

Swim: 63x/102k/41h
Bike: 155x/5621/290h
Run: 101x/816k/78h

70.3 Challenge Kaiserwinkl-Walchsee

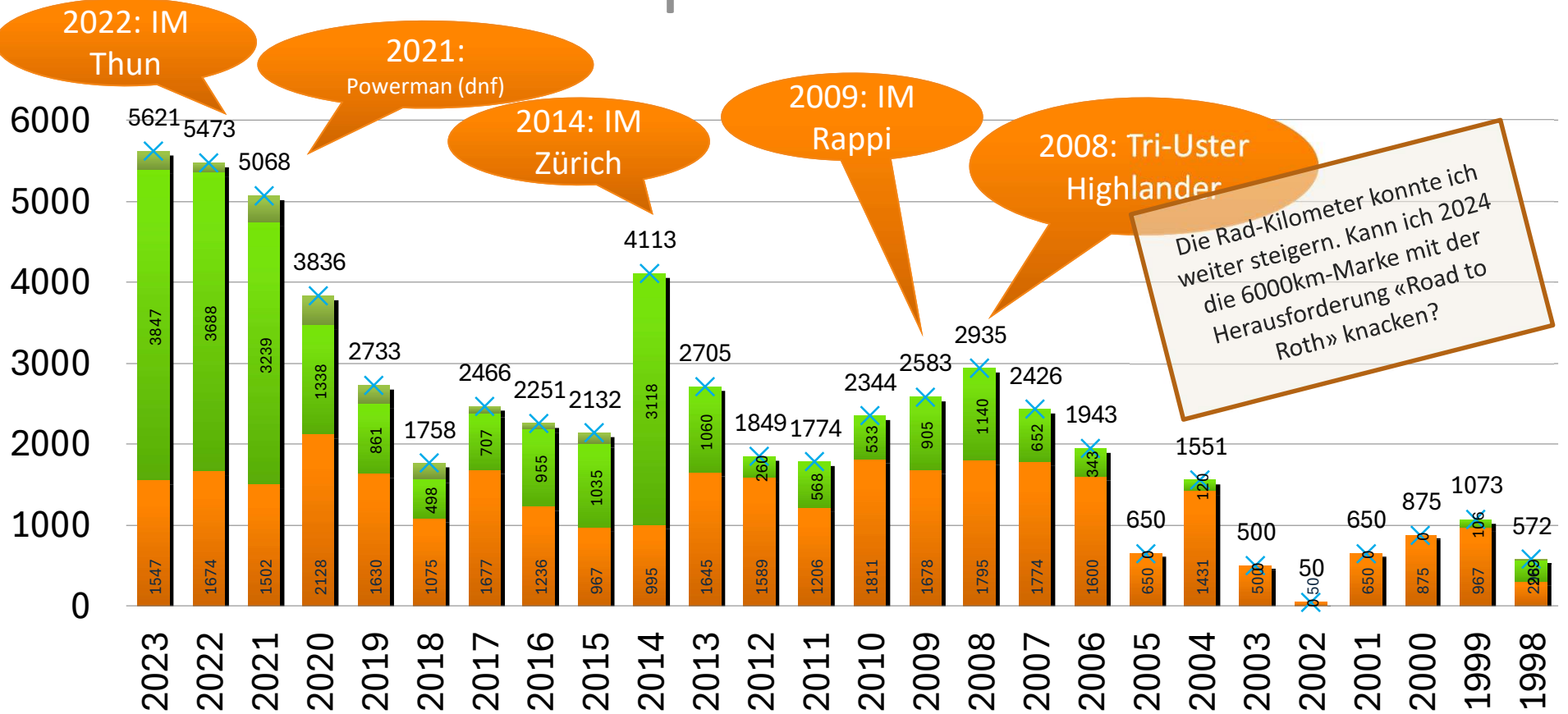
Reto Leuenberger 

Sport-Statistik

Jahresvergleich 2023

2007 Grand-Raid ... 2008 Uster-Tri / Highlander Single / HM Luzern
2009 IM Rappi 70.3 / Marathon Luzern ... 2010 Mt. Generoso
2014 Ironman Zürich ... 2015 Marathon Zürich ... 2021 HM Locarno ...
2022 Ironman Thun ... Schwarzwald Marathon ... 2023 Challenge
Kaiserwinkl

