



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

evaluación detallada

Jan Nessa

tiempo total: 5:46:31

Dorsal: 164

velocidad: 6.58 km/h

rendimiento en carrera: 9:08 min/km

recorrido: 38.00 km

Trail Run

posición en el recorrido: 59 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

categoría:

posición en la categoría: 54(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	-	1:16:41	-	45	19:19	47	19:19	-	1:16:41	-	45	19:19	47	19:19
Hogstad	-	1:00:37	-	41	15:43	44	15:43	-	2:17:18	-	43	35:02	45	35:02
Storaberget	-	29:38	-	61	10:13	68	10:13	-	2:46:56	-	46	45:15	48	45:15
Myland	-	1:21:14	-	47	29:24	52	1:11:55	-	4:08:10	-	48	1:14:39	52	1:14:39
Vårilvarde	-	22:30	-	50	10:00	62	10:00	-	4:30:40	-	49	1:24:39	53	1:24:39
Lauvås	-	47:18	-	87	25:05	100	25:05	-	5:17:58	-	54	1:48:25	59	1:48:25
Finish	-	28:33	-	66	11:18	77	11:18	38.00	5:46:31	-	54	1:59:43	59	1:59:43