

# JOSE NALDO DE LIRA

MODALIDADE 10KM



## CERTIFICADO

10KM VIRADA MAPA

FICHA DE DESEMPENHO



29/12/19 RIO GRANDE DA SERRA/SP



EQUIPE



Nº DO ATLETA

1044



CLASSIFICAÇÃO 11 MF

3 M-45-49



TEMPO LÍQUIDO

00:43:54



TEMPO BRUTO

00:43:55



PACE

DP: 10000m - 00:04:23min/km



VELOCIDADE MÉDIA

13,667km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:37:51

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:40:46

DIFERENÇA

1380 m + 00:06:03

DIFERENÇA

715 m + 00:03:08

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO