

Treningsløp Natt Skjævesland - 25.09.2018

Løypelegger: John Øyslebø

LANG LØYPE

1. Stian Skjævesland	37:46	2:11- 1	2:47- 1	5:33- 3	5:13- 1	3:06- 2	2:33- 4	6:52- 1	2:48- 1	1:26- 4	3:26- 2	1:51- 1
		0:00	0:00	0:55	0:00	0:11	0:27	0:00	0:00	0:17	0:01	0:00
		<u>2:11- 1</u>	<u>4:58- 1</u>	<u>10:31- 1</u>	<u>15:44- 1</u>	<u>18:50- 1</u>	<u>21:23- 1</u>	<u>28:15- 1</u>	<u>31:03- 1</u>	<u>32:29- 1</u>	<u>35:55- 1</u>	<u>37:46- 1</u>
		0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
2. Ola Sløgedal	41:15	2:35- 2	3:24- 2	5:51- 5	5:23- 2	2:55- 1	2:06- 1	8:54- 5	3:30- 3	1:16- 2	3:25- 1	1:56- 2
		0:24	0:37	1:13	0:10	0:00	0:00	2:02	0:42	0:07	0:00	0:05
		2:35- 2	5:59- 2	11:50- 2	17:13- 2	20:08- 2	22:14- 2	31:08- 2	34:38- 2	35:54- 2	39:19- 2	41:15- 2
		0:24	1:01	1:19	1:29	1:18	0:51	2:53	3:35	3:25	3:24	3:29
3. Peder B. Møll	45:15	3:28- 4	4:02- 5	4:38- 1	7:05- 3	3:45- 4	2:11- 2	8:03- 2	3:20- 2	1:24- 3	5:06- 8	2:13- 4
		1:17	1:15	0:00	1:52	0:50	0:05	1:11	0:32	0:15	1:41	0:22
		3:28- 4	7:30- 4	12:08- 3	19:13- 3	22:58- 3	25:09- 3	33:12- 3	36:32- 3	37:56- 3	43:02- 3	45:15- 3
		1:17	2:32	1:37	3:29	4:08	3:46	4:57	5:29	5:27	7:07	7:29
4. Øyvind Udø	49:58	3:15- 3	3:29- 3	5:36- 4	8:37- 6	3:59- 5	2:40- 6	10:21- 6	5:07- 7	1:09- 1	3:45- 3	2:00- 3
		1:04	0:42	0:58	3:24	1:04	0:34	3:29	2:19	0:00	0:20	0:09
		3:15- 3	6:44- 3	12:20- 4	20:57- 4	24:56- 4	27:36- 4	37:57- 5	43:04- 5	44:13- 5	47:58- 4	49:58- 4
		1:04	1:46	1:49	5:13	6:06	6:13	9:42	12:01	11:44	12:03	12:12
5. Egil Andersen	51:13	3:47- 8	3:51- 4	7:31- 7	7:16- 4	4:58- 7	2:35- 5	8:16- 3	3:55- 4	1:45- 6	4:43- 6	2:36- 6
		1:36	1:04	2:53	2:03	2:03	0:29	1:24	1:07	0:36	1:18	0:45
		3:47- 8	7:38- 5	15:09- 7	22:25- 5	27:23- 6	29:58- 6	38:14- 6	42:09- 4	43:54- 4	48:37- 5	51:13- 5
		1:36	2:40	4:38	6:41	8:33	8:35	9:59	11:06	11:25	12:42	13:27
6. Lars Peder Vaaje	52:39	4:16- 9	4:58- 8	5:15- 2	8:33- 5	3:44- 3	2:22- 3	8:41- 4	7:03-10	1:30- 5	3:53- 4	2:24- 5
		2:05	2:11	0:37	3:20	0:49	0:16	1:49	4:15	0:21	0:28	0:33
		4:16- 9	9:14- 8	14:29- 5	23:02- 6	26:46- 5	29:08- 5	37:49- 4	44:52- 6	46:22- 6	50:15- 6	52:39- 6
		2:05	4:16	3:58	7:18	7:56	7:45	9:34	13:49	13:53	14:20	14:53
7. Arvid Andersen	68:25	3:30- 5	4:53- 7	7:37- 8	13:06-10	4:44- 6	3:12- 7	11:40- 7	6:55- 9	4:39-10	5:04- 7	3:05-10
		1:19	2:06	2:59	7:53	1:49	1:06	4:48	4:07	3:30	1:39	1:14
		3:30- 5	8:23- 7	16:00- 8	29:06- 8	33:50- 8	37:02- 8	48:42- 7	55:37- 7	60:16- 8	65:20- 7	68:25- 7
		1:19	3:25	5:29	13:22	15:00	15:39	20:27	24:34	27:47	29:25	30:39
8. Jørgen Sæbo	70:13	4:23-10	6:40-10	9:10- 9	9:00- 7	5:50- 9	4:57-10	11:56- 8	4:33- 5	2:44- 9	8:05-10	2:55- 8
		2:12	3:53	4:32	3:47	2:55	2:51	5:04	1:45	1:35	4:40	1:04
		4:23-10	11:03-10	20:13-10	29:13- 9	35:03- 9	40:00- 9	51:56- 8	56:29- 8	59:13- 7	67:18- 8	70:13- 8
		2:12	6:05	9:42	13:29	16:13	18:37	23:41	25:26	26:44	31:23	32:27
9. Børje Svensson	71:28	3:41- 6	5:40- 9	9:51-10	11:26- 9	5:41- 8	4:19- 9	14:13- 9	5:16- 8	2:33- 8	5:44- 9	3:04- 9
		1:30	2:53	5:13	6:13	2:46	2:13	7:21	2:28	1:24	2:19	1:13
		3:41- 6	9:21- 9	19:12- 9	30:38-10	36:19-10	40:38-10	54:51- 9	60:07- 9	62:40- 9	68:24- 9	71:28- 9
		1:30	4:23	8:41	14:54	17:29	19:15	26:36	29:04	30:11	32:29	33:42
10. Kristen Bue	78:02	3:41- 6	4:16- 6	6:44- 6	10:10- 8	6:34-10	3:56- 8	28:43-10	4:43- 6	2:02- 7	4:37- 5	2:36- 6
		1:30	1:29	2:06	4:57	3:39	1:50	21:51	1:55	0:53	1:12	0:45
		3:41- 6	7:57- 6	14:41- 6	24:51- 7	31:25- 7	35:21- 7	64:04-10	68:47-10	70:49-10	75:26-10	78:02-10
		1:30	2:59	4:10	9:07	12:35	13:58	35:49	37:44	38:20	39:31	40:16

MELLOMLØYPE

1. Tor Arne Næstad	32:14	8:50-1	6:51-1	6:28-1	2:07-1	5:13-1	2:45-1
		0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
		<u>8:50-1</u>	<u>15:41-1</u>	<u>22:09-1</u>	<u>24:16-1</u>	<u>29:29-1</u>	<u>32:14-1</u>
		0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00