



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## Exploitation détaillée

Ommund Øvrelid

Association: Sysco Runners

Dossard: 132

Circuit: 38.00 km

Trail Run

Catégorie:

mann

Temps total: 5:40:00

Vitesse: 6.71 km/h

Kilométrage: 8:57 min/km

Place par parcours: 53 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 3:46:48

Place par catégorie: 49(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	-	1:21:37	-	63	24:15	68	24:15	-	1:21:37	-	63	24:15	68	24:15	
Hogstad	-	1:03:12	-	54	18:18	59	18:18	-	2:24:49	-	59	42:33	63	42:33	
Storaberget	-	27:44	-	41	8:19	45	8:19	-	2:52:33	-	55	50:52	59	50:52	
Myland	-	1:23:04	-	54	31:14	61	1:13:45	-	4:15:37	-	53	1:22:06	58	1:22:06	
Vårlivarde	-	22:32	-	53	10:02	65	10:02	-	4:38:09	-	54	1:32:08	58	1:32:08	
Lauvås	-	37:28	-	33	15:15	36	15:15	-	5:15:37	-	50	1:46:04	54	1:46:04	
Finish	-	24:23	-	19	7:08	23	7:08	38.00	5:40:00	-	49	1:53:12	53	1:53:12	