

GARA » 10000m su pista - Sulmoma

Scarlato Douglas - Pet. 9

Lunghezza giro 400 m

Giri	Tempo	Tempo a giro	Distanza
1	1'14"	1'14"	400m
2	2'32"	1'18"	800m
3	3'50"	1'18"	1200m
4	5'07"	1'17"	1600m
5	6'26"	1'18"	2000m
6	7'45"	1'19"	2400m
7	9'05"	1'20"	2800m
8	10'25"	1'19"	3200m
9	11'45"	1'19"	3600m
10	13'05"	1'20"	4000m
11	14'26"	1'21"	4400m
12	15'46"	1'19"	4800m
13	17'05"	1'19"	5200m
14	18'25"	1'19"	5600m
15	19'43"	1'18"	6000m
16	21'01"	1'17"	6400m
17	22'20"	1'19"	6800m
18	23'39"	1'19"	7200m
19	24'59"	1'19"	7600m
20	26'18"	1'19"	8000m
21	27'37"	1'18"	8400m
22	28'56"	1'19"	8800m
23	30'15"	1'19"	9200m
24	31'33"	1'17"	9600m
25	32'46"	1'13"	10000m

Tempo Partenza: 0 sec

Tempo Totale: 32'46"

Visci Marco - Pet. 16

Lunghezza giro 400 m

Giri	Tempo	Tempo a giro	Distanza
1	1'21"	1'21"	400m
2	2'38"	1'17"	800m
3	3'55"	1'17"	1200m
4	5'12"	1'17"	1600m
5	6'29"	1'16"	2000m
6	7'47"	1'18"	2400m
7	9'07"	1'19"	2800m
8	10'26"	1'19"	3200m
9	11'45"	1'18"	3600m
10	13'05"	1'20"	4000m
11	14'25"	1'20"	4400m
12	15'45"	1'19"	4800m
13	17'05"	1'19"	5200m
14	18'24"	1'19"	5600m
15	19'43"	1'18"	6000m

16	21'01"	1'17"	6400m
17	22'20"	1'18"	6800m
18	23'39"	1'19"	7200m
19	24'59"	1'19"	7600m
20	26'18"	1'19"	8000m
21	27'37"	1'18"	8400m
22	28'56"	1'19"	8800m
23	30'15"	1'19"	9200m
24	31'34"	1'18"	9600m
25	32'48"	1'14"	10000m

Tempo Partenza: 0 sec

Tempo Totale: 32'48"

Bisogno Alessio - Pet. 12			
Lunghezza giro 400 m			
Giri	Tempo	Tempo a giro	Distanza
1	1'20"	1'20"	400m
2	2'38"	1'17"	800m
3	3'56"	1'17"	1200m
4	5'13"	1'16"	1600m
5	6'30"	1'17"	2000m
6	7'48"	1'18"	2400m
7	9'07"	1'18"	2800m
8	10'25"	1'18"	3200m
9	11'44"	1'19"	3600m
10	13'05"	1'20"	4000m
11	14'26"	1'21"	4400m
12	15'45"	1'19"	4800m
13	17'05"	1'19"	5200m
14	18'24"	1'19"	5600m
15	19'43"	1'19"	6000m
16	21'01"	1'17"	6400m
17	22'20"	1'19"	6800m
18	23'39"	1'19"	7200m
19	24'59"	1'19"	7600m
20	26'19"	1'20"	8000m
21	27'37"	1'18"	8400m
22	28'57"	1'19"	8800m
23	30'17"	1'20"	9200m
24	31'38"	1'21"	9600m
25	32'57"	1'19"	10000m

Tempo Partenza: 0 sec

Tempo Totale: 32'57"

Giancaterina Italo - Pet. 1			
Lunghezza giro 400 m			
Giri	Tempo	Tempo a giro	Distanza
1	1'22"	1'22"	400m
2	2'43"	1'20"	800m
3	4'02"	1'19"	1200m

4	5'21"	1'19"	1600m
5	6'41"	1'20"	2000m
6	8'02"	1'20"	2400m
7	9'23"	1'21"	2800m
8	10'43"	1'20"	3200m
9	12'04"	1'20"	3600m
10	13'24"	1'20"	4000m
11	14'46"	1'22"	4400m
12	16'07"	1'20"	4800m
13	17'27"	1'20"	5200m
14	18'47"	1'20"	5600m
15	20'09"	1'21"	6000m
16	21'31"	1'22"	6400m
17	22'52"	1'21"	6800m
18	24'14"	1'22"	7200m
19	25'36"	1'21"	7600m
20	26'58"	1'22"	8000m
21	28'20"	1'22"	8400m
22	29'42"	1'22"	8800m
23	31'04"	1'21"	9200m
24	32'24"	1'20"	9600m
25	33'33"	1'08"	10000m

