

# PAULO RICARDO LESSA DO NASCIMENTO

MODALIDADE 5KM



## CERTIFICADO

X RUSTICA DE PINHAIS - 5KM

FICHA DE DESEMPENHO



12/12/21 PINHAIS/PR



EQUIPE



Nº DO ATLETA

5424



CLASSIFICAÇÃO

40 MF

6 M-25-29



TEMPO LÍQUIDO

00:23:13



TEMPO BRUTO

00:23:16



PACE

DP: 10000m - 00:02:19min/km



VELOCIDADE MÉDIA

25,844km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:16:10

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:18:14

DIFERENÇA

3043 m + 00:07:03

DIFERENÇA

2151 m + 00:04:59

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO