



7nutslopet 2017  
Gramstad / 09.09.2017

## Exploitation détaillée

### Joachim Bjordal

Association: Lundehaugen ungdomsskole  
Dossard: 138

Circuit: 13.00 km  
7nutsløpet

Catégorie:  
Mann

Temps total: 1:50:15

Vitesse: 7.07 km/h  
Kilométrage: 8:29 min/km

Place par parcours/Total: 40 (de 155)  
Place par parcours/Hommes: 37 (de 102)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:23:07  
Place par catégorie: 38(de 102)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:23:07

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Place catg.	Retard catg.		Place Hommes		Retard Hommes		Total		Place Hommes		Retard Hommes	
	km	Temps		min/km	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes		
Fodgstadnuten	-	8:49	-	30	2:00	30	2:00	-	8:49	-	30	2:00	30	2:00	
Dalsnuten	-	14:22	-	30	3:16	30	3:16	-	23:11	-	30	5:16	30	5:16	
Øvre Eikenuten	-	11:43	-	54	2:32	54	2:32	-	34:54	-	35	7:48	35	7:48	
Gramstad mellor	-	7:45	-	37	2:03	37	2:03	-	42:39	-	36	9:51	36	9:51	
Kollirudla	-	10:24	-	35	1:58	35	1:58	-	53:03	-	37	11:49	37	11:49	
Mattisrudlå	-	23:35	-	36	6:07	36	6:07	-	1:16:38	-	36	17:56	36	17:56	
Bjørndalsfjellet	-	12:03	-	31	2:31	31	2:31	-	1:28:41	-	34	20:27	34	20:27	
Gramstadtjønna	-	19:19	-	45	6:08	45	6:08	-	1:48:00	-	37	26:35	37	26:35	
Finish	-	2:15	-	65	0:43	65	0:43	13.00	1:50:15	-	37	27:08	37	27:08	