



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## evaluación detallada

### Vegar Melby

Asociación: Gjerpen friidrett/Langesund tri  
Dorsal: 129

recorrido: 38.00 km

Trail Run

categoría:

mann

tiempo total: 5:15:47

velocidad: 7.22 km/h

rendimiento en carrera: 8:19 min/km

posición en el recorrido: 29 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

posición en la categoría: 26(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	-	1:16:24	-	43	19:02	45	19:02	-	1:16:24	-	43	19:02	45	19:02
Hogstad	-	58:16	-	30	13:22	32	13:22	-	2:14:40	-	33	32:24	35	32:24
Storaberget	-	25:30	-	18	6:05	20	6:05	-	2:40:10	-	33	38:29	35	38:29
Myland	-	1:12:26	-	19	20:36	23	1:03:07	-	3:52:36	-	28	59:05	31	59:05
Vårlivarde	-	21:16	-	33	8:46	40	8:46	-	4:13:52	-	27	1:07:51	29	1:07:51
Lauvås	-	35:43	-	20	13:30	23	13:30	-	4:49:35	-	26	1:20:02	28	1:20:02
Finish	-	26:12	-	39	8:57	47	8:57	38.00	5:15:47	-	26	1:28:59	29	1:28:59