



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## Exploitation détaillée

Morten Sirevåg

Temps total: 5:18:50

Dossard: 180

Vitesse: 7.15 km/h

Kilométrage: 8:24 min/km

Circuit: 38.00 km

Trail Run

Place par parcours: 31 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 3:46:48

Catégorie:

Place par catégorie: 28(de 118)

mann

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        | -     | 1:13:41 | -           | 25           | 16:19 | 26          | 16:19   | -            | 1:13:41 | -        | 25     | 16:19       | 26    | 16:19        | -     | 1:13:41     | -     | 25           | 16:19   | 26          | 16:19   |              |  |
| Hogstad     | -     | 58:20   | -           | 31           | 13:26 | 33          | 13:26   | -            | 2:12:01 | -        | 25     | 29:45       | 27    | 29:45        | -     | 2:12:01     | -     | 25           | 29:45   | 27          | 29:45   |              |  |
| Storaberget | -     | 26:30   | -           | 27           | 7:05  | 29          | 7:05    | -            | 2:38:31 | -        | 29     | 36:50       | 31    | 36:50        | -     | 2:38:31     | -     | 29           | 36:50   | 31          | 36:50   |              |  |
| Myland      | -     | 1:13:15 | -           | 24           | 21:25 | 28          | 1:03:56 | -            | 3:51:46 | -        | 26     | 58:15       | 29    | 58:15        | -     | 3:51:46     | -     | 26           | 58:15   | 29          | 58:15   |              |  |
| Vårlivarde  | -     | 21:31   | -           | 35           | 9:01  | 43          | 9:01    | -            | 4:13:17 | -        | 26     | 1:07:16     | 28    | 1:07:16      | -     | 4:13:17     | -     | 26           | 1:07:16 | 28          | 1:07:16 |              |  |
| Lauvås      | -     | 38:51   | -           | 41           | 16:38 | 45          | 16:38   | -            | 4:52:08 | -        | 28     | 1:22:35     | 31    | 1:22:35      | -     | 4:52:08     | -     | 28           | 1:22:35 | 31          | 1:22:35 |              |  |
| Finish      | -     | 26:42   | -           | 47           | 9:27  | 56          | 9:27    | 38.00        | 5:18:50 | -        | 28     | 1:32:02     | 31    | 1:32:02      | -     | 5:18:50     | -     | 28           | 1:32:02 | 31          | 1:32:02 |              |  |