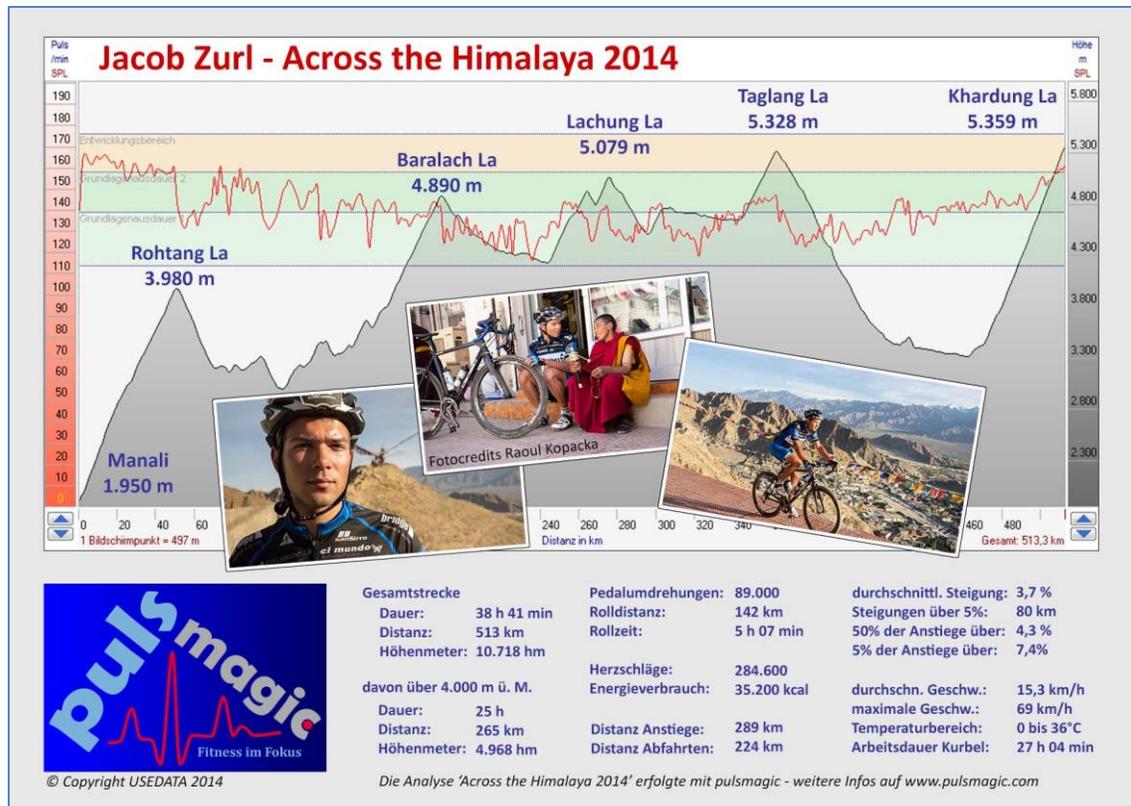


Jacob Zurl 2014: Across the Himalaya

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:

