

SMÅTEMPOER 12.august 2010

12.aug

| | | | | | 5km | 5km | 10km |
|------------|-------------------|-----------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| NR: | Etternavn: | Fornavn: | Klubb: | Klasse: | TID: | TID: | TOTALTID |
| 1 | Oddli | Anders | Orkla CK | M 15-16 | 6.28 | 6.40 | 13.08 |
| 2 | Romundstad | Thomas | Orkla CK | M 30-39 | 6.45 | 6.45 | 13.30 |
| 3 | Torjuul | Atle | Orkla CK | M 40-49 | 6.58 | 6.58 | 13.56 |
| 4 | Kjøren | Brage | Orkla CK | M 40-49 | 7.13 | 7.17 | 14.30 |
| 5 | Olsen | Atle | Orkla CK | M Elite | 7.20 | 7.22 | 14.42 |
| 6 | Mardahl | Geir | Orkla CK | M 50-59 | 7.57 | 8.01 | 15.58 |
| 6 | Fløttum | Jan Harald | Gauldal SK | M 50-59 | 8.01 | 7.57 | 15.58 |
| 8 | Lystad | Tommy | Orkla CK | M 30-39 | 8.00 | 8.10 | 16.10 |
| 9 | Wahl | Lars | Orkla CK | M 30-39 | 8.15 | 8.15 | 16.30 |
| 10 | Oddli | Trine | Orkla CK | K 15-16 | 8.30 | 8.28 | 16.58 |
| 11 | Røhme | Freddie | Gauldal SK | M 30-39 | 8.37 | 8.47 | 17.24 |
| 12 | Bakken | Elisabeth | Orkla CK | K 40-49 | 9.06 | 8.56 | 18.02 |

Første tempo ble kjørt 2,5km uten vendemål.

Andre tempo gikk fra målet tempo 1, vendemål start tempo 1, og tilbake, totalt 5km

Tredje tempo gikk 2,5km tilbake igjen uten vendemål.

SMÅTEMPOER 12.august 2010

12.aug

| | | | | | 5km | 5km | 10km |
|------------|-------------------|-----------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| NR: | Etternavn: | Fornavn: | Klubb: | Klasse: | TID: | TID: | TOTALTID |
| 1 | Oddli | Anders | Orkla CK | M 15-16 | 6.28 | 6.40 | 13.08 |
| 2 | Romundstad | Thomas | Orkla CK | M 30-39 | 6.45 | 6.45 | 13.30 |
| 3 | Torjuul | Atle | Orkla CK | M 40-49 | 6.58 | 6.58 | 13.56 |
| 4 | Kjøren | Brage | Orkla CK | M 40-49 | 7.13 | 7.17 | 14.30 |
| 5 | Olsen | Atle | Orkla CK | M Elite | 7.20 | 7.22 | 14.42 |
| 6 | Mardahl | Geir | Orkla CK | M 15-16 | 7.57 | 8.01 | 15.58 |
| 6 | Fløttum | Jan Harald | Orkla CK | M 50-59 | 8.01 | 7.57 | 15.58 |
| 8 | Lystad | Tommy | Orkla CK | M 30-39 | 8.00 | 8.10 | 16.10 |
| 9 | Wahl | Lars | Orkla CK | M 13-14 | 8.15 | 8.15 | 16.30 |
| 10 | Oddli | Trine | Orkla CK | K 15-16 | 8.30 | 8.28 | 16.58 |
| 11 | Røhme | Freddie | Orkla CK | M 30-39 | 8.37 | 8.47 | 17.24 |
| 12 | Bakken | Elisabeth | Orkla CK | K 40-49 | 9.06 | 8.56 | 18.02 |

Tredje tempo gikk 2,5km tilbake igjen uten vendemål.