

Trace: activity_circuit_st_pons.gpx

Ces vitesses sont moyennes pour le = HKG

Fiabilité du Indice IBP index= A

IBP = 58 HKG

Distance totale	7.96 Km
Distance analysée	7.96 Km
Distance linéaire	0 Km

Dénivelée positive accumulée	554.85 m
Dénivelée négative accumulée	571.05 m
Altitude maximale	1140.2 m
Altitude minimale	651.6 m
Pourcentage de montée	13.81 %
Pourcentage de descente	15.49 %
Dénivelée positive par km	69.7 m
Dénivelée négative par km	71.74 m

Temps total	5:50:13 h
Temps en mouvement	3:28:34 h
Temps de pause	2:21:39 h

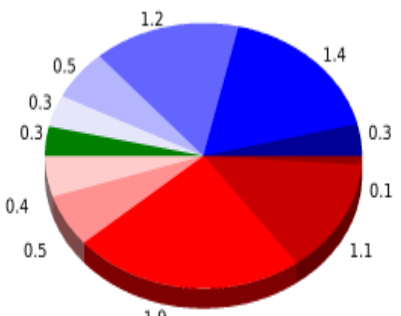
Vitesse moyenne totale	1.36 Km/h
Vitesse moyenne en mouvement	2.29 Km/h
Vitesse maximale soutenue	5.02 Km/h

Filtre pente maximum	~55 %
Distance minimale analysée	~30 m
Nombre de points	731 (cad. 10.88 m)
Points significatifs	230 (cad. 34.74 m / 31.46 %)
Points aberrants	32 (4.38 % d. total)

Changement de direction par km	13.94
Changement de direction >5° par km	11.93
Sections rectilignes accumulées	0.591 Km
Tronçons en ligne droite par km	74.25 m
Changements de pente pénalisables	3
Changements de pente pénalisables par km	0.377

Trouvez les meilleurs itinéraires



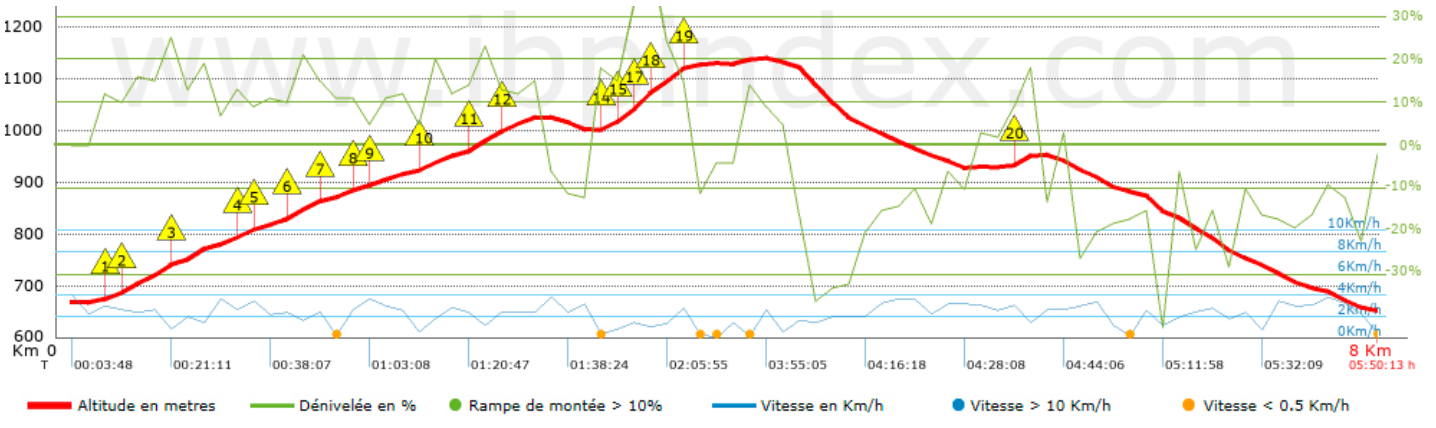
Résumé des dénivelées	Montées	Distance en km.	au total en %	Vitesse en	Temps h:m:s	
	Entre 30 et 55%	0.134	1.69	1.03	0:07:47	
	Entre 15 et 30%	1.146	14.4	1.72	0:39:59	
	Entre 10 et 15%	1.85	23.25	2.36	0:47:05	
	Entre 5 et 10%	0.455	5.71	3.35	0:08:08	
	Entre 1 et 5%	0.432	5.43	3.07	0:08:27	
	Total :	4.017	50.48	2.16	1:51:26	
	Terrain plat					
	Dénivelées de 1 %	0.254	3.19	2.23	0:06:49	
	Descentes					
	Entre 1 et 5%	0.348	4.37	2.54	0:08:12	
Entre 5 et 10%	0.491	6.16	3.07	0:09:35		
Entre 10 et 15%	1.172	14.72	3.24	0:21:40		
Entre 15 et 30%	1.364	17.15	2.19	0:37:24		
Entre 30 et 55%	0.312	3.92	1.39	0:13:28		
Total :	3.686	46.33	2.45	1:30:19		
Total trace :	7.96	100 %	2.29	3:28:34		

Trace: activity_circuit_st_pons.gpx



















Ces vitesses sont moyennes pour le = HKG

Fiabilité du Indice IBP index= A

IBP = 58 HKG



Raidillons > 10%

Raidillon	Point kilométrique	Pente moyenne	Distance
	0.229	13 %	137 m
	0.367	16 %	276 m
	0.643	15 %	442 m
	1.085	14 %	107 m
	1.192	11 %	197 m
	1.389	18 %	168 m
	1.906	11 %	176 m
	2.197	14 %	254 m
	2.451	19 %	202 m
	2.653	13 %	236 m
	3.239	16 %	60 m
	3.299	19 %	105 m
	3.404	17 %	34 m
	3.438	24 %	60 m
	3.498	39 %	71 m
	3.569	23 %	178 m
	3.747	21 %	69 m
	5.753	15 %	147 m

Paramètres de grandes altitudes, au-dessus de

Altitude	Distance m	% au total	Temps en mouvement	Vitesse	Temps de pause	Temps total	Vitesse
	Total : 0 Km	--- %	--- h	--- Km/h	--- h	--- h	--- Km/h

Pauses

Distance	Temps de pause	Altitude	Temps total écoulé	Temps à la pause précédente	Distance à la pause précédente
1.596	0:09:19	867	0:48:08	0:48:08	1.596
2.125	0:04:29	921	1:09:32	0:21:24	0.529
3.239	0:08:08	996	1:41:56	0:32:24	1.114
3.816	1:08:03 > 10´	1128	2:11:51	0:29:55	0.577
4.058	0:27:44 > 10´	1129	3:22:47	1:10:56	0.242
4.273	0:03:48	1140	3:55:05	0:32:18	0.215
6.417	0:11:51 > 10´	885	4:53:21	0:58:16	2.143
7.193	0:03:31	751	5:27:28	0:34:07	0.776
7.931	0:04:46	652	5:45:27	0:17:59	0.738
Total : 2:21:39 h					