



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## Exploitation détaillée

Joachim De C. Knutsen

Association: Riska FK

Dossard: 92

Circuit: 38.00 km

Trail Run

Catégorie:

mann

Temps total: 5:29:49

Vitesse: 6.91 km/h

Kilométrage: 8:41 min/km

Place par parcours: 42 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 3:46:48

Place par catégorie: 39(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	Total	Place	Retard	Place	Retard
	km	Temps				min/km	catg.								
Dale	-	1:08:10	-	13	10:48	13	10:48	-	1:08:10	-	13	10:48	13	10:48	
Hogstad	-	57:40	-	23	12:46	25	12:46	-	2:05:50	-	14	23:34	14	23:34	
Storaberget	-	30:45	-	71	11:20	81	11:20	-	2:36:35	-	20	34:54	22	34:54	
Myland	-	1:27:10	-	69	35:20	79	1:17:51	-	4:03:45	-	39	1:10:14	43	1:10:14	
Vårlivarde	-	23:01	-	61	10:31	73	10:31	-	4:26:46	-	42	1:20:45	45	1:20:45	
Lauvås	-	36:57	-	27	14:44	30	14:44	-	5:03:43	-	42	1:34:10	45	1:34:10	
Finish	-	26:06	-	38	8:51	46	8:51	38.00	5:29:49	-	39	1:43:01	42	1:43:01	