

JOSÉ LUCIANO DE OLIVEIRA SILVA

MODALIDADE 10KM



CERTIFICADO

10KM VIRADA MAPA 2021

FICHA DE DESEMPENHO



26/12/21 RIO GRANDE DA SERRA/UF



EQUIPE

SUPERANDO OS LIMITES



Nº DO ATLETA

45



CLASSIFICAÇÃO

25 10KM-

30 MF

MASC



TEMPO LÍQUIDO

01:00:50



TEMPO BRUTO

01:01:23



PACE

DP: 6000m - 00:10:07min/km



VELOCIDADE MÉDIA

5,918km/h

CAMPEÃO DA PROVA

CAMPEÃO DA CATEGORIA

DIFERENÇA
00:28:33

DIFERENÇA
00:42:49

3389 m + 00:34:17

1781 m + 00:18:01

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO

TASDESIGNER.COM.BR