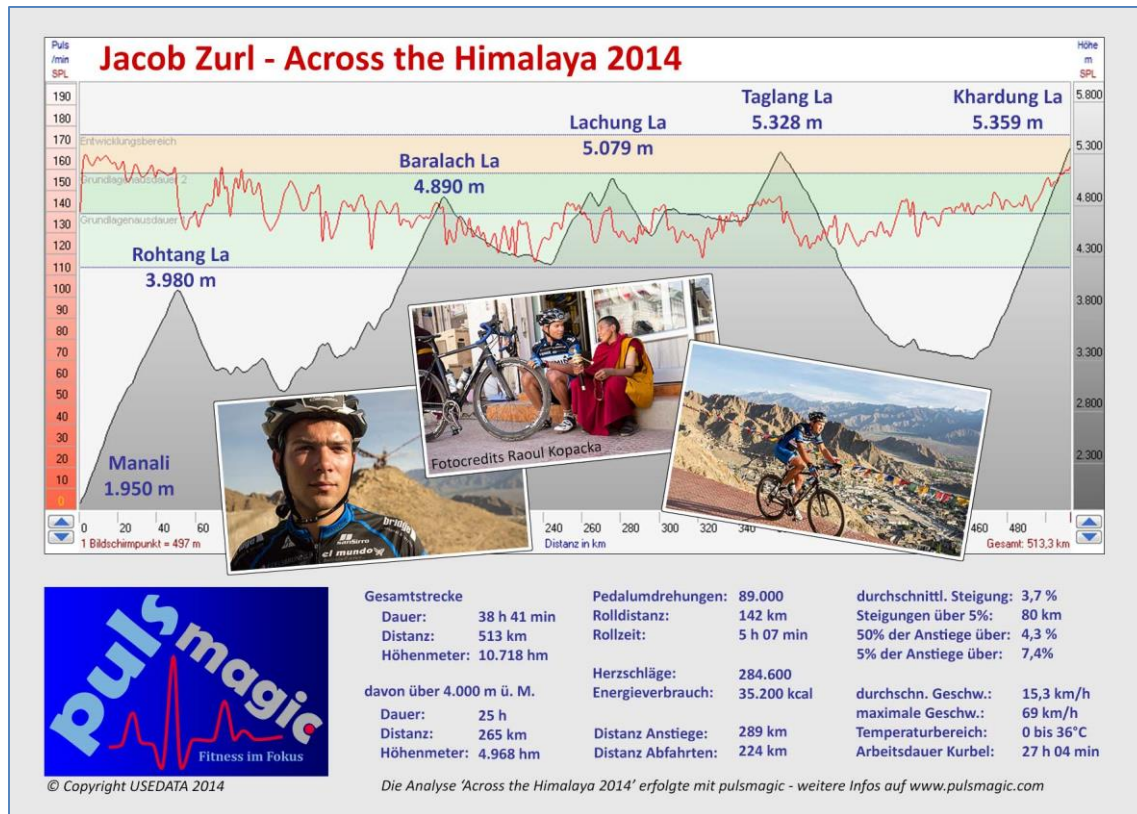


## Jacob Zurl 2014: Across the Himalaya

Jacob hat sein Projekt ‚Across the Himalaya‘ souverän abgeschlossen und ist wohlbehalten zurückgekehrt.

Die Auswertung der Daten erfolgte mit pulsmagic - hier finden Sie eine Zusammenfassung von Daten und Fakten im pdf-Format.

Die interessantesten Werte haben wir auf einer Karte zusammengefasst:

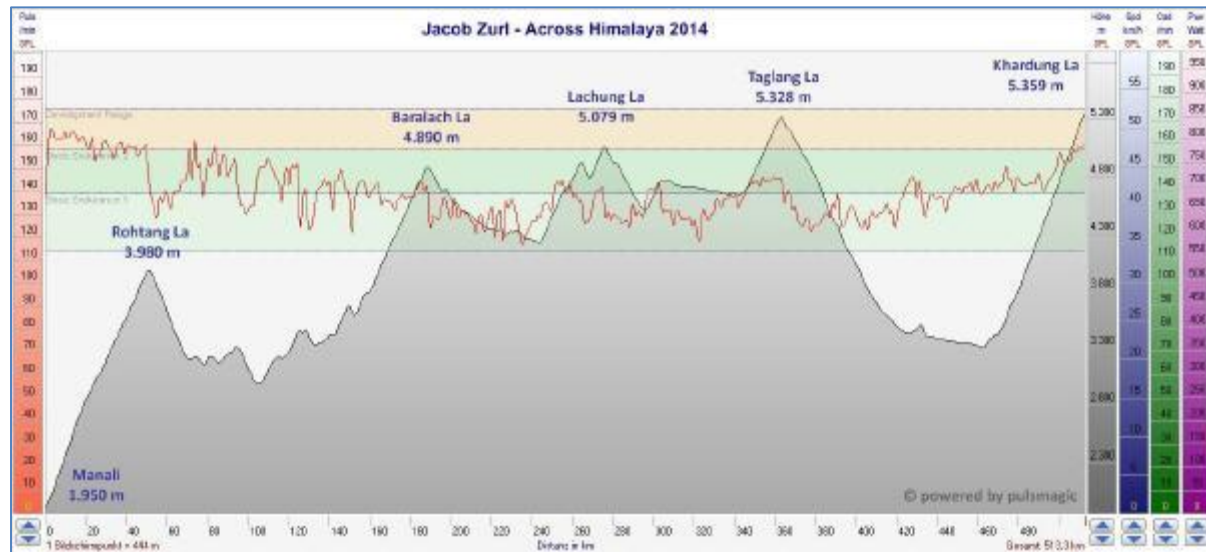


Hier finden Sie detaillierte Informationen zu folgenden Themen:

