



# 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		