



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

Detailauswertung

Lars ole Gudevang

Verein: Sørmarka Arena

Startnummer: 163

Strecke: 38,00 km

Trail Run

Kategorie:

mann

Gesamt-Zeit: 4:45:11

Geschwindigkeit: 7,99 km/h

Laufleistung: 7:31 min/km

Strecken-Platzierung: 9 (von 143)

Bestzeit der Strecke: 3:46:48

Kategorie-Platzierung: 9(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	-	1:07:12	-	10	9:50	10	9:50	-	1:07:12	-	10	9:50	10	9:50
Hogstad	-	52:42	-	6	7:48	6	7:48	-	1:59:54	-	9	17:38	9	17:38
Storaberget	-	24:06	-	9	4:41	9	4:41	-	2:24:00	-	7	22:19	7	22:19
Myland	-	1:06:57	-	8	15:07	10	57:38	-	3:30:57	-	7	37:26	7	37:26
Vårlivarde	-	18:01	-	11	5:31	14	5:31	-	3:48:58	-	8	42:57	8	42:57
Lauvås	-	31:46	-	10	9:33	11	9:33	-	4:20:44	-	9	51:11	9	51:11
Finish	-	24:27	-	20	7:12	25	7:12	38,00	4:45:11	-	9	58:23	9	58:23