Tempo Partenza: 0 sec

Tempo Totale: 33'33"

Mariani Fiorenzo - Pet. 15			
Lunghezza giro 400 m			
Giri	Tempo	Tempo a giro	Distanza
1	1'21"	1'21"	400m
2	2'39"	1'17"	800m
3	3'57"	1'17"	1200m
4	5'14"	1'17"	1600m
5	6'32"	1'18"	2000m
6	7'50"	1'18"	2400m
7	9'09"	1'19"	2800m
8	10'28"	1'19"	3200m
9	11'49"	1'21"	3600m
10	13'12"	1'22"	4000m
11	14'35"	1'23"	4400m
12	15'58"	1'23"	4800m
13	17'23"	1'24"	5200m
14	18'48"	1'25"	5600m
15	20'09"	1'21"	6000m
16	21'31"	1'21"	6400m
17	22'52"	1'21"	6800m
18	24'14"	1'22"	7200m
19	25'36"	1'22"	7600m
20	26'58"	1'22"	8000m
21	28'21"	1'22"	8400m
22	29'43"	1'22"	8800m
23	31'03"	1'20"	9200m

24	32'24"	1'20"	9600m
25	33'41"	1'17"	10000m

Tempo Partenza: 0 sec

Tempo Totale: 33'41"

Sabatini Simone - Pet. 2			
Lunghezza giro 400 m			
Giri	Tempo	Tempo a giro	Distanza
1	1'22"	1'22"	400m
2	2'43"	1'21"	800m
3	4'02"	1'18"	1200m
4	5'19"	1'17"	1600m
5	6'38"	1'19"	2000m
6	7'58"	1'20"	2400m
7	9'20"	1'21"	2800m
8	10'40"	1'19"	3200m
9	12'01"	1'21"	3600m
10	13'24"	1'22"	4000m
11	14'46"	1'22"	4400m
12	16'07"	1'21"	4800m
13	17'28"	1'21"	5200m
14	18'50"	1'21"	5600m
15	20'12"	1'22"	6000m
16	21'36"	1'23"	6400m
17	22'59"	1'23"	6800m
18	24'23"	1'24"	7200m
19	25'49"	1'25"	7600m
20	27'14"	1'25"	8000m
21	28'41"	1'26"	8400m
22	30'09"	1'27"	8800m
23	31'35"	1'26"	9200m
24	33'00"	1'25"	9600m
25	34'14"	1'13"	10000m

Tempo Partenza: 0 sec

Tempo Totale: 34'14"

Scarinci Anthony - Pet. 11			
Lunghezza giro 400 m			
Giri	Tempo	Tempo a giro	Distanza
1	1'21"	1'21"	400m
2	2'44"	1'22"	800m
3	4'05"	1'21"	1200m
4	5'27"	1'21"	1600m
5	6'49"	1'22"	2000m
6	8'11"	1'22"	2400m
7	9'34"	1'23"	2800m
8	10'57"	1'22"	3200m
9	12'20"	1'22"	3600m
10	13'44"	1'24"	4000m
11	15'09"	1'24"	4400m

12	16'33"	1'23"	4800m
13	17'56"	1'23"	5200m
14	19'21"	1'25"	5600m
15	20'44"	1'23"	6000m
16	22'07"	1'22"	6400m
17	23'31"	1'23"	6800m
18	24'56"	1'25"	7200m
19	26'19"	1'22"	7600m
20	27'44"	1'25"	8000m
21	29'10"	1'25"	8400m
22	30'39"	1'29"	8800m
23	32'13"	1'33"	9200m
24	33'46"	1'33"	9600m
25	35'16"	1'29"	10000m

Tempo Partenza: 0 sec

Tempo Totale: 35'16"

De rosa Vincenzo - Pet. 6

Lunghezza giro 400 m

Giri	Tempo	Tempo a giro	Distanza
1	1'23"	1'23"	400m
2	2'48"	1'24"	800m
3	4'13"	1'25"	1200m
4	5'38"	1'25"	1600m
5	7'03"	1'24"	2000m
6	8'28"	1'25"	2400m
7	9'53"	1'25"	2800m
8	11'19"	1'25"	3200m
9	12'45"	1'25"	3600m
10	14'11"	1'26"	4000m
11	15'37"	1'26"	4400m
12	17'03"	1'25"	4800m
13	18'28"	1'25"	5200m
14	19'54"	1'25"	5600m
15	21'19"	1'25"	6000m
16	22'45"	1'26"	6400m
17	24'13"	1'27"	6800m
18	25'36"	1'23"	7200m
19	27'02"	1'25"	7600m
20	28'31"	1'28"	8000m
21	29'58"	1'27"	8400m
22	31'26"	1'27"	8800m
23	32'51"	1'25"	9200m
24	34'16"	1'25"	9600m
25	35'35"	1'18"	10000m

