



## X FULL, HALF & SHORT ICAN TRIATHLON GANDIA

Jose Manuel Ruiz Roig ha completado el HALF  
disputado el **21 de octubre de 2023** finalizando en la posición 186  
con un tiempo total de **04:59:51**

	Tiempo	Posición	Media
Natación	00:35:12	141	01'51"/100m
T1	03:37		
Ciclismo	02:34:00	233	32.14 km/h
T2	02:58		
Carrera	01:44:01	162	04'53"/km