



# IRA RUN & COFFEE



¿QUE TAN INTENSO  
ERES ?

**JARY**  
**COUOH CASTAÑEDA**

VARONIL/MASTER  
DISTANCIA 5000 MTS

TIEMPO  
**00:25:23**

RITMO (MIN/KM) 05:04.6

5 DE 76

29 DE 318

21 DE 128

CATEGORIA

GENERAL

RAMA  
RAMA

POWER  
ADE



KHRONOMETRAJE

