



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## Exploitation détaillée

Lasse Røsvik

Association: Sinnatrimmen

Dossard: 66

Circuit: 38.00 km

Trail Run

Catégorie:

mann

Temps total: 5:13:18

Vitesse: 7.28 km/h

Kilométrage: 8:15 min/km

Place par parcours: 27 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 3:46:48

Place par catégorie: 25(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 km		Total Temps		Total min/km		Place catg.		Retard catg.		Place Total		Retard Total	
	km	Temps		min/km	catg.	catg.	Total	Total	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Total	Total	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Total	Total	
Dale	-	1:14:51	-	35	17:29	37	17:29	-	1:14:51	-	35	17:29	37	17:29	-	1:14:51	-	35	17:29	37	17:29	-	1:14:51
Hogstad	-	58:07	-	26	13:13	28	13:13	-	2:12:58	-	29	30:42	31	30:42	-	2:12:58	-	29	30:42	31	30:42	-	2:12:58
Storaberget	-	25:51	-	20	6:26	22	6:26	-	2:38:49	-	32	37:08	34	37:08	-	2:38:49	-	32	37:08	34	37:08	-	2:38:49
Myland	-	1:11:52	-	18	20:02	22	1:02:33	-	3:50:41	-	24	57:10	27	57:10	-	3:50:41	-	24	57:10	27	57:10	-	3:50:41
Vårlivarde	-	20:40	-	29	8:10	34	8:10	-	4:11:21	-	24	1:05:20	26	1:05:20	-	4:11:21	-	24	1:05:20	26	1:05:20	-	4:11:21
Lauvås	-	36:19	-	24	14:06	27	14:06	-	4:47:40	-	24	1:18:07	26	1:18:07	-	4:47:40	-	24	1:18:07	26	1:18:07	-	4:47:40
Finish	-	25:38	-	34	8:23	41	8:23	38.00	5:13:18	-	25	1:26:30	27	1:26:30	-	5:13:18	-	25	1:26:30	27	1:26:30	-	5:13:18