

		<i>Småkupert</i>	<i>Myr</i>	<i>Småkupert</i>	<i>Utforbakke</i>	<i>Motbakke</i>	<i>Sti-terreng</i>	<i>Kupert-ulendt</i>	<i>Tid 1 runde</i>	<i>Tid 2 runder</i>
<i>Terrengkategori</i>										
<i>Delstrekk nr.</i>		1	2	3	4	5	6	7		
<i>Lengde (meter)</i>		790	330	510	300	300	650	700	3580	7160
<i>Stigning (meter)</i>		45	0	20	0	60	25	25	175	350
<i>Fall (meter)</i>		35	0	5	60	0	20	45	165	?
Dato	Navn									
01.09.2009	Betty Ann Bjerkreim Nielsen	03:35	02:35	02:41	01:37	02:59	03:31	04:26	21:24	
01.09.2009	Kine Gulliksen	04:10	02:53	03:11	01:50	03:34	03:59	04:47	24:24	
01.09.2009	Lene Godager	04:02	02:59	03:11	01:47	03:41	04:06	05:14	25:00	
01.09.2009	Marit Kahrs	04:28	02:48	03:18	01:56	03:51	04:20	05:27	26:08	
01.09.2009	Marte Ulvestad	04:25	03:06	03:29	02:02	03:54	04:36	05:58	27:30	
01.09.2009	Sigve Vågsnes	03:15	02:22	02:27	01:28	03:05	03:26	04:20	20:23	
01.09.2009	Tue Lassen	03:20	02:18	02:33	01:26	03:11	03:20	04:22	20:30	
01.09.2009	Tor Brenna	03:43	02:21	02:55	01:44	03:10	03:44	04:45	22:22	
01.09.2009	Jeppe Ruud	03:28	02:23	02:55	01:48	03:37	03:57	06:00	24:08	
01.09.2009	Daniel Marston	03:30	02:13	02:32	01:39	02:50	03:23	04:32	20:39	
01.09.2009		03:48	02:22		04:15	03:00	03:27	04:36	21:28	42:07

Løpeteknisk test torsdag 01.09.2009

Ganske BRA løpsforhold. Ca. 16 grader og lettskyet.

Myra var våt. Gjennomgående tråkk i nesten hele løypa.

Løypa var godt merket.

Det ble benyttet EKT postbukker og løperbrikker.