

# JONAS MANOEL

## MODALIDADE 4KMGERAL



# CERTIFICADO

## XI DESAFIO DOS TRABALHADORES - 4KM



01/05/19 OSASCO/SP



EQUIPE

CORRER E CONQUISTAR



Nº DO ATLETA

679



CLASSIFICAÇÃO

31 MF

5 M-35-39



TEMPO LÍQUIDO

00:15:28



TEMPO BRUTO

00:15:28



PACE

DP: 4000m - 00:03:51min/km



VELOCIDADE MÉDIA

15,517km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:11:46

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:14:11

DIFERENÇA

961 m + 00:03:42

DIFERENÇA

333 m + 00:01:17

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO

YASDESIGNER.COM.BR

FICHA DE DESEMPENHO