



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## evaluación detallada

John Henrik Kirkeli

tiempo total: 6:01:55

Dorsal: 121

velocidad: 6.30 km/h

rendimiento en carrera: 9:32 min/km

recorrido: 38.00 km

Trail Run

posición en el recorrido: 71 (de 143)

mejor tiempo del recorrido: 3:46:48

categoría:

posición en la categoría: 64(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		Total km	Total tiempo	Total posició min/km	stage score		Total score	
				posició categoría	retraso Total	posició categoría	retraso Total				posició categoría	retraso Total		
Dale	-	1:20:49	-	61	23:27	66	23:27	-	1:20:49	-	61	23:27	66	23:27
Hogstad	-	1:08:22	-	70	23:28	78	23:28	-	2:29:11	-	65	46:55	72	46:55
Storaberget	-	35:53	-	96	16:28	113	16:28	-	3:05:04	-	69	1:03:23	77	1:03:23
Myland	-	1:30:29	-	78	38:39	93	1:21:10	-	4:35:33	-	72	1:42:02	81	1:42:02
Vårlivarde	-	24:46	-	78	12:16	93	12:16	-	5:00:19	-	74	1:54:18	82	1:54:18
Lauvås	-	36:30	-	26	14:17	29	14:17	-	5:36:49	-	67	2:07:16	74	2:07:16
Finish	-	25:06	-	27	7:51	33	7:51	38.00	6:01:55	-	64	2:15:07	71	2:15:07