

Aufzeichnung: 03.10.2008, 10:47
Titel: MERC 48 Tour Ges 3.-5. 10. 2008
Startort: Rein, St. Pankrazen, Schirning, 2. Rein, St Oswald
Zielort: Hitzendorf, Graz, 3.Rein, Judendorf, Gratwein Rein

Name: Dr. Sven, Nilsson
Geburtstag: 20.04.1946
Verein: MERC
Körpergewicht [kg]: 78
Material: Trek Carbon
Materialgewicht [kg]: 10
Gesamtgewicht [kg]: 88

Fahrzeit 05:28:40
Strecke [km]: 98,26
Höhenmeter auf [m]: 2070
Höhenmeter ab [m]: 2059
Anzahl Steigen: 14
Anzahl Sinken: 13

obere Pulsgrenze [bpm]: 150
untere Pulsgrenze [bpm]: 110
Training innerhalb: StaticText (StaticText)
Training oberhalb: StaticText (StaticText)
Training unterhalb: StaticText (StaticText)

	Maximum	Mittelwert	Minimum	Differenz
Höhe [m]	1079	646	402	677
Herzfrequenz [bpm]	0	0	0	0
Geschwindigkeit [km/h]	55,8	7,3		
Skigeschwindigkeit [km/h]	26,8	8,6		
Leistung [Watt]	279	107		
Trittfrequenz [RPM]	0	0		
Temperatur [°C]	18	11	6	12
Steigen [m/min]	36	8		
Sinken [m/min]	90	13		
Steigung [%]	15	5		
Gefälle [%]	20	5		

MERC Tour 48 Rein bei Graz 3. - 5. Oktober 2008: Sepp, Hartmut, Fritz, Bernd, Peter, Heinz, Sven

1. Freitag: (Peter, Fritz, Bern, Sven) , volle Regentour 27 km, 838 Hm, (Tacho lief leider nicht mit, nur Höhenmeter registriert)

Rein, Kehr, Pleschkoqel, St. Pankrazen, Gschneidt, Stiwoll, Meterhof, Schirning, Rein

2. Samstag: alle, trockene Tour, nachmittags auch mit Sonne:

Rein, Gratwein, Stübling, Großstübling, St Pankrazen, Stiwoll, St Oswald, St Bartolomä, Hitzendorf, Maversdorf, Graz, Gratkorn, Rein

