

Vergleichsdaten aus dem Harz

Inhalt:

Höhenmeter kosten Reichweite

- **Höhenmeter**
 - **Leistung im Harz**
- Um die Unterschiede der körperlichen Leistung auf eine breitere Basis zu stellen habe ich im Harz eine Strecke von Goslar übers Torfhaus nach Altenau jeweils einmal mit dem AVE-Mh7 Pedelec gefahren und einmal die gleiche Strecke mit meinem Argos-Reiserad von Patria.

Die Pedelecfahrt habe ich so gestaltet, dass ich die Unterstützungsstufe so gewählt habe, dass ich nicht an meine Leistungsgrenze gehen musste. Die Reichweite des 400Wh-Akkus war damit dann 65km. Die Fahrt über knapp 1300Hm habe ich dann mit einem Schnitt von 22,2 gefahren und dabei gut meine Grundlagenausdauer trainiert.

Ohne Motor war ich natürlich viel langsamer (\emptyset 17,5km/h), was 45 Min mehr Fahrzeit bedeutet. Geleistet habe ich natürlich auch mehr: knapp 2200 Kalorien sind rd. 60% mehr als mit Motorunterstützung. An den steilsten Stücken habe ich ganz schön zu kämpfen gehabt. Da dachte ich dann schon mal an die entspanntere Fahrt mit Motorunterstützung.

Insgesamt gilt auch hier: Mit Motor habe ich mehr Wahlmöglichkeiten.

Details

Leistungsvergleich im Harz:

	MIX*: 23/22/39/1 5/0	Argos Reiserad ohne Motor
Pulsbelastung		
unter 50%	18	6
Zone 50-60%	16	14
Zone 61-70%	38	19
Zone 71-80%	26	26
Zone 81-90%	2	23
Zone 91-100%	0	12
Summe	100	100
Ø HF	63%	73%
Fettverbrauch	28%	17%
Kalorienverbrauch	1240	2166
Kalorienv. (umgerechnet auf	1896	3312
gefahrene Km	65,4	65,4
Höhenmeter	1275	1275
Ø Geschwindigkeit	22,2	17,5

kein Trainingseffekt
 günstiger Belastungsbereich für Fettverbrennung / Grundlagenausdauer
 Trainingszone für Kraft-/Ausdauer

*Mix-Unterstützung: Ohne/(Eco30%)/(Tour95%)/Speed(160%) und Spped (250%)