

HELIO MIRANDA BASTOS

MODALIDADE 5KM



CERTIFICADO

CORRIDA SOLIDARIA - 29 BPM/M -
5KM

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO

FASDESIGNER.COM.BR

FICHA DE DESEMPENHO



30/11/19 S?O PAULO/SP



EQUIPE

ATLETIS



Nº DO ATLETA

5326



CLASSIFICAÇÃO

130 MF

22 M-45-54



TEMPO LÍQUIDO

00:30:56



TEMPO BRUTO

00:31:32



PACE

DP: 5000m - 00:06:10min/km



VELOCIDADE MÉDIA

9,698km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:19:10

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:21:56

DIFERENÇA

1908 m + 00:11:46

DIFERENÇA

1459 m + 00:09:00