



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

Detailauswertung

Fredrik Askeland

Gesamt-Zeit: 4:43:16

Startnummer: 49

Geschwindigkeit: 8,05 km/h

Laufleistung: 7:28 min/km

Strecke: 38,00 km

Trail Run

Strecken-Platzierung: 8 (von 143)

Bestzeit der Strecke: 3:46:48

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 8(von 118)

mann

Bestzeit in der Kategorie: 3:46:48

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Gesam	Rückst. Gesamt	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Gesam	Rückst. Gesamt
Dale	-	1:02:08	-	2	4:46	2	4:46	-	1:02:08	-	2	4:46	2	4:46
Hogstad	-	1:02:26	-	51	17:32	55	17:32	-	2:04:34	-	13	22:18	13	22:18
Storaberget	-	24:54	-	12	5:29	12	5:29	-	2:29:28	-	12	27:47	12	27:47
Myland	-	1:03:32	-	3	11:42	4	54:13	-	3:33:00	-	9	39:29	9	39:29
Vårlivarde	-	15:33	-	3	3:03	3	3:03	-	3:48:33	-	7	42:32	7	42:32
Lauvås	-	30:57	-	4	8:44	4	8:44	-	4:19:30	-	7	49:57	7	49:57
Finish	-	23:46	-	15	6:31	17	6:31	38,00	4:43:16	-	8	56:28	8	56:28