



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## Exploitation détaillée

**Pål Erland**

Association: Gti Friidrettsklubb

Dossard: 37

Circuit: 38.00 km

Trail Run

Catégorie:

mann

Temps total: 6:14:44

Vitesse: 6.08 km/h

Kilométrage: 9:52 min/km

Place par parcours: 84 (de 143)

Meilleur temps dans le parcours: 3:46:48

Place par catégorie: 74(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		Place catg.	Retard catg.	Place Total		Retard Total
	km	Temps			min/km	Total		Total	km			Temps	min/km	
Dale	-	1:23:57	-	69	26:35	75	26:35	-	1:23:57	-	69	26:35	75	26:35
Hogstad	-	1:06:14	-	63	21:20	69	21:20	-	2:30:11	-	66	47:55	73	47:55
Storaberget	-	32:24	-	80	12:59	92	12:59	-	3:02:35	-	68	1:00:54	75	1:00:54
Myland	-	1:28:39	-	71	36:49	84	1:19:20	-	4:31:14	-	68	1:37:43	76	1:37:43
Vårlivarde	-	27:09	-	97	14:39	112	14:39	-	4:58:23	-	72	1:52:22	80	1:52:22
Lauvås	-	48:39	-	91	26:26	106	26:26	-	5:47:02	-	77	2:17:29	88	2:17:29
Finish	-	27:42	-	57	10:27	67	10:27	38.00	6:14:44	-	74	2:27:56	84	2:27:56