



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## Exploitation détaillée

**Tormod Nybru**

Association: Hommersåk IBK

Dossard: 47

Circuit: 38.00 km

Trail Run

Catégorie:

mann

Temps total: 6:23:36

Vitesse: 5.94 km/h

Kilométrage: 10:06 min/km

Place par parcours: 94 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 3:46:48

Place par catégorie: 82(de 118)

Meilleur temps dans la catégorie: 3:46:48

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Place catg.	Retard catg.	Place Total		Retard Total	Total		Place catg.	Retard catg.	Place Total		Retard Total
	km	Temps			min/km	Total		Total	km			Temps	min/km	
Dale	-	1:30:02	-	97	32:40	108	32:40	-	1:30:02	-	97	32:40	108	32:40
Hogstad	-	1:15:28	-	92	30:34	104	30:34	-	2:45:30	-	91	1:03:14	102	1:03:14
Storaberget	-	33:02	-	88	13:37	100	13:37	-	3:18:32	-	91	1:16:51	102	1:16:51
Myland	-	1:28:49	-	72	36:59	85	1:19:30	-	4:47:21	-	83	1:53:50	97	1:53:50
Vårlivarde	-	23:47	-	67	11:17	81	11:17	-	5:11:08	-	83	2:05:07	96	2:05:07
Lauvås	-	42:28	-	66	20:15	75	20:15	-	5:53:36	-	81	2:24:03	94	2:24:03
Finish	-	30:00	-	82	12:45	94	12:45	38.00	6:23:36	-	82	2:36:48	94	2:36:48