



Heliflex

Tubos e Mangueiras, S.A.

**5ª CORRIDA
POPULAR DA
COSTANOVA**

14 JULHO 2018

DIPLOMA OFICIAL



ilhavo

Câmara Municipal

**OS 10 KM MAIS RÁPIDOS
DE PORTUGAL**

ADILSON SPENCER

DORSAL 986

TEMPO OFICIAL AOS 10KM: 32:55

TEMPO CHIP: **32:55**
RITMO MÉDIO: **03:17**

CLASS GERAL: 8.

ESCALÃO: VET M35

CLASS ESCALÃO: 1

TEMPO AOS 5 KM: 16:21

Equipa: **JOÃO SILVA CCR PRAIA MIRA**

atletas.net A VIDA PASSA A CORRER.

Heliflex

Tubos e Mangueiras, S.A.

Glicínias Plaza
SHOPPING CENTER



RENAULT
Passion for life

Entrepoto A. Fontes
Aveiro | S.M. Feira | O. Azeméis



Diário de Aveiro



Junta de Freguesia da
Gafanha da Encarnação

