



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

evaluación detallada

Rasmus Runar Espeland

Asociación: Voll IL

Dorsal: 102

recorrido: 38.00 km

Trail Run

categoría:

mann

tiempo total: 5:02:34

velocidad: 7.54 km/h

rendimiento en carrera: 7:58 min/km

posición en el recorrido: 18 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

posición en la categoría: 16(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	-	1:16:44	-	46	19:22	48	19:22	-	1:16:44	-	46	19:22	48	19:22
Hogstad	-	55:46	-	14	10:52	15	10:52	-	2:12:30	-	28	30:14	30	30:14
Storaberget	-	25:57	-	23	6:32	25	6:32	-	2:38:27	-	27	36:46	29	36:46
Myland	-	1:07:34	-	10	15:44	12	58:15	-	3:46:01	-	19	52:30	21	52:30
Vårlivarde	-	17:23	-	8	4:53	9	4:53	-	4:03:24	-	15	57:23	17	57:23
Lauvås	-	34:07	-	18	11:54	21	11:54	-	4:37:31	-	17	1:07:58	19	1:07:58
Finish	-	25:03	-	25	7:48	31	7:48	38.00	5:02:34	-	16	1:15:46	18	1:15:46