

Vergleichsdaten aus dem Allgäu

Inhalt: **Mit dem Pedelec im Allgäu**

- **Höhenmeter**
 - **Leistung im Allgäu**
- Diese Touren habe ich als Radreise auf dem Fernradweg "Bodensee - Königssee" gefahren. Ich habe dabei genau drauf geachtet, dass ich für die jeweilige Etappe genug Strom im Akku hatte und die Unterstützungsstufe darauf abgestimmt.

Am ersten Tag bin ich von Bernau am Chiemsee nachmittags nach Bad Tölz gefahren. Die Strecke führt wunderschön durchs Alpenvorland und ist auch gut ausgeschildert. Meist sind die Wege in gutem Zustand und trotz Urlaubszeit war wenig Verkehr. Die 99km bin ich mit einer Akku-Ladung locker gefahren und das bei 1000Hm. Die Restreichweite zeigte auch noch 8km an. Der Durchschnittspuls war gerade noch im günstigen Bereich, d.h. meine eigene Leistung war relativ hoch.

Von Bad Tölz nach Füssen mit einem Abstecher zum Weldkulturerbe "Wieskirche" führte der zweite Tag. Die Ausschilderung war nicht durchgehend gut. Die Streckenführung ist optimal für Reiseradler, die gut vorankommen wollen. Überraschend war die Querung des Lahnaches. Da musste ich das Rad durchs Bachbett schieben.

Da klar war, dass ich über 100km fahren würde, habe ich den Akku 50 Min. nachgeladen. Gebraucht hätte ich das nicht. 35 Km Restreichweite im ECO-Modus hätten noch lange gereicht.

62% durchschnittliche Herzfrequenz - so gut habe ich mich auch gefühlt. Eindeutig eine sportliche Belastung über fast 6 Stunden und keinen übermäßigen Hunger.

Details finden Sie in der untenstehenden Tabelle.

Details

Leistungsvergleich im Allgäu:

	Bernau - Bad Tölz	Bad Tölz - Füssen
	Mix-Unterstützung	
Pulsbelastung		
unter 50%	7	15
Zone 50-60%	23	34
Zone 61-70%	31	35
Zone 71-80%	22	14
Zone 81-90%	15	2
Zone 91-100%	2	0
Summe	100	100

Ø HF	68%	62%
Fettverbrauch	24%	32%
Kalorienverbrauch	2083	2261
Kalorienv. (umgerechnet auf	2104	1966

gefahrte Km	99	115
Höhenmeter	1000	1160
Ø Geschwindigkeit	21,5	19,5

kein Trainingseffekt

günstiger Belastungsbereich für Fettverbrennung / Grundlagenausdauer

Trainingszone für Kraft-/Ausdauer