

Datum	Route	Van	Naar	Rittijd			Verstreken tijd			Calorie	Rit Afstand	Toenemende Hoogte	Stijging per km	Snelheid Max AVR		Cadans Max AVR		Hartslag Max AVR		Cal/KM	Cal/TH	Cal/AVR HR	
12-aug	CVT01	Roermond	Julich	4	3	39	3	17	5	1274	59,51	380	6,39	27,9	18,1	108	68	139	117	21,4	3,4	10,9	
13-aug	CVT02	Julich	Gmund	7	41	16	4	51	55	1426	72,10	1124	15,59	51,0	14,8	107	67	149	105	19,8	1,3	13,6	
14-aug	CVT03	Gmund	Kyllburg	8	8	6	5	22	12	1912	93,31	881	9,44	55,4	17,4	105	66	146	106	20,5	2,2	18,0	
15-aug	CVT04	Kyllburg	Konz	7	7	37	4	15	32	1434	71,51	1179	16,49	66,1	17,0	117	66	145	100	20,1	1,2	14,3	
16-aug	CVT05	Konz	Vollstroff	6	53	26	4	38	36	1563	85,04	559	6,57	44,0	18,3	105	68	145	103	18,4	2,8	15,2	
17-aug	CVT06	Vollstroff	Vic sur Seille	7	15	6	5	14	15	1642	87,52	966	11,04	71,6	16,8	103	67	145	105	18,8	1,7	15,6	
18-aug	CVT07	Vic sur Seille	Chambress	6	32	3	4	17	2	1046	67,90	646	9,51	50,0	15,8	103	66	134	95	15,4	1,6	11,0	
19-aug	CVT08	Chambress	Hurecourt	7	33	31	5	17	10	1554	83,88	1028	12,26	61,9	15,9	107	68	138	100	18,5	1,5	15,5	
20-aug	CVT09	Hurecourt	Marnay	8	23	6	5	49	9	1404	104,75	708	6,76	46,1	18,0	111	68	132	96	13,4	2,0	14,6	
21-aug	CVT10	Marnay	Poligny	6	29	10	4	22	14	1279	71,05	755	10,63	51,6	16,0	104	68	133	100	18,0	1,7	12,8	
22-aug	CVT11	Poligny	Matafalon	8	34	56	5	55	16	1943	91,88	1248	13,58	55,5	15,5	107	68	142	105	21,1	1,6	18,5	
23-aug	CVT12	Matafalon	St. Maurice de	7	57	6	4	42	41	1008	83,20	823	9,89	54,2	17,7	108	67	133	90	12,1	1,2	11,2	
24-aug	CVT13	St. Maurice de	Faramans	6	0	29	4	29	1	1172	73,33	840	11,46	51,6	16,4	112	68	138	100	16,0	1,4	11,7	
25-aug	CVT14	Faramans	Chabeuil	7	54	46	5	3	50	1047	88,55	851	9,61	57,2	17,5	117	66	130	91	11,8	1,2	11,5	
26-aug	CVT15	Chabeuil	Valreas	7	5	58	4	40	21	1288	81,12	967	11,92	57,8	17,4	107	69	136	98	15,9	1,3	13,1	
27-aug	CVT16	Valreas	la Roque sur Ceze	6	25	52	3	50	41	1067	68,82	567	8,24	54,1	17,9	111	69	138	95	15,5	1,9	11,2	
28-aug	CVT17	la Roque sur Ceze	Sommieres	7	17	12	4	56	28	1142	83,96	868	10,34	53,0	17,0	109	68	135	98	13,6	1,3	11,7	
29-aug	CVT18	Sommieres	Gignac	8	11	49	5	1	2	1474	79,13	1085	13,71	51,5	15,8	106	66	140	98	18,6	1,4	15,0	
30-aug	CVT19	Gignac	St Pierre de la Mer	7	55	50	5	41	22	1584	96,00	923	9,61	50,9	16,9	109	68	139	100	16,5	1,7	15,8	
