

# Hard Rock Run



# CERTIFICADO

Certificamos que o(a) atleta: **ADEMIR MENDES**

Completo(u) o evento: **HARD ROCK RUN - 2019**

No dia: **18/05/2019**

Com o seguinte desempenho:

|                                                                                   |                      |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------|
|  | <b>Tempo bruto</b>   | 00 : 28 : 32 |
|                                                                                   | <b>Tempo líquido</b> | 00 : 27 : 06 |

|                                                                                     |                         |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|
|  | <b>Ritmo</b>            | 05:25 min/km |
|                                                                                     | <b>Velocidade média</b> | 11,07 km/h   |

|                                                                                     |                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|  | <b>Colocação GERAL</b> |
|                                                                                     | 149                    |

|                                                                                       |                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|  | <b>Colocação FAIXA ETÁRIA</b> |
|                                                                                       | 13                            |

**5km**  
CORRIDA  
PUNK ROCK

**10km**  
CORRIDA  
HEAVY METAL

**SICOOB**  
Faça parte.



**Festval**

Modalidade:  
**5k**

Faixa etária:  
**M5054**

Equipe:

