

2 DEZ. 2018

# MEIA-MARATONA DOS DESCOBRIMENTOS

 SEASIDE



## HELDER JOSÉ DE ALMEIDA MESTRE

21  
KM



### ACABOU COM O TEMPO DE

01:22:24

LUGAR GERAL | LUGAR ESCALÃO | TEMPO OFICIAL

3º

1º

01:22:24

TEMPO CHIP | MÉDIA POR KM

01:22:24

00:03:55

TEMPOS INTERMÉDIOS

5 km: 00:15:33



SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE ESCLEROSE  
MÚLTIPLA



Exceed yourself!



FORMAÇÃO PROFISSIONAL



EVENTOS DESPORTIVOS



CÂMARA MUNICIPAL



Mestre de Marinha



a minha  
CORRIDA

ROQUE COME, E CORRER

Notícias e muito mais em:

ATLETISMO.com



O Culto da Água