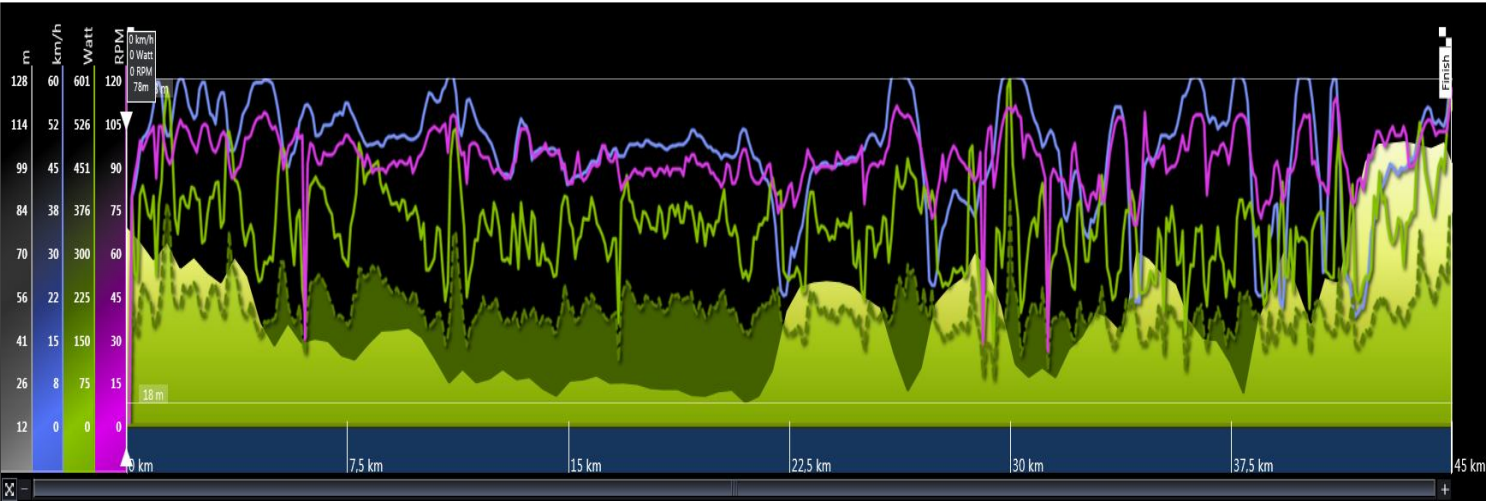


User Info	Program Info	Score Info
NameR. Avens 06.01.2014. 06.01.2014. Finish Date2014.01.06. 10:56 Maximum HR172 BPM Resting HR60 BPM Weight68,00 kg Temperature°C Feeling	Program NameTour of Flanders 2011 - 1. posms - 2013/2014 Program TypeReal Life Video Distance45 km AVG Slope0 % Descending355,67 m Ascending377,22 m Duration01:01:01 CreatorVeloserviss	Speed MAX60,9 km/h AVG44,25 km/h Cadence MAX116 RPM AVG87 RPM Power MAX599 Watt AVG327 Watt Rel. power4,82 Watt/kg Energy4796,3 kJ Powerback0,211 kWh Heart Rate No data available



Time (hh:mm:ss)	Distance (km)	Speed (km/h)	Power (Watt)	Powerback (Watt)	Power Mode (%)	Rel. power (Watt/kg)	Cadence (RPM)	Heart Rate (BPM)	Slope (%)
00:00:30	0,244	40,6	272	173	100	4,00	84	0	-1,2
00:01:00	0,629	49,8	368	236	100	5,41	97	0	-1,2
00:01:30	1,077	58,3	346	223	100	5,09	103	0	2,8
00:02:00	1,505	51,5	441	279	100	6,49	90	0	-2
00:02:30	1,978	56	362	232	100	5,32	102	0	1
00:03:00	2,426	55,9	353	222	100	5,19	96	0	-3,8
00:03:30	2,892	52,7	381	246	100	5,60	95	0	1
00:04:00	3,342	51,8	410	277	100	6,03	97	0	4,6
00:04:30	3,74	48,7	403	255	100	5,93	87	0	-1
00:05:00	4,181	56,4	337	215	100	4,96	99	0	-2,8
00:05:30	4,669	58,9	285	180	100	4,19	106	0	-4
00:06:00	5,142	51	430	281	100	6,32	96	0	3
00:06:30	5,519	45	315	197	100	4,63	95	0	-1,6
00:07:00	5,924	52,6	273	175	100	4,01	87	0	-2
00:07:30	6,368	49,8	415	264	100	6,10	91	0	0,6
00:08:00	6,788	51,8	372	237	100	5,47	92	0	-0,6
00:08:30	7,227	53,6	299	188	100	4,40	97	0	0,4
00:09:00	7,674	52,5	356	227	100	5,24	95	0	0,4
00:09:30	8,088	47,9	404	263	100	5,94	88	0	1
00:10:00	8,49	48,4	441	284	100	6,49	87	0	1
00:10:30	8,891	49,5	381	241	100	5,60	89	0	0
00:11:00	9,304	49,3	360	231	100	5,29	90	0	0,2
00:11:30	9,713	49,3	362	227	100	5,32	87	0	0

00:12:00	10,14	55	276	172	100	4,06	97	0	-3
00:12:30	10,606	55,8	317	199	100	4,66	100	0	-2
00:13:00	11,091	57,2	511	325	100	7,51	106	0	3,2
00:13:30	11,523	55,5	251	157	100	3,69	75	0	-2
00:14:00	11,968	50,6	337	213	100	4,96	92	0	0,6
00:14:30	12,377	47,1	335	215	100	4,93	87	0	1
00:15:00	12,748	42,9	283	175	100	4,16	84	0	-0,6
