



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

Detailauswertung

Espen Handeland

Gesamt-Zeit: 5:17:39

Startnummer: 56

Geschwindigkeit: 7,18 km/h

Laufleistung: 8:22 min/km

Strecke: 38,00 km

Trail Run

Strecken-Platzierung: 30 (von 143)

Bestzeit der Strecke: 3:46:48

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 27(von 118)

mann

Bestzeit in der Kategorie: 3:46:48

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt		Gesamt		Platz Rückst.		Gesamt			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Platz	Rückst. Kat.	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Platz	Rückst. Kat.	km	Zeit	
Dale	-	1:13:56	-	27	16:34	28	16:34	-	1:13:56	-	27	16:34	28	16:34	-	1:13:56	-
Hogstad	-	57:39	-	22	12:45	24	12:45	-	2:11:35	-	24	29:19	26	29:19	-	2:11:35	-
Storaberget	-	24:59	-	14	5:34	14	5:34	-	2:36:34	-	19	34:53	21	34:53	-	2:36:34	-
Myland	-	1:17:49	-	37	25:59	41	1:08:30	-	3:54:23	-	29	1:00:52	32	1:00:52	-	3:54:23	-
Vårlivarde	-	21:44	-	37	9:14	46	9:14	-	4:16:07	-	29	1:10:06	31	1:10:06	-	4:16:07	-
Lauvås	-	38:48	-	40	16:35	44	16:35	-	4:54:55	-	29	1:25:22	32	1:25:22	-	4:54:55	-
Finish	-	22:44	-	9	5:29	11	5:29	38,00	5:17:39	-	27	1:30:51	30	1:30:51	-	5:17:39	-