



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## Detalizēti rezultāti

Frode Nebell

Numurs: 189

Posms: 38.00 km

Trail Run

Grupa:

mann

Kopējais laiks: 5:06:07

Ātrums: 7.45 km/h

Skrējiena izpildījums: 8:04 min/km

Vieta distancē: 21 (no 143)

Distances labākais laiks: 3:46:48

Vieta grupā: 19(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	Vietāztrūkum: grupā	Vietāztrūkums: grupā	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkum: grupā	Vietāztrūkums: grupā	Kopā km	Kopā Laiks		
Dale	-	1:15:18	-	38	17:56	40	17:56	-	1:15:18	-	38	17:56	40	17:56
Hogstad	-	58:09	-	28	13:15	30	13:15	-	2:13:27	-	30	31:11	32	31:11
Storaberget	-	24:58	-	13	5:33	13	5:33	-	2:38:25	-	26	36:44	28	36:44
Myland	-	1:10:27	-	16	18:37	19	1:01:08	-	3:48:52	-	22	55:21	24	55:21
Vårlivarde	-	19:13	-	21	6:43	24	6:43	-	4:08:05	-	23	1:02:04	25	1:02:04
Lauvås	-	36:09	-	21	13:56	24	13:56	-	4:44:14	-	20	1:14:41	22	1:14:41
Finish	-	21:53	-	5	4:38	6	4:38	38.00	5:06:07	-	19	1:19:19	21	1:19:19