

RAFAEL ALKMIM COUTINHO DOS SANTOS

MODALIDADE 4KMGERAL



CERTIFICADO

XI DESAFIO DOS TRABALHADORES -
4KM

FICHA DE DESEMPENHO



01/05/19 OSASCO/SP



EQUIPE

RAFAEL ALKMIM COUTINHO



Nº DO ATLETA

1105



CLASSIFICAÇÃO

248 MF

21 M-25-29



TEMPO LÍQUIDO

00:32:30



TEMPO BRUTO

00:32:47



PACE

DP: 4000m - 00:08:07min/km



VELOCIDADE MÉDIA

7,385km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:11:46

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:13:11

DIFERENÇA

2554 m + 00:20:44

DIFERENÇA

2380 m + 00:19:19

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO

YASDESIGNER.COM.BR