



TRAIL RUN PARADISE - ETAPA 10

MACEIÓ - AL 11.12.2022

PARADISE

Lemos

Meta o Loko

Percurso : 12 KM SOLO MASCULINO

Distancia : 10000m (Desnivel 270m)

Tempo : 1:32:32,773 (9'15"/km)

33/59

O.K.

[Resultados completos em Webres](#)

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. José Flávio | 0:54:32,882 |
| 2. Glaucino | 0:56:53,070 |
| 3. Jernan Viana | 0:57:33,394 |

1.	71	00:13:12		3190m	4'08"/km	HIDRATAÇÃO 1
2.	72	00:20:39	00:33:51	1840m	11'13"/km	ENTRADA NA TRILHA
3.	74	00:50:29	01:24:20	3100m	16'17"/km	DESCIDA TRILHA
4.	999	00:08:12	01:32:32	2000m	4'06"/km	CHEGADA

HELGA



Orienteering Software