

LUIS CARLOS FORAO

MODALIDADE 21KM



CERTIFICADO

21KM - LADEIRAS JOANOPOLIS

FICHA DE DESEMPENHO



05/12/21 JOANOPOLIS/SP



EQUIPE

PHORUN - ATIBAIA



Nº DO ATLETA

2022



CLASSIFICAÇÃO

17 MF

2 M-50-59



TEMPO LÍQUIDO

03:02:51



TEMPO BRUTO

03:03:08



PACE

DP: 21000m - 00:08:42min/km



VELOCIDADE MÉDIA

6,891km/h

CAMPEÃO DA PROVA

02:18:44

CAMPEÃO DA CATEGORIA

02:58:59

DIFERENÇA

5071 m + 00:44:07

DIFERENÇA

444 m + 00:03:52

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO

YASDESIGNER.COM.BR