

Bicycle trip from Monaco to Salzburg

Leg	Date	Location or col	km per day	Col no.	Altitude (metres)	Daily figures and average values				
						Altitude (mtrs)	Speed (kph)	Duration	Heart rate	Calories
1	19.07.2003	Monaco	75.0	1	730	1990	15,7	4:46:06	148	4474
		Col de Castillon			1002					
		Col de Braus			1607					
		Col de Turini								
		La Bollène-Vésubie								
2	20.07.2003	St. Martin-Vésubie	123.3	4	1500	3395	15,7	7:51:16	148	7369
		Col St.-Martin			2806					
		Col de la Bonette								
		Jausiers								
3	21.07.2003	Col de Vars	112.6	6	2111	2760	16,8	6:43:46	142	5935
		Guillestre								
		Col d'Isoard			2360					
		Le Monetier-les-Bains								
4	22.07.2003	Col du Lautaret	148.6	8	2058	3610	16,2	9:09:48	140	7940
		Col du Galibier			2646					
		Col de Télégraphe			1566					
		Modane								
		Col de l'Iseran			2770					
5	23.07.2003	Col du Petit St. Bernard	142.5	12	2146	3180	16,7	8:33:08	134	6910
		Aosta								
		Col du Grand S. Bernard			2469					
		Bourg-Saint Pierre								
6	24.07.2003	Martigny	150.7			1395	26,8	5:37:20	139	4922
		Brig								
		Münster								
7	25.07.2003	Furkapaß	143.7	14	2431	2285	19,8	7:27:07	130	5638
		Oberalppaß			2044					
		Ilanz								
		Bonaduz								
		Thusis								
8	26.07.2003	Tiefencastel		16	2284					
		Julierpass								
		St. Moritz								

Bicycle trip from Monaco to Salzburg

Leg	Date	Location or col	km per day	Col no.	Altitude (metres)	Daily figures and average values				
						Altitude (mtrs)	Speed (kph)	Duration	Heart rate	Calories
		Berninapass		17	2330					
		Forcola di Livigno		18	2315					
		Livigno	112.8			2805	15,3	7:21:33	132	4794
	27.07.2003	Rest day in Livigno								
9	28.07.2003	Passo d' Eira		19	2209					
		Passo di Foscagno		20	2291					
		Stilfser Joch		21	2757					
		Prad								
		Meran								
		Riffian	140.6			2455	21,1	6:54:24	135	5653
10	29.07.2003	St. Leonhard								
		Timmelsjoch		22	2509					
		Sölden								
		Oetz								
		Telfs	128.2			2370	18,3	7:00:23	129	5409
11	30.07.2003	Buchen		23	1256					
		Leutasch								
		Wallgau								
		Vorderriß								
		Achenpaß		24	941					
		Tegernsee								
		Schliersee								
		Tatzelwurm		26	1164					
		Walchsee	165.5			1995	23,5	7:01:49	130	5379
12	31.07.2003	Reit im Winkl								
		Bad Reichenhall								
		Salzburg	91.9			840	24,3	3:47:04	126	2730
Total:			1535.4	26		29	18.70	82h13m44s		67.153