

# Überschrift

2023-11-03 18:00 (Kommentare: 0)

Ich habe lange überlegt, was ich als Überschrift nehmen soll: Testausfahrt, ein schöner Tag, wenn's rund läuft, ...

Als ich mich dann endlich für den Titel "Märchenwald" entschieden hatte, war es schon zu spät: der Blog war bereits geschrieben.

Die zweite, erste (große) Testausfahrt. So groß auch nicht, knapp 53 km, zzgl. ~14 km für den Arbeitsweg, macht 67 km als Tagespensum. Aber wichtig waren eben vor allem die 53 km mit dem eMTB.

Da freitags schon gegen 11:45 Uhr Schluß ist, ging es direkten Weges in die Stadt zum Italiener für den wöchentlichen Salat um das Wochenende ein zu läuten. Für mich immer ein persönliches Wochenhighlight. Jedoch keine gute Idee, wenn man nach dem Essen direkt aufsattelt. "Magen oder Muskeln", beides zusammen passt nur bedingt.

Daher ziehen sich die ersten Kilometer bis das Essen sich ein wenig gesetzt hat, dann läuft es aber rund.

Gegen Ende der Tour stellte sich dann auch heraus, dass der Sattel nicht zu mir passt. Oder ich zum Sattel. Wie auch immer, das wird nichts mit uns beiden. Aber ich habe mir ja schon früh [einen SQLab gekauft](#), den werde ich montieren müssen. Die Sattelstütze kann ich mir sparen, aber der Sattel muss sitzen!

Auch sehr interessant, was alles in diesem Mäusekino abläuft. Darf man dazu noch "Tacho" sagen? Knapp 10 Seiten mit jeweils mehreren Informationen die man aber konfigurieren kann. Diesem Thema werde ich mich mal am Wochenende widmen.

Aber auch nach der Fahrt bekommt man eine Menge an statistischen Informationen über die Tour angezeigt:

