



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

evaluación detallada

Kenneth Westerheim

Asociación: Stord allianselag

Dorsal: 115

recorrido: 38.00 km

Trail Run

categoría:

mann

tiempo total: 4:55:55

velocidad: 7.70 km/h

rendimiento en carrera: 7:48 min/km

posición en el recorrido: 12 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

posición en la categoría: 10(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 | - | 1:05:06 | - | 4 | 7:44 | 4 | 7:44 | - | 1:05:06 | - | 4 | 7:44 | 4 | 7:44 |
| Hogstad | - | 53:50 | - | 10 | 8:56 | 10 | 8:56 | - | 1:58:56 | - | 5 | 16:40 | 5 | 16:40 |
| Storaberget | - | 25:16 | - | 16 | 5:51 | 18 | 5:51 | - | 2:24:12 | - | 8 | 22:31 | 8 | 22:31 |
| Myland | - | 1:10:57 | - | 17 | 19:07 | 20 | 1:01:38 | - | 3:35:09 | - | 10 | 41:38 | 10 | 41:38 |
| Vårlivarde | - | 18:59 | - | 19 | 6:29 | 22 | 6:29 | - | 3:54:08 | - | 10 | 48:07 | 10 | 48:07 |
| Lauvås | - | 36:21 | - | 25 | 14:08 | 28 | 14:08 | - | 4:30:29 | - | 10 | 1:00:56 | 10 | 1:00:56 |
| Finish | - | 25:26 | - | 32 | 8:11 | 38 | 8:11 | 38.00 | 4:55:55 | - | 10 | 1:09:07 | 12 | 1:09:07 |