

ALESSANDRO LUÍS DA SILVA COUTINHO

MODALIDADE 5KM



CERTIFICADO

III CORRIDA INSTITUTO IDEAS

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO

YASDESIGNER.COM.BR

FICHA DE DESEMPENHO



03/11/18 SP/SP



EQUIPE



Nº DO ATLETA

473



CLASSIFICAÇÃO

170 MF

23 M-30-34



TEMPO LÍQUIDO

00:31:05



TEMPO BRUTO

00:31:42



PACE

DP: 5000m - 00:06:12min/km



VELOCIDADE MÉDIA

9,651km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:18:00

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:20:38

DIFERENÇA

2110 m + 00:13:05

DIFERENÇA

1685 m + 00:10:27