Tempo Partenza: 0 sec

Tempo Totale: 35'35"

Lupone Omar - Pet. 10

Lunghezza giro 400 m

Giri	Tempo	Tempo a giro	Distanza
1	1'23"	1'23"	400m
2	2'48"	1'25"	800m
3	4'13"	1'24"	1200m
4	5'38"	1'25"	1600m
5	7'03"	1'25"	2000m
6	8'29"	1'25"	2400m
7	9'54"	1'24"	2800m
8	11'19"	1'25"	3200m
9	12'45"	1'25"	3600m
10	14'11"	1'26"	4000m
11	15'38"	1'26"	4400m
12	17'03"	1'25"	4800m
13	18'28"	1'25"	5200m
14	19'54"	1'25"	5600m
15	21'20"	1'25"	6000m
16	22'46"	1'26"	6400m
17	24'13"	1'27"	6800m
18	25'39"	1'26"	7200m
19	27'07"	1'27"	7600m
20	28'34"	1'27"	8000m
21	30'02"	1'27"	8400m
22	31'29"	1'27"	8800m
23	32'57"	1'27"	9200m
24	34'25"	1'27"	9600m
25	35'49"	1'24"	10000m

Tempo Partenza: 0 sec

Tempo Totale: 35'49"

Tardivo Valerio - Pet. 28			
Lunghezza giro 400 m			
Giri	Tempo	Tempo a giro	Distanza
1	1'25"	1'25"	400m
2	2'56"	1'30"	800m
3	4'26"	1'30"	1200m
4	5'59"	1'32"	1600m
5	7'27"	1'28"	2000m
6	8'59"	1'31"	2400m
7	10'29"	1'30"	2800m
8	11'56"	1'26"	3200m
9	13'24"	1'28"	3600m
10	14'53"	1'29"	4000m
11	16'24"	1'30"	4400m
12	17'54"	1'29"	4800m
13	19'21"	1'27"	5200m
14	20'48"	1'27"	5600m
15	22'17"	1'28"	6000m
16	23'45"	1'28"	6400m
17	25'12"	1'27"	6800m
18	26'40"	1'27"	7200m
19	28'06"	1'26"	7600m

20	29'33"	1'27"	8000m
21	30'59"	1'25"	8400m
22	32'26"	1'26"	8800m
23	33'55"	1'29"	9200m
24	35'24"	1'28"	9600m
25	36'43"	1'19"	10000m

Tempo Partenza: 0 sec

Tempo Totale: 36'43"

Cocchini Cristian - Pet. 8			
Lunghezza giro 400 m			
Giri	Tempo	Tempo a giro	Distanza
1	1'24"	1'24"	400m
2	2'49"	1'25"	800m
3	4'15"	1'26"	1200m
4	5'41"	1'25"	1600m
5	7'09"	1'27"	2000m
6	8'37"	1'28"	2400m
7	10'07"	1'29"	2800m
8	11'36"	1'28"	3200m
9	13'05"	1'29"	3600m
10	14'34"	1'28"	4000m
11	16'03"	1'29"	4400m
12	17'33"	1'29"	4800m
13	19'03"	1'30"	5200m
14	20'32"	1'29"	5600m
15	22'02"	1'29"	6000m
16	23'31"	1'29"	6400m
17	25'01"	1'29"	6800m
18	26'31"	1'29"	7200m
19	28'00"	1'29"	7600m
20	29'30"	1'30"	8000m
21	31'01"	1'30"	8400m
22	32'32"	1'30"	8800m
23	34'00"	1'28"	9200m
24	35'28"	1'27"	9600m
25	36'45"	1'17"	10000m

Tempo Partenza: 0 sec

Tempo Totale: 36'45"

Scutti Gianluca - Pet. 7			
Lunghezza giro 400 m			
Giri	Tempo	Tempo a giro	Distanza
1	1'27"	1'27"	400m
2	2'57"	1'29"	800m
3	4'27"	1'30"	1200m
4	5'58"	1'30"	1600m
5	7'27"	1'29"	2000m
6	8'59"	1'32"	2400m
7	10'30"	1'30"	2800m

