



2º Percurso Treino do COSEC - 2021
Balneário das Lajes 15.8.2021
Clube de Orientação Serra dos Cristais

Paulo Rubens Corpes Rodrigues

Associação Desportiva Almirante

Adalberto Nunes

Percurso : H Adulto E

Distancia : 5200m (Desnivel 100m)

Tempo : 1:14:02 (14'14"/km)

3/7

O.K.

[Resultados completos em Webres](#)

- | | |
|-----------------------------------|---------|
| 1. Valter Araújo dos Santos | 0:46:40 |
| 2. Simeão Fernandes de Souza Neto | 1:02:59 |

1.	31	00:04:16		304m	14'02"/km
2.	56	00:01:51	00:06:07	205m	9'01"/km
3.	32	00:09:13	00:15:20	470m	19'37"/km
4.	34	00:07:16	00:22:36	158m	45'59"/km
5.	53	00:02:29	00:25:05	241m	10'18"/km
6.	50	00:12:27	00:37:32	395m	31'31"/km
7.	57	00:07:09	00:44:41	677m	10'34"/km
8.	40	00:04:25	00:49:06	161m	27'26"/km
9.	54	00:00:56	00:50:02	145m	6'26"/km
10.	57	00:01:11	00:51:13	177m	6'41"/km
11.	47	00:02:48	00:54:01	227m	12'20"/km
12.	55	00:02:50	00:56:51	258m	10'59"/km
13.	57	00:01:53	00:58:44	182m	10'21"/km
14.	48	00:07:29	01:06:13	405m	18'29"/km
15.	50	00:03:39	01:09:52	549m	6'39"/km
16.	42	00:01:39	01:11:31	179m	9'13"/km
17.	41	00:02:25	01:13:56	343m	7'03"/km
18.	999	00:00:06	01:14:02	93m	1'05"/km

Orienteering Software