

TRI HARD IT'S ALWAYS **HARD**

MATINHOS PR

TH3

TRIATHLON **HARD** CAIOBÁ

TRI  ATIVA
eventos

Certificamos que o(a) atleta: **PAOLA SPREA CARRIJO**

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

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

Com o seguinte desempenho:

	NATAÇÃO	00	:	38	:	05
	CICLISMO	02	:	50	:	38
	CORRIDA	01	:	39	:	09
	TEMPO	05	:	07	:	52

Ritmo 02:00 100/m

Velocidade média 31,65 km/h

Ritmo 04:43 min/km

 Colocação GERAL 4

 Colocação FAIXA ETÁRIA -

Modalidade: **112.9k** Faixa etária: **F3539**

Equipe: **RF TRIATHLON**

woom

FOX LUX

 RENAULT
BARIGÜI

PINATI

 JIV

 Hard Rock
CAFE

Graciosa

 CHIP RUN
CROQUIETRAÇAS