



Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

Detalizēti rezultāti

Vegar Melby

Klubs: Gjerpen friidrett/Langesund tri
Numurs: 129

Posms: 38.00 km

Trail Run

Grupa:

mann

Kopējais laiks: 5:15:47

Ātrums: 7.22 km/h

Skrējiena izpildījums: 8:19 min/km

Vieta distancē: 29 (no 143)

Distances labākais laiks: 3:46:48

Vieta grupā: 26(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	-	1:16:24	-	43	19:02	45	19:02	-	1:16:24	-	43	19:02	45	19:02
Hogstad	-	58:16	-	30	13:22	32	13:22	-	2:14:40	-	33	32:24	35	32:24
Storaberget	-	25:30	-	18	6:05	20	6:05	-	2:40:10	-	33	38:29	35	38:29
Myland	-	1:12:26	-	19	20:36	23	1:03:07	-	3:52:36	-	28	59:05	31	59:05
Vårlivarde	-	21:16	-	33	8:46	40	8:46	-	4:13:52	-	27	1:07:51	29	1:07:51
Lauvås	-	35:43	-	20	13:30	23	13:30	-	4:49:35	-	26	1:20:02	28	1:20:02
Finish	-	26:12	-	39	8:57	47	8:57	38.00	5:15:47	-	26	1:28:59	29	1:28:59