Datum: _____ Strecke in km:_____ Streckenart, -name:_____

Uhrzeit Start:_____ Uhrzeit Ziel:_____

Dauer in min:_____ Ruhepuls:_____ Puls im Durchschnitt:_____ Puls Ankunft:_____

64er Puls erreicht in min:_____

Bodenbeschaffenheit:_____

_____

_____

_____

_____

Wetter:_____°C ☐; ☐; ☐; ☐; ☐

Kommentare + Besonderheiten :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____