



# IRA RUN & COFFEE



¿QUE TAN INTENSO  
ERES ?

**JUAN**  
**ROQUE CRUZ**  
VARONIL/SUBMASTER  
DISTANCIA 5000 MTS

TIEMPO  
**00:27:27**

RITMO (MIN/KM) 05:29.4

14 DE 112

50 DE 318

33 DE 128

CATEGORIA

GENERAL

RAMA  
RAMA

POWER  
ADE



KHRONOMETRAJE

