

HELICIO MARCELO DE RUSSI

MODALIDADE 10KM



CERTIFICADO

TRIREX - TRAIN RUN 10KM

FICHA DE DESEMPENHO



16/10/21 BROTAS/SP



EQUIPE

JAHU CLUBE LEO MOSCARDO



Nº DO ATLETA

1222



CLASSIFICAÇÃO

106 MF

16 M-50-59



TEMPO LÍQUIDO

01:07:36



TEMPO BRUTO

01:08:39



PACE

DP: 10000m - 00:06:45min/km



VELOCIDADE MÉDIA

8,876km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:38:55

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:43:00

DIFERENÇA

4249 m + 00:28:41

DIFERENÇA

3644 m + 00:24:36

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO