



7nutslopet 2017
Gramstad / 09.09.2017

Exploitation détaillée

Heidi Berg Strand

Association: Austrått Passion 4 running
Dossard: 175

Circuit: 13.00 km
7nutsløpet

Catégorie:
Kvinne

Temps total: 2:23:58

Vitesse: 5.42 km/h
Kilométrage: 11:05 min/km

Place par parcours/Total: 108 (de 155)
Place par parcours/Femmes: 27 (de 53)
Meilleur temps dans le parcours: 1:45:20
Place par catégorie: 27(de 53)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:45:20

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Place		Retard	Total		Place	Retard	Place		Retard
	km	Temps			catg.	catg.		Femme	Femmes			km	Temps	
Fodgstadnuten	-	11:35	-	24	3:01	24	3:01	-	11:35	-	24	3:01	24	3:01
Dalsnuten	-	19:29	-	28	5:22	28	5:22	-	31:04	-	28	8:23	28	8:23
Øvre Eikenuten	-	14:00	-	20	3:21	20	3:21	-	45:04	-	22	11:10	22	11:10
Gramstad mellor	-	9:46	-	25	2:33	25	2:33	-	54:50	-	20	13:13	20	13:13
Kollirudla	-	12:07	-	22	2:12	22	2:12	-	1:06:57	-	20	15:02	20	15:02
Mattisrudlå	-	30:28	-	29	8:52	29	8:52	-	1:37:25	-	27	23:28	27	23:28
Bjørndalsfjellet	-	16:59	-	28	5:31	28	5:31	-	1:54:24	-	28	28:59	28	28:59
Gramstadtjønna	-	27:03	-	28	9:14	28	9:14	-	2:21:27	-	27	37:53	27	37:53
Finish	-	2:31	-	27	0:45	27	0:45	13.00	2:23:58	-	30	38:38	30	38:38