

EFRAIM DA SILVA MEDEIROS

MODALIDADE 5K



CERTIFICADO

5KM VIRADA JOSEENSE 2021

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO

YASDESIGNER.COM.BR



31/12/21 SAO JOSE DOS CAMPOS/SP



EQUIPE



Nº DO ATLETA

765



CLASSIFICAÇÃO

68 MF

10 M-35-39



TEMPO LÍQUIDO

00:26:44



TEMPO BRUTO

00:26:53



PACE

DP: 5000m - 00:05:20min/km



VELOCIDADE MÉDIA

11,222km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:17:25

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:19:05

DIFERENÇA

1747 m + 00:09:19

DIFERENÇA

1434 m + 00:07:39

FICHA DE DESEMPENHO