00:15:30	13,104	42,7	316	199	100	4,65	85	0	-1,8
00:16:00	13,518	50,7	300	187	100	4,41	101	0	0,6
00:16:30	13,908	47,2	280	176	100	4,12	92	0	-1
00:17:00	14,302	47,3	300	191	100	4,41	93	0	-0,6
00:17:30	14,694	45,3	330	203	100	4,85	81	0	1
00:18:00	15,043	41,8	327	197	100	4,81	82	0	0
00:18:30	15,397	42,6	321	199	100	4,72	83	0	0
00:19:00	15,759	45,2	387	249	100	5,69	89	0	0,6
00:19:30	16,145	47,7	317	201	100	4,66	96	0	-0,2
00:20:00	16,532	47,6	312	194	100	4,59	91	0	-0,4
00:20:30	16,917	47,1	424	271	100	6,24	84	0	0
00:21:00	17,317	48,2	334	209	100	4,91	87	0	0
00:21:30	17,722	48,4	334	216	100	4,91	88	0	-0,4
00:22:00	18,12	48	338	215	100	4,97	87	0	-0,2
00:22:30	18,516	48,2	364	228	100	5,35	87	0	0
00:23:00	18,919	48	341	219	100	5,01	86	0	0
00:23:30	19,331	49,4	304	191	100	4,47	90	0	0
00:24:00	19,737	47,7	336	214	100	4,94	86	0	0
00:24:30	20,127	45,4	363	230	100	5,34	82	0	0,8
00:25:00	20,508	46,1	326	206	100	4,79	82	0	-0,4
00:25:30	20,908	50,9	259	160	100	3,81	94	0	0,4
00:26:00	21,302	45,6	304	190	100	4,47	82	0	0
00:26:30	21,669	42,1	349	217	100	5,13	84	0	1,2
00:27:00	21,983	31,8	360	239	100	5,29	76	0	4,6
00:27:30	22,21	22,9	297	187	100	4,37	74	0	4,8
00:28:00	22,406	27,6	268	166	100	3,94	69	0	1,4
00:28:30	22,653	29,3	271	172	100	3,99	73	0	2
00:29:00	22,917	33,9	236	148	100	3,47	85	0	0,6
00:29:30	23,241	43,8	392	250	100	5,76	87	0	0
00:30:00	23,611	44,8	336	216	100	4,94	88	0	0
00:30:30	23,982	44,3	315	200	100	4,63	88	0	-0,6
00:31:00	24,355	45,3	329	204	100	4,84	89	0	0
00:31:30	24,734	45,8	288	177	100	4,24	90	0	-0,6
00:32:00	25,128	49,1	341	215	100	5,01	86	0	-1
00:32:30	25,535	47,8	306	191	100	4,50	90	0	-0,8
00:33:00	25,97	59,8	324	209	100	4,76	105	0	-5
00:33:30	26,473	59,4	460	293	100	6,76	106	0	-0,4
00:34:00	26,919	44,4	324	205	100	4,76	83	0	3
00:34:30	27,204	25,6	314	199	100	4,62	74	0	5,8
00:35:00	27,412	26	294	187	100	4,32	72	0	2,2
00:35:30	27,656	32,4	237	149	100	3,49	90	0	1
00:36:00	27,951	38	260	163	100	3,82	92	0	0,2
00:36:30	28,277	38,6	283	175	100	4,16	89	0	1
00:37:00	28,591	36,7	449	290	100	6,60	86	0	3,6
00:37:30	28,893	38,9	278	177	100	4,09	87	0	-1,6
00:38:00	29,239	43,5	241	148	100	3,54	101	0	-1,6
