



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

evaluación detallada

Per Helge Salvesen

Dorsal: 140

recorrido: 38.00 km

Trail Run

categoría:

mann

tiempo total: 6:33:22

velocidad: 5.80 km/h

rendimiento en carrera: 10:22 min/km

posición en el recorrido: 100 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

posición en la categoría: 86(de 118)

mejor tiempo en la categoría: 3:46:48

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	posición		retraso	
				categoría	total	categoría	total				categoría	total		
Dale	-	1:27:19	-	85	29:57	95	29:57	-	1:27:19	-	85	29:57	95	29:57
Hogstad	-	1:12:00	-	82	27:06	93	27:06	-	2:39:19	-	81	57:03	91	57:03
Storaberget	-	32:38	-	84	13:13	96	13:13	-	3:11:57	-	83	1:10:16	94	1:10:16
Myland	-	1:30:12	-	77	38:22	92	1:20:53	-	4:42:09	-	79	1:48:38	91	1:48:38
Vårilvarde	-	27:42	-	100	15:12	115	15:12	-	5:09:51	-	81	2:03:50	93	2:03:50
Lauvås	-	51:09	-	99	28:56	114	28:56	-	6:01:00	-	84	2:31:27	97	2:31:27
Finish	-	32:22	-	92	15:07	106	15:07	38.00	6:33:22	-	86	2:46:34	100	2:46:34