3. Sonntag: Trocken und Sonne, kalt, B-Gruppe:

Rein, Mittlere Schirning, St. Oswald, Judendorf, Gratwein, Rein



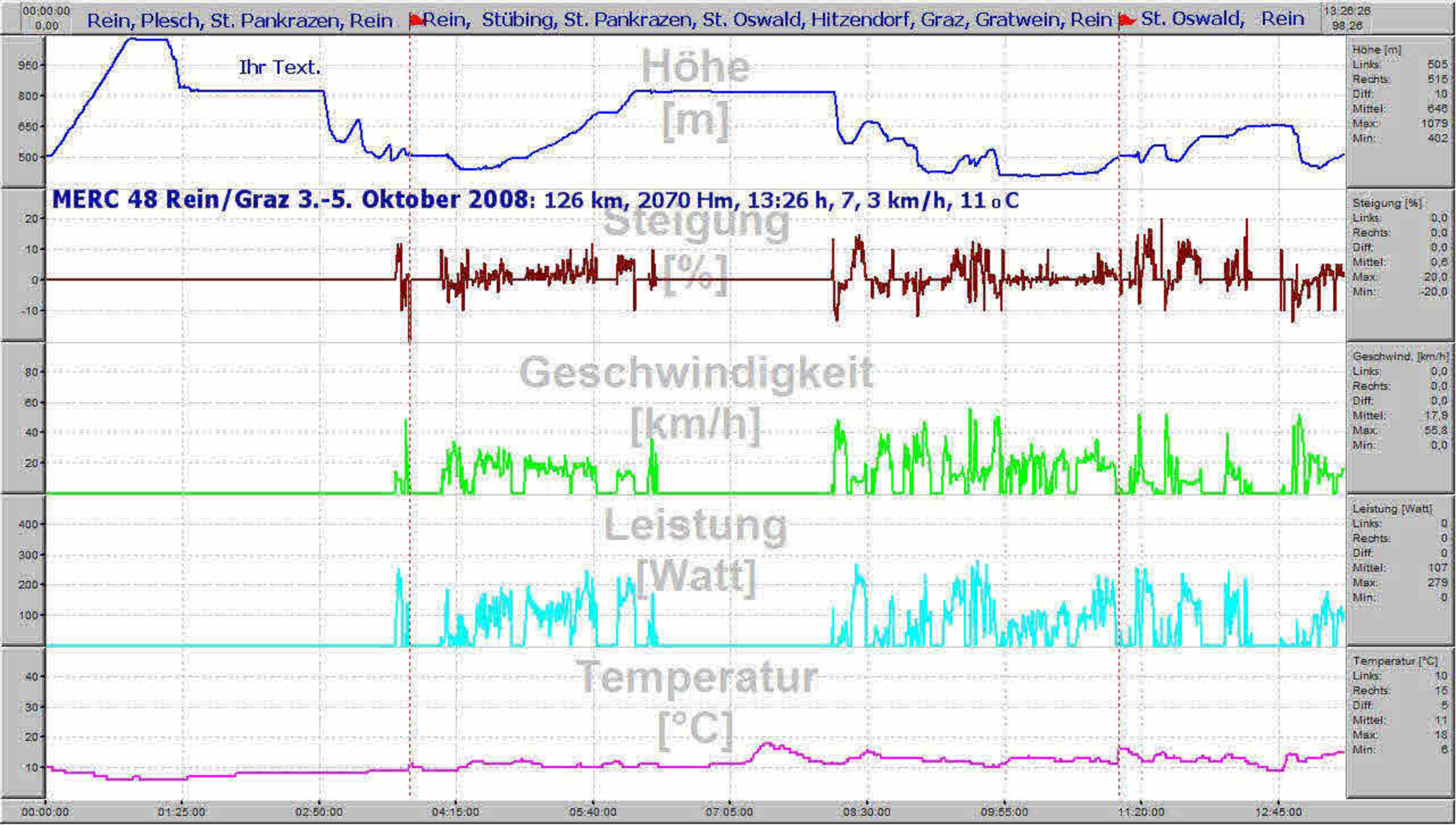
HACtronic

MERC 48 Tour Ges 3.-5. 10. 2008

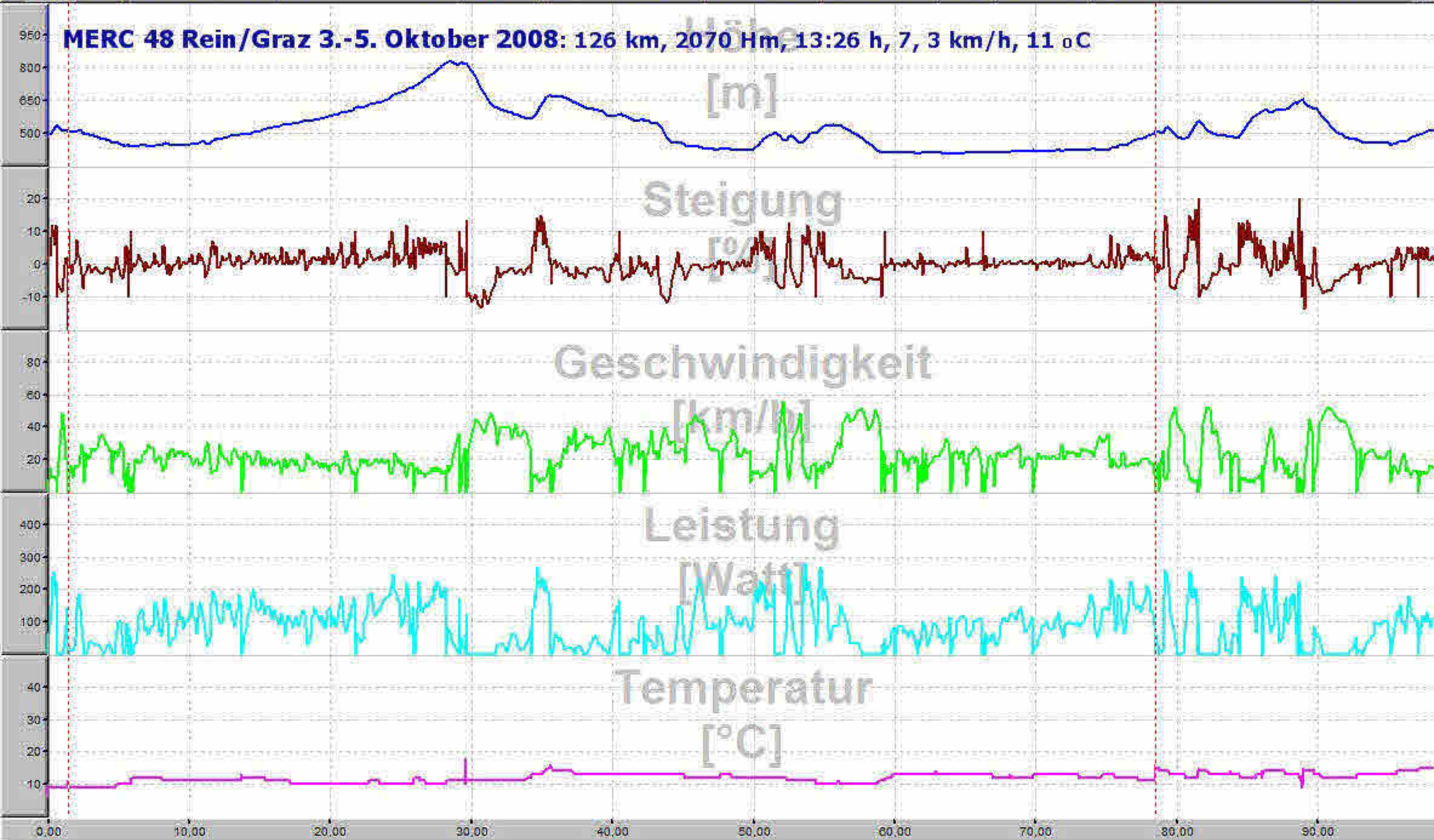
Name: Dr. Sven Nilsson
Verein: MERC
Datei: \Ciclo2008\MERC48T Ges20081005.tur

Start: Rein, St. Pankrazen, Schirning, 2. Rein, St Oswald
Ende: Hitzendorf, Graz, 3.Rein, Judendorf, Gratwein Rein
Zeit: 03.10.2008, 10:47

Seite:
1 von 1



MERC 48 Rein/Graz 3.-5. Oktober 2008: 126 km, 2070 Hm, 13:26 h, 7, 3 km/h, 11 °C



Höhe [m]	
Links:	505
Rechts:	515
Diff:	10
Mittel:	648
Max:	1079
Min:	402

Steigung [%]	
Links:	0,0
Rechts:	0,0
Diff:	0,0
Mittel:	0,6
Max:	20,0
Min:	-20,0

Geschwindigkeit [km/h]	
Links:	0,0
Rechts:	0,0
Diff:	0,0
Mittel:	17,9
Max:	55,8
Min:	0,0