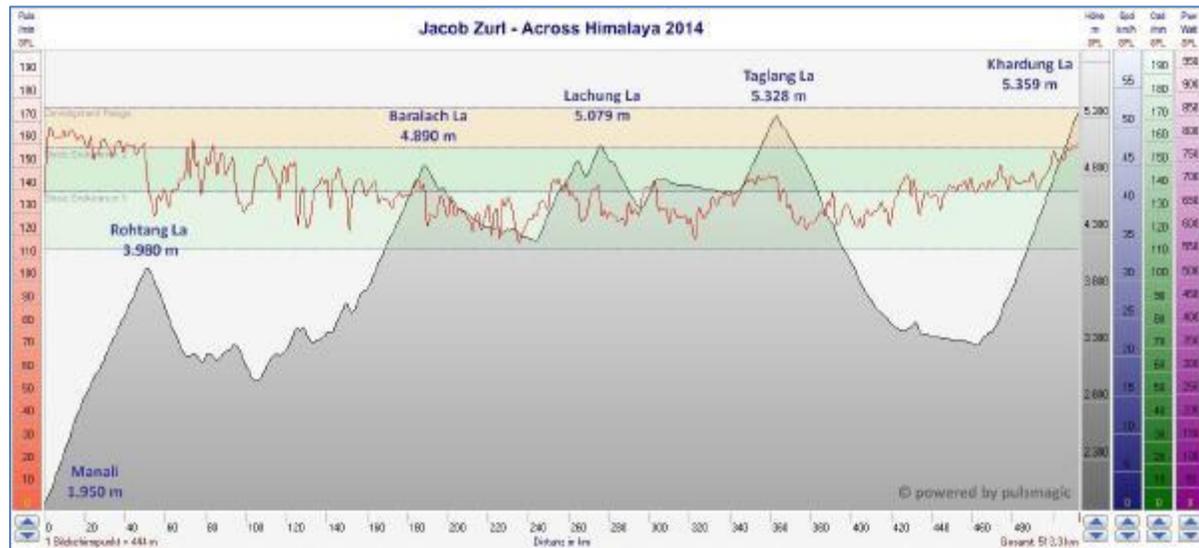


Hier finden Sie detaillierte Informationen zu folgenden Themen:

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

Scan-Sensitivität

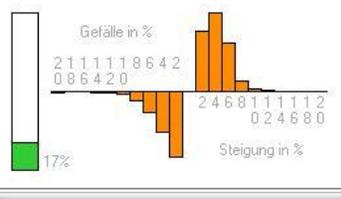
Im Register Kennzahlen/Steigungsanalyse werden die Kennzahlen zur Steigung aufgelistet. Das Piktogramm im unteren Bereich dieses Registers charakterisiert die Aktivität gesamt bezüglich der Steigung und dem Gefälle in % sowie den Anteil der ebenen Strecke in %.

Gesamt 1.09:38:33 / 513,3 km / 10.718

Allgemein | Steigungsanalyse | Leistung

Herzfrequenzbereiche | Leistungsbereiche

Statistik	Wert	Einh.
Höhe		
Beginn/Ende	1.915 / 5.359	m
Min/Max	1.900 / 5.359	m
Anstieg		
Anstieg kum.	10.709 (289.098 ...)	hm
Mittlere Steigung	3,7 %	
Aufstiegsrate	423	hm/h
Gefälle		
Abstieg kum.	-7.248 (224.221 ...)	hm
Mittleres Gefälle	-3,2 %	
Besondere Steigungen		
50% Steigung >	4,3 %	
5% Steigung >	7,4 %	
1% Steigung >	10,3 %	
Aufstiegsrate nach Steigung		
<= 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
Durchschnittl. Trittfrequenz nach Steigung		
<= 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



Scan-Sensitivität

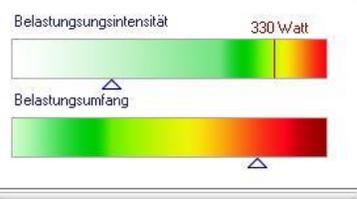
Im Register Kennzahlen/Leistung werden die Kennzahlen zur Leistung angezeigt. Das Piktogramm im unteren Bereich dieses Registers charakterisiert die Aktivität gesamt bezüglich der Leistungsintensität und des Belastungsumfangs.

