

X-RUN 60K

X-RUN 60K - TABELA DE DISTÂNCIAS E ESTIMATIVAS DE TEMPO

TRECHO		ATLETA						VEÍCULO DE APOIO	
		KM	DIFICULDADE	TEMPO (horas:minutos)				KM	TEMPO (hh:mm)
				4 min/km	5:30 min/km	7 min/km	9 min/km		
1	LARGADA / AT1	5,8	FÁCIL	00:23	00:32	00:40	00:52	6,5	00:15
2	AT1/AT2	11,1	DIFÍCIL	00:44	01:01	01:17	01:39	-	-
3	AT2/AT3	4,9	FÁCIL	00:19	00:27	00:34	00:44	4,6	00:10
4	AT3/AT4	8,6	DIFÍCIL	00:34	00:47	01:00	01:17	14,2	00:20
5	AT4/AT5	8,8	MUITO DIFÍCIL	00:35	00:48	01:01	01:19	6,7	00:10
6	AT5/AT6	6	MUITO FÁCIL	00:24	00:33	00:42	00:54	5,6	00:10
7	AT6/AT7	9,9	MODERADO	00:39	00:54	01:09	01:29	11,9	00:15
8	AT7/CHEGADA	6,2	MODERADO	00:25	00:34	00:44	00:56	3,5	00:05
	TOTAL KM	61,3	TOTAL TEMPO	04:03	05:36	07:07	09:10	53	