



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## evaluación detallada

**Kristian Haarr**

Asociación: Ganddal IL

Dorsal: 120

recorrido: 38.00 km

Trail Run

categoría:

mann

tiempo total: 4:59:46

velocidad: 7.61 km/h

rendimiento en carrera: 7:54 min/km

posición en el recorrido: 14 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

posición en la categoría: 12(de 118)

mejor tiempo en la categoría: 3:46:48

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	posición		retraso	
				categoría	categoría	Total	Total				categoría	categoría	Total	Total
Dale	-	1:14:49	-	33	17:27	35	17:27	-	1:14:49	-	33	17:27	35	17:27
Hogstad	-	55:58	-	17	11:04	18	11:04	-	2:10:47	-	20	28:31	21	28:31
Storaberget	-	26:38	-	32	7:13	34	7:13	-	2:37:25	-	23	35:44	25	35:44
Myland	-	1:08:00	-	11	16:10	13	58:41	-	3:45:25	-	16	51:54	18	51:54
Vårlivarde	-	18:51	-	17	6:21	20	6:21	-	4:04:16	-	18	58:15	20	58:15
Lauvås	-	31:16	-	6	9:03	6	9:03	-	4:35:32	-	12	1:05:59	14	1:05:59
Finish	-	24:14	-	17	6:59	21	6:59	38.00	4:59:46	-	12	1:12:58	14	1:12:58