

			74515	178,2		2477,2	136:05	18,598		132,5		83934		
datum	rit	cols	htm	gem watt	max watt	afst	tijd	gem km/u	gem cadans	gem hart	max hart	kalor	gem slope	max slope
16/sep	gr alps 1	couillole	950	179	256	20,44	1:36	12,8	76	154	171	980,3	4,6	10,3
17/sep		couillole	1260	179	256	28,41	2:15	12,8	76	154	171	1200	4,3	10,3
20/sep		bonette	1750	179	256	65	3:01	21,5	76	154	171	2500	5	13,4
24/sep		1/2 bonette top	626,37	173	633	21,68	1:27	14,88	67	142	166	868,8	0,9	13,4
26/sep		vars	884,7	164	361	38,71	1:51	20,95	68	128	162	1043	-0,7	11
1/okt		1/2 izoard	708,69	149	391	40,29	1:46	22,79	71	126	159	906,4	-1	11,4
3/okt		1/2 izoard top	928,88	172	394	31,86	1:42	18,62	65	135	160	1011	-0,7	11,4
6/okt	gr alps 2	montgenevre/sestriere	1130	160	496	39,85	2:19	17,11	66	131	156	1285	0,6	9/9,5
8/okt		finestre	905,34	156	341	44,66	2:05	21,38	64	129	164	1119	-1,6	12
11/okt		montcenis	1610	172	371	40,21	2:51	14,12	69	138	156	1685	2,4	9,1
13/okt		iseran	1390	164	409	49,49	2:41	18,4	68	132	158	1521	0,7	11,3
14/okt		cormet de roseland	1180	167	357	52,09	2:22	21,92	75	134	164	1365	0	10
16/okt	gr alps 3	pre/saisies/aravis	1750	172	322	67,01	3:24	17,04	68	135	166	1983	1	11/9/9
19/okt		colombiere/romme/chatilon	1310	165	342	60,28	2:49	21,38	68	131	160	1601	-1,4	10/10,4/10
21/okt		joux plane/corbier	1570	162	335	54,45	3:04	17,76	67	137	159	1713		13/10
25/okt		corbier/bernex	727,26	169	490	52	1:55	27,11	70	126	157	1115	-1,6	10/7
28/okt	L'etappe tour 2011	baledour/montirargues	1050	190	357	62,68	2:27	25,47	79	136	159	1611	1	9,3/6,8
29/okt	Mont Ventoux	Mont Ventoux	1740	179	434	55,92	3:05	18,11	66	140	168	1905	0,1	11,5
5/nov	L'etpp T 2011/M,Ventx	Puy Mary/Perthus	1488	180	408	78,4	3:12	25	72	129	150	2001	0,2	10,8/7,7
7/nov	Climbs Coll 4 Pyreneeen	Prt Palhieres/col de Mente	1852,5	178	252	32,2	2:53	11,5	68	138	150	1790		11,1/10,3
9/nov	L'etpp T 2010	Marie Blaque/Soulor	2040	185	319	68,21	3:38	18,78	70	134	160	2308	1,6	14,4/11,6
10/nov	L'etpp T 2010	Tourmalet	1690	182	336	49,37	2:57	16,69	68	130	150	1854	2,2	11,5
14/nov	Climbs Coll 4 Pyreneeen	col de la Core	736,53	184	271	18,46	1:14	14,86	78	130	143	785,8	3,8	9,6
14/nov	Climbs Coll 4 Pyreneeen	Portet d'Aspet	235,7	184	254	7,34	0:33	13,38	60	133	144	347,9	1,7	12
14/nov	Grossglockner	Gerloss Pass	761,09	166	302	25,33	1:22	18,55	61	129	146	778,5		16,5
15/nov	Grossglockner	Grossglockner	1720	184	298	35,8	2:36	13,78	64	133	159	1638	2,7	13,8
19/nov	Grossglockner	Grossglockner Alpestrasse	1680	185	301	39,47	2:33	15,41	63	133	152	1629	1	13,8
19/nov	RVVlaanderen		54,4	141	283	13,36	0:26	31,43	74	124	137	205,5	0,1	
21/nov	RVVlaanderen		285,45	150	332	49,92	1:35	31,35	90	111	142	825,1	0,1	
21/nov	Giro 2008	Passo del Gavia	1300	197	276	21,03	1:50	11,43	69	141	155	1284	5,5	13,6