31-aug	CVT20	St Pierre de la Mer	Leucate Plage	4	54	49	3	20	14	858	59,84	260	4,34	47,0	17,9	101	67	131	94	14,3	3,3	9,1	
1-sep	CVT21	Leucate Plage	Llauro	7	53	18	4	22	24	1097	69,22	763	11,02	40,3	15,8	108	67	131	91	15,8	1,4	12,1	
2-sep	CVT22	Llauro	Prats de Mollo	4	51	13	3	19	39	939	46,30	907	19,59	53,1	13,9	116	71	138	103	20,3	1,0	9,1	
3-sep	CVT23	Prats de Mollo	Ripoll	7	56	7	4	35	15	1236	68,48	1027	15,00	56,6	14,9	102	61	160	97	18,0	1,2	12,7	
4-sep	CVT24	Ripoll	Vic	2	51	7	1	59	48	644	38,92	412	10,59	47,4	19,5	299	69	146	105	16,5	1,6	6,1	
5-sep	CVT25	Vic	Igualada	7	32	17	5	17	50	1995	88,60	1187	13,40	52,1	16,7	116	70	144	111	22,5	1,7	18,0	
6-sep	CVT26	Igualada	Alcoletge	8	7	14	5	54	1	1547	93,34	682	7,31	44,0	15,8	108	68	133	98	16,6	2,3	15,8	
7-sep	CVT27	Alcoletge	Penalba	8	15	12	4	41	56	1503	79,30	809	10,20	49,1	16,9	121	68	170	98	19,0	1,9	15,3	
8-sep	CVT28	Penalba	Zaragoza	6	16	31	4	13	23	1093	86,32	432	5,00	44,4	20,4	105	69	159	96	12,7	2,5	11,4	
9-sep	CVT29	Zaragoza	Borja	6	10	0	3	52	30	1206	73,54	439	5,97	37,2	19,0	107	69	156	100	16,4	2,7	12,1	
10-sep	CVT30	Borja	Pozalmuro	8	45	13	6	28	15	2417	81,16	1538	18,95	55,0	12,5	163	68	150	111	29,8	1,6	21,8	
11-sep	CVT31	Pozalmuro	Abejar	6	15	28	4	7	22	1043	70,06	653	9,32	47,2	17,0	107	68	141	96	14,9	1,6	10,9	
12-sep	CVT32	Abejar	Covarrubias	6	37	19	4	49	45	1187	88,67	756	8,53	72,0	18,4	116	68	139	97	13,4	1,6	12,2	
13-sep	CVT33	Covarrubias	Hontanas	8	4	19	5	36	41	1344	89,24	866	9,70	63,0	15,9	102	68	135	95	15,1	1,6	14,1	
14-sep	CVT34	Hontanas	Ledigos	7	2	57	4	35	47	806	81,78	404	4,94	48,6	17,8	113	70	127	88	9,9	2,0	9,2	
15-sep	CVT35	Ledigos	Leon	6	0	10	4	2	39	983	76,96	463	6,02	45,7	19,0	112	71	127	97	12,8	2,1	10,1	
16-sep	CVT36	Leon	Astorga	5	18	8	3	23	20	749	62,30	376	6,04	52,9	18,4	107	67	137	90	12,0	2,0	8,3	
17-sep	CVT37	Astorga	Ponferrada	6	21	54	3	55	5	1075	59,08	848	14,35	70,2	15,1	108	68	140	96	18,2	1,3	11,2	
18-sep	CVT38	Ponferrada	Triascastella	7	42	57	5	38	7	1516	85,49	1385	16,20	61,5	15,2	119	68	141	100	17,7	1,1	15,2	
19-sep	CVT39	Triascastella	Palas de Rei	6	55	45	4	59	54	1312	75,76	1206	15,92	58,9	15,2	119	68	136	100	17,3	1,1	13,1	
20-sep	CVT40	Palas de Rei	Santiago de Compostela	6	29	14	4	53	13	1017	75,21	928	12,34	58,1	15,4	120	68	136	95	13,5	1,1	10,7	
				Totalen	277	54	10	185	58	0	51826	3092,13	32739	10,59	52,9	16,8	116	68	140	99			