



7nutslopet 2017  
Gramstad / 09.09.2017

## Exploitation détaillée

**Tone Lise Stokkeland**

Association: Austrått Passion 4 Running  
Dossard: 102

Circuit: 13.00 km  
7nutsløpet

Catégorie:  
Kvinne

Temps total: 2:20:24

Vitesse: 5.56 km/h  
Kilométrage: 10:48 min/km

Place par parcours/Total: 100 (de 155)  
Place par parcours/Femmes: 23 (de 53)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:45:20  
Place par catégorie: 23(de 53)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:45:20

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

| Poste            | Etape |       | Etape  |       | Etape |       | Place  |       | Retard  |       | Place  |       | Retard |       | Total  |    | Total   |        | Total |       | Place |        | Retard |       | Place |        | Retard |  |
|------------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|----|---------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--|
|                  | km    | Temps | min/km | catg. | catg. | Femme | Femmes | catg. | catg.   | Femme | Femmes | catg. | catg.  | Femme | Femmes | km | Temps   | min/km | catg. | catg. | Femme | Femmes | catg.  | catg. | Femme | Femmes |        |  |
| Fodgstadnuten    | -     | 11:43 | -      | 27    | 3:09  | 27    | 3:09   | -     | -       | -     | -      | 27    | 3:09   | 27    | 3:09   | -  | 11:43   | -      | 27    | 3:09  | 27    | 3:09   | 27     | 3:09  | 27    | 3:09   |        |  |
| Dalsnuten        | -     | 19:04 | -      | 26    | 4:57  | 26    | 4:57   | -     | -       | -     | -      | 26    | 8:06   | 26    | 8:06   | -  | 30:47   | -      | 26    | 8:06  | 26    | 8:06   | 26     | 8:06  | 26    | 8:06   |        |  |
| Øvre Eikenuten   | -     | 13:55 | -      | 19    | 3:16  | 19    | 3:16   | -     | -       | -     | -      | 19    | 10:48  | 19    | 10:48  | -  | 44:42   | -      | 19    | 10:48 | 19    | 10:48  | 19     | 10:48 | 19    | 10:48  |        |  |
| Gramstad mellor  | -     | 9:55  | -      | 26    | 2:42  | 26    | 2:42   | -     | -       | -     | -      | 19    | 13:00  | 19    | 13:00  | -  | 54:37   | -      | 19    | 13:00 | 19    | 13:00  | 19     | 13:00 | 19    | 13:00  |        |  |
| Kollirudla       | -     | 11:40 | -      | 17    | 1:45  | 17    | 1:45   | -     | -       | -     | -      | 19    | 14:22  | 19    | 14:22  | -  | 1:06:17 | -      | 19    | 14:22 | 19    | 14:22  | 19     | 14:22 | 19    | 14:22  |        |  |
| Mattisrudlå      | -     | 30:08 | -      | 28    | 8:32  | 28    | 8:32   | -     | -       | -     | -      | 25    | 22:28  | 25    | 22:28  | -  | 1:36:25 | -      | 25    | 22:28 | 25    | 22:28  | 25     | 22:28 | 25    | 22:28  |        |  |
| Bjørndalsfjellet | -     | 16:27 | -      | 26    | 4:59  | 26    | 4:59   | -     | -       | -     | -      | 25    | 27:27  | 25    | 27:27  | -  | 1:52:52 | -      | 25    | 27:27 | 25    | 27:27  | 25     | 27:27 | 25    | 27:27  |        |  |
| Gramstadtjønna   | -     | 25:17 | -      | 25    | 7:28  | 25    | 7:28   | -     | -       | -     | -      | 23    | 34:35  | 23    | 34:35  | -  | 2:18:09 | -      | 23    | 34:35 | 23    | 34:35  | 23     | 34:35 | 23    | 34:35  |        |  |
| Finish           | -     | 2:15  | -      | 21    | 0:29  | 21    | 0:29   | 13.00 | 2:20:24 | -     | -      | 25    | 35:04  | 25    | 35:04  | -  | -       | -      | -     | -     | -     | -      | -      | -     | -     | -      |        |  |