

# **Erfahrung mit Kalorienberechnung / Uhr (Hier konkret "Garmin Forerunner 745")**

**Beitrag von „Nitram“ vom 7. Juli 2021 08:26**

## Zitat von kleiner gruener frosch

Bei einer kurzen Tour mag das ja hinkommen - aber gestern wollte ich mal meine Grenze austesten. Laut Garmin habe ich ca. 11.000 Kalorien verbraucht, Auf 230 km.

## Zitat von kleiner gruener frosch

Ich habe exakt 12 Stunden im Sattel gesessen. Gesamtzeit mit Pausen aufgrund des Gewitters gestern etwa 15 Stunden. Wobei mich der 19er-Schnitt schon überrascht hat. Auf den 30 km zur Schule morgens bin ich immer langsamer.

Ich tippe mal, dass 11.000 \_Kilo\_Kalorien gemeint sind.

Das sind dann rund 46000 kJ (Umrechnungsfaktor 4,2).

Bei 12 Stunden = 43200 Sekunden also rund 1000 Joule pro Sekunden - also eine Leistung von 1000 Watt.

Bei [Leifi-Physik, \(Unten, "Dauerleistung"\)](#) gibt's ein Diagramm, welches mich daran zweifeln lässt....

In [einem Rennradmagazin](#) ist die Leistung des verstorbenen Radrennfahrer Marco Pantani über 37 Minuten mit 403 Watt angegeben. (Ebendort finden sich dort Anhaltspunkte für die Dauerleistung von "Normalmenschen").

Danach würde ich auch an 5.000 kcal noch zweifeln.

(Wobei man irgendwann anfangen muss, auch die Pausenzeit von 3 Stunden zu berücksichtigen. Vermutlich "zählt" das Gerät dann ja mit mit Grundumsatz weiter.)