



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## Exploitation détaillée

**Jørgen Grønsund**

Association: Hetland Sport

Dossard: 62

Circuit: 38.00 km

Trail Run

Catégorie:

mann

Temps total: 5:12:50

Vitesse: 7.29 km/h

Kilométrage: 8:14 min/km

Place par parcours: 26 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 3:46:48

Place par catégorie: 24(de 118)

Meilleur temps dans la catégorie: 3:46:48

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape	Place	Retard	Etape		Total	Total	Total	Place	Retard	Place	Retard
	km	Temps				min/km	catg.							
Dale	-	1:10:37	-	16	13:15	17	13:15	-	1:10:37	-	16	13:15	17	13:15
Hogstad	-	55:46	-	14	10:52	15	10:52	-	2:06:23	-	15	24:07	16	24:07
Storaberget	-	25:53	-	21	6:28	23	6:28	-	2:32:16	-	14	30:35	15	30:35
Myland	-	1:14:21	-	28	22:31	32	1:05:02	-	3:46:37	-	21	53:06	23	53:06
Vårlivarde	-	19:32	-	24	7:02	27	7:02	-	4:06:09	-	22	1:00:08	24	1:00:08
Lauvås	-	39:56	-	49	17:43	56	17:43	-	4:46:05	-	23	1:16:32	25	1:16:32
Finish	-	26:45	-	48	9:30	57	9:30	38.00	5:12:50	-	24	1:26:02	26	1:26:02