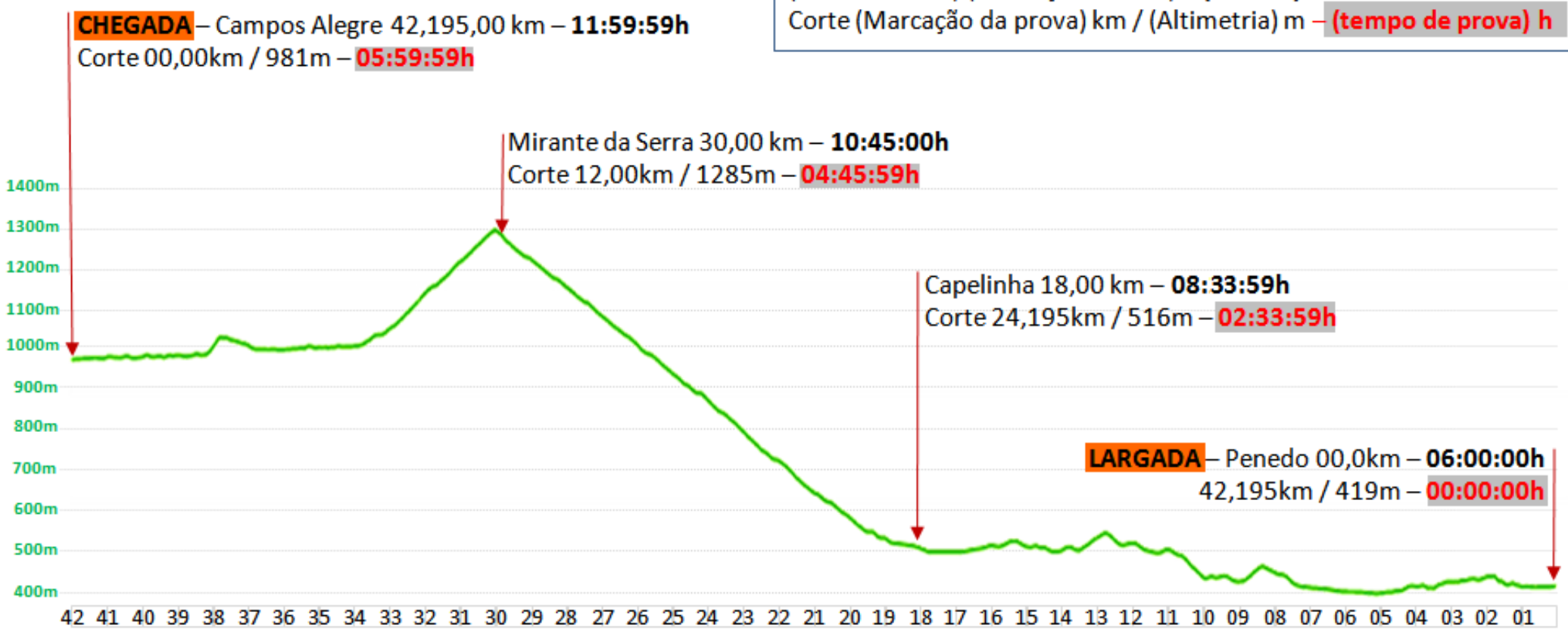
ALTIMETRIA COM TEMPOS DE CORTE

PACE PARA CONCLUSÃO DA A MURALHA UP AND DOWN – MARATHON : 8´32”/ km

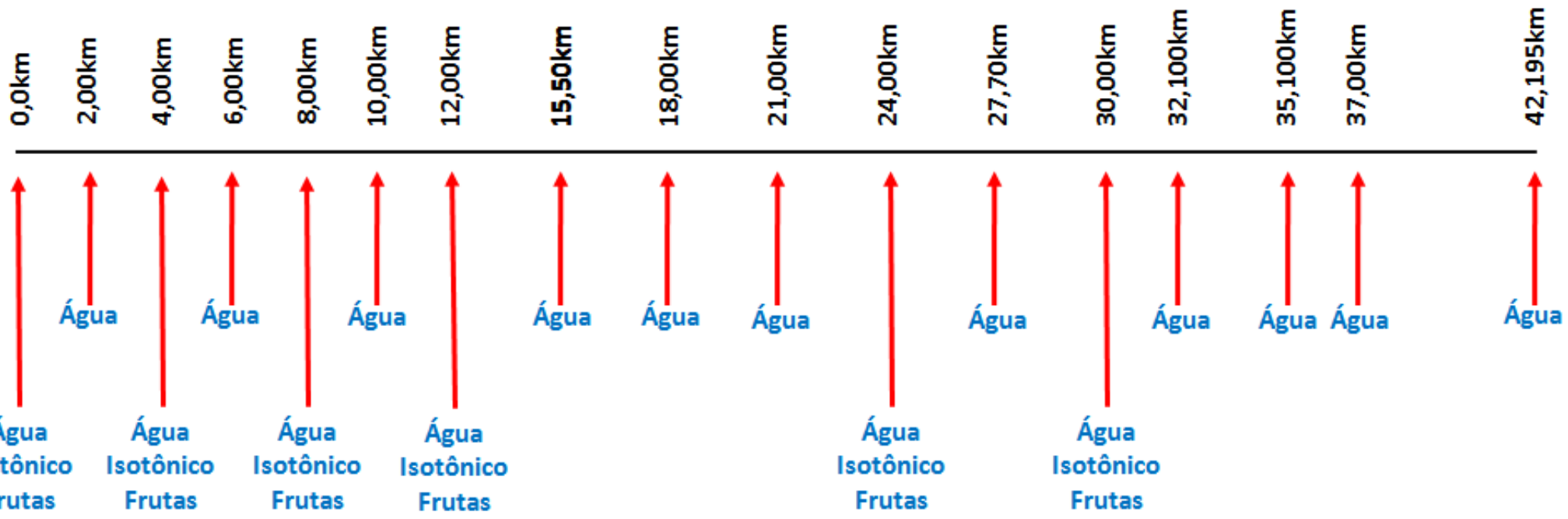
LEGENDAS

(Local do corte) (Marcação de km) – **(horário)h**
Corte (Marcação da prova) km / (Altimetria) m – **(tempo de prova) h**



ACLIVE MÉDIO	DECLIVE	ACLIVE ALTO	ACLIVE MÉDIO

PONTOS DE HIDRATAÇÃO



www.amuralha.com.br

contato@amuralha.com.br