

Sheet1

Lap	Time	Lap Time	Heart Rate				Speed			Distance		Altitude			Grade %	Total Beats	Temperature	
			HR	Max	Avg	Min	min/km	Speed	Avg of Lap	Avg from Start	Dist*	from start	Altitude	Avg of Lap				Ascent
1	00:08:48	08:48	121	144	125	98	26:00	0.0	7.07	7.07	0.93	0.93	136	187	10	-7	1114	31 °C
2	00:17:36	08:48	120	177	132	106	19:00	6.5	8.29	7.63	0.94	1.88	58	109	0	-8.3	1188	29 °C
3	00:29:38	12:02	124	162	125	98	25:00	3.1	5.63	6.81	0.97	2.85	45	38	22	-1.3	1520	30 °C
4	00:43:10	13:32	139	166	140	106	55:00	5.4	5.3	6.35	0.97	3.82	75	52	32	3.1	1925	28 °C
5	01:03:22	20:12	141	178	163	133	24:00	4.7	3.02	5.31	0.83	4.65	294	188	221	26.5	3314	34 °C
6	01:20:34	17:12	128	175	149	128	41:00	5.0	3.62	4.93	0.92	5.57	337	350	105	4.7	2582	32 °C
7	01:33:32	12:58	122	152	130	113	41:00	0.0	4.77	4.91	0.88	6.45	247	287	16	-10.2	1711	30 °C
9	01:45:47	12:02	140	143	110	92	31:00	0.9	2.11	4.87	0.04	6.49	257	247	5	26.3	1347	31 °C
10	02:00:58	15:12	149	176	152	127	24:00	5.9	3.51	4.66	0.87	7.36	396	325	139	15.9	2330	33 °C
11	02:16:46	15:48	177	181	148	118	06:00	2.6	3.93	4.57	0.87	8.23	344	321	80	-6	2368	33 °C
12	02:31:38	14:52	154	177	152	123	14:00	6.3	5.23	4.63	0.92	9.15	364	371	51	2.2	2280	34 °C
13	02:45:46	14:08	147	154	132	122	40:00	11.3	4.84	4.64	0.9	10.05	182	263	5	-20.2	1892	33 °C
14	02:55:54	10:08	119	159	134	114	04:00	4.7	5.94	4.74	1.01	11.05	131	176	5	-5.1	1373	32 °C
15	03:07:28	11:34	110	129	116	106	33:00	4.8	5.27	4.77	0.92	11.98	33	87	0	-10.6	1363	31 °C
16	03:18:52	11:24	113	135	117	102	33:00	5.3	5.94	4.84	0.91	12.88	-33	2	0	-7.3	1355	30 °C
17	03:45:30	26:38	146	148	105	84	22:00	5.1	5.48	4.88	0.82	13.71	37	10	122	8.5	2817	31 °C
18	03:58:28	12:58	156	167	154	134	30:00	1.8	4.77	4.87	0.96	14.67	160	104	127	12.8	2014	33 °C
19	04:09:22	10:54	114	156	125	108	02:00	4.9	5.42	4.9	0.99	15.65	143	156	15	-1.7	1385	35 °C
20	04:31:12	21:50	160	164	133	89	11:00	3.4	3.59	4.8	0.94	16.59	227	165	117	8.9	2926	37 °C
21	04:50:50	19:38	109	172	133	109	39:00	5.8	3.61	4.72	0.91	17.5	238	259	89	1.2	2637	34 °C
22	05:03:38	12:48	101	119	109	90	40:00	5.7	5.19	4.74	0.94	18.44	144	177	0	-10	1407	33 °C
23	05:15:12	11:34	137	157	119	101	43:00	4.3	5.15	4.76	0.99	19.42	161	137	36	1.7	1398	31 °C
24	05:27:10	11:58	118	154	124	94	56:00	5.5	4.94	4.77	1	20.43	180	160	39	1.9	1508	30 °C
25	05:51:33	24:23	126	129	100	82	44:00	4.1	4.83	4.77	0.58	21.01	188	183	5	1.4	2450	31 °C
26	05:56:10	04:37	154	154	125	96	07:00	0.9	4.07	4.76	0.31	21.32	211	194	21	7.5	604	32 °C
27	06:12:40	16:30	153	165	129	113	24:00	5.2	4.26	4.74	0.95	22.26	141	178	31	-7.4	2150	28 °C
28	06:29:56	17:16	102	162	112	90	21:00	4.9	4.49	4.73	0.94	23.2	96	111	10	-4.8	1950	29 °C
29	06:57:36	27:40	175	176	153	99	58:00	3.1	2.58	4.59	0.84	24.04	378	235	282	33.6	4258	29 °C
30	07:19:18	21:42	121	180	134	98	27:00	2.7	3.36	4.53	0.89	24.93	474	445	120	10.8	2925	27 °C
31	07:34:18	15:00	99	130	113	96	53:00	4.7	4.05	4.51	0.94	25.87	482	502	43	0.8	1713	28 °C
32	07:45:02	10:44	115	121	105	97	51:00	6.7	5.56	4.54	0.99	26.86	371	425	0	-11.2	1146	28 °C
33	07:55:20	10:18	117	119	105	95	56:00	6.9	5.84	4.58	0.94	27.8	281	333	0	-9.6	1102	28 °C
34	07:57:49	02:29	102	117	102	94	22:00	0	4.24	4.58	0.08	27.88	279	278	0	-2.6	263	28 °C

* Dist column is most probably wrong, each lap is approx. 1 km.