

ADEILZA MACENA SERRAO

MODALIDADE 4KMGERAL



CERTIFICADO

XI DESAFIO DOS TRABALHADORES -
4KM

FICHA DE DESEMPENHO



01/05/19 OSASCO/SP



EQUIPE

JUNTOS SOMOS MAIS



Nº DO ATLETA

705



CLASSIFICAÇÃO

26 MF

6 F-30-34



TEMPO LÍQUIDO

00:20:03



TEMPO BRUTO

00:20:04



PACE

DP: 4000m - 00:05:00min/km



VELOCIDADE MÉDIA

11,970km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:14:19

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:17:44

DIFERENÇA

1147 m + 00:05:44

DIFERENÇA

463 m + 00:02:19

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO

YASDESIGNER.COM.BR