



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

evaluación detallada

Morten Helland

Asociación: RPIL

Dorsal: 72

recorrido: 38.00 km

Trail Run

categoría:

mann

tiempo total: 5:30:29

velocidad: 6.90 km/h

rendimiento en carrera: 8:42 min/km

posición en el recorrido: 45 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

posición en la categoría: 42(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	-	1:19:47	-	58	22:25	63	22:25	-	1:19:47	-	58	22:25	63	22:25
Hogstad	-	1:04:59	-	59	20:05	65	20:05	-	2:24:46	-	58	42:30	62	42:30
Storaberget	-	27:25	-	38	8:00	41	8:00	-	2:52:11	-	54	50:30	57	50:30
Myland	-	1:15:58	-	30	24:08	34	1:06:39	-	4:08:09	-	47	1:14:38	51	1:14:38
Vårilvarde	-	19:17	-	22	6:47	25	6:47	-	4:27:26	-	44	1:21:25	47	1:21:25
Lauvås	-	36:15	-	23	14:02	26	14:02	-	5:03:41	-	40	1:34:08	43	1:34:08
Finish	-	26:48	-	49	9:33	58	9:33	38.00	5:30:29	-	42	1:43:41	45	1:43:41