



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## evaluación detallada

Espen Handeland

tiempo total: 5:17:39

Dorsal: 56

velocidad: 7.18 km/h

rendimiento en carrera: 8:22 min/km

recorrido: 38.00 km

Trail Run

posición en el recorrido: 30 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

categoría:

posición en la categoría: 27(de 118)

mann

mejor tiempo en la categoría: 3:46:48

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posició min/km	stage score		Total score								
				retraso	retraso	Total km	Total tiempo	Total posició min/km	retraso	retraso				
			retraso	retraso	Total	Total	Total	retraso	retraso	Total	Total			
Dale	-	1:13:56	-	27	16:34	28	16:34	-	1:13:56	-	27	16:34	28	16:34
Hogstad	-	57:39	-	22	12:45	24	12:45	-	2:11:35	-	24	29:19	26	29:19
Storaberget	-	24:59	-	14	5:34	14	5:34	-	2:36:34	-	19	34:53	21	34:53
Myland	-	1:17:49	-	37	25:59	41	1:08:30	-	3:54:23	-	29	1:00:52	32	1:00:52
Vårlivarde	-	21:44	-	37	9:14	46	9:14	-	4:16:07	-	29	1:10:06	31	1:10:06
Lauvås	-	38:48	-	40	16:35	44	16:35	-	4:54:55	-	29	1:25:22	32	1:25:22
Finish	-	22:44	-	9	5:29	11	5:29	38.00	5:17:39	-	27	1:30:51	30	1:30:51