

TRI HARD IT'S ALWAYS **HARD**

MATINHOS PR

TH3

TRIATHLON **HARD** CAIOBÁ

TRI  ATIVA
eventos

Certificamos que o(a) atleta: **LISMARA CRAUS AMBROSIO**

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

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

Com o seguinte desempenho:



NATAÇÃO

00 : 12 : 45

Ritmo 01:42 100/m



CICLISMO

00 : 36 : 33

Velocidade média 32,83 km/h



CORRIDA

00 : 21 : 24

Ritmo 04:16 min/km



TEMPO

01 : 10 : 42



Colocação GERAL

1



Colocação FAIXA ETÁRIA

-

Modalidade: **25.75k** Faixa etária: **F2529**

Equipe: **FURIOUS FIR**

Woom

FOX LUX



RENAULT
BARIGÜI

PINATI



Graciosa