- Kennzahlen zur Tour gesamt
- Leistung über der 4.000 m-Marke

## Jacob Zurl 2014: Across the Himalaya

### Kennzahlen zur Tour gesamt



### Werte gesamt

Gesamtdauer 1 Tag, 14 Stunden und 41 Minuten (inkl. Pausen, Standzeiten und Gerätewechsel)  
 Gesamtdistanz 513 km  
 Höhenmeter gesamt 10.718 hm

### Interessante Fakten

- Jacob bewegte sich zu 90% im Ausdauerbereich; nur zu Beginn und am Ende wurden forderndere Bereiche erreicht.
- Die Anstiege weisen eine durchschnittliche Steigung von 3,7 % auf, 80 % davon über 5 % (in großer Höhe und auf Schotterpisten).
- Insgesamt verbrachte Jacob 5 Stunden und 7 Minuten im Rollen (bergab) - diese Strecke betrug insgesamt 142 km.
- Auf der restlichen Strecke absolvierte er rund 89.000 Kurbelumdrehungen und benötigte dafür 35.200 kcal.
- Insgesamt trat er 27 Stunden und 4 Minuten in die Pedale.

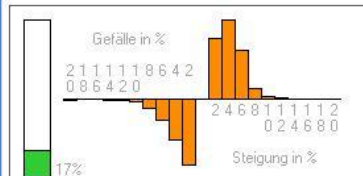
## Jacob Zurl 2014: Across the Himalaya

Im Register Kennzahlen Allgemein werden die wichtigsten Kennzahlen im Überblick zusammengefasst.

Gesamt 1.09:38:33 / 513,3 km / 10.718		
Allgemein	Steigungsanalyse	Leistung
Herzfrequenzbereiche	Leistungsbereiche	
Statistik	Wert	Einh.
<b>Zeit</b>		
Datum	04.08.2014	
Beginn/Ende	07:30 / 22:10	Zeit
Dauer	1.09:38:33	Zeit
Pause	05:01:29 (75)	Zeit
<b>Distanz</b>		
Beginn/Ende	0,0 / 513,3	km
Beginn/Ende	513,3	km
Rolldistanz	141,7 (27,6 %)	km
<b>Anstieg</b>		
Anstieg kum.	10.709 (289.098 ...)	hm
Mittlere Steigung	3,7 %	
Aufstiegsrate	423	hm/h
<b>Herzfrequenz</b>		
Beginn/Ende	121 / 163	bpm
Mittelw. (Median)	141 (141)	bpm
Min/Max	108 / 174	bpm
<b>Geschwindigkeit</b>		
Mittl. Geschw.	15,3 (3'55 /km)	km/h
Max. Geschw.	69,4 (0'51 /km)	km/h
<b>Trittfrequenz</b>		
Mittelw. (Median)	52 (51)	rpm
P95/P99	77 / 86	rpm
Rollzeit	05:06:41 (15,2 %)	Zeit
<b>Energieverbrauch</b>		
Gesamt	35.231	kcal
pro Stunde	1.047	kcal
<b>Temperatur</b>		
Beginn/Ende	28,0 / 0,0	°C
Mittelw. (Median)	15,6 (17,0)	°C
Min/Max	0,0 / 36,0	°C
<b>Sonstiges</b>		
Datenpunkte	121.175 (1,0 sec)	

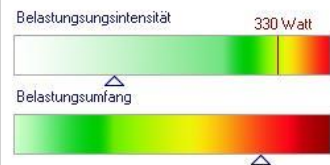
Im Register Kennzahlen/Steigungsanalyse werden die Kennzahlen zur Steigung aufgelistet. Das Piktogramm im unteren Bereich dieses Registers charakterisiert die Aktivität gesamt bezüglich der Steigung und dem Gefälle in % sowie den Anteil der ebenen Strecke in %.

Gesamt 1.09:38:33 / 513,3 km / 10.718		
Allgemein	Steigungsanalyse	Leistung
Herzfrequenzbereiche	Leistungsbereiche	
Statistik	Wert	Einh.
<b>Höhe</b>		
Beginn/Ende	1.915 / 5.359	m
Min/Max	1.900 / 5.359	m
<b>Anstieg</b>		
Anstieg kum.	10.709 (289.098 ...)	hm
Mittlere Steigung	3,7 %	
Aufstiegsrate	423	hm/h
<b>Gefälle</b>		
Abstieg kum.	-7.248 (224.221 ...)	hm
Mittleres Gefälle	-3,2 %	
<b>Besondere Steigungen</b>		
50% Steigung >	4,3 %	
5% Steigung >	7,4 %	
1% Steigung >	10,3 %	
<b>Aufstiegsrate nach Steigung</b>		
<= 1 %	87 (40.779 m)	hm/h
1 - 5 %	365 (170.564 m)	hm/h
5 - 10 %	567 (74.436 m)	hm/h
10 - 15 %	1.200 (2.484 m)	hm/h
15 - 20 %	2.651 (493 m)	hm/h
> 20 %	4.438 (342 m)	hm/h
<b>Durchschnittl. Trittfrequenz nach Steigung</b>		
<= 1 %	56 (40.779 m)	hm/h
1 - 5 %	52 (170.564 m)	hm/h
5 - 10 %	50 (74.436 m)	hm/h
10 - 15 %	48 (2.484 m)	hm/h
15 - 20 %	48 (493 m)	hm/h
> 20 %	50 (342 m)	hm/h



Im Register Kennzahlen/Leistung werden die Kennzahlen zur Leistung angezeigt. Das Piktogramm im unteren Bereich dieses Registers charakterisiert die Aktivität gesamt bezüglich der Leistungsintensität und des Belastungsumfangs.

