



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

evaluación detallada

Arvid Gilje

Asociación: GB Bygg AS

Dorsal: 185

recorrido: 38.00 km

Trail Run

categoría:

mann

tiempo total: 5:04:15

velocidad: 7.49 km/h

rendimiento en carrera: 8:01 min/km

posición en el recorrido: 20 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

posición en la categoría: 18(de 118)

mejor tiempo en la categoría: 3:46:48

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score		Total score		Total km	Total tiempo	Total min/km	posición		retraso	
				posición	retraso	posición	retraso				posición	retraso		
Dale	-	1:07:49	-	11	10:27	11	10:27	-	1:07:49	-	11	10:27	11	10:27
Hogstad	-	56:11	-	18	11:17	19	11:17	-	2:04:00	-	11	21:44	11	21:44
Storaberget	-	24:30	-	11	5:05	11	5:05	-	2:28:30	-	11	26:49	11	26:49
Myland	-	1:12:55	-	23	21:05	27	1:03:36	-	3:41:25	-	11	47:54	11	47:54
Vårlivarde	-	18:55	-	18	6:25	21	6:25	-	4:00:20	-	11	54:19	13	54:19
Lauvås	-	35:12	-	19	12:59	22	12:59	-	4:35:32	-	12	1:05:59	14	1:05:59
Finish	-	28:43	-	70	11:28	81	11:28	38.00	5:04:15	-	18	1:17:27	20	1:17:27