

TRI HARD IT'S ALWAYS **HARD**

MATINHOS PR

TH3

TRIATHLON **HARD** CAIOBÁ

TRI  ATIVA
eventos

Certificamos que o(a) atleta: **RAFAEL LEMOS DA SILVEIRA**

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

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

Com o seguinte desempenho:



NATAÇÃO

00 : 17 : 14

Ritmo 02:17 100/m



CICLISMO

00 : 36 : 58

Velocidade média 32,46 km/h



CORRIDA

00 : 24 : 33

Ritmo 04:54 min/km



TEMPO

01 : 18 : 45



Colocação GERAL

31



Colocação FAIXA ETÁRIA

4

Modalidade: **25.75k** Faixa etária: **M3539**

Equipe: **BPF**

woom

FOX LUX



RENAULT
BARIGÜI

PINATI



Graciosa