Gesamt 1.09:38:33 / 513,3 km / 10.718		
Allgemein	Steigungsanalyse	Leistung
Herzfrequenzbereiche	Leistungsbereiche	
Statistik	Wert	Einh.
<b>Leistungskennzahlen</b>		
FTP	330	Watt
Mittelw. (Median)	102 (94)	Watt
P95/P99/Max	201 / 255 / 855	Watt
EP30	125	Watt
-> Faktor FTP	0,379	
-> Faktor Leistg.	1,225	
Arbeit	9.967	kJ
Arbeitsdauer	27:04:30 (80,5 %)	
StressIndex	259,8	
<b>Links/Rechts Verteilung</b>		
Mittelwert	48 : 52 (1,08)	%
Median	49 : 51 (1,04)	%
P95	59 : 65	%
P99	68 : 100	%
<b>Leistung nach Steigung</b>		
<= 1 %	80 (40.779 m)	Watt
1 - 5 %	100 (170.564 m)	Watt
5 - 10 %	124 (74.436 m)	Watt
10 - 15 %	139 (2.484 m)	Watt
15 - 20 %	127 (493 m)	Watt
> 20 %	136 (342 m)	Watt
<b>Spitzenleistung nach Dauer</b>		
Max 5 sec	446	Watt
Max 10 sec	385	Watt
Max 20 sec	312	Watt
Max 30 sec	277	Watt
Max 1 min	253	Watt
Max 2 min	232	Watt
Max 3 min	226	Watt
Max 5 min	224	Watt
Max 8 min	219	Watt
Max 10 min	215	Watt
Max 20 min	203	Watt
Max 30 min	200	Watt
Max 40 min	198	Watt



Eine Frage wurde gleich einmal gestellt: Welche Leistung wurde von Jacob über der 4.000 m-Marke erbracht?

## Jacob Zurl 2014: Across the Himalaya

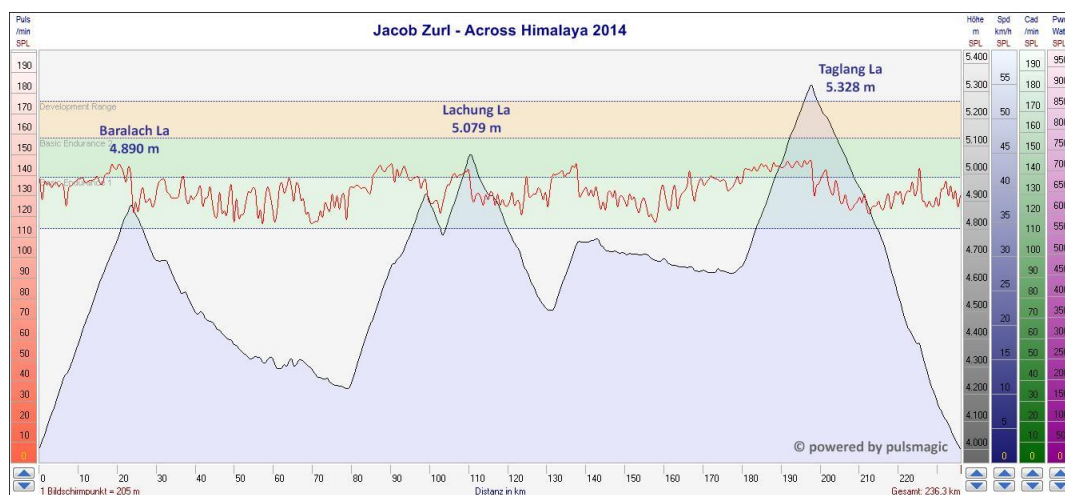
### Leistung über der 4.000 m-Marke

Um diese Frage beantworten zu können, sind wir folgendermaßen vorgegangen: Betrachtet man das Höhenprofil der gesamten Tour, erkennt man, dass sich der Streckenverlauf über der 4.000 m-Marke in zwei Abschnitte aufteilt. Das erste Mal überschreitet Jacob diese Marke beim Anstieg zum Baralach La und bewegt sich in diesem Höhenbereich bis hinein in die Abfahrt vom Taglang La. Das zweite Mal überschreitet er sie beim Schlusssanstieg auf den Khardung La.

Wir haben an den drei Stellen, an denen die Marke über- bzw. wieder unterschritten wurde, im Register **Daten** Marker gesetzt und anschließend einen individuellen Scan durchgeführt. Dadurch wurde die Tour in vier Abschnitte unterteilt:



In der o. a. Grafik wurde der Abschnitt 2 - das ist der erste Bereich über der 4.000 m-Marke - markiert und anschließend eine Analyse dieses Abschnitts (Drill down) vorgenommen. Damit wird nur mehr dieser Abschnitt in der Grafik angezeigt:





## Jacob Zurl 2014: Across the Himalaya

### Abschnitt 2 – die Werte im Überblick

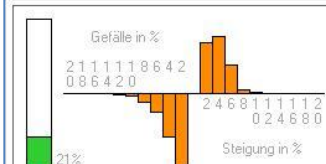
Die Werte zu diesem Abschnitt: rd. 17 h Fahrzeit und 4,5 h Pause, 240 km Distanz und 3.600 hm im Aufstieg  
Detaillierte Ergebnisse zum Abschnitt 2 werden im Register *Kennzahlen* und seinem Unterregister angeführt:

Im Register Kennzahlen/Allgemein werden die wichtigsten *Kennzahlen* zum Abschnitt 2, dem ersten Bereich über 4.000 m - zusammengefasst.