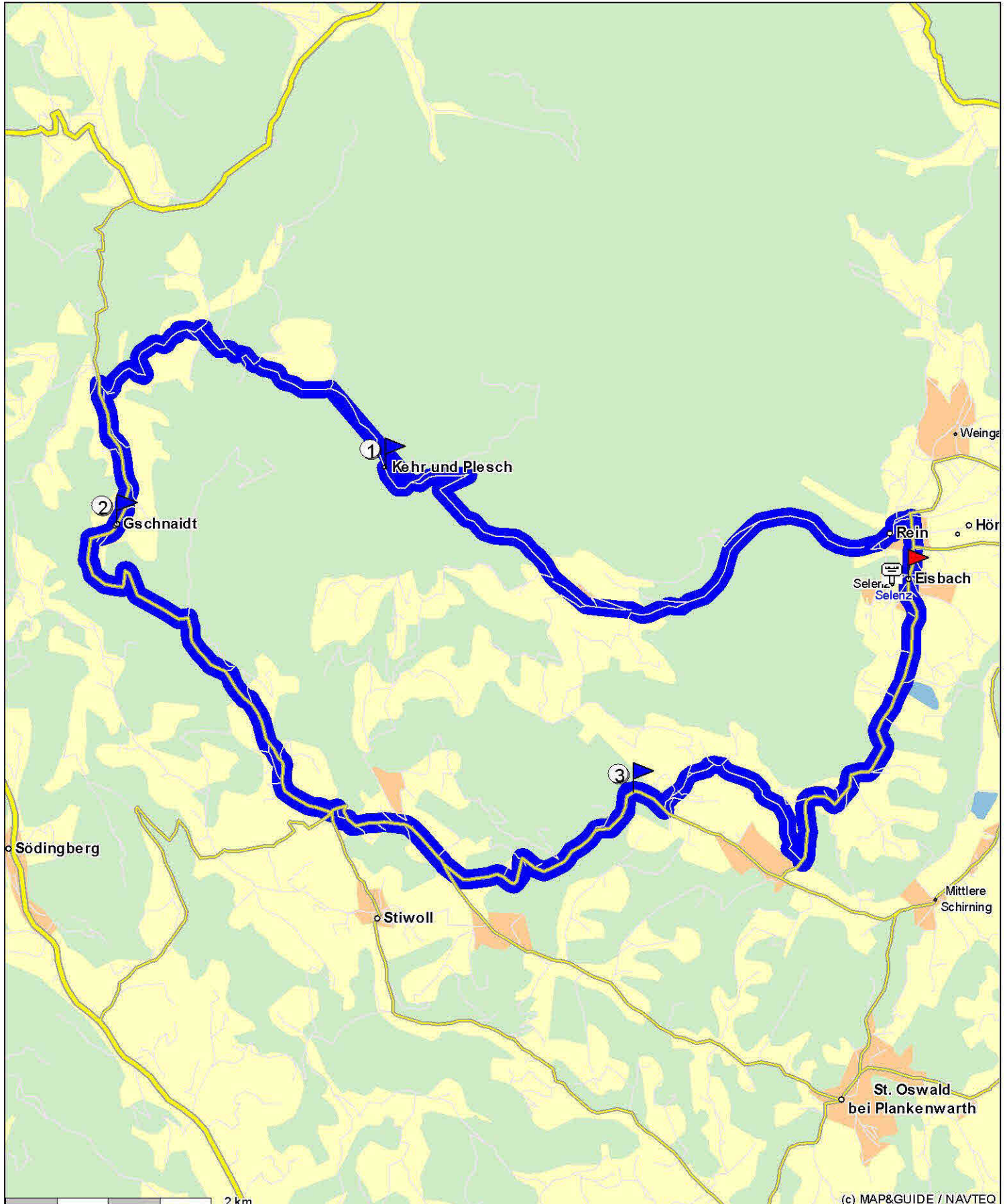
Leistung [Watt]	
Links:	0
Rechts:	0
Diff:	0
Mittel:	107
Max:	279
Min:	0

Temperatur [°C]	
Links:	10
Rechts:	15
Diff:	5
Mittel:	11
Max:	18
Min:	6

MERC 48 Tour 1: Fr. 3. Okt. 2008

von A 8103 Rein/Eisbach nach A 8103 Rein/Eisbach
Fahrzeug: Rennrad mittel; Optimierung: 90% auf Zeit
Dauer: 3:23 h; Strecke: 28,6 km, 824 Hm, totale Regentour

Rein, Kehr, Pleschkogel, St. Pankrazen, Gschneidt, Stiwooll, Meterhof, Schirning, Rein

