



7nutslopet 2017  
Gramstad / 09.09.2017

Detailauswertung

Heidi Berg Strand

Verein: Austrått Passion 4 running  
Startnummer: 175

Strecke: 13,00 km  
7nutsløpet

Kategorie:  
Kvinne

Gesamt-Zeit: 2:23:58

Geschwindigkeit: 5,42 km/h  
Laufleistung: 11:05 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 108 (von 155)  
Strecken-Platzierung/Frauen: 27 (von 53)  
Bestzeit der Strecke: 1:45:20

Kategorie-Platzierung: 27(von 53)  
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	-	11:35	-	24	3:01	24	3:01	-	11:35	-	24	3:01	24	3:01
Dalsnuten	-	19:29	-	28	5:22	28	5:22	-	31:04	-	28	8:23	28	8:23
Øvre Eikenuten	-	14:00	-	20	3:21	20	3:21	-	45:04	-	22	11:10	22	11:10
Gramstad mellor	-	9:46	-	25	2:33	25	2:33	-	54:50	-	20	13:13	20	13:13
Kollirudla	-	12:07	-	22	2:12	22	2:12	-	1:06:57	-	20	15:02	20	15:02
Mattisrudlå	-	30:28	-	29	8:52	29	8:52	-	1:37:25	-	27	23:28	27	23:28
Bjørndalsfjellet	-	16:59	-	28	5:31	28	5:31	-	1:54:24	-	28	28:59	28	28:59
Gramstadtjønna	-	27:03	-	28	9:14	28	9:14	-	2:21:27	-	27	37:53	27	37:53
Finish	-	2:31	-	27	0:45	27	0:45	13,00	2:23:58	-	30	38:38	30	38:38