

JOSE BENEDITO RODRIGUES

MODALIDADE 10KM



CERTIFICADO

10KM - 3A GRAND PLAZA RUN

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO

FICHA DE DESEMPENHO



22/09/19 SANTO ANDRE/SP



EQUIPE



Nº DO ATLETA

108



CLASSIFICAÇÃO

144 MF

17 M-60+



TEMPO LÍQUIDO

00:50:55



TEMPO BRUTO

00:51:10



PACE

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



VELOCIDADE MÉDIA

11,784km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:33:17

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:43:56

DIFERENÇA

3469 m + 00:17:38

DIFERENÇA

1374 m + 00:06:59