

# ADILSON DE JESUS ABRUNHOSA

MODALIDADE 30KM



## CERTIFICADO

TRIREX - TRAIN RUN 30KM

### FICHA DE DESEMPENHO



16/10/21 BROTAS/SP



EQUIPE

PINGO D AGUA



Nº DO ATLETA

3031



CLASSIFICAÇÃO

37 MF

4 M-50-59



TEMPO LÍQUIDO

04:12:19



TEMPO BRUTO

04:13:03



PACE

DP: 30000m - 00:08:24min/km



VELOCIDADE MÉDIA

7,134km/h

CAMPEÃO DA PROVA

02:05:58

CAMPEÃO DA CATEGORIA

02:57:40

DIFERENÇA

15042 m + 02:06:21

DIFERENÇA

8887 m + 01:14:39

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO

YASDESIGNER.COM.BR