



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 |