



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## Exploitation détaillée

**Hans-Olav Ystheim Undseth**

Association: Gti Friidrettsklubb

Dossard: 33

Circuit: 38.00 km

Trail Run

Catégorie:

mann

Temps total: 4:35:25

Vitesse: 8.28 km/h

Kilométrage: 7:15 min/km

Place par parcours: 3 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 3:46:48

Place par catégorie: 3(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	-	1:07:01	-	8	9:39	8	9:39	-	1:07:01	-	8	9:39	8	9:39
Hogstad	-	52:52	-	9	7:58	9	7:58	-	1:59:53	-	8	17:37	8	17:37
Storaberget	-	23:56	-	8	4:31	8	4:31	-	2:23:49	-	6	22:08	6	22:08
Myland	-	1:05:10	-	6	13:20	7	55:51	-	3:28:59	-	5	35:28	5	35:28
Vårlivarde	-	16:23	-	6	3:53	7	3:53	-	3:45:22	-	5	39:21	5	39:21
Lauvås	-	22:13	-	1	-	1	-	-	4:07:35	-	2	38:02	2	38:02
Finish	-	27:50	-	58	10:35	69	10:35	38.00	4:35:25	-	3	48:37	3	48:37