



# TRAIL RUN PARADISE - ETAPA 4

## RECANTO VERDE 22.9.2024

### TRAIL RUN PARADISE

**RICARDO VALDEMAR DOS SANTOS**

SHAKEDASEBÁ

Percurso : 12 KM SOLO MASCULINO 30-39

Distancia : 11500m (Desnivel 360m)

Tempo : 1:03:01,234 (5'29"/km)

**2/15**

O.K.

[Resultados completos em Webres](#)

- |                                       |             |
|---------------------------------------|-------------|
| 1. Jadson Gomes                       | 0:58:07,429 |
| 3. José Ronaldo Alves Da Silva Junior | 1:07:13,449 |

|    |     |          |          |       |          |                          |
|----|-----|----------|----------|-------|----------|--------------------------|
| 1. | 74  | 00:46:14 |          | 8300m | 5'34"/km | RETORNO 12KM - H2O       |
| 2. | 75  | 00:10:50 | 00:57:04 | 2200m | 4'55"/km | RETORNO 6KM - REENCONTRO |
| 3. | 999 | 00:05:57 | 01:03:01 | 1100m | 5'25"/km | CHEGADA                  |

