



## Detailauswertung

John Olav Haga

Startnummer: 131

Strecke: 13,00 km

7nutsløpet

Kategorie:

Mann

Gesamt-Zeit: 2:01:57

Geschwindigkeit: 6,40 km/h

Laufleistung: 9:23 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 70 (von 155)

Strecken-Platzierung/Männer: 57 (von 102)

Bestzeit der Strecke: 1:23:07

Kategorie-Platzierung: 58(von 102)

Bestzeit in der Kategorie: 1:23:07

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Fodgstadnuten	-	11:35	-	82	4:46	82	4:46	-	11:35	-	82	4:46	82	4:46
Dalsnuten	-	16:49	-	67	5:43	67	5:43	-	28:24	-	75	10:29	75	10:29
Øvre Eikenuten	-	11:54	-	57	2:43	57	2:43	-	40:18	-	66	13:12	66	13:12
Gramstad mellor	-	8:30	-	59	2:48	59	2:48	-	48:48	-	64	16:00	64	16:00
Kollirudla	-	11:23	-	59	2:57	59	2:57	-	1:00:11	-	61	18:57	61	18:57
Mattisrudlå	-	25:10	-	55	7:42	55	7:42	-	1:25:21	-	61	26:39	61	26:39
Bjørndalsfjellet	-	13:47	-	55	4:15	55	4:15	-	1:39:08	-	61	30:54	61	30:54
Gramstadtjønna	-	20:35	-	52	7:24	52	7:24	-	1:59:43	-	56	38:18	56	38:18
Finish	-	2:14	-	61	0:42	61	0:42	13,00	2:01:57	-	58	38:50	58	38:50