



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## Exploitation détaillée

Lars Helge Westerheim

Association: Stord allianselag

Dossard: 26

Circuit: 38.00 km

Trail Run

Catégorie:

mann

Temps total: 5:42:10

Vitesse: 6.66 km/h

Kilométrage: 9:01 min/km

Place par parcours: 55 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 3:46:48

Place par catégorie: 51(de 118)

Meilleur temps dans la catégorie: 3:46:48

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape	Place	Retard	Place		Retard	Total		Place	Retard	Place	Retard
	km	Temps				min/km	catg.		catg.	Total				
Dale	-	1:16:30	-	44	19:08	46	19:08	-	1:16:30	-	44	19:08	46	19:08
Hogstad	-	1:01:11	-	46	16:17	49	16:17	-	2:17:41	-	46	35:25	48	35:25
Storaberget	-	29:26	-	60	10:01	66	10:01	-	2:47:07	-	47	45:26	49	45:26
Myland	-	1:24:56	-	63	33:06	71	1:15:37	-	4:12:03	-	52	1:18:32	57	1:18:32
Vårlivarde	-	25:16	-	85	12:46	100	12:46	-	4:37:19	-	52	1:31:18	56	1:31:18
Lauvås	-	38:14	-	36	16:01	40	16:01	-	5:15:33	-	48	1:46:00	52	1:46:00
Finish	-	26:37	-	44	9:22	52	9:22	38.00	5:42:10	-	51	1:55:22	55	1:55:22