



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

Detailauswertung

Stig Helge Westerheim

Verein: Stord IL
Startnummer: 50

Strecke: 38,00 km
Trail Run

Kategorie:
mann

Gesamt-Zeit: 4:36:26

Geschwindigkeit: 8,25 km/h
Laufleistung: 7:17 min/km

Strecken-Platzierung: 4 (von 143)

Bestzeit der Strecke: 3:46:48

Kategorie-Platzierung: 4(von 118)

Bestzeit in der Kategorie: 3:46:48

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt		Gesamt		Platz Rückst.		Gesamt	
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Gesam	Gesamt	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Gesam	Gesamt	
Dale	-	1:06:21	-	7	8:59	7	8:59	-	1:06:21	-	7	8:59	7	8:59	
Hogstad	-	52:32	-	5	7:38	5	7:38	-	1:58:53	-	4	16:37	4	16:37	
Storaberget	-	22:12	-	3	2:47	3	2:47	-	2:21:05	-	3	19:24	3	19:24	
Myland	-	1:06:02	-	7	14:12	9	56:43	-	3:27:07	-	4	33:36	4	33:36	
Vårlivarde	-	16:09	-	5	3:39	6	3:39	-	3:43:16	-	3	37:15	3	37:15	
Lauvås	-	30:05	-	3	7:52	3	7:52	-	4:13:21	-	4	43:48	4	43:48	
Finish	-	23:05	-	12	5:50	14	5:50	38,00	4:36:26	-	4	49:38	4	49:38	