

# JOSÉ ALMEIDA DO NASCIMENTO

MODALIDADE 8KM



## CERTIFICADO

12º DESAFIO DO TRABALHADOR

FICHA DE DESEMPENHO



01/05/23 OSASCO/SP



EQUIPE CAPOTEIROS DE OSASCO / SPEED R



Nº DO ATLETA 1220



CLASSIFICAÇÃO 15 MF 3 M-45-49



TEMPO LÍQUIDO 00:31:33



TEMPO BRUTO 00:32:28



PACE DP: 8000m - 00:03:56min/km



VELOCIDADE MÉDIA 15,000km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:25:07

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:29:28

DIFERENÇA

1636 m + 00:06:26

DIFERENÇA

530 m + 00:02:05

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO