



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## Exploitation détaillée

Jim Werner Amdal

Temps total: 5:01:50

Dossard: 9

Vitesse: 7.55 km/h

Kilométrage: 7:57 min/km

Circuit: 38.00 km

Trail Run

Place par parcours: 17 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 3:46:48

Catégorie:

mann

Place par catégorie: 15(de 118)

Meilleur temps dans la catégorie: 3:46:48

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape	Place	Retard	Place		Retard	Total		Place	Retard	Place	Retard
	km	Temps				min/km	catg.		catg.	Total				
Dale	-	1:11:30	-	18	14:08	19	14:08	-	1:11:30	-	18	14:08	19	14:08
Hogstad	-	57:31	-	21	12:37	23	12:37	-	2:09:01	-	17	26:45	18	26:45
Storaberget	-	27:28	-	40	8:03	43	8:03	-	2:36:29	-	18	34:48	19	34:48
Myland	-	1:08:34	-	14	16:44	16	59:15	-	3:45:03	-	14	51:32	16	51:32
Vårlivarde	-	18:07	-	12	5:37	15	5:37	-	4:03:10	-	13	57:09	15	57:09
Lauvås	-	32:24	-	12	10:11	14	10:11	-	4:35:34	-	15	1:06:01	17	1:06:01
Finish	-	26:16	-	40	9:01	48	9:01	38.00	5:01:50	-	15	1:15:02	17	1:15:02