22/nov	RVVlaanderen		297,59	165	384	45,05	1:30	32,23	83	113	140	794,3	-0,1	
22/nov	Giro 2008	Stelvio	1400	197	296	21,15	2:12	10,55	69	140	155	1358	6,4	12,2
27/nov	Giro 2013	Giau/Tre Croci	1880	184	281	41,32	2:55	14,11	63	137	154	1857	2,5	14/10,3
29/nov	RVVlaanderen		362,8	170	384	24,96	0:56	26,68	77	117	139	545,8	0,3	

datum	rit	cols	htm	gem watt	max watt	afst	tijd	gem km/u	gem cadans	gem hart	max hart	kalor	gem slope	max slope
29/nov	Giro 2008	Mortirolo	1465	191	262	18,54	1:43	11,1	64	135	148	1107	7,1	18,6
3/dec	Alpine Classic 2010	Telegraph/Galibier	1934,5	188	277	40,5	3:06	13,9	68	133	153	1971	4,8	13/11,2
6/dec	Alpine Classic 2010	Alpe d'Huez	1170	176	299	50,68	2:23	21,22	68	126	157	1448	-0,2	12,4
6/dec	Giro 2013	Tre Cime di Lavaredo	767,92	182	279	14,08	1:01	13,83	64	141	158	636	3,9	16,6
13/dec	Sella Ronda	Campol./Pordoi/Sella/Gardena	1640	173	260	55,13	3:02	18,16	65	128	145	1806	0,2	9,6/8,2/10,
19/dec	Gotthard pass	Gotthard	913,42	185	326	22,5	1:32	14,67	64	127	143	973,9	1,6	10,8
19/dec	Furka pass	Furka	900,35	191	263	18,01	1:24	12,77	67	134	152	924,4	4,9	11,2
25/dec	Giro 2013	Passo san Pellegrino	755,71	194	295	16,77	1:09	14,48	70	135	151	775,8	3,7	12,7
25/dec	Grimsel pass	Grimsel	384,93	153	295	29,05	1:06	26,19	55	119	143	584,9	-3,6	9,3
25/dec	Sella Ronda	Kronplatz	1020	191	269	12,9	1:18	9,9	66	143	158	858	7,9	19,7
29/dec	Col du Glandon	Glandon	1440	184	312	35,21	2:21	14,95	70	134	153	1487	2,5	16,1
29/dec	Col de la Madone	Madone	923,87	176	267	20,62	1:33	13,33	67	141	158	938,1	3,2	12,1
31/dec	Gorges du Verdon		587,68	182	289	20,48	1:06	18,63	73	126	145	687,5	1,6	
31/dec	Ventoux Sault	Ventoux	1207	192	299	27,33	1:54	13,77	70	139	157	1237	4,1	11,7
3/jan	L'etpp Tour 2013	Col des Prez/Mont Revard	1592	184	329	46,5	2:56	19,03	70	134	155	1842	-0,6	8,6/12,9
7/jan	L'etpp Tour 2013	Semnoz	1330	192	316	35,02	2:00	17,5	74	134	154	1322	2,8	13,9
7/jan	Col de la Madeleine	Madeleine	1500	176	288	25,05	2:19	10,82	65	145	156	1405	5,8	13,9
9/jan	Alto de la Farrapona	Farrapona	1390	188	345	43,4	2:23	18,24	69	126	151	1538	1	11,5
11/jan	RVVlaanderen		1090	192	415	70	2:29	28,22	82	125	155	1647	0,1	
14/jan	Gr Alps 1	Stop video km 150	1725	185	330	63,33	3:14	19,5	72	126	148	2048	0,8	
15/jan	Gr Alps 1	95	1890	195	282	55,96	3:14	11,9	73	126	146	1900	6	
21/jan	Gr Alps 1	20	2260	195	285	75	4:00	18,5	72	138	159	2426	1,1	
23/jan	Gr Alps 1	0	102,18	153	369	20	0:29	41,32	54	98	143	255	-4,9	
23/jan	Gr Alps 2	170	1250	192	396	52,26	2:24	21,72	72	133	157	1588	0,3	
24/jan	Gr Alps 2	113	2280	185	314	57	3:49	14,91	66	138	154	2426	1,6	
28/jan	Gr Alps 2	44,6	1470	192	421	68,38	2:55	23,5	68	127	149	1927	-0,5	
30/jan	Gr Alps 2	0	1130	194	348	44,68	2:06	21,2	71	130	154	1408	0,1	
30/jan	Gr Alps 3	160	1140	185	374	42,39	2:07	19,96	64	137	159	1350	-0,6	