

Laufen 2009		Stand 04.10.09	km	Anzahl	hh:mm:ss
im Jahr insgesamt			1.760,1	132	181:07:23
Durchschnitt pro Monat			190,6	14,3	19:36:58
Durchschnitt pro Woche			44,0	3,3	04:31:41
Durchschnitt pro Tag			6,4	0,5	00:39:14
Durchschnitt pro Lauf			13,3		01:22:20
Durchschnittstempo km/Std - m/sec - min/km			9,7	2,70	06:10
längster Lauf			35,0		03:40:52
kürzester Lauf			5,0		00:24:46
weicher Boden insgesamt			0,0	0%	
harter Boden insgesamt			1.760,1	100%	

Schuhe	Kauf	Anzahl	km	% km	km ges.
Asics Found_0708	18.07.08	69	828,4	47,1%	1.390
New_Balance_0908	27.09.08	33	435,7	24,8%	742
Asics_Found_0709	28.07.09	31	496,0	28,2%	496
0	00.01.00	0	0,0	0,0%	0
0	00.01.00	0	0,0	0,0%	0
0	00.01.00	0	0,0	0,0%	0
0	00.01.00	0	0,0	0,0%	0
0	00.01.00	0	0,0	0,0%	0
0	00.01.00	0	0,0	0,0%	0
0	00.01.00	0	0,0	0,0%	0
0	00.01.00	0	0,0	0,0%	0
		133	1.760,1	100,0%	

Muckibude
133
14,4
3,3
ges. seit 05/04
850
gesamt-km
seit 05/04
11.176

Belastung	Anzahl	km	% km
Wettkampf	10	135,6	7,7%
Tempo (>90%)	6	77,0	4,4%
GA2 (>80%)	10	108,0	6,1%
GA1 (>70%)	83	857,5	48,7%
LDL (>65%)	24	582,0	33,1%
Reg (bis 65%)	0	0,0	0,0%
	133	1.760,1	100,0%

Korr. Ein-/Auslaufen für Anzahl: 1