



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

Detailauswertung

Rasmus Runar Espeland

Verein: Voll IL

Startnummer: 102

Strecke: 38,00 km

Trail Run

Kategorie:

mann

Gesamt-Zeit: 5:02:34

Geschwindigkeit: 7,54 km/h

Laufleistung: 7:58 min/km

Strecken-Platzierung: 18 (von 143)

Bestzeit der Strecke: 3:46:48

Kategorie-Platzierung: 16(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 Gesam	Rückst. Gesamt	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Gesam	Rückst. Gesamt
Dale	-	1:16:44	-	46	19:22	48	19:22	-	1:16:44	-	46	19:22	48	19:22
Hogstad	-	55:46	-	14	10:52	15	10:52	-	2:12:30	-	28	30:14	30	30:14
Storaberget	-	25:57	-	23	6:32	25	6:32	-	2:38:27	-	27	36:46	29	36:46
Myland	-	1:07:34	-	10	15:44	12	58:15	-	3:46:01	-	19	52:30	21	52:30
Vårlivarde	-	17:23	-	8	4:53	9	4:53	-	4:03:24	-	15	57:23	17	57:23
Lauvås	-	34:07	-	18	11:54	21	11:54	-	4:37:31	-	17	1:07:58	19	1:07:58
Finish	-	25:03	-	25	7:48	31	7:48	38,00	5:02:34	-	16	1:15:46	18	1:15:46