



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## Exploitation détaillée

**Elise Hay Opsahl**

Association: Gti Friidfrett

Dossard: 2

Circuit: 38.00 km

Trail Run

Catégorie:

kvinne

Temps total: 4:52:24

Vitesse: 7.80 km/h

Kilométrage: 7:42 min/km

Place par parcours: 10 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 3:46:48

Place par catégorie: 1(de 25)

Meilleur temps dans la catégorie: 4:52:24

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape	Place	Retard	Place		Retard	Total		Place	Retard	Place	Retard
	km	Temps				catg.	catg.		Total	Total				
Dale	-	1:10:36	-	1	-	16	13:14	-	1:10:36	-	1	-	16	13:14
Hogstad	-	55:26	-	1	-	14	10:32	-	2:06:02	-	1	-	15	23:46
Storaberget	-	25:03	-	2	0:03	16	5:38	-	2:31:05	-	1	-	14	29:24
Myland	-	1:11:11	-	4	1:01:52	21	1:01:52	-	3:42:16	-	1	-	12	48:45
Vårlivarde	-	16:05	-	1	-	5	3:35	-	3:58:21	-	1	-	11	52:20
Lauvås	-	32:16	-	2	0:57	12	10:03	-	4:30:37	-	1	-	11	1:01:04
Finish	-	21:47	-	1	-	4	4:32	38.00	4:52:24	-	1	-	10	1:05:36