



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## Exploitation détaillée

**Fredrik Hatlestad**

Association: Qaualisoft

Dossard: 171

Circuit: 38.00 km

Trail Run

Catégorie:

mann

Temps total: 5:39:31

Vitesse: 6.72 km/h

Kilométrage: 8:57 min/km

Place par parcours: 51 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 3:46:48

Place par catégorie: 47(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	Total	Total	Total	Temps	min/km	catg.	catg.		Total	Total					
Dale	-	1:14:55	-	36	17:33	38	17:33	-	-	-	1:14:55	-	36	17:33	38	17:33	-	-	-	36	17:33	38	17:33
Hogstad	-	1:00:21	-	39	15:27	42	15:27	-	-	-	2:15:16	-	35	33:00	37	33:00	-	-	-	35	33:00	37	33:00
Storaberget	-	28:29	-	48	9:04	53	9:04	-	-	-	2:43:45	-	38	42:04	40	42:04	-	-	-	38	42:04	40	42:04
Myland	-	1:24:23	-	60	32:33	68	1:15:04	-	-	-	4:08:08	-	46	1:14:37	50	1:14:37	-	-	-	46	1:14:37	50	1:14:37
Vårlivarde	-	20:17	-	27	7:47	32	7:47	-	-	-	4:28:25	-	47	1:22:24	50	1:22:24	-	-	-	47	1:22:24	50	1:22:24
Lauvås	-	41:35	-	59	19:22	66	19:22	-	-	-	5:10:00	-	46	1:40:27	50	1:40:27	-	-	-	46	1:40:27	50	1:40:27
Finish	-	29:31	-	79	12:16	91	12:16	38.00	5:39:31	-	-	-	47	1:52:43	51	1:52:43	-	-	-	47	1:52:43	51	1:52:43