



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