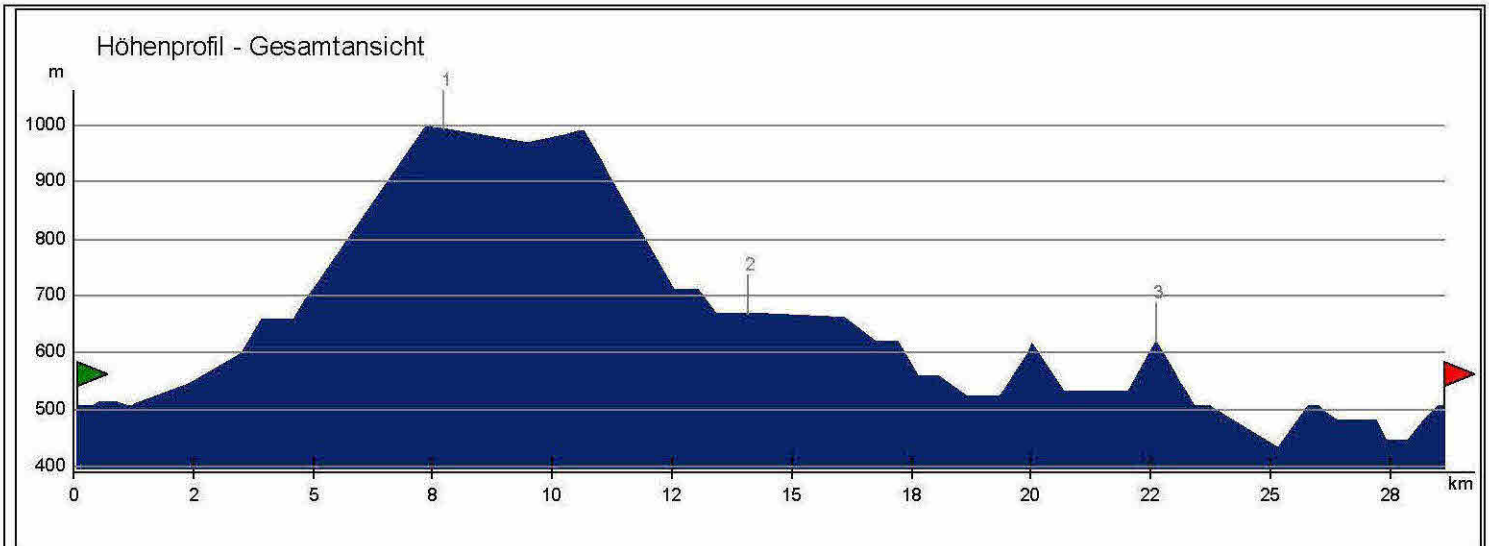


Nr.	Zeit	km	Beschreibung	Delta
1	09:30	0,0	A 8103 Rein/ Eibach Richtung Rein	7,7
2	11:34	7,7	A 8103 Rein/ Kehr und Plesch Richtung Sankt Pankrazen	6,3
3	11:46	14,0	A 8153 Geistthal/ St. Pankrazen Richtung bei A 8113 St. Oswald bei Plankenwarth/ Stiwooll	8,5
4	12:26	22,5	bei A 8113 St. Oswald bei Plankenwarth/ Stiwooll Richtung Tallak	6,0
5	12:53	28,6	A 8103 Rein/ Eibach Richtung	0,0

