

AltitudeDream.com

dag	datum	stand	hoogte (m)	opgestaan	SpO2 Hr	naar bed	SpO2 Hr	plas (ltr)	comment
ma	18 mei	7	2246			22.30	97% 53		licht geslapen, veel wakker
di	19 mei	7	2246	8.45	89% 56	23.15	88% 60	1.5	licht geslapen, veel wakker
wo	20 mei	7	2246	8.30	89% 54	22.35	91% 55	0.5	goed geslapen
do	21 mei	8	2761	8.00	89% 56	23.00			goed geslapen
vrij	22 mei	0	0						camper nachtje Hemelvaart
zat	23 mei	8	2761			22.10	89% 58		goed geslapen
zon	24 mei	8	2761	8.10	88% 52	23.00	89% 60	1.5	goed geslapen
ma	25 mei	9	3420	8.00	87% 57	23.15	85% 61	1.5	lichte koppijn
di	26 mei	9	3420	5.45/ 8.30	93% 48	22.30	92% 55	1.5	koppijn en om 5.45 pomp uitgezet
wo	27 mei	8.5	3085	8.15	87% 55	22.35	94% 55	1.5	goed geslapen
do	28 mei	8.5	3085	5.45	85% 55	23.30	91% 66	1.5	goed geslapen
vrij	29 mei	8.5	3085	7.30	84% 57	23.30	92% 50	0.5	goed in Kopenhagen
zat	30 mei	8.5	3085	6.00	86% 52	23.00	90% 51	1.0	goed in Lego land
zon	31 mei	8.5	3085	10.00	90% 57	00.30	90% 60	1.0	heerlijk geslapen
ma	1 jun.	9	3420	7.10	89% 58	22.00	90% 55	1.0	matig, veel draaien
di	2 jun.	9.5	3536	7.30	80% 55	22.00	92% 50	1.0	matig tot goed
wo	3 jun.	9.5	3536	8.00	87% 54	23.30	92% 58	1.0	goed geslapen
do	4 jun.	10	3767	9.00	87% 55	23.45	95% 55	1.5	heerlijk geslapen
vrij	5 jun.	10	3767	9.00	83% 56	23.45	94% 62	1.0	heerlijk geslapen
zat	6 jun.	10,5	3886	7.30	86% 56	22.15	85% 54	1.0	heerlijk geslapen
zon	7 jun.	11	3901	8.15	86% 52	23.15	84% 69	1.0	heerlijk geslapen
ma	8 jun.			camper	night				
di	9 jun.	11	3901	7.30	84% 57	23.00	90% 60	1.0	heerlijk geslapen
wo	10 jun.	11	3901	6.00	84% 54	23.30	98% 52	1.0	lichte hoofdpijn
do	11 jun.	11.5	3932	9.00	86% 52	23.30	85% 60	1.0	prima
vrij	12 jun.	12	3962	8.00	86% 52	22.45	90% 55	1.0	heerlijk geslapen
zat	13 jun.	12	3962	8.30	88% 54	23.00	93% 61	1.5	goed geslapen
zon	14 jun.	12	3962	7.15		23.30	92% 62	1.2	goed geslapen
ma	15 jun.	12	3962	8.00	85% 58	22.45	91% 55	1.0	goed geslapen
di	16 jun.	12	3962	6.15	87% 62	23.15	96% 56	1.0	goed geslapen
wo	17 jun.	12	3962	6.30	89% 54	22.15	94% 54	1.0	goed geslapen
do	18 jun.	12	3962	5.00/8.00		23.15	95% 57	1.0	slecht, lichte koppijn
vrij	19 jun.	12	3962	6.00/8.30		23.15	91% 60	1.0	goed geslapen
zat	20 jun.			camper	night				
zon	21 jun.			cycling	for	climate			
ma	22 jun.			cycling	for	climate			
di	23 jun.			herstel	380 km	fietsen			
wo	24 jun.	7.5	2551			22.00	92% 62	1.0	niet goed, te warm
do	25 jun.	9	3420	5.00/8.30	89% 50	22.30	93% 53	1.0	goed geslapen
vrij	26 jun.	9	3420	8.00	87% 63	21.50	95% 58	1.0	goed geslapen
zat	27 jun.	11	3901	7.30	86% 52	23.15	94% 55	1.0	goed geslapen
zon	28 jun.	12	3962	7.30	87% 54	23.15	89% 57	1.5	goed geslapen
ma	29 jun.	12	3962	8.30	89% 56	23.50	94% 57	1.0	goed geslapen
di	30 jun.	12	3962	8.00	85% 58	22.45	90% 60	1.5	goed geslapen

dag	datum	stand	hoogte (m)	opgestaan	SpO2 Hr	naar bed	SpO2 Hr	plas (ltr)	comment	
wo	1 jul.	12	3962	5.30	82% 58	23.15	95% 71	1.5	goed geslapen	
do	2 jul.	12	3962	8.00	88% 52	23.00	96% 56	1.5	goed geslapen	
vrij	3 jul.	12	3962	8.00	87% 54	22.45	90% 51	1.5	goed geslapen	
zat	4 jul.	vertrek alpen wegens cancel expeditie								
zon	5 jul.									
ma	6 jul.									
di	7 jul.									
wo	8 jul.									
do										
vrij										
zat										
zon										