



TRAIL RUN PARADISE - ETAPA 10

MACEIÓ - AL 11.12.2022

PARADISE

Elton

APUAMA

Percurso : 12 KM SOLO MASCULINO

Distancia : 10000m (Desnivel 270m)

Tempo : 1:16:31,066 (7'39"/km)

18/59

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	00:12:15		3190m	3'50"/km	HIDRATAÇÃO 1
2.	72	00:16:58	00:29:13	1840m	9'13"/km	ENTRADA NA TRILHA
3.	74	00:41:48	01:11:01	3100m	13'29"/km	DESCIDA TRILHA
4.	999	00:05:30	01:16:31	2000m	2'45"/km	CHEGADA

HELGA



Orienteering Software