



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

evaluación detallada

Asbjørn Øksendal

tiempo total: 5:51:44

Dorsal: 156

velocidad: 6.48 km/h

rendimiento en carrera: 9:16 min/km

recorrido: 38.00 km

Trail Run

posición en el recorrido: 64 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

categoría:

posición en la categoría: 59(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 categoría	retraso Total	Total km	Total tiempo	Total posició min/km	retraso categoría	retraso Total				
Dale	-	1:21:37	-	63	24:15	68	24:15	-	1:21:37	-	63	24:15	68	24:15
Hogstad	-	1:06:59	-	66	22:05	73	22:05	-	2:28:36	-	64	46:20	70	46:20
Storaberget	-	32:46	-	85	13:21	97	13:21	-	3:01:22	-	63	59:41	70	59:41
Myland	-	1:23:18	-	57	31:28	64	1:13:59	-	4:24:40	-	61	1:31:09	69	1:31:09
Vårlivarde	-	24:44	-	77	12:14	92	12:14	-	4:49:24	-	60	1:43:23	67	1:43:23
Lauvås	-	37:59	-	34	15:46	38	15:46	-	5:27:23	-	59	1:57:50	66	1:57:50
Finish	-	24:21	-	18	7:06	22	7:06	38.00	5:51:44	-	59	2:04:56	64	2:04:56