

ADILSON SOARES RAFAEL DIAS

MODALIDADE 5KM



CERTIFICADO

CIRCUITO TRANSFORMAR - ETAPA
TRANSFORMAÇÃO

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO

YASOEDSIGNER.COM.BR

FICHA DE DESEMPENHO



08/12/18 SP/SP



EQUIPE

AMIGOS QUE CORREM SP



Nº DO ATLETA

1820



CLASSIFICAÇÃO

100 MF

22 M-35-39



TEMPO LÍQUIDO

00:20:56



TEMPO BRUTO

00:23:29



PACE

DP: 5000m - 00:04:10min/km



VELOCIDADE MÉDIA

14,331km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:15:17

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:16:47

DIFERENÇA

1356 m + 00:05:39

DIFERENÇA

996 m + 00:04:09