



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

Detailauswertung

Nils-Fredrik Winther-Kaland

Verein: Undheim il/Maksimer A/S

Startnummer: 90

Strecke: 38,00 km

Trail Run

Kategorie:

mann

Gesamt-Zeit: 4:40:43

Geschwindigkeit: 8,12 km/h

Laufleistung: 7:24 min/km

Strecken-Platzierung: 6 (von 143)

Bestzeit der Strecke: 3:46:48

Kategorie-Platzierung: 6(von 118)

Bestzeit in der Kategorie: 3:46:48

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Gesamt	Rückst. Gesamt	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Gesamt	Rückst. Gesamt
Dale	-	1:09:55	-	15	12:33	15	12:33	-	1:09:55	-	15	12:33	15	12:33
Hogstad	-	53:50	-	10	8:56	10	8:56	-	2:03:45	-	10	21:29	10	21:29
Storaberget	-	24:13	-	10	4:48	10	4:48	-	2:27:58	-	10	26:17	10	26:17
Myland	-	1:04:57	-	4	13:07	5	55:38	-	3:32:55	-	8	39:24	8	39:24
Vårlivarde	-	15:37	-	4	3:07	4	3:07	-	3:48:32	-	6	42:31	6	42:31
Lauvås	-	30:57	-	4	8:44	4	8:44	-	4:19:29	-	6	49:56	6	49:56
Finish	-	21:14	-	3	3:59	3	3:59	38,00	4:40:43	-	6	53:55	6	53:55