



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## Detalizēti rezultāti

**Hans-Olav Ystheim Undseth**

Klubs: Gti Friidrettsklubb

Numurs: 33

Posms: 38.00 km

Trail Run

Grupa:

mann

Kopējais laiks: 4:35:25

Ātrums: 8.28 km/h

Skrējiena izpildījums: 7:15 min/km

Vieta distancē: 3 (no 143)

Distances labākais laiks: 3:46:48

Vieta grupā: 3(no 118)

Grupas labākais laiks: 3:46:48

## Vidējie laiki

## Posma rezultāts

## Kopējais rezultāts

| Kontrolpunkts | Posma rezultāts |             |              | Kopējais rezultāts   |                      |         |            |             |                      |                      |         |            |   |       |
|---------------|-----------------|-------------|--------------|----------------------|----------------------|---------|------------|-------------|----------------------|----------------------|---------|------------|---|-------|
|               | Posma km        | Posma Laiks | Posma min/km | Vietāztrūkums: grupā | Vietāztrūkums: grupā | Kopā km | Kopā Laiks | Kopā min/km | Vietāztrūkums: grupā | Vietāztrūkums: grupā | Kopā km | Kopā Laiks |   |       |
| Dale          | -               | 1:07:01     | -            | 8                    | 9:39                 | 8       | 9:39       | -           | 1:07:01              | -                    | 8       | 9:39       | 8 | 9:39  |
| Hogstad       | -               | 52:52       | -            | 9                    | 7:58                 | 9       | 7:58       | -           | 1:59:53              | -                    | 8       | 17:37      | 8 | 17:37 |
| Storaberget   | -               | 23:56       | -            | 8                    | 4:31                 | 8       | 4:31       | -           | 2:23:49              | -                    | 6       | 22:08      | 6 | 22:08 |
| Myland        | -               | 1:05:10     | -            | 6                    | 13:20                | 7       | 55:51      | -           | 3:28:59              | -                    | 5       | 35:28      | 5 | 35:28 |
| Vårlivarde    | -               | 16:23       | -            | 6                    | 3:53                 | 7       | 3:53       | -           | 3:45:22              | -                    | 5       | 39:21      | 5 | 39:21 |
| Lauvås        | -               | 22:13       | -            | 1                    | -                    | 1       | -          | -           | 4:07:35              | -                    | 2       | 38:02      | 2 | 38:02 |
| Finish        | -               | 27:50       | -            | 58                   | 10:35                | 69      | 10:35      | 38.00       | 4:35:25              | -                    | 3       | 48:37      | 3 | 48:37 |