



## XI FULL, HALF & SHORT ICAN TRIATHLON GANDIA

José Luis Ruda García ha completado el HALF  
disputado el **19 de octubre de 2024** finalizando en la posición 278  
con un tiempo total de **05:24:54**

	Tiempo	Posición	Media
<b>Natación</b>	00:35:09	156	01'51"/100m
<b>T1</b>	05:21		
<b>Ciclismo</b>	02:40:41	314	30.81 km/h
<b>T2</b>	04:30		
<b>Carrera</b>	01:59:11	244	05'36"/km