



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

Detailauswertung

Eli Garvik Rasdal

Verein: Gjesdal IL

Startnummer: 118

Strecke: 38,00 km

Trail Run

Kategorie:

kvinne

Gesamt-Zeit: 5:54:14

Geschwindigkeit: 6,44 km/h

Laufleistung: 9:20 min/km

Strecken-Platzierung: 67 (von 143)

Bestzeit der Strecke: 3:46:48

Kategorie-Platzierung: 7(von 25)

Bestzeit in der Kategorie: 4:52:24

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Gesam	Gesam	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Gesam	Gesam
Dale	-	1:19:03	-	3	8:27	59	21:41	-	1:19:03	-	3	8:27	59	21:41
Hogstad	-	1:04:09	-	6	8:43	62	19:15	-	2:23:12	-	4	17:10	60	40:56
Storaberget	-	30:36	-	10	5:36	78	11:11	-	2:53:48	-	5	22:43	61	52:07
Myland	-	1:27:13	-	11	1:17:54	80	1:17:54	-	4:21:01	-	7	38:45	65	1:27:30
Vårlivarde	-	21:03	-	7	4:58	37	8:33	-	4:42:04	-	6	43:43	64	1:36:03
Lauvås	-	43:08	-	10	11:49	78	20:55	-	5:25:12	-	6	54:35	63	1:55:39
Finish	-	29:02	-	12	7:15	84	11:47	38,00	5:54:14	-	7	1:01:50	67	2:07:26