



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

evaluación detallada

Lasse Asheim

tiempo total: 5:26:50

Dorsal: 53

velocidad: 6.98 km/h

rendimiento en carrera: 8:37 min/km

recorrido: 38.00 km

Trail Run

posición en el recorrido: 36 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

categoría:

posición en la categoría: 33(de 118)

mann

mejor tiempo en la categoría: 3:46:48

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición		retraso		Total km	Total tiempo	posición		retraso		
				categoría	categoría	Total	Total			categoría	categoría	Total	Total	
Dale	-	1:16:47	-	48	19:25	50	19:25	-	1:16:47	-	48	19:25	50	19:25
Hogstad	-	59:46	-	34	14:52	36	14:52	-	2:16:33	-	42	34:17	44	34:17
Storaberget	-	27:24	-	37	7:59	40	7:59	-	2:43:57	-	40	42:16	42	42:16
Myland	-	1:16:57	-	34	25:07	38	1:07:38	-	4:00:54	-	36	1:07:23	40	1:07:23
Vårilvarde	-	21:15	-	32	8:45	39	8:45	-	4:22:09	-	35	1:16:08	38	1:16:08
Lauvås	-	39:58	-	50	17:45	57	17:45	-	5:02:07	-	35	1:32:34	38	1:32:34
Finish	-	24:43	-	22	7:28	27	7:28	38.00	5:26:50	-	33	1:40:02	36	1:40:02