

HELIO ALVES DE CASTRO

MODALIDADE 5KM



CERTIFICADO

5KM - 3A GRAND PLAZA RUN

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO

FICHA DE DESEMPENHO



22/09/19 SANTO ANDRE/SP



EQUIPE

MERCEDES BENZ



Nº DO ATLETA

5184



CLASSIFICAÇÃO

90 MF

7 M-50-59



TEMPO LÍQUIDO

00:29:13



TEMPO BRUTO

00:30:54



PACE

DP: 5000m - 00:05:50min/km



VELOCIDADE MÉDIA

10,268km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:15:49

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:17:59

DIFERENÇA

2297 m + 00:13:24

DIFERENÇA

1926 m + 00:11:14