Abschnitt 2 16:56:19 / 236,3 km / 3.599 hm		
Allgemein	Steigungsanalyse	Leistung
Herzfrequenzbereiche	Leistungsbereiche	
Statistik	Wert	Einh.
<b>Zeit</b>		
Datum	04.08.2014	
Beginn/Ende	16:45 / 14:04	Zeit
Dauer	16:56:19	Zeit
Pause	04:22:44 (44)	Zeit
<b>Distanz</b>		
Beginn/Ende	165,5 / 401,8	km
Beginn/Ende	236,3	km
Rolltdistanz	85,1 (36,0 %)	km
<b>Anstieg</b>		
Anstieg kum.	3.599 (111.895 m)	hm
Mittlere Steigung	3,2 %	
Aufstiegsrate	297	hm/h
<b>Herzfrequenz</b>		
Beginn/Ende	143 / 133	bpm
Mittelw. (Median)	136 (137)	bpm
Min/Max	110 / 156	bpm
<b>Geschwindigkeit</b>		
Mittl. Geschw.	13,9 (4' 18./km)	km/h
Max. Geschw.	56,4 (1' 03./km)	km/h
<b>Trittfrequenz</b>		
Mittelw. (Median)	48 (48)	rpm
P95/P99	66 / 74	rpm
Rollzeit	03:10:11 (18,7 %)	Zeit
<b>Energieverbrauch</b>		
Gesamt	16.738	kcal
pro Stunde	988	kcal
<b>Temperatur</b>		
Beginn/Ende	12,0 / 19,0	°C
Mittelw. (Median)	13,9 (12,0)	°C
Min/Max	3,0 / 36,0	°C
<b>Sonstiges</b>		
Datenpunkte	61.019 (1,0 sec)	

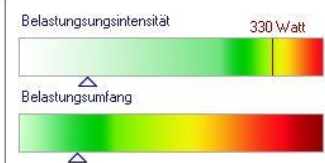
Im Register Kennzahlen/Steigungsanalyse werden die wichtigsten Kennzahlen zu diesem Abschnitt bezüglich der Steigung zusammengefasst. Das *Piktogramm* im unteren Bereich charakterisiert den Abschnitt bzgl. Steigung und dem Gefälle in % und zeigt außerdem den Anteil der ebenen Strecke in % an.

Abschnitt 2 16:56:19 / 236,3 km / 3.599 hm		
Allgemein	Steigungsanalyse	Leistung
Herzfrequenzbereiche	Leistungsbereiche	
Statistik	Wert	Einh.
<b>Höhe</b>		
Beginn/Ende	4.000 / 4.000	m
Min/Max	4.000 / 5.328	m
<b>Anstieg</b>		
Anstieg kum.	3.599 (111.895 m)	hm
Mittlere Steigung	3,2 %	
Aufstiegsrate	297	hm/h
<b>Gefälle</b>		
Abstieg kum.	-3.591 (124.398 ...)	hm
Mittleres Gefälle	-2,9 %	
<b>Besondere Steigungen</b>		
50% Steigung >	3,8 %	
5% Steigung >	6,8 %	
1% Steigung >	9,7 %	
<b>Aufstiegsrate nach Steigung</b>		
<= 1 %	67 (20.372 m)	hm/h
1 - 5 %	277 (69.715 m)	hm/h
5 - 10 %	396 (20.926 m)	hm/h
10 - 15 %	845 (770 m)	hm/h
15 - 20 %	1.016 (24 m)	hm/h
> 20 %	5.370 (88 m)	hm/h
<b>Durchschnittl. Trittfrequenz nach Steigung</b>		
<= 1 %	52 (20.372 m)	hm/h
1 - 5 %	49 (69.715 m)	hm/h
5 - 10 %	45 (20.926 m)	hm/h
10 - 15 %	42 (770 m)	hm/h
15 - 20 %	44 (24 m)	hm/h
> 20 %	45 (88 m)	hm/h



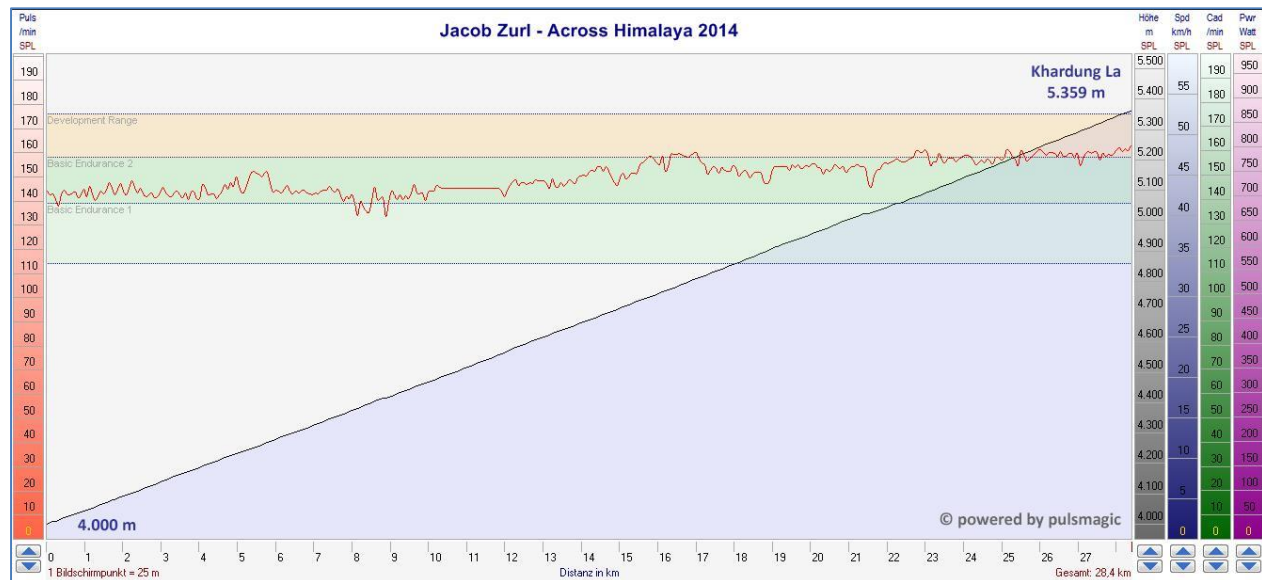
Im Register Kennzahlen/Leistung werden die Kennzahlen für den Abschnitt 2 zur Leistung aufgelistet. Das Piktogramm im unteren Bereich dieses Registers charakterisiert diesen Abschnitt bezüglich der Leistungsintensität und des Belastungsumfangs.

