



7nutsløpet 2017
Gramstad / 09.09.2017

Detalizēti rezultāti

Liv Margunn Høines

Klubs: Undheim IL
Numurs: 26

Posms: 13.00 km
7nutsløpet

Grupa:
Kvinne

Kopējais laiks: 2:11:42

Ātrums: 5.92 km/h
Skrējiena izpildījums: 10:08 min/km

Vieta distancē/Kopā: 87 (no 155)
Vieta distancē/Sievietes: 18 (no 53)
Distances labākais laiks: 1:45:20

Vieta grupā: 18(no 53)
Grupas labākais laiks: 1:45:20

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

Kontrollpunkts	Posma		Vietāztrūkums: Vietāztrūkums				Kopā		Vietāztrūkums: Vietāztrūkums					
	km	Laiks	min/km	grupā	grupā	Sievietes	Sievietes	km	Laiks	min/km	grupā	grupā	Sievietes	Sievietes
Fodgstadnuten	-	11:07	-	18	2:33	18	2:33	-	11:07	-	18	2:33	18	2:33
Dalsnuten	-	17:16	-	17	3:09	17	3:09	-	28:23	-	16	5:42	16	5:42
Øvre Eikenuten	-	17:54	-	32	7:15	32	7:15	-	46:17	-	30	12:23	30	12:23
Gramstad mellor	-	9:19	-	20	2:06	20	2:06	-	55:36	-	26	13:59	26	13:59
Kollirudla	-	11:40	-	17	1:45	17	1:45	-	1:07:16	-	23	15:21	23	15:21
Mattisrudlå	-	26:32	-	15	4:56	15	4:56	-	1:33:48	-	19	19:51	19	19:51
Bjørndalsfjellet	-	14:07	-	15	2:39	15	2:39	-	1:47:55	-	19	22:30	19	22:30
Gramstadtjønna	-	21:43	-	15	3:54	15	3:54	-	2:09:38	-	18	26:04	18	26:04
Finish	-	2:04	-	8	0:18	8	0:18	13.00	2:11:42	-	19	26:22	19	26:22