



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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	