



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

evaluación detallada

Einar Gjelsvik

Asociación: skjalg

Dorsal: 61

recorrido: 38.00 km

Trail Run

categoría:

mann

tiempo total: 4:41:20

velocidad: 8.10 km/h

rendimiento en carrera: 7:25 min/km

posición en el recorrido: 7 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

posición en la categoría: 7(de 118)

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	-	1:07:02	-	9	9:40	9	9:40	-	1:07:02	-	9	9:40	9	9:40
Hogstad	-	52:46	-	8	7:52	8	7:52	-	1:59:48	-	6	17:32	6	17:32
Storaberget	-	22:58	-	7	3:33	7	3:33	-	2:22:46	-	5	21:05	5	21:05
Myland	-	1:08:06	-	13	16:16	15	58:47	-	3:30:52	-	6	37:21	6	37:21
Vårlivarde	-	18:11	-	14	5:41	17	5:41	-	3:49:03	-	9	43:02	9	43:02
Lauvås	-	31:35	-	9	9:22	10	9:22	-	4:20:38	-	8	51:05	8	51:05
Finish	-	20:42	-	2	3:27	2	3:27	38.00	4:41:20	-	7	54:32	7	54:32