

SMÅTEMPOER 3.SEPTEMBER 2009

Start ved ROVE

03.sep

2,5km

5km

2,5km =

10km

NR:	Etternavn:	Fornavn:	Klubb:	Klasse:	TID:	TID:	TID:	TOTALTID
1	Andersen	Jan Erlend	Orkla CK	M Elite	3.15	6.56	3.16	13.27
2	Berg	Åge	Orkla CK	M 40-49	3.25	7.09	3.22	13.56
3	Kjøren	Brage	Orkla CK	M 40-49	3.22	7.09	3.25	13.56
4	Ysland	Dag Erik	Gauldal SK	M 30-39	3.36	7.31	3.42	14.49
5	Romundstad	Thomas	Orkla CK	M 30-39	3.26	8.07	3.27	15.00
6	Bergsmyr	Johnny	Orkla CK	M 40-49	3.40	7.37	3.44	15.01
7	Berdal	Magnus	Orkla CK	M 15-16	3.44	7.56	3.50	15.30
8	Oddli	Trine	Orkla CK	K 13-14	3.59	8.45	4.04	16.48
9	Ysland	Erik	Gauldal SK	M 11-12	4.27	9.16	4.36	18.19
10	Oddli	Anders	Orkla CK	M 15-16	3.25	-	-	-

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.