



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

evaluación detallada

Lars ole Gudevang

Asociación: Sørmarka Arena

Dorsal: 163

recorrido: 38.00 km

Trail Run

categoría:

mann

tiempo total: 4:45:11

velocidad: 7.99 km/h

rendimiento en carrera: 7:31 min/km

posición en el recorrido: 9 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

posición en la categoría: 9(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	-	1:07:12	-	10	9:50	10	9:50	-	1:07:12	-	10	9:50	10	9:50
Hogstad	-	52:42	-	6	7:48	6	7:48	-	1:59:54	-	9	17:38	9	17:38
Storaberget	-	24:06	-	9	4:41	9	4:41	-	2:24:00	-	7	22:19	7	22:19
Myland	-	1:06:57	-	8	15:07	10	57:38	-	3:30:57	-	7	37:26	7	37:26
Vårlivarde	-	18:01	-	11	5:31	14	5:31	-	3:48:58	-	8	42:57	8	42:57
Lauvås	-	31:46	-	10	9:33	11	9:33	-	4:20:44	-	9	51:11	9	51:11
Finish	-	24:27	-	20	7:12	25	7:12	38.00	4:45:11	-	9	58:23	9	58:23