



**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

