

# TRI HARD IT'S ALWAYS **HARD**

MATINHOS PR

Certificamos que o(a) atleta: **ARIANE GONCALVES MANGUEIRA**

Completo(u) o evento: **TRI HARD 2023**

No dia: **02/04/2023**

Com o seguinte desempenho:

# TH3

TRIATHLON **HARD** CAIOBÁ

**TRI ATIVA**  
eventos



NATAÇÃO

00 : 18 : 48



CICLISMO

00 : 22 : 31



CORRIDA

00 : 18 : 09



TEMPO

00 : 59 : 28

Ritmo 04:42 100/m

Velocidade média 2,66 km/h

Ritmo 07:15 min/km

 Colocação GERAL **10**

 Colocação FAIXA ETÁRIA **5**

Modalidade: **3.9k** Faixa etária: **F3039**

Equipe: **NAO TENHO**

Woom

FOX LUX

 RENAULT  
BARIGÜI

PINATI

 Ji

 Hard Rock  
CAFE

Graciosa

 CHIP RUN  
CROQUISRETRADA