



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

evaluación detallada

Stig Helge Westerheim

Asociación: Stord IL

Dorsal: 50

recorrido: 38.00 km

Trail Run

categoría:

mann

tiempo total: 4:36:26

velocidad: 8.25 km/h

rendimiento en carrera: 7:17 min/km

posición en el recorrido: 4 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

posición en la categoría: 4(de 118)

mejor tiempo en la categoría: 3:46:48

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	retraso min/km	stage score		Total		Total km	Total tiempo	Total posición	retraso min/km	Total score	
					categoría	Total	categoría	Total					categoría	Total
Dale	-	1:06:21	-	7	8:59	7	8:59	-	1:06:21	-	7	8:59	7	8:59
Hogstad	-	52:32	-	5	7:38	5	7:38	-	1:58:53	-	4	16:37	4	16:37
Storaberget	-	22:12	-	3	2:47	3	2:47	-	2:21:05	-	3	19:24	3	19:24
Myland	-	1:06:02	-	7	14:12	9	56:43	-	3:27:07	-	4	33:36	4	33:36
Vårlivarde	-	16:09	-	5	3:39	6	3:39	-	3:43:16	-	3	37:15	3	37:15
Lauvås	-	30:05	-	3	7:52	3	7:52	-	4:13:21	-	4	43:48	4	43:48
Finish	-	23:05	-	12	5:50	14	5:50	38.00	4:36:26	-	4	49:38	4	49:38