



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## evaluación detallada

Jim Werner Amdal

tiempo total: 5:01:50

Dorsal: 9

velocidad: 7.55 km/h

rendimiento en carrera: 7:57 min/km

recorrido: 38.00 km

Trail Run

posición en el recorrido: 17 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

categoría:

posición en la categoría: 15(de 118)

mann

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	-	1:11:30	-	18	14:08	19	14:08	-	1:11:30	-	18	14:08	19	14:08
Hogstad	-	57:31	-	21	12:37	23	12:37	-	2:09:01	-	17	26:45	18	26:45
Storaberget	-	27:28	-	40	8:03	43	8:03	-	2:36:29	-	18	34:48	19	34:48
Myland	-	1:08:34	-	14	16:44	16	59:15	-	3:45:03	-	14	51:32	16	51:32
Vårlivarde	-	18:07	-	12	5:37	15	5:37	-	4:03:10	-	13	57:09	15	57:09
Lauvås	-	32:24	-	12	10:11	14	10:11	-	4:35:34	-	15	1:06:01	17	1:06:01
Finish	-	26:16	-	40	9:01	48	9:01	38.00	5:01:50	-	15	1:15:02	17	1:15:02