



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

evaluación detallada

Aleksander Joa Haga

Dorsal: 150

recorrido: 38.00 km

Trail Run

categoría:

mann

tiempo total: 6:30:40

velocidad: 5.84 km/h

rendimiento en carrera: 10:17 min/km

posición en el recorrido: 97 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

posición en la categoría: 84(de 118)

mejor tiempo en la categoría: 3:46:48

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posició min/km	stage score		Total score		Total km	Total tiempo	Total posició min/km	stage score		Total score	
				retraso	retraso	retraso	retraso				retraso	retraso		
Dale	-	1:26:54	-	84	29:32	90	29:32	-	1:26:54	-	84	29:32	90	29:32
Hogstad	-	1:13:38	-	87	28:44	99	28:44	-	2:40:32	-	84	58:16	94	58:16
Storaberget	-	31:01	-	72	11:36	82	11:36	-	3:11:33	-	82	1:09:52	92	1:09:52
Myland	-	1:40:39	-	96	48:49	112	1:31:20	-	4:52:12	-	88	1:58:41	102	1:58:41
Vårilvarde	-	24:54	-	80	12:24	95	12:24	-	5:17:06	-	85	2:11:05	98	2:11:05
Lauvås	-	45:53	-	81	23:40	94	23:40	-	6:02:59	-	86	2:33:26	100	2:33:26
Finish	-	27:41	-	55	10:26	65	10:26	38.00	6:30:40	-	84	2:43:52	97	2:43:52