

# ADILSON PARANA

MODALIDADE 10KM



## CERTIFICADO

10KM VIRADA MAPA

FICHA DE DESEMPENHO



29/12/19 RIO GRANDE DA SERRA/SP



EQUIPE

MAFIA RUNNERS



Nº DO ATLETA

1118



CLASSIFICAÇÃO

6 MF

1 M-45-49



TEMPO LÍQUIDO

00:40:46



TEMPO BRUTO

00:45:32



PACE

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



VELOCIDADE MÉDIA

14,718km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:37:51

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:40:46

DIFERENÇA

717 m + 00:02:55

DIFERENÇA

0 m +

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO