



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

evaluación detallada

Ingrid Helene Jensen

Asociación: Vegan Runners Stavanger

Dorsal: 39

tiempo total: 6:08:00

velocidad: 6.20 km/h

rendimiento en carrera: 9:42 min/km

recorrido: 38.00 km

Trail Run

posición en el recorrido: 80 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

categoría:

kvinne

posición en la categoría: 10(de 25)

mejor tiempo en la categoría: 4:52:24

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posició min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso categoría	retraso Total	retraso Total	Total km	Total tiempo	Total posició min/km	Total retraso categoría	Total retraso Total		
Dale	-	1:36:45	-	13	26:09	118	39:23	-	1:36:45	-	13	26:09	118	39:23
Hogstad	-	1:12:11	-	12	16:45	94	27:17	-	2:48:56	-	13	42:54	110	1:06:40
Storaberget	-	30:12	-	8	5:12	71	10:47	-	3:19:08	-	12	48:03	105	1:17:27
Myland	-	1:22:37	-	7	1:13:18	58	1:13:18	-	4:41:45	-	12	59:29	89	1:48:14
Vårlivarde	-	21:33	-	9	5:28	44	9:03	-	5:03:18	-	11	1:04:57	86	1:57:17
Lauvås	-	39:13	-	5	7:54	48	17:00	-	5:42:31	-	9	1:11:54	81	2:12:58
Finish	-	25:29	-	7	3:42	40	8:14	38.00	6:08:00	-	10	1:15:36	80	2:21:12