



**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**

**TELMO NASCIMENTO**

DORSAL 664

**TEMPO OFICIAL AOS 10KM: 36:00**

TEMPO CHIP: **35:58**  
RITMO MÉDIO: **03:35**

CLASS GERAL: **28.**  
ESCALÃO: **SUB 23 M**  
CLASS ESCALÃO: **5**

TEMPO AOS 5 KM: 17:32

Equipa: **UNIÃO CLUBE EIRENSE**

**Heliflex**

Tubos e Mangueiras, S.A.

**Glicínias Plaza**  
SHOPPING CENTER



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



**Diário de Aveiro**



Junta de Freguesia da  
Gafanha da Encarnação