Abschnitt 2 16:56:19 / 236,3 km / 3.599 hm		
Allgemein	Steigungsanalyse	Leistung
Herzfrequenzbereiche	Leistungsbereiche	
Statistik	Wert	Einh.
<b>Leistungskennzahlen</b>		
FTP	330	Watt
Mittelw. (Median)	81 (81)	Watt
P95/P99/Max	134 / 173 / 855	Watt
EP30	90	Watt
-> Faktor FTP	0,272	
-> Faktor Leistg.	1,113	
Arbeit	3.795	kJ
Arbeitsdauer	13:03:32 (77,1 %)	
Stressindex	64,4	
<b>Links/Rechts Verteilung</b>		
Mittelwert	49 : 51 (1,04)	%
Median	50 : 50 (1,00)	%
P95	61 : 66	%
P99	69 : 100	%
<b>Leistung nach Steigung</b>		
<= 1 %	62 (20.372 m)	Watt
1 - 5 %	83 (69.715 m)	Watt
5 - 10 %	95 (20.926 m)	Watt
10 - 15 %	104 (770 m)	Watt
15 - 20 %	81 (24 m)	Watt
> 20 %	76 (88 m)	Watt
<b>Spitzenleistung nach Dauer</b>		
Max 5 sec	325	Watt
Max 10 sec	235	Watt
Max 20 sec	192	Watt
Max 30 sec	175	Watt
Max 1 min	144	Watt
Max 2 min	135	Watt
Max 3 min	125	Watt
Max 5 min	116	Watt
Max 8 min	110	Watt
Max 10 min	110	Watt
Max 20 min	108	Watt
Max 30 min	105	Watt
Max 40 min	103	Watt



## Jacob Zurl 2014: Across the Himalaya




Anschließend wurde in der Grafik mit dem individuellen Scan der Abschnitt 4 markiert - der Schlussanstieg zum Khardung La - bei dem die 4.000 m-Marke wieder überschritten wurde und anschließend erneut ein Drill down durchgeführt. Nun füllt dieser Abschnitt die gesamte Grafik aus:



Die Werte zu diesem Abschnitt im Überblick: rund 3,5 Stunden Fahrzeit und 11,5 Minuten Pause, 30 km Distanz und 1.400 Höhenmeter im Aufstieg.

## Jacob Zurl 2014: Across the Himalaya

Detaillierte Ergebnisse zu diesem Abschnitt (= Abschnitt 4) werden im Register Kennzahlen angeführt:

