



7nutslopet 2017
Gramstad / 09.09.2017

Detailauswertung

Lisa Apeland

Gesamt-Zeit: 2:06:09

Startnummer: 112

Geschwindigkeit: 6,18 km/h

Laufleistung: 9:43 min/km

Strecke: 13,00 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 79 (von 155)

7nutsløpet

Strecken-Platzierung/Frauen: 14 (von 53)

Bestzeit der Strecke: 1:45:20

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 14(von 53)

Kvinne

Bestzeit in der Kategorie: 1:45:20

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen
Fodgstadnuten	-	12:07	-	31	3:33	31	3:33	-	12:07	-	31	3:33	31	3:33
Dalsnuten	-	16:44	-	13	2:37	13	2:37	-	28:51	-	19	6:10	19	6:10
Øvre Eikenuten	-	12:15	-	11	1:36	11	1:36	-	41:06	-	18	7:12	18	7:12
Gramstad mellor	-	8:27	-	12	1:14	12	1:14	-	49:33	-	16	7:56	16	7:56
Kollirudla	-	11:39	-	16	1:44	16	1:44	-	1:01:12	-	16	9:17	16	9:17
Mattisrudlå	-	26:34	-	16	4:58	16	4:58	-	1:27:46	-	16	13:49	16	13:49
Bjørndalsfjellet	-	14:12	-	16	2:44	16	2:44	-	1:41:58	-	15	16:33	15	16:33
Gramstadtjønna	-	21:59	-	16	4:10	16	4:10	-	2:03:57	-	14	20:23	14	20:23
Finish	-	2:12	-	17	0:26	17	0:26	13,00	2:06:09	-	15	20:49	15	20:49