Rad-Kilometer pro Jahr 1998 - 2023



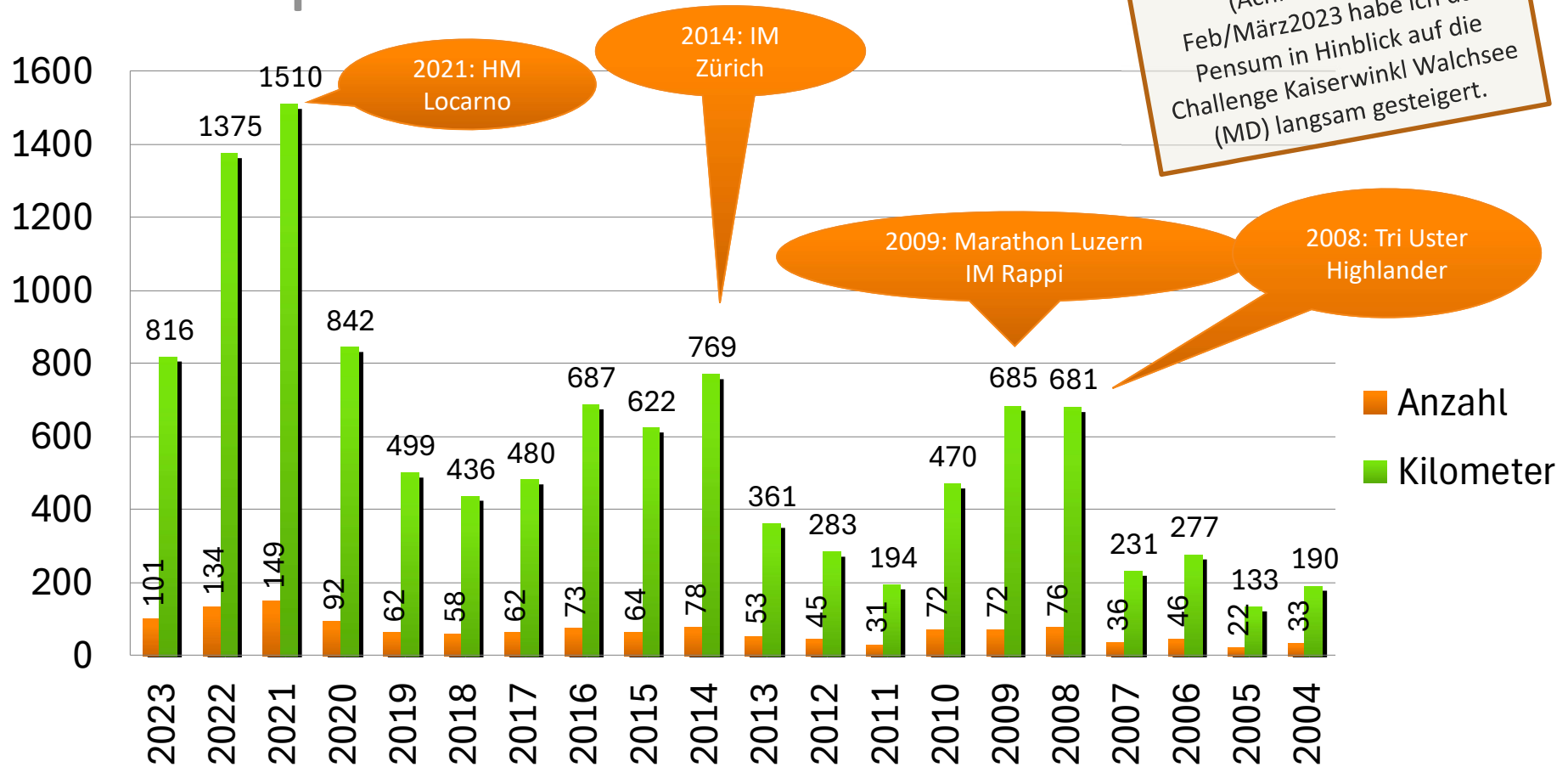
2018: 2 Mt. USA

■ Bike
 ■ Strasse inkl. Indoor
 ■ Radfahren
 × Total

Die Rad-Kilometer konnte ich weiter steigern. Kann ich die 6000km-Marke mit der Herausforderung «Road to Roth» knacken?

Zurückgelegte Kilometer (KM) pro Jahr ■

Run pro Jahr 2004 - 2023



2022: iM Thun

2015: Marathon Zürich

Kennzahlen Rad, Run und Aktivitäten

Jahr	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	09	08	07
Anzahl Aktivitäten	353	371	357	271	188	146	172	175	138	200	201	127	115	183	187	212	141
Aktivitäten pro Woche	6.8	7.1	6.8	5.2	3.6	2.8	3.3	3.3	2.6	3.8	3.8	2.4	2.2	3.5	3.6	4.0	2.7
Trainings-Stunden pro Woche	8:46	10:29	9:19	7:36	5:30	3:46	4:50	4:53	4:20	6:09	5:18	?	?	?	?	?	?
Kilometer pro Woche (Rad)	108	105	98	74	53	34	46	42	39	79	52	36	34	45	50	56	47
Kilometer pro Woche (Run)	15.7	26	29	16.2	9.6	8.9	9.2	13.2	12	14.8	6.9	5.4	3.7	9.5	13	13	4

Die 10 Stunden-Woche mit rund 7 Einheiten ist mein oberstes Limit. Für 2024 will ich den Laufschnitt etwas heben (15.7km/Woche2023).

Gesamtzeit der Aktivität

