

SMÅTEMPOER 3.AUGUST 2009

Start ved ROVE

03.aug

2,5km 5km 2,5km = 10km

NR:	Etternavn:	Fornavn:	Klubb:	Klasse:	TID:	TID:	TID:	TOTALTID
1	Kjøren	Brage	Orkla CK	M 40-49	3.16	7.06	3.28	13.50
2	Romundstad	Thomas	Orkla CK	M 20-29	3.21	7.07	3.25	13.53
3	Grøtan Eriksen	Sivert	Gauldal SK	M 13-14	3.26	7.26	3.37	14.29
4	Johansen	Rune	Orkla CK	M 40-49	3.23	7.30	3.42	14.35
5	Tronvoll	Olav	Orkla CK	M 20-29	3.34	7.38	3.40	14.52
5	Sandvik	Jo Inge	Orkla CK	M 15-16	3.30	7.36	3.46	14.52
7	Tronvoll	Arnt	Orkla CK	M 40-49	3.34	7.41	3.46	15.01
8	Greve	Per Kristian	Orkla CK	M 50-59	3.43	7.44	3.40	15.07
9	Bergsmyr	Johnny	Orkla CK	M 40-49	3.37	7.48	3.49	15.14
10	Eriksen	Tormod	Gauldal SK	M 40-49	3.38	7.49	3.51	15.18
11	Mardahl	Geir	Orkla CK	M 40-49	3.39	7.56	3.53	15.28
12	Fløttum	Jan Harald	Orkla CK	M 40-49	3.52	8.13	3.58	16.03
13	Berdal	Magnus	Orkla CK	M 15-16	3.52	8.27	4.06	16.25
14	Oddli	Trine	Orkla CK	K 13-14	3.46	8.35	4.08	16.29
15	Ysland	Erik	Gauldal SK	M 11-12	4.04	9.05	4.30	17.39
16	Oddli	Anders	Orkla CK	M 15-16	4.05	9.17	4.35	17.57
17	Grøtan Eriksen	Edvin	Gauldal SK	M 10	4.19	9.30	4.45	18.34
18	Sletta	Martin	Gauldal SK	M 15-16	3.27		3.42	7.09

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.