<p>Im Register Kennzahlen/Allgemein werden die wichtigsten Kennzahlen zum Abschnitt 4, dem zweiten Bereich über 4.000 m - im Überblick zusammengefasst.</p>	<p>Im Register Kennzahlen/Steigungsanalyse werden die wichtigsten Kennzahlen zum Abschnitt 4 bzgl. Steigung zusammengefasst. Das Piktogramm im unteren Bereich charakterisiert den Abschnitt bzgl. Steigung und Gefälle in % und zeigt außerdem den Anteil der ebenen Strecke in % an.</p>	<p>Im Register Kennzahlen/Leistung werden die Kennzahlen für den Abschnitt 4 zur Leistung aufgelistet. Das Piktogramm im unteren Bereich charakterisiert diesen Abschnitt bezüglich der Leistungsintensität und des Belastungsumfangs.</p>																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<div> <b>Abschnitt 4</b> 03:30:02 / 28,4 km / 1.369 hm         </div> <div>           Allgemein   Steigungsanalyse   Leistung         </div> <div>           Herzfrequenzbereiche   Leistungsbereiche         </div> <table> <thead> <tr> <th>Statistik</th><th>Wert</th><th>Einh.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td colspan="3"><b>Zeit</b></td></tr> <tr><td>Datum</td><td>04.08.2014</td><td></td></tr> <tr><td>Beginn/Ende</td><td>18:28 / 22:10</td><td>Zeit</td></tr> <tr><td>Dauer</td><td>03:30:02</td><td>Zeit</td></tr> <tr><td>Pause</td><td>00:11:22 (5)</td><td>Zeit</td></tr> <tr><td colspan="3"><b>Distanz</b></td></tr> <tr><td>Beginn/Ende</td><td>484,9 / 513,3</td><td>km</td></tr> <tr><td>Beginn/Ende</td><td>28,4</td><td>km</td></tr> <tr><td>Rolltdistanz</td><td>2,0 (7,0 %)</td><td>km</td></tr> <tr><td colspan="3"><b>Anstieg</b></td></tr> <tr><td>Anstieg kum.</td><td>1.369 (28.326 m)</td><td>hm</td></tr> <tr><td>Mittlere Steigung</td><td>4,8 %</td><td></td></tr> <tr><td>Aufstiegsrate</td><td>393</td><td>hm/h</td></tr> <tr><td colspan="3"><b>Herzfrequenz</b></td></tr> <tr><td>Beginn/Ende</td><td>144 / 163</td><td>bpm</td></tr> <tr><td>Mittelw. (Median)</td><td>150 (150)</td><td>bpm</td></tr> <tr><td>Min/Max</td><td>128 / 163</td><td>bpm</td></tr> <tr><td colspan="3"><b>Geschwindigkeit</b></td></tr> <tr><td>Mittl. Geschw.</td><td>8,1 (7,23 /km)</td><td>km/h</td></tr> <tr><td>Max. Geschw.</td><td>15,8 (3,47 /km)</td><td>km/h</td></tr> <tr><td colspan="3"><b>Trittfrequenz</b></td></tr> <tr><td>Mittelw. (Median)</td><td>42 (42)</td><td>rpm</td></tr> <tr><td>P95/P99</td><td>53 / 58</td><td>rpm</td></tr> <tr><td>Rollzeit</td><td>00:14:33 (6,9 %)</td><td>Zeit</td></tr> <tr><td colspan="3"><b>Energieverbrauch</b></td></tr> <tr><td>Gesamt</td><td>3.970</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>pro Stunde</td><td>1.134</td><td>kcal</td></tr> <tr><td colspan="3"><b>Temperatur</b></td></tr> <tr><td>Beginn/Ende</td><td>15,0 / 0,0</td><td>°C</td></tr> <tr><td>Mittelw. (Median)</td><td>6,9 (6,0)</td><td>°C</td></tr> <tr><td>Min/Max</td><td>0,0 / 15,0</td><td>°C</td></tr> <tr><td colspan="3"><b>Sonstiges</b></td></tr> <tr><td>Datenpunkte</td><td>12.605 (1,0 sec)</td><td></td></tr> </tbody> </table> <div>           Scan-Sensitivität         </div>	Statistik	Wert	Einh.	<b>Zeit</b>			Datum	04.08.2014		Beginn/Ende	18:28 / 22:10	Zeit	Dauer	03:30:02	Zeit	Pause	00:11:22 (5)	Zeit	<b>Distanz</b>			Beginn/Ende	484,9 / 513,3	km	Beginn/Ende	28,4	km	Rolltdistanz	2,0 (7,0 %)	km	<b>Anstieg</b>			Anstieg kum.	1.369 (28.326 m)	hm	Mittlere Steigung	4,8 %		Aufstiegsrate	393	hm/h	<b>Herzfrequenz</b>			Beginn/Ende	144 / 163	bpm	Mittelw. (Median)	150 (150)	bpm	Min/Max	128 / 163	bpm	<b>Geschwindigkeit</b>			Mittl. Geschw.	8,1 (7,23 /km)	km/h	Max. Geschw.	15,8 (3,47 /km)	km/h	<b>Trittfrequenz</b>			Mittelw. (Median)	42 (42)	rpm	P95/P99	53 / 58	rpm	Rollzeit	00:14:33 (6,9 %)	Zeit	<b>Energieverbrauch</b>			Gesamt	3.970	kcal	pro Stunde	1.134	kcal	<b>Temperatur</b>			Beginn/Ende	15,0 / 0,0	°C	Mittelw. (Median)	6,9 (6,0)	°C	Min/Max	0,0 / 15,0	°C	<b>Sonstiges</b>			Datenpunkte	12.605 (1,0 sec)		<div> <b>Abschnitt 4</b> 03:30:02 / 28,4 km / 1.369 hm         </div> <div>           Allgemein   Steigungsanalyse   Leistung         </div> <div>           Herzfrequenzbereiche   Leistungsbereiche         </div> <table> <thead> <tr> <th>Statistik</th><th>Wert</th><th>Einh.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td colspan="3"><b>Höhe</b></td></tr> <tr><td>Beginn/Ende</td><td>4.000 / 5.359</td><td>m</td></tr> <tr><td>Min/Max</td><td>4.000 / 5.359</td><td>m</td></tr> <tr><td colspan="3"><b>Anstieg</b></td></tr> <tr><td>Anstieg kum.</td><td>1.369 (28.326 m)</td><td>hm</td></tr> <tr><td>Mittlere Steigung</td><td>4,8 %</td><td></td></tr> <tr><td>Aufstiegsrate</td><td>393</td><td>hm/h</td></tr> <tr><td colspan="3"><b>Gefälle</b></td></tr> <tr><td>Abstieg kum.</td><td>-10 (108 m)</td><td>hm</td></tr> <tr><td>Mittleres Gefälle</td><td>-9,3 %</td><td></td></tr> <tr><td colspan="3"><b>Besondere Steigungen</b></td></tr> <tr><td>50% Steigung &gt;</td><td>5,0 %</td><td></td></tr> <tr><td>5% Steigung &gt;</td><td>6,5 %</td><td></td></tr> <tr><td>1% Steigung &gt;</td><td>8,0 %</td><td></td></tr> <tr><td colspan="3"><b>Aufstiegsrate nach Steigung</b></td></tr> <tr><td>&lt;= 1 %</td><td></td><td>hm/h</td></tr> <tr><td>1 - 5 %</td><td>356 (17.140 m)</td><td>hm/h</td></tr> <tr><td>5 - 10 %</td><td>439 (11.172 m)</td><td>hm/h</td></tr> <tr><td>10 - 15 %</td><td>1.105 (4 m)</td><td>hm/h</td></tr> <tr><td>15 - 20 %</td><td></td><td>hm/h</td></tr> <tr><td>&gt; 20 %</td><td>6.144 (10 m)</td><td>hm/h</td></tr> <tr><td colspan="3"><b>Durchschnittl. Trittfrequenz nach Steigung</b></td></tr> <tr><td>&lt;= 1 %</td><td></td><td>hm/h</td></tr> <tr><td>1 - 5 %</td><td>42 (17.140 m)</td><td>hm/h</td></tr> <tr><td>5 - 10 %</td><td>41 (11.172 m)</td><td>hm/h</td></tr> <tr><td>10 - 15 %</td><td>33 (4 m)</td><td>hm/h</td></tr> <tr><td>15 - 20 %</td><td></td><td>hm/h</td></tr> <tr><td>&gt; 20 %</td><td>34 (10 m)</td><td>hm/h</td></tr> </tbody> </table> <div>  </div> <div>           Scan-Sensitivität         </div>	Statistik	Wert	Einh.	<b>Höhe</b>			Beginn/Ende	4.000 / 5.359	m	Min/Max	4.000 / 5.359	m	<b>Anstieg</b>			Anstieg kum.	1.369 (28.326 m)	hm	Mittlere Steigung	4,8 %		Aufstiegsrate	393	hm/h	<b>Gefälle</b>			Abstieg kum.	