



**1ª APUTRAIL**  
**MARECHAL DEODORO - AL 11.8.2024**  
**APUVENTURAS**

**Alessandra Nascimento Lima**

TREINO DE EQUIPES JOSEFA DE MELO

Percurso : 12km Solo Feminino 40-49  
anos

Distancia : 11900m (Desnivel 269m)

Tempo : 1:34:50,179 (7'58"/km)

**3/8**

O.K.

[Resultados completos em Webres](#)

1. Amanda Marcela Oliveira Dos Santos Oliveira 1:28:44,855
2. Maria Guarino 1:31:14,128

|    |     |          |          |       |          |                          |
|----|-----|----------|----------|-------|----------|--------------------------|
| 1. | 71  | 00:16:21 |          | 2330m | 7'01"/km | SUBIDA/DESCIDA           |
| 2. | 72  | 00:22:04 | 00:38:25 | 2320m | 9'31"/km | DIV CATEGORIAS / RET 6KM |
| 3. | 73  | 00:13:58 | 00:52:23 | 1690m | 8'16"/km | RETORNO 12KM             |
| 4. | 71  | 00:25:18 | 01:17:41 | 3220m | 7'51"/km | SUBIDA/DESCIDA           |
| 5. | 999 | 00:17:09 | 01:34:50 | 2320m | 7'24"/km | CHEGADA                  |

