



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

Detailauswertung

Jan Nessa

Gesamt-Zeit: 5:46:31

Startnummer: 164

Geschwindigkeit: 6,58 km/h

Laufleistung: 9:08 min/km

Strecke: 38,00 km

Trail Run

Strecken-Platzierung: 59 (von 143)

Bestzeit der Strecke: 3:46:48

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 54(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	-	1:16:41	-	45	19:19	47	19:19	-	1:16:41	-	45	19:19	47	19:19
Hogstad	-	1:00:37	-	41	15:43	44	15:43	-	2:17:18	-	43	35:02	45	35:02
Storaberget	-	29:38	-	61	10:13	68	10:13	-	2:46:56	-	46	45:15	48	45:15
Myland	-	1:21:14	-	47	29:24	52	1:11:55	-	4:08:10	-	48	1:14:39	52	1:14:39
Vårlivarde	-	22:30	-	50	10:00	62	10:00	-	4:30:40	-	49	1:24:39	53	1:24:39
Lauvås	-	47:18	-	87	25:05	100	25:05	-	5:17:58	-	54	1:48:25	59	1:48:25
Finish	-	28:33	-	66	11:18	77	11:18	38,00	5:46:31	-	54	1:59:43	59	1:59:43