



# TRAIL RUN PARADISE - ETAPA 4

## RECANTO VERDE 22.9.2024

### TRAIL RUN PARADISE

**Maria E BENEDITO VIEIRA**

SEM EQUIPE

Percurso : 12 KM DUPLA MISTA

Distancia : 11500m (Desnivel 360m)

Tempo : 1:19:20,984 (6'54"/km)

**3/18**

O.K.

[Resultados completos em Webres](#)

- |                           |             |
|---------------------------|-------------|
| 1. CRISTIANE / GALEGUINHO | 1:15:42,425 |
| 2. Leandro E Cássia       | 1:19:05,937 |

- |    |     |          |          |       |          |                          |
|----|-----|----------|----------|-------|----------|--------------------------|
| 1. | 74  | 00:58:34 |          | 8300m | 7'03"/km | RETORNO 12KM - H2O       |
| 2. | 75  | 00:13:07 | 01:11:41 | 2200m | 5'58"/km | RETORNO 6KM - REENCONTRO |
| 3. | 999 | 00:07:39 | 01:19:20 | 1100m | 6'57"/km | CHEGADA                  |

