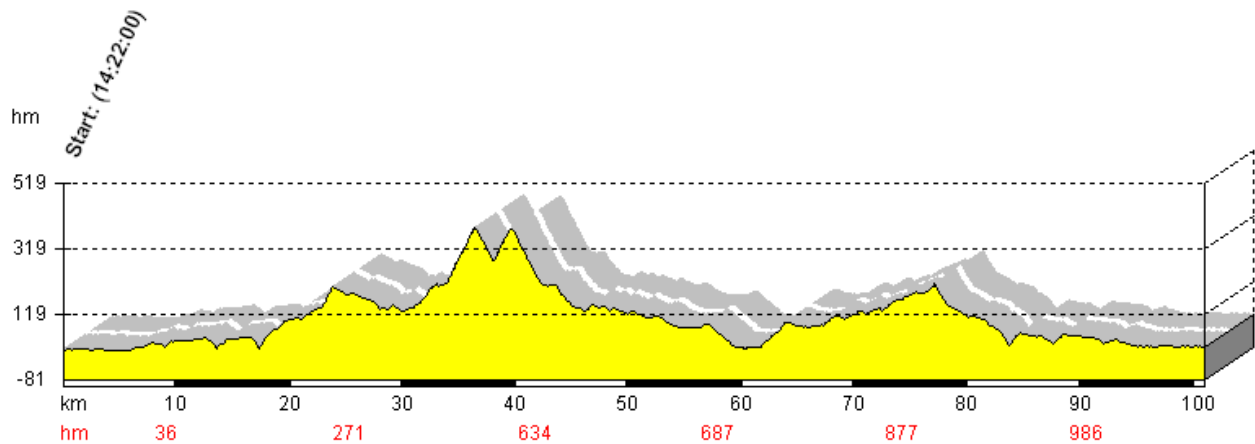


# Trainingsprotokoll Mallorca 17.04-24.04.2008

## Mallorca Tour 1

Distanz:	101,03 km	Fahrzeit:	04:02:02 h	Kategorie:	3 Sterne
Bergauf:	1003 hm	AV-Tempo:	26,63 km/h	AV-Puls:	126 P/min
Bergab:	998 hm	Max-Tempo:	55,80 km/h	Max-Puls:	154 P/min

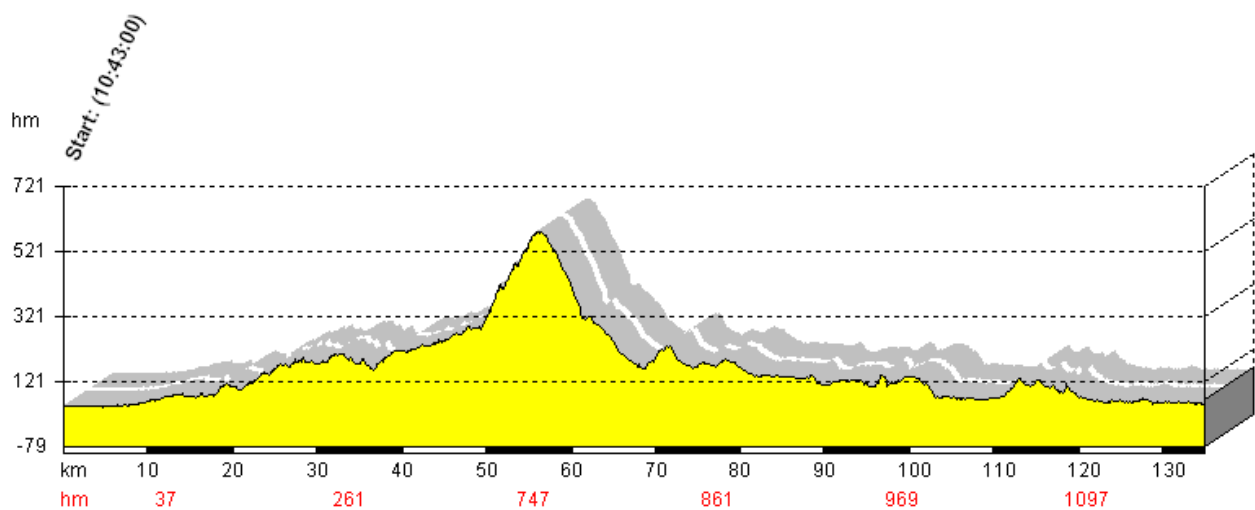


## Betlem-Capdepera-Cala Rajada-Retour

(fieser Gegenwind, Netto Fahrzeit: 3h47min)

