



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## Exploitation détaillée

**Helen G. Lavik**

Association: Dirdal Idrettslag

Dossard: 8

Circuit: 38.00 km

Trail Run

Catégorie:

kvinne

Temps total: 6:29:36

Vitesse: 5.85 km/h

Kilométrage: 10:16 min/km

Place par parcours: 96 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 3:46:48

Place par catégorie: 13(de 25)

Meilleur temps dans la catégorie: 4:52:24

### 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	-	1:27:08	-	8	16:32	92	29:46	-	1:27:08	-	8	16:32	92	29:46
Hogstad	-	1:11:31	-	10	16:05	88	26:37	-	2:38:39	-	9	32:37	89	56:23
Storaberget	-	33:09	-	13	8:09	103	13:44	-	3:11:48	-	11	40:43	93	1:10:07
Myland	-	1:33:03	-	16	1:23:44	97	1:23:44	-	4:44:51	-	13	1:02:35	95	1:51:20
Vårlivarde	-	19:55	-	4	3:50	28	7:25	-	5:04:46	-	12	1:06:25	89	1:58:45
Lauvås	-	47:49	-	15	16:30	104	25:36	-	5:52:35	-	12	1:21:58	92	2:23:02
Finish	-	37:01	-	17	15:14	123	19:46	38.00	6:29:36	-	13	1:37:12	96	2:42:48