



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

evaluación detallada

Morten Urdahl

tiempo total: 7:14:37

Dorsal: 136

velocidad: 5.25 km/h

rendimiento en carrera: 11:27 min/km

recorrido: 38.00 km

Trail Run

posición en el recorrido: 120 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

categoría:

posición en la categoría: 105(de 118)

mann

mejor tiempo en la categoría: 3:46:48

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		retraso	
				categoría	Total	categoría	Total				categoría	Total		
Dale	-	1:40:37	-	110	43:15	123	43:15	-	1:40:37	-	110	43:15	123	43:15
Hogstad	-	1:22:05	-	102	37:11	117	37:11	-	3:02:42	-	107	1:20:26	121	1:20:26
Storaberget	-	37:00	-	103	17:35	120	17:35	-	3:39:42	-	107	1:38:01	122	1:38:01
Myland	-	1:37:51	-	90	46:01	106	1:28:32	-	5:17:33	-	103	2:24:02	119	2:24:02
Vårilvarde	-	28:26	-	104	15:56	121	15:56	-	5:45:59	-	103	2:39:58	118	2:39:58
Lauvås	-	53:13	-	103	31:00	118	31:00	-	6:39:12	-	105	3:09:39	120	3:09:39
Finish	-	35:25	-	102	18:10	118	18:10	38.00	7:14:37	-	105	3:27:49	120	3:27:49