MERC 48 Tour Fr. 3. Oktober 2008

06.10.2008

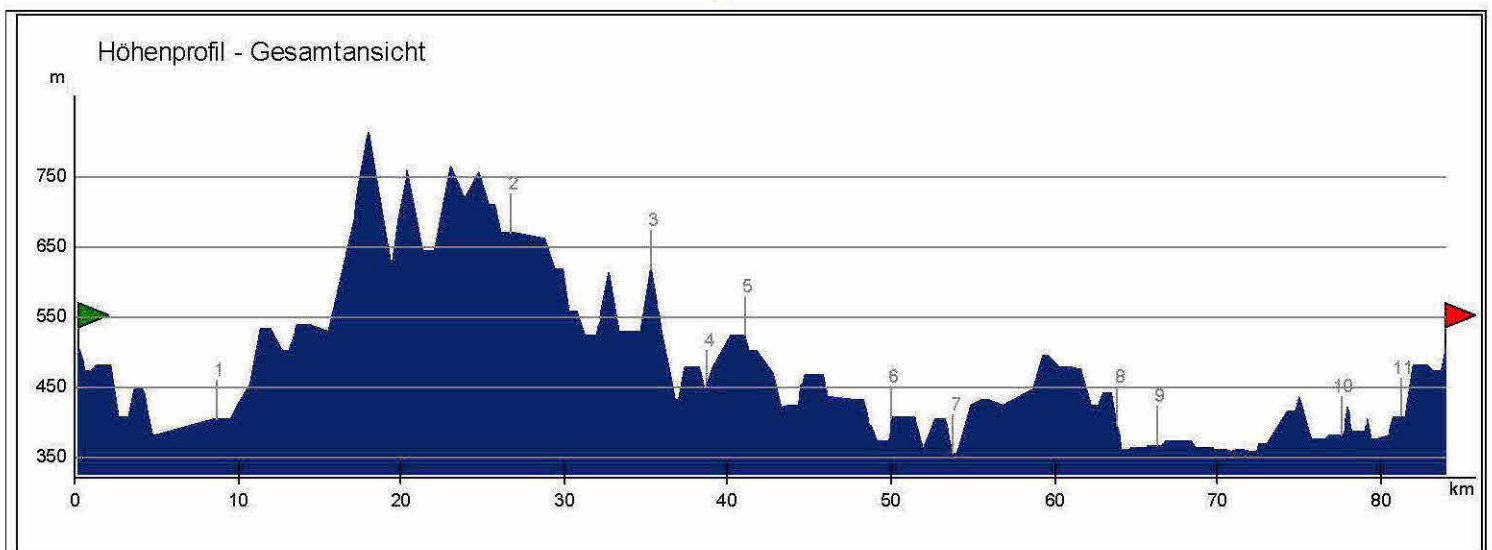
Seite 3 von 3



Höhe des Startpunkts	508 m	Überwundene Höhenmeter	
Höhe des Zielpunkts	508 m	Steigung	824 m
		Gefälle	824 m
Maximale Steigung	14,5 %	Höchster Punkt der Route	
Durchschnittliche Steigung	6,3 %		995 m bei 7,3 km
Maximales Gefälle	14,8 %	Tiefster Punkt der Route	
Durchschnittliches Gefälle	5,3 %		433 m bei 25,1 km

Nr.	Zeit	km	Beschreibung	Delta
1	09:30	0,0	A 8103 Rein/ Eisbach Richtung Gratwein	8,5
2	09:56	8,5	A 8114 Stübing/ Kleinstübing Richtung Grosstübing	18,0
3	11:49	26,5	A 8153 Geistthal/ St. Pankrazen Richtung bei A 8113 St. Oswald bei Plankenwarth/ Stiwill	8,5
4	12:29	35,1	bei A 8113 St. Oswald bei Plankenwarth/ Stiwill Richtung Obere Schirning	3,4
5	12:40	38,4	A 8112 Gratwein/ Mittlere Schirning Richtung Sankt Oswald bei Plankenwarth	2,4
6	12:50	40,9	A 8113 St. Oswald bei Plankenwarth Richtung Reiteregg	8,9
7	13:23	49,8	A 8151 Hitzendorf Richtung Mayersdorf	3,8
8	13:41	53,5	A 8151 Hitzendorf/ Mayersdorf Richtung Graz	10,1
9	14:14	63,6	A 8052 Graz-Wetzelsdorf Richtung A 8020 Graz/ Eggenberg	2,5
10	14:22	66,1	A 8020 Graz/ Eggenberg Richtung Gratkorn	11,3
11	14:58	77,4	A 8101 Gratkorn Richtung Gratwein	3,6
12	15:18	81,0	A 8112 Gratwein Richtung Tallak	2,7
13	15:41	83,7	A 8103 Rein/ Eisbach Richtung	0,0

MERC 48 Tour 2: Samstag 4. Oktober 2008



Höhe des Startpunkts	508 m	Überwundene Höhenmeter	
Höhe des Zielpunkts	508 m	Steigung	1698 m
		Gefälle	1698 m
Maximale Steigung	15,6 %	Höchster Punkt der Route	
Durchschnittliche Steigung	4,0 %		814 m bei 17,7 km
Maximales Gefälle	15,0 %	Tiefster Punkt der Route	
Durchschnittliches Gefälle	4,1 %		355 m bei 53,5 km