## Mallorca Tour 2

Distanz:	134,78 km	Fahrzeit:	07:21:52 h	Kategorie:	4 Sterne
Bergauf:	1140 hm	AV-Tempo:	24,51 km/h	AV-Puls:	107 P/min
Bergab:	1119 hm	Max-Tempo:	57,60 km/h	Max-Puls:	148 P/min

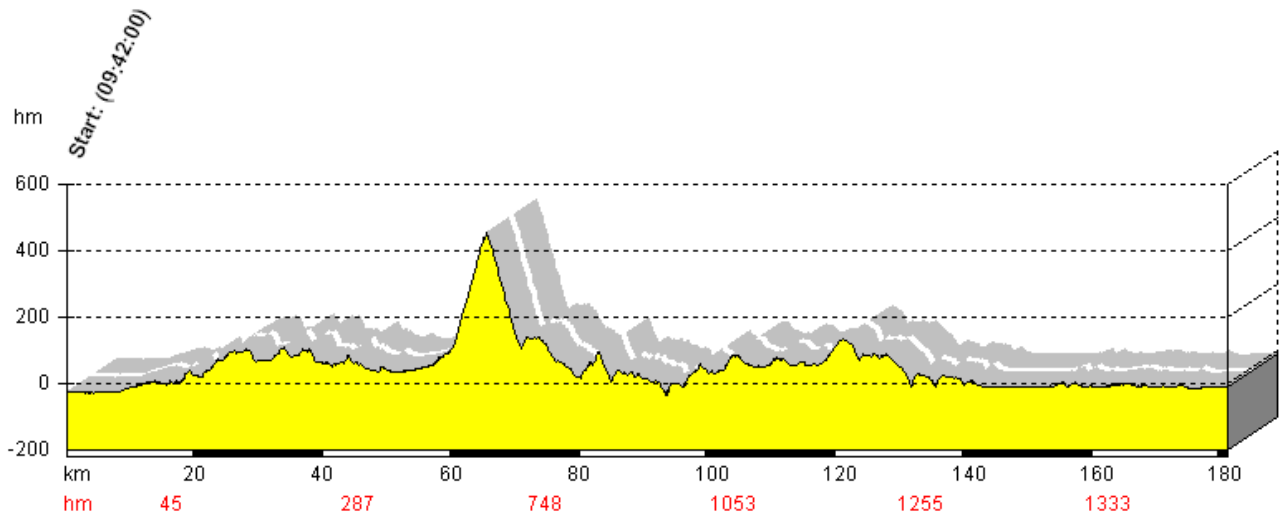


## Sa Pobla-Llubi-Sineu-Algaida-Puig de Randa-Monturi-Sant Joan-Petra-Santa Margalida-Muro-Sa Pobla-Polencia-Alcudia

(fieser Gegenwind, Regen nach Puig de Randa, Netto Fahrzeit: 5h30min)

### Mallorca Tour 3

Distanz:	181,24 km	Fahrzeit:	08:33:02 h	Kategorie:	4 Sterne
Bergauf:	1349 hm	AV-Tempo:	26,96 km/h	AV-Puls:	119 P/min
Bergab:	1333 hm	Max-Tempo:	66,60 km/h	Max-Puls:	168 P/min

