

Una vez uady, siempre uady Una vez uady, siempre uady Una vez uady, siempre uady Una vez uady, siempre uady Una vez uady, siempre uady



**JORGE LARA MONTOYA**  
VARONIL/SUBMASTER  
DISTANCIA 10000 MTS

TIEMPO  
**01:04:54**

RITMO (MIN/KM) 06:29.4

35 DE 90

161 DE 340

119 DE 236

Una vez uady, Siempre uady Una vez uady, Siempre uady Una vez uady, Siempre uady Una vez uady, Siempre uady

Una vez uady, siempre uady Una vez uady, siempre uady Una vez uady, siempre uady Una vez uady, siempre uady

Una vez uady, siempre uady Una vez uady, siempre uady Una vez uady, siempre uady Una vez uady, siempre uady