



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

Exploitation détaillée

Ivar Nødland

Association: Gilja Brann & Redning

Dossard: 97

Circuit: 38.00 km

Trail Run

Catégorie:

mann

Temps total: 7:01:44

Vitesse: 5.41 km/h

Kilométrage: 11:06 min/km

Place par parcours: 116 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 3:46:48

Place par catégorie: 101 (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	-	1:35:38	-	105	38:16	117	38:16	-	1:35:38	-	105	38:16	117	38:16
Hogstad	-	1:15:32	-	93	30:38	105	30:38	-	2:51:10	-	99	1:08:54	112	1:08:54
Storaberget	-	33:42	-	91	14:17	104	14:17	-	3:24:52	-	99	1:23:11	112	1:23:11
Myland	-	1:44:48	-	103	52:58	119	1:35:29	-	5:09:40	-	99	2:16:09	115	2:16:09
Vårlivarde	-	27:38	-	99	15:08	114	15:08	-	5:37:18	-	99	2:31:17	114	2:31:17
Lauvås	-	52:44	-	101	30:31	116	30:31	-	6:30:02	-	102	3:00:29	117	3:00:29
Finish	-	31:42	-	87	14:27	100	14:27	38.00	7:01:44	-	101	3:14:56	116	3:14:56