

# RAFAEL MONTALVÃO DE SOUZA

MODALIDADE 10KM



## CERTIFICADO

10KM - 3A GRAND PLAZA RUN

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO

### FICHA DE DESEMPENHO



22/09/19 SANTO ANDRE/SP



EQUIPE

4 WAYS



Nº DO ATLETA

15



CLASSIFICAÇÃO

275 MF

75 M-30-39



TEMPO LÍQUIDO

00:58:36



TEMPO BRUTO

01:00:49



PACE

DP: 10000m - 00:05:51min/km



VELOCIDADE MÉDIA

10,239km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:33:17

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:36:39

DIFERENÇA

4328 m + 00:25:19

DIFERENÇA

3752 m + 00:21:57