Gesamt 1.09:38:33 / 513,3 km / 10.718

Allgemein | Steigungsanalyse | Leistung

Herzfrequenzbereiche | Leistungsbereiche

Statistik	Wert	Einh.
Leistungskennzahlen		
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	
Links/Rechts Verteilung		
Mittelwert	48 : 52 (1,08)	%
Median	49 : 51 (1,04)	%
P95	59 : 65	%
P99	68 : 100	%
Leistung nach Steigung		
<= 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
Spitzenleistung nach Dauer		
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



Scan-Sensitivität

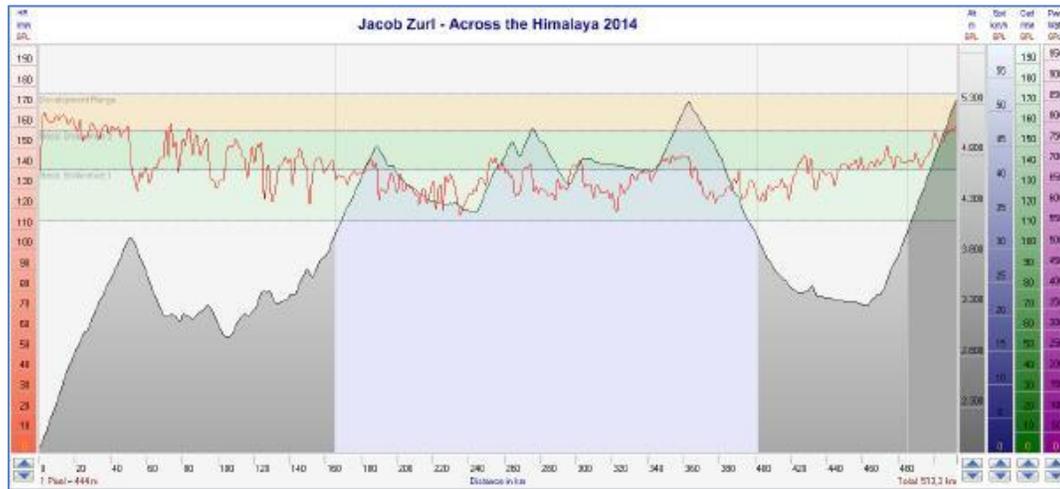
Eine Frage wurde gleich einmal gestellt: Welche Leistung wurde von Jacob über der 4.000 m-Marke erbracht?

Jacob Zurl 2014: Across the Himalaya

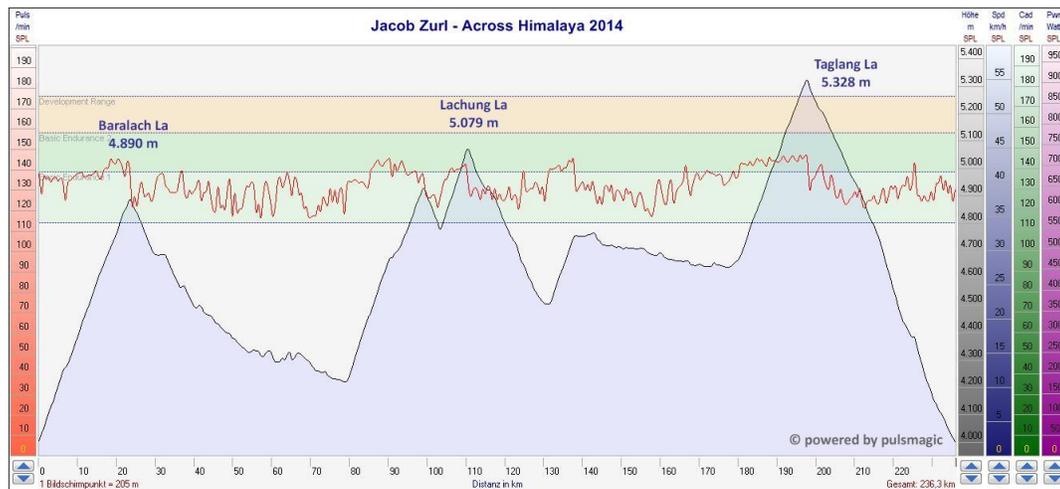
Leistung über der 4.000 m-Marke

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 Schlussanstieg 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

Abchnitt 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.

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.

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.