-10 (108 m)	hm	Mittleres Gefälle	-9,3 %		<b>Besondere Steigungen</b>			50% Steigung >	5,0 %		5% Steigung >	6,5 %		1% Steigung >	8,0 %		<b>Aufstiegsrate nach Steigung</b>			<= 1 %		hm/h	1 - 5 %	356 (17.140 m)	hm/h	5 - 10 %	439 (11.172 m)	hm/h	10 - 15 %	1.105 (4 m)	hm/h	15 - 20 %		hm/h	> 20 %	6.144 (10 m)	hm/h	<b>Durchschnittl. Trittfrequenz nach Steigung</b>			<= 1 %		hm/h	1 - 5 %	42 (17.140 m)	hm/h	5 - 10 %	41 (11.172 m)	hm/h	10 - 15 %	33 (4 m)	hm/h	15 - 20 %		hm/h	> 20 %	34 (10 m)	hm/h	<div> <b>Abschnitt 4</b> 03:30:02 / 28,4 km / 1.369 hm         </div> <div>           Allgemein   Steigungsanalyse   Leistung         </div> <div>           Herzfrequenzbereiche   Leistungsbereiche         </div> <table> <thead> <tr> <th>Statistik</th><th>Wert</th><th>Einh.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td colspan="3"><b>Leistungskennzahlen</b></td></tr> <tr><td>FTP</td><td>330</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>Mittelw. (Median)</td><td>81 (77)</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>P95/P99/Max</td><td>130 / 163 / 224</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>EP30</td><td>88</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>-&gt; Faktor FTP</td><td>0,267</td><td></td></tr> <tr><td>-&gt; Faktor Leistg.</td><td>1,092</td><td></td></tr> <tr><td>Arbeit</td><td>933</td><td>kJ</td></tr> <tr><td>Arbeitsdauer</td><td>3:12:49 (91,8 %)</td><td></td></tr> <tr><td>StressIndex</td><td>15,2</td><td></td></tr> <tr><td colspan="3"><b>Links/Rechts Verteilung</b></td></tr> <tr><td>Mittelwert</td><td>48 : 52 (1,08)</td><td>%</td></tr> <tr><td>Median</td><td>49 : 51 (1,04)</td><td>%</td></tr> <tr><td>P95</td><td>57 : 60</td><td>%</td></tr> <tr><td>P99</td><td>63 : 68</td><td>%</td></tr> <tr><td colspan="3"><b>Leistung nach Steigung</b></td></tr> <tr><td>&lt;= 1 %</td><td></td><td>Watt</td></tr> <tr><td>1 - 5 %</td><td>78 (17.140 m)</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>5 - 10 %</td><td>85 (11.172 m)</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>10 - 15 %</td><td>68 (4 m)</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>15 - 20 %</td><td></td><td>Watt</td></tr> <tr><td>&gt; 20 %</td><td>96 (10 m)</td><td>Watt</td></tr> <tr><td colspan="3"><b>Spitzenleistung nach Dauer</b></td></tr> <tr><td>Max 5 sec</td><td>204</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>Max 10 sec</td><td>188</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>Max 20 sec</td><td>169</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>Max 30 sec</td><td>163</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>Max 1 min</td><td>151</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>Max 2 min</td><td>142</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>Max 3 min</td><td>139</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>Max 5 min</td><td>130</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>Max 8 min</td><td>123</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>Max 10 min</td><td>120</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>Max 20 min</td><td>110</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>Max 30 min</td><td>107</td><td>Watt</td></tr> <tr><td>Max 40 min</td><td>106</td><td>Watt</td></tr> </tbody> </table> <div>   </div> <div>           Scan-Sensitivität         </div>	Statistik	Wert	Einh.	<b>Leistungskennzahlen</b>			FTP	330	Watt	Mittelw. (Median)	81 (77)	Watt	P95/P99/Max	130 / 163 / 224	Watt	EP30	88	Watt	-> Faktor FTP	0,267		-> Faktor Leistg.	1,092		Arbeit	933	kJ	Arbeitsdauer	3:12:49 (91,8 %)		StressIndex	15,2		<b>Links/Rechts Verteilung</b>			Mittelwert	48 : 52 (1,08)	%	Median	49 : 51 (1,04)	%	P95	57 : 60	%	P99	63 : 68	%	<b>Leistung nach Steigung</b>			<= 1 %		Watt	1 - 5 %	78 (17.140 m)	Watt	5 - 10 %	85 (11.172 m)	Watt	10 - 15 %	68 (4 m)	Watt	15 - 20 %		Watt	> 20 %	96 (10 m)	Watt	<b>Spitzenleistung nach Dauer</b>			Max 5 sec	204	Watt	Max 10 sec	188	Watt	Max 20 sec	169	Watt	Max 30 sec	163	Watt	Max 1 min	151	Watt	Max 2 min	142	Watt	Max 3 min	139	Watt	Max 5 min	130	Watt	Max 8 min	123	Watt	Max 10 min	120	Watt	Max 20 min	110	Watt	Max 30 min	107	Watt	Max 40 min	106	Watt
Statistik	Wert	Einh.																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<b>Zeit</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Datum	04.08.2014																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Beginn/Ende	18:28 / 22:10	Zeit																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Dauer	03:30:02	Zeit																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Pause	00:11:22 (5)	Zeit																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<b>Distanz</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Beginn/Ende	484,9 / 513,3	km																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Beginn/Ende	28,4	km																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Rolltdistanz	2,0 (7,0 %)	km																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<b>Anstieg</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Anstieg kum.	1.369 (28.326 m)	hm																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Mittlere Steigung	4,8 %																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Aufstiegsrate	393	hm/h																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<b>Herzfrequenz</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Beginn/Ende	144 / 163	bpm																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Mittelw. (Median)	150 (150)	bpm																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Min/Max	128 / 163	bpm																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<b>Geschwindigkeit</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Mittl. Geschw.	8,1 (7,23 /km)	km/h																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Max. Geschw.	15,8 (3,47 /km)	km/h																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<b>Trittfrequenz</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Mittelw. (Median)	42 (42)	rpm																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
P95/P99	53 / 58	rpm																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Rollzeit	00:14:33 (6,9 %)	Zeit																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<b>Energieverbrauch</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Gesamt	3.970	kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