# ← Statistiken



## Wipperfürth Rundfahrt

Freitag, 3. November 2023 13:22

FAHRZEIT	STRECKE	Ø GESCHW.
<b>03:18:43</b>	<b>53,1</b> km	<b>16,0</b> km/h

BERGAUF	Ø LEISTUNG	Ø TRITTFREQ.
<b>722</b> m	<b>139</b> W	<b>78</b> U/min

KALORIEN  
**1517** kcal

Höhenmeter

BERGAUF

BERGAB

**722** m

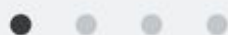
**715** m

300 m

200 m

20 km

40 km





# ← Statistiken



## Wipperfürth Rundfahrt

Freitag, 3. November 2023 13:22

FAHRZEIT	STRECKE	Ø GESCHW.
<b>03:18:43</b>	<b>53,1</b> km	<b>16,0</b> km/h

BERGAUF	Ø LEISTUNG	Ø TRITTFREQ.
<b>722</b> m	<b>139</b> W	<b>78</b> U/min

KALORIEN  
**1517** kcal

Geschw.	MAXIMUM	DURCHSCHNITT
	<b>40,3</b> km/h	<b>16,0</b> km/h





# ← Statistiken



## Wipperfürth Rundfahrt

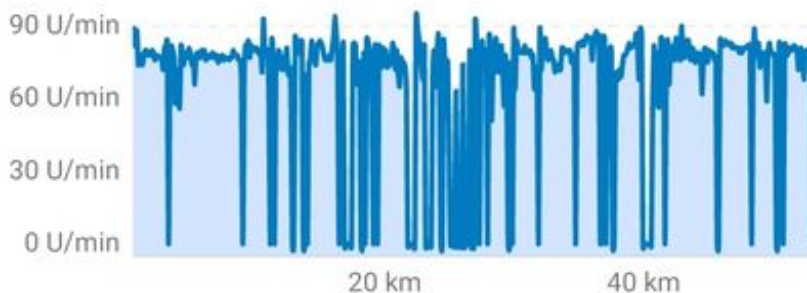
Freitag, 3. November 2023 13:22

FAHRZEIT	STRECKE	Ø GESCHW.
<b>03:18:43</b>	<b>53,1</b> km	<b>16,0</b> km/h

BERGAUF	Ø LEISTUNG	Ø TRITTFREQ.
<b>722</b> m	<b>139</b> W	<b>78</b> U/min

KALORIEN  
**1517** kcal

Trittfreq.	MAXIMUM	DURCHSCHNITT
	<b>105</b> U/min	<b>78</b> U/min





# ← Statistiken



## Wipperfürth Rundfahrt

Freitag, 3. November 2023 13:22

FAHRZEIT	STRECKE	Ø GESCHW.
<b>03:18:43</b>	<b>53,1</b> km	<b>16,0</b> km/h

BERGAUF	Ø LEISTUNG	Ø TRITTFREQ.
<b>722</b> m	<b>139</b> W	<b>78</b> U/min

KALORIEN  
**1517** kcal

Leistung	MAXIMUM	DURCHSCHNITT
	<b>468</b> W	<b>139</b> W





```

(function() { var sliderElement =
[.slice.call(document.getElementsByClassName('mod_rocksolid_slider'), -1 )][0]; if (window.jQuery &&
jQuery.fn.rstSlider) { init(); } else { document.addEventListener('DOMContentLoaded', init); } function
init() { var $ = jQuery; var slider = $(sliderElement); slider.find('video[data-rsts-background], [data-rsts-
type=video] video').each(function() { // Disable mejs for videos this.player = true; }); slider.rstSlider({"typ
e":"slide","direction":"x","skin":"liquid","height":"640","navType":"bullets","scaleMode":"fit","imagePosit
ion":"center","centerContent":false,"random":false,"loop":true,"videoAutoplay":false,"autoplayProgress":tr
ue,"pauseAutoplayOnHover":true,"keyboard":true,"captions":true,"controls":true,"thumbControls":false,"c
ombineNavItems":true,"duration":1500,"autoplay":4500,"autoplayRestart":4600,"slideMaxCount":3,"row
MaxCount":1,"prevNextSteps":1,"visibleAreaAlign":0.5,"gapSize":"0%"}); // Fix missing lightbox links
$(function() { if (!$.fn.colorbox) { return; } var lightboxConfig = { loop: false, rel: function() { return
$(this).attr('data-lightbox'); }, maxWidth: '95%', maxHeight: '95%' }; var update = function(links) {
links.colorbox(lightboxConfig); }; slider.on('rsts-slidestart rsts-slidestop', function(event) {
update(slider.find('a[data-lightbox]')); }); update(slider.find('a[data-lightbox]')); }); } }());

```

Wieder einmal hat sich auch gezeigt, dass 3 Stunden Bewegung Diabetikern gut tun: angeblich 1.500 kcal verbrannt. Außerdem hatte ich direkt nach dem Essen nur die halbe Menge der sonst üblichen Menge Insulin genommen (trotz der Weizenmehl-Pizzabrötchen, die ich alle zum Salat gegessen hatte): man sieht, wie der Zucker durch die Fahrt an der frischen Luft nach unten gebeamt wird und dort auch verbleibt.

GLUKOSE IM ZIELBEREICH

107 →  
mg/dL



Damit war das Radler nach der Fahrt wohl verdient!

Ist aber auch nicht verwunderlich, wenn man tatsächlich mit dem eMTB fährt anstatt sich fahren zu lassen.

## FAHRLEISTUNG



# 64 km

**TURBO**

0 km

**eMTB**

0 km

**TOUR+**

3 km

**ECO**

20 km

**OFF**

41 km

### Bilder der Tour









```
(function() { var sliderElement =
[.slice.call(document.getElementsByClassName('mod_rocksolid_slider'), -1 )][0]; if (window.jQuery &&
jQuery.fn.rstSlider) { init(); } else { document.addEventListener('DOMContentLoaded', init); } function
init() { var $ = jQuery; var slider = $(sliderElement); slider.find('video[data-rsts-background], [data-rsts-
type=video] video').each(function() { // Disable mejs for videos this.player = true; }); slider.rstSlider({ "typ
e":"slide", "direction":"x", "skin":"liquid", "navType":"bullets", "scaleMode":"fit", "imagePosition":"center", "
centerContent":false, "random":false, "loop":true, "videoAutoplay":false, "autoplayProgress":true, "pauseAuto
playOnHover":true, "keyboard":true, "captions":true, "controls":true, "thumbControls":true, "combineNavIte
ms":true, "duration":2500, "autoplay":4500, "autoplayRestart":4600, "visibleAreaAlign":0.5, "gapSize":"0%" }
); // Fix missing lightbox links $(function() { if (!$.fn.colorbox) { return; } var lightboxConfig = { loop:
false, rel: function() { return $(this).attr('data-lightbox'); }, maxWidth: '95%', maxHeight: '95%' }; var
lightboxUrls = [["files/vblog/2023/11/03/20231103_140512.jpg", ""], ["files/vblog/2023/11/03/20231
103_140850.jpg", ""], ["files/vblog/2023/11/03/20231103_141121.jpg", ""], ["files/vblog/2023/11/03/2
0231103_141357.jpg", ""], ["files/vblog/2023/11/03/20231103_160839.jpg", ""], ["files/vblog/2023/11/
03/20231103_163655.jpg", ""]]; var lightboxId = "d8cdf3"; var dummyLinksWrap = $('
').css('display', 'none'); var dummyLinks = $([]); dummyLinksWrap.insertAfter(slider);
$.each(lightboxUrls, function(index, url) { $('').attr('href', url[0]).attr('title', url[1]).attr('data-lightbox',
lightboxId).appendTo(dummyLinksWrap); }); dummyLinks = dummyLinksWrap.find('a');
dummyLinks.colorbox(lightboxConfig); var update = function(links) {
dummyLinks.appendTo(dummyLinksWrap); links.each(function() { var href = $(this).attr('href');
dummyLinks.each(function() { if (href === $(this).attr('href')) { $(this).detach(); } }); });
links.colorbox(lightboxConfig); }; slider.on('rsts-slidestart rsts-slidestop', function(event) {
update(slider.find('a[data-lightbox]')); }); update(slider.find('a[data-lightbox]')); }); } )();
```

## [Komoot Tourlog](#)

## **Kommentare**

**Einen Kommentar schreiben**