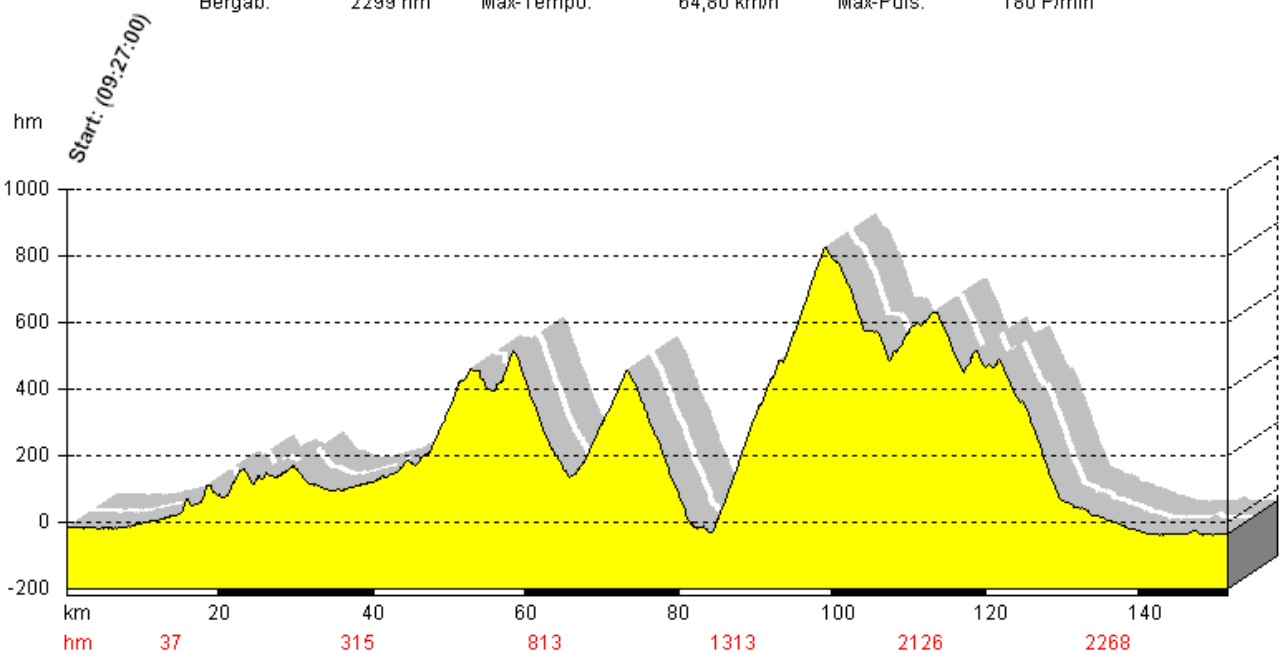


Sa Pobla-Llubi-Sineu-San Joan-Es Calderes-Felantix-San Salvator-Porto Cristo-Manacor-nach Norden(Arta-Alcudia)-Alcudia

(natürlich Gegenwind, Netto Fahrzeit: 6h43min)

### Mallorca Tour 4

Distanz:	151,56 km	Fahrzeit:	07:22:40 h	Kategorie:	5 Sterne
Bergauf:	2281 hm	AV-Tempo:	25,57 km/h	AV-Puls:	128 P/min
Bergab:	2299 hm	Max-Tempo:	64,80 km/h	Max-Puls:	180 P/min

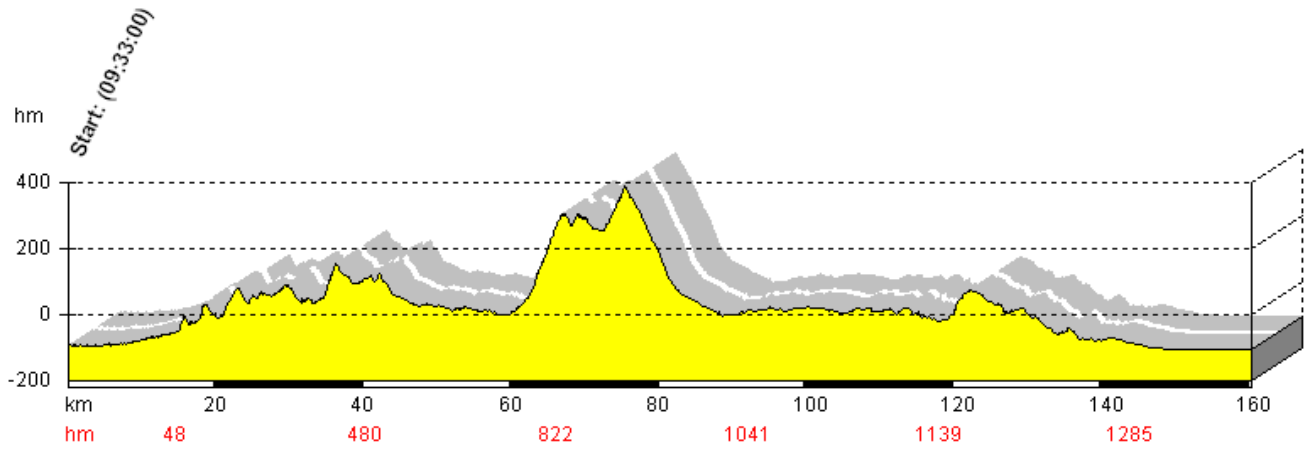


Sa Pobla-Buger-Campanet-Selva-Lloseta-Alaro-Orient-Banyola-Cole de Soller-Soller-Coll Puig Major-Kloster Lluc-Pollenca