00:38:30	29,644	58,2	287	183	100	4,22	100	0	-3,4
00:39:00	30,143	59,9	359	229	100	5,28	107	0	-3
00:39:30	30,632	54,1	325	205	100	4,78	98	0	1
00:40:00	31,054	46,7	393	255	100	5,78	86	0	0
00:40:30	31,458	47,7	297	185	100	4,37	87	0	1
00:41:00	31,8	34,8	303	191	100	4,46	81	0	1,6
00:41:30	32,102	41,2	238	147	100	3,50	97	0	-0,8
00:42:00	32,426	33,1	302	186	100	4,44	80	0	2
00:42:30	32,696	35	334	210	100	4,91	77	0	1,2
00:43:00	32,987	37,4	367	235	100	5,40	80	0	2,6
00:43:30	33,327	48,7	267	167	100	3,93	90	0	-3
00:44:00	33,772	51,8	302	189	100	4,44	103	0	2
00:44:30	34,061	21,9	388	251	100	5,71	71	0	7,2
00:45:00	34,241	21,8	304	187	100	4,47	67	0	5,2
00:45:30	34,454	35,4	232	147	100	3,41	83	0	-1,6
00:46:00	34,819	45,1	250	159	100	3,68	89	0	-1
00:46:30	35,219	49,8	357	229	100	5,25	79	0	0
00:47:00	35,631	51,2	286	174	100	4,21	90	0	-2
00:47:30	36,093	59,7	279	175	100	4,10	102	0	-4
00:48:00	36,58	53,5	213	126	100	3,13	57	0	0,8
00:48:30	37,015	50,2	326	205	100	4,79	91	0	-1
00:49:00	37,444	54,3	263	163	100	3,87	93	0	-3,4
00:49:30	37,933	57,1	354	227	100	5,21	104	0	2,4
00:50:00	38,249	24,7	315	198	100	4,63	81	0	5,4
00:50:30	38,443	22,8	306	189	100	4,50	70	0	4,4
00:51:00	38,642	27,5	292	189	100	4,29	72	0	2
00:51:30	38,9	35,2	226	139	100	3,32	83	0	-1,8

00:52:00	39,154	21,2	373	230	100	5,49	68	0	7
00:52:30	39,392	37,7	279	172	100	4,10	86	0	-2,8
00:53:00	39,805	59,9	309	199	100	4,54	100	0	-6,6
00:53:30	40,283	48,7	332	208	100	4,88	90	0	3,6
00:54:00	40,595	26,2	302	191	100	4,44	77	0	2,8
00:54:30	40,91	59,8	282	178	100	4,15	103	0	-3,2
00:55:00	41,252	28,3	258	165	100	3,79	90	0	3
00:55:30	41,472	25,7	357	227	100	5,25	80	0	4,2
00:56:00	41,66	18,7	243	154	100	3,57	74	0	4
00:56:30	41,829	20,1	252	160	100	3,71	82	0	5
00:57:00	42,013	24	268	172	100	3,94	83	0	2,4
00:57:30	42,264	34	374	241	100	5,50	94	0	2,4
00:58:00	42,579	40,6	342	221	100	5,03	99	0	1
00:58:30	42,937	43,8	290	180	100	4,26	102	0	1
00:59:00	43,298	43,7	281	174	100	4,13	103	0	0,2
00:59:30	43,673	46,1	353	222	100	5,19	89	0	0
01:00:00	44,094	54,5	405	259	100	5,96	104	0	-0,8
01:00:30	44,532	51,9	430	276	100	6,32	101	0	1
01:01:00	44,98	60,4	540	352	100	7,94	116	0	-4