



# IRA RUN & COFFEE



## ¿QUE TAN INTENSO ERES ?

# GUADALUPE ESPADAS AGUILAR

FEMENIL/MASTER  
DISTANCIA 5000 MTS

TIEMPO  
**00:50:55**

RITMO (MIN/KM) 10:11.

42 DE 76

247 DE 318

149 DE 190

CATEGORIA

GENERAL

RAMA  
RAMA

POWER  
ADE



KHRONOMETRAJE

