

RENATO ARRUDA ROCHA MONTEIRO

MODALIDADE 10KM



CERTIFICADO

10KM - 3A GRAND PLAZA RUN

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO

FICHA DE DESEMPENHO



22/09/19 SANTO ANDRE/SP



EQUIPE

IDEAL TRAINING



Nº DO ATLETA

198



CLASSIFICAÇÃO

238 MF

64 M-30-39



TEMPO LÍQUIDO

00:56:38



TEMPO BRUTO

00:57:30



PACE

DP: 10000m - 00:05:39min/km



VELOCIDADE MÉDIA

10,594km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:33:17

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:36:39

DIFERENÇA

4133 m + 00:23:21

DIFERENÇA

3537 m + 00:19:59