Abchnitt 2 16:56:19 / 236,3 km / 3.599 hm

Allgemein | Steigungsanalyse | Leistung

Herzfrequenzbereiche | Leistungsbereiche

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

Scan-Sensitivität

Abchnitt 2 16:56:19 / 236,3 km / 3.599 hm

Allgemein | Steigungsanalyse | Leistung

Herzfrequenzbereiche | Leistungsbereiche

Statistik	Wert	Einh.
Höhe		
Beginn/Ende	4.000 / 4.000	m
Min/Max	4.000 / 5.328	m
Anstieg		
Anstieg kum.	3.599 (111.895 m)	hm
Mittlere Steigung	3,2 %	
Aufstiegsrate	297	hm/h
Gefälle		
Abstieg kum.	-3.591 (124.398 ...)	hm
Mittleres Gefälle	-2,9 %	
Besondere Steigungen		
50% Steigung >	3,8 %	
5% Steigung >	6,8 %	
1% Steigung >	9,7 %	
Aufstiegsrate nach Steigung		
<= 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
Durchschnittl. Trittfrequenz nach Steigung		
<= 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

Scan-Sensitivität

Abchnitt 2 16:56:19 / 236,3 km / 3.599 hm

Allgemein | Steigungsanalyse | Leistung

Herzfrequenzbereiche | Leistungsbereiche

Statistik	Wert	Einh.
Leistungskennzahlen		
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	
Links/Rechts Verteilung		
Mittelwert	49 : 51 (1,04)	%
Median	50 : 50 (1,00)	%
P95	61 : 66	%
P99	69 : 100	%
Leistung nach Steigung		
<= 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
Spitzenleistung nach Dauer		
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

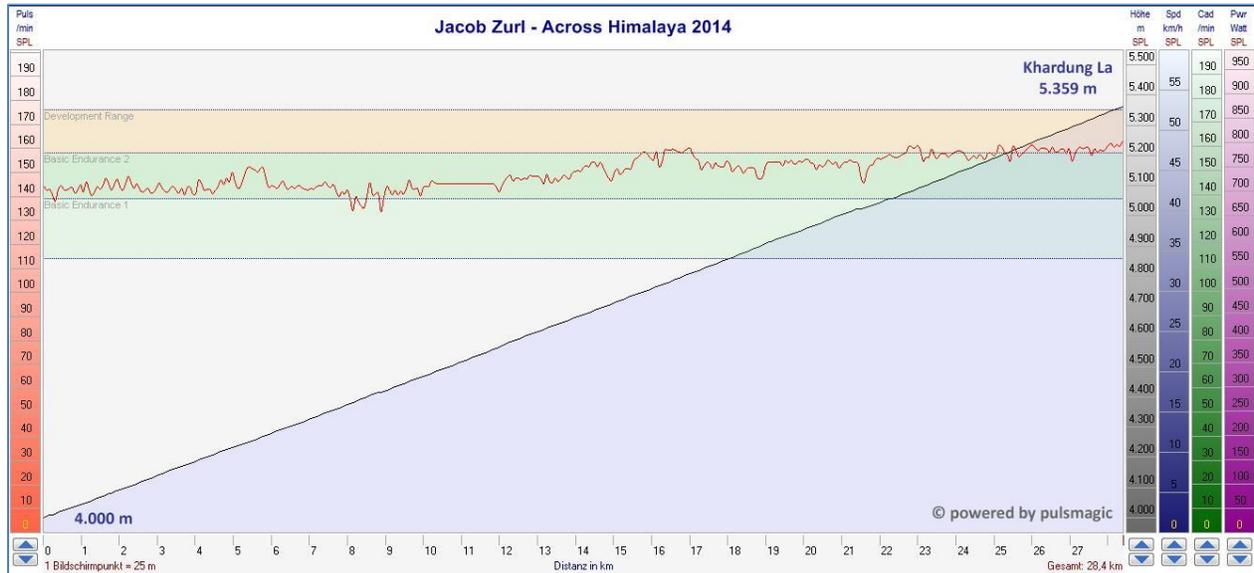
Belastungsintensität 330 Watt

Belastungsumfang

Scan-Sensitivität

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:

Im Register Kennzahlen/Allgemein werden die wichtigsten Kennzahlen zum Abschnitt 4, dem zweiten Bereich über 4.000 m - im Überblick zusammengefasst.

