



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## Detailauswertung

Frode Nebell

Gesamt-Zeit: 5:06:07

Startnummer: 189

Geschwindigkeit: 7,45 km/h

Laufleistung: 8:04 min/km

Strecke: 38,00 km

Trail Run

Strecken-Platzierung: 21 (von 143)

Bestzeit der Strecke: 3:46:48

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 19(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	-	1:15:18	-	38	17:56	40	17:56	-	1:15:18	-	38	17:56	40	17:56
Hogstad	-	58:09	-	28	13:15	30	13:15	-	2:13:27	-	30	31:11	32	31:11
Storaberget	-	24:58	-	13	5:33	13	5:33	-	2:38:25	-	26	36:44	28	36:44
Myland	-	1:10:27	-	16	18:37	19	1:01:08	-	3:48:52	-	22	55:21	24	55:21
Vårlivarde	-	19:13	-	21	6:43	24	6:43	-	4:08:05	-	23	1:02:04	25	1:02:04
Lauvås	-	36:09	-	21	13:56	24	13:56	-	4:44:14	-	20	1:14:41	22	1:14:41
Finish	-	21:53	-	5	4:38	6	4:38	38,00	5:06:07	-	19	1:19:19	21	1:19:19