



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## Exploitation détaillée

### Vegar Melby

Association: Gjerpen friidrett/Langesund tri  
Dossard: 129

Circuit: 38.00 km

Trail Run

Catégorie:

mann

Temps total: 5:15:47

Vitesse: 7.22 km/h

Kilométrage: 8:19 min/km

Place par parcours: 29 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 3:46:48

Place par catégorie: 26(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	-	1:16:24	-	43	19:02	45	19:02	-	1:16:24	-	43	19:02	45	19:02
Hogstad	-	58:16	-	30	13:22	32	13:22	-	2:14:40	-	33	32:24	35	32:24
Storaberget	-	25:30	-	18	6:05	20	6:05	-	2:40:10	-	33	38:29	35	38:29
Myland	-	1:12:26	-	19	20:36	23	1:03:07	-	3:52:36	-	28	59:05	31	59:05
Vårlivarde	-	21:16	-	33	8:46	40	8:46	-	4:13:52	-	27	1:07:51	29	1:07:51
Lauvås	-	35:43	-	20	13:30	23	13:30	-	4:49:35	-	26	1:20:02	28	1:20:02
Finish	-	26:12	-	39	8:57	47	8:57	38.00	5:15:47	-	26	1:28:59	29	1:28:59