(Tour mit Ferdinand(Ferdi)-anstrengend!! Netto Fahrzeit: 5h55min)

### Mallorca Tour 5

Distanz:	160,46 km	Fahrzeit:	07:50:50 h	Kategorie:	4 Sterne
Bergauf:	1285 hm	AV-Tempo:	26,74 km/h	AV-Puls:	118 P/min
Bergab:	1299 hm	Max-Tempo:	61,20 km/h	Max-Puls:	164 P/min

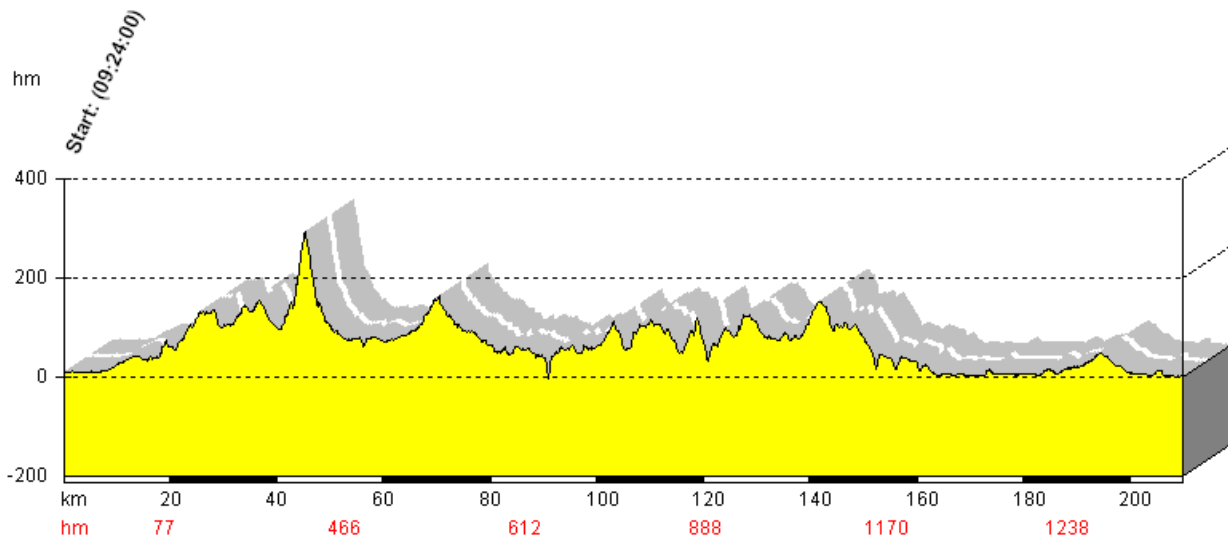


Sa Pobra-Buger-Campanet-Selva-Lloseta-Alaro-Santa Maria-Palmanyola-Valldemossa-Coll Claret-Esporeles-Esgleieta-Santa Maria-Sencelles-Sineu-Llubi-Sa Pobra

(kaum Gegenwind, Netto Fahrzeit: 6h)

### Mallorca Tour 6

Distanz:	209,78 km	Fahrzeit:	09:00:47 h	Kategorie:	4 Sterne
Bergauf:	1272 hm	AV-Tempo:	28,96 km/h	AV-Puls:	121 P/min
Bergab:	1280 hm	Max-Tempo:	61,20 km/h	Max-Puls:	158 P/min



Sa Pobra-Llubi-Sineu-Sant Joan-Petra-Ermita-Bonany-Felantix-Santany-Cala Lombars-Alquera Blanca-Calonge-Cova de Pilar-Manacor-nach Norden(Alcudia-Arta)-Alcudia-Port de Pollenca-Polenca-Alcudia

(Pause in Bucht Cala Lombards, Netto Fahrzeit: 7h24min)