pro Stunde	1.134	kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<b>Temperatur</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Beginn/Ende	15,0 / 0,0	°C																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Mittelw. (Median)	6,9 (6,0)	°C																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Min/Max	0,0 / 15,0	°C																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<b>Sonstiges</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Datenpunkte	12.605 (1,0 sec)																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Statistik	Wert	Einh.																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<b>Höhe</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Beginn/Ende	4.000 / 5.359	m																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Min/Max	4.000 / 5.359	m																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<b>Anstieg</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Anstieg kum.	1.369 (28.326 m)	hm																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Mittlere Steigung	4,8 %																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Aufstiegsrate	393	hm/h																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<b>Gefälle</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Abstieg kum.	-10 (108 m)	hm																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Mittleres Gefälle	-9,3 %																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
<b>Besondere Steigungen</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
50% Steigung >	5,0 %																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
5% Steigung >	6,5 %																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1% Steigung >	8,0 %																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
<b>Aufstiegsrate nach Steigung</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
<= 1 %		hm/h																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
1 - 5 %	356 (17.140 m)	hm/h																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
5 - 10 %	439 (11.172 m)	hm/h																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
10 - 15 %	1.105 (4 m)	hm/h																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
15 - 20 %		hm/h																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
> 20 %	6.144 (10 m)	hm/h																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<b>Durchschnittl. Trittfrequenz nach Steigung</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
<= 1 %		hm/h																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
1 - 5 %	42 (17.140 m)	hm/h																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
5 - 10 %	41 (11.172 m)	hm/h																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
10 - 15 %	33 (4 m)	hm/h																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
15 - 20 %		hm/h																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
> 20 %	34 (10 m)	hm/h																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Statistik	Wert	Einh.																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<b>Leistungskennzahlen</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
FTP	330	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Mittelw. (Median)	81 (77)	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
P95/P99/Max	130 / 163 / 224	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
EP30	88	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
-> Faktor FTP	0,267																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
-> Faktor Leistg.	1,092																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Arbeit	933	kJ																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Arbeitsdauer	3:12:49 (91,8 %)																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
StressIndex	15,2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
<b>Links/Rechts Verteilung</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Mittelwert	48 : 52 (1,08)	%																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Median	49 : 51 (1,04)	%																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
P95	57 : 60	%																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
P99	63 : 68	%																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<b>Leistung nach Steigung</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
<= 1 %		Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
1 - 5 %	78 (17.140 m)	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
5 - 10 %	85 (11.172 m)	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
10 - 15 %	68 (4 m)	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
15 - 20 %		Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
> 20 %	96 (10 m)	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<b>Spitzenleistung nach Dauer</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Max 5 sec	204	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Max 10 sec	188	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Max 20 sec	169	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Max 30 sec	163	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Max 1 min	151	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Max 2 min	142	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Max 3 min	139	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Max 5 min	130	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Max 8 min	123	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Max 10 min	120	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Max 20 min	110	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Max 30 min	107	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Max 40 min	106	Watt																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

## ***Jacob Zurl 2014: Across the Himalaya***

---

Damit verbrachte Jacob insgesamt ungefähr 25 Stunden (inkl. Pausen) in der Höhe über 4.000 Metern und legte dabei eine Distanz von rund 270 km zurück, außerdem hat er dabei rund 5.000 Höhenmeter im Aufstieg bewältigt.

Abschließend ein Vergleich: Beim Öztaler Radmarathon, einer der größten Radsportveranstaltungen Österreichs, bewältigen die Fahrer 238 km bei rund 5.500 Höhenmetern im Aufstieg - und das bei alpiner Höhe und bei guten Straßenbedingungen.