

# RAFAEL COUTINHO

MODALIDADE 10KM



## CERTIFICADO

2A CORRIDA BOMBEIROS DA  
FRONTEIRA - 10 KM

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO

FASDESIGNER.COM.BR

### FICHA DE DESEMPENHO



15/12/19 FOZ DO IGUASSU/PR



EQUIPE

Quartel



Nº DO ATLETA

175



CLASSIFICAÇÃO

7 MF

1 FORÇAS-M



TEMPO LÍQUIDO

00:40:17



TEMPO BRUTO

00:40:20



PACE

DP: 10000m - 00:04:01min/km



VELOCIDADE MÉDIA

14,894km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:35:26

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:40:17

DIFERENÇA

1207 m + 00:04:51

DIFERENÇA

0 m +