Abschnitt 4 03:30:02 / 28,4 km / 1.369 hm

Algemein | Steigungsanalyse | Leistung

Herzfrequenzbereiche | Leistungsbereiche

Statistik	Wert	Einh.
Zeit		
Datum	04.08.2014	
Beginn/Ende	18:28 / 22:10	Zeit
Dauer	03:30:02	Zeit
Pause	00:11:22 (5)	Zeit
Distanz		
Beginn/Ende	484,9 / 513,3	km
Beginn/Ende	28,4	km
Rollstrecke	2,0 (7,0 %)	km
Anstieg		
Anstieg kum.	1.369 (28.326 m)	hm
Mittlere Steigung	4,8 %	
Aufstiegsrate	393	hm/h
Herzfrequenz		
Beginn/Ende	144 / 163	bpm
Mittelw. (Median)	150 (150)	bpm
Min/Max	128 / 163	bpm
Geschwindigkeit		
Mittl. Geschw.	8,1 (7,23 /km)	km/h
Max. Geschw.	15,8 (3,47 /km)	km/h
Trittfrequenz		
Mittelw. (Median)	42 (42)	rpm
P95/P99	53 / 58	rpm
Rollzeit	00:14:33 (6,9 %)	Zeit
Energieverbrauch		
Gesamt	3.970	kcal
pro Stunde	1.134	kcal
Temperatur		
Beginn/Ende	15,0 / 0,0	°C
Mittelw. (Median)	6,9 (6,0)	°C
Min/Max	0,0 / 15,0	°C
Sonstiges		
Datenpunkte	12.605 (1,0 sec)	

Scan-Sensitivität

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.

Abschnitt 4 03:30:02 / 28,4 km / 1.369 hm

Algemein | Steigungsanalyse | Leistung

Herzfrequenzbereiche | Leistungsbereiche

Statistik	Wert	Einh.
Höhe		
Beginn/Ende	4.000 / 5.359	m
Min/Max	4.000 / 5.359	m
Anstieg		
Anstieg kum.	1.369 (28.326 m)	hm
Mittlere Steigung	4,8 %	
Aufstiegsrate	393	hm/h
Gefälle		
Abstieg kum.	-10 (108 m)	hm
Mittleres Gefälle	-9,3 %	
Besondere Steigungen		
50% Steigung >	5,0 %	
5% Steigung >	6,5 %	
1% Steigung >	8,0 %	
Aufstiegsrate nach Steigung		
<= 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
Durchschnittl. Trittfrequenz nach Steigung		
<= 1 %		rpm
1 - 5 %	42 (17.140 m)	rpm
5 - 10 %	41 (11.172 m)	rpm
10 - 15 %	33 (4 m)	rpm
15 - 20 %		rpm
> 20 %	34 (10 m)	rpm

Scan-Sensitivität

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.

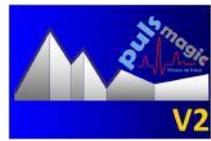
Abschnitt 4 03:30:02 / 28,4 km / 1.369 hm

Algemein | Steigungsanalyse | Leistung

Herzfrequenzbereiche | Leistungsbereiche

Statistik	Wert	Einh.
Leistungskennzahlen		
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	
Links/Rechts Verteilung		
Mittelwert	48 : 52 (1,08)	%
Median	49 : 51 (1,04)	%
P95	57 : 60	%
P99	63 : 68	%
Leistung nach Steigung		
<= 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
Spitzenleistung nach Dauer		
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

Scan-Sensitivität



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.