

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

Beitrag von „goeba“ vom 7. Juli 2021 10:21

Ich hatte bei dem von mir zunächst angegebenen Schätzwert den durchschnittlichen Kalorienverbrauch beim Radfahren mit 25 km/h recherchiert und mit der Zeit (von mir 10 h angenommen) multipliziert. Mit den nun genaueren Werten (19 km/h bei 12 h) kommt man nach dieser Quelle

<https://www.taylor-wheels.de/blog/kalorienverbrauch-radfahren-gesund-abnehmen/#:~:text=bis%2018%20km%2Fh%3A%20300,%2Fh%3A%20600%2D800%20kcal>

auf $12 \cdot 400 = 4800$ kCal, wg. Grundumsatz in den Pausen also auf mind. 5000 kCal.

Will man das mit der Leistung nun gegenrechnen, so erhält man bei 4800 kCal (die Pausen zählen hier nicht mit) einen Wert von 20083200 Joule. Wirkungsgrad von 30% angenommen, erhalten wir 6024960 Joule für die Bewegungsenergie, in Leistung (Watt) umgerechnet sind das 139,5 W, ein durchaus machbarer Wert.