



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

Detailauswertung

Ingrid Østrem

Gesamt-Zeit: 5:51:46

Startnummer: 176

Geschwindigkeit: 6,48 km/h

Laufleistung: 9:16 min/km

Strecke: 38,00 km

Trail Run

Strecken-Platzierung: 65 (von 143)

Bestzeit der Strecke: 3:46:48

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 6(von 25)

kvinne

Bestzeit in der Kategorie: 4:52:24

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	-	1:27:07	-	7	16:31	91	29:45	-	1:27:07	-	7	16:31	91	29:45
Hogstad	-	1:01:29	-	4	6:03	50	16:35	-	2:28:36	-	7	22:34	70	46:20
Storaberget	-	28:01	-	5	3:01	49	8:36	-	2:56:37	-	6	25:32	66	54:56
Myland	-	1:26:04	-	10	1:16:45	74	1:16:45	-	4:22:41	-	8	40:25	66	1:29:10
Vårlivarde	-	21:29	-	8	5:24	42	8:59	-	4:44:10	-	7	45:49	65	1:38:09
Lauvås	-	43:12	-	11	11:53	79	20:59	-	5:27:22	-	7	56:45	65	1:57:49
Finish	-	24:24	-	5	2:37	24	7:09	38,00	5:51:46	-	6	59:22	65	2:04:58