



# Mellomtider Riska TrailRun

Riska / 20.05.2017

## Detalizēti rezultāti

Espen Handeland

Numurs: 56

Posms: 38.00 km

Trail Run

Grupa:

mann

Kopējais laiks: 5:17:39

Ātrums: 7.18 km/h

Skrējiena izpildījums: 8:22 min/km

Vieta distancē: 30 (no 143)

Distances labākais laiks: 3:46:48

Vieta grupā: 27(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	-	1:13:56	-	27	16:34	28	16:34	-	1:13:56	-	27	16:34	28	16:34
Hogstad	-	57:39	-	22	12:45	24	12:45	-	2:11:35	-	24	29:19	26	29:19
Storaberget	-	24:59	-	14	5:34	14	5:34	-	2:36:34	-	19	34:53	21	34:53
Myland	-	1:17:49	-	37	25:59	41	1:08:30	-	3:54:23	-	29	1:00:52	32	1:00:52
Vårlivarde	-	21:44	-	37	9:14	46	9:14	-	4:16:07	-	29	1:10:06	31	1:10:06
Lauvås	-	38:48	-	40	16:35	44	16:35	-	4:54:55	-	29	1:25:22	32	1:25:22
Finish	-	22:44	-	9	5:29	11	5:29	38.00	5:17:39	-	27	1:30:51	30	1:30:51