



evaluación detallada

Elise Hay Opsahl

Asociación: Gti Friidfrett

Dorsal: 2

recorrido: 38.00 km

Trail Run

categoría:

kvinne

tiempo total: 4:52:24

velocidad: 7.80 km/h

rendimiento en carrera: 7:42 min/km

posición en el recorrido: 10 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

posición en la categoría: 1(de 25)

mejor tiempo en la categoría: 4:52:24

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	etapa		stage score		Total		Total		Total		
				posició categoría	retraso	posició categoría	retraso	km	tiempo	min/km	posició categoría	retraso	posició categoría	retraso
Dale	-	1:10:36	-	1	-	16	13:14	-	1:10:36	-	1	-	16	13:14
Hogstad	-	55:26	-	1	-	14	10:32	-	2:06:02	-	1	-	15	23:46
Storaberget	-	25:03	-	2	0:03	16	5:38	-	2:31:05	-	1	-	14	29:24
Myland	-	1:11:11	-	4	1:01:52	21	1:01:52	-	3:42:16	-	1	-	12	48:45
Vårlivarde	-	16:05	-	1	-	5	3:35	-	3:58:21	-	1	-	11	52:20
Lauvås	-	32:16	-	2	0:57	12	10:03	-	4:30:37	-	1	-	11	1:01:04
Finish	-	21:47	-	1	-	4	4:32	38.00	4:52:24	-	1	-	10	1:05:36