8	12'00"	1'30"	3200m
9	13'31"	1'30"	3600m
10	15'04"	1'33"	4000m
11	16'37"	1'33"	4400m
12	18'11"	1'34"	4800m
13	19'46"	1'35"	5200m
14	21'21"	1'35"	5600m
15	22'56"	1'34"	6000m
16	24'31"	1'35"	6400m
17	26'07"	1'35"	6800m
18	27'42"	1'35"	7200m
19	29'18"	1'36"	7600m
20	30'53"	1'34"	8000m
21	32'27"	1'34"	8400m
22	34'02"	1'34"	8800m
23	35'36"	1'34"	9200m
24	37'11"	1'34"	9600m
25	38'45"	1'34"	10000m

Tempo Partenza: 0 sec

Tempo Totale: 38'45"

Pretara Zoe - Pet. 4			
Lunghezza giro 400 m			
Giri	Tempo	Tempo a giro	Distanza
1	1'33"	1'33"	400m
2	3'11"	1'38"	800m
3	4'49"	1'38"	1200m
4	6'29"	1'40"	1600m
5	8'10"	1'40"	2000m
6	9'52"	1'41"	2400m
7	11'34"	1'42"	2800m
8	13'16"	1'42"	3200m
9	14'58"	1'41"	3600m
10	16'40"	1'41"	4000m
11	18'21"	1'41"	4400m
12	20'03"	1'41"	4800m
13	21'43"	1'40"	5200m
14	23'26"	1'42"	5600m
15	25'10"	1'43"	6000m
16	26'52"	1'42"	6400m
17	28'35"	1'42"	6800m
18	30'17"	1'42"	7200m
19	32'00"	1'43"	7600m
20	33'43"	1'43"	8000m
21	35'26"	1'42"	8400m
22	37'06"	1'40"	8800m
23	38'48"	1'42"	9200m
24	40'28"	1'40"	9600m
25	42'06"	1'37"	10000m

Tempo Partenza: 0 sec

Tempo Totale: 42'06"

Aceto Deborah - Pet. 3			
Lunghezza giro 400 m			
Giri	Tempo	Tempo a giro	Distanza
1	1'34"	1'34"	400m
2	3'12"	1'38"	800m
3	4'52"	1'40"	1200m
4	6'33"	1'40"	1600m
5	8'14"	1'41"	2000m
6	9'55"	1'41"	2400m
7	11'37"	1'42"	2800m
8	13'19"	1'42"	3200m
9	15'01"	1'41"	3600m
10	16'43"	1'42"	4000m
11	18'26"	1'42"	4400m
12	20'09"	1'43"	4800m
13	21'52"	1'43"	5200m
14	23'36"	1'43"	5600m
15	25'18"	1'42"	6000m
16	27'03"	1'44"	6400m
17	28'45"	1'42"	6800m
18	30'29"	1'43"	7200m
19	32'14"	1'44"	7600m
20	33'57"	1'43"	8000m
21	35'41"	1'43"	8400m
22	37'24"	1'43"	8800m
23	39'06"	1'42"	9200m
24	40'48"	1'41"	9600m
25	42'24"	1'35"	10000m

Tempo Partenza: 0 sec

Tempo Totale: 42'24"

Rapino Angelo - Pet. 27			
Lunghezza giro 400 m			
Giri	Tempo	Tempo a giro	Distanza
1	1'53"	1'53"	400m
2	4'01"	2'07"	800m
3	6'06"	2'05"	1200m
4	8'10"	2'03"	1600m
5	10'15"	2'05"	2000m
6	12'20"	2'05"	2400m
7	14'25"	2'04"	2800m
8	16'33"	2'08"	3200m
9	18'41"	2'07"	3600m
10	20'50"	2'09"	4000m
11	22'57"	2'07"	4400m
12	25'04"	2'06"	4800m
13	27'14"	2'10"	5200m
14	29'22"	2'08"	5600m
15	31'32"	2'09"	6000m

16	33'43"	2'10"	6400m
17	35'56"	2'13"	6800m
18	38'08"	2'12"	7200m
19	40'18"	2'09"	7600m
20	42'30"	2'11"	8000m
21	44'42"	2'11"	8400m
22	46'56"	2'13"	8800m
23	49'05"	2'09"	9200m
24	51'11"	2'06"	9600m
25	53'16"	2'05"	10000m

Tempo Partenza: 0 sec

Tempo Totale: 53'16"