



Nella giornata in cui a Tuglie eravamo tutti impegnati per la 10<sup>a</sup> edizione della CORRITUGLIE, a Pescara la nostra **supercampionessa** MILENA SANTORO prendeva parte alla manifestazione internazionale l'IRONMAN 70.3....

Devo essere sincero, non sono molto pratico di questo tipo di manifestazioni, ma non ci vuole molto a capire che ancora una volta MILENA ci ha stupiti con una delle sue imprese ai limiti delle possibilità umane. Dispiaciuta per la coincidenza delle date con la Corrituglie a cui avrebbe fatto piacere partecipare, questo il suo commento telegrafico: ***Ciao, quando si correva CORRITUGLIE io ero a Pescara per l'IRONMAN 70.3.... che è una gara di triathlon 1.9 Km SWIM; -90 Km BIKE; -21 Km RUN.... per un totale di 112,9 Km.... concluso in 6 h 54' classificata 12° di categoria.***

<http://ironman-italy.com/>

<http://www.ironman.com/triathlon/coverage/athlete-tracker.aspx?race=italy70.3&y=2013#axzz2Vhh7pvwW> -

<http://www.ironman.com/triathlon/coverage/athlete-tracker.aspx?race=italy70.3&y=2013#axzz2Vhh7pvwW>

#### RISULTATI PRIMI 10 E QUELLO DI MILENA

Name	Country	Swim	Bike	Run	Finish	Div. Rank	Overall Rank
<a href="#">FLIPPER FCZ MEN, Team</a>	ITA	00:25:43	02:19:16	01:09:57	04:00:38	1	1
<a href="#">Reichel, Horst</a>	DEU	00:25:02	02:17:51	01:14:54	04:02:04	1	2
<a href="#">Degasperi, Alessandro</a>	ITA	00:25:00	02:17:59	01:16:01	04:03:12	2	3
<a href="#">Küng, Manuel</a>	CHE	00:23:47	02:13:42	01:21:20	04:03:32	3	4
<a href="#">Fontana, Daniel</a>	ITA	00:25:02	02:17:55	01:19:06	04:06:21	4	5
<a href="#">Dream Team, Team</a>	ITA	00:25:29	02:30:15	01:07:04	04:07:55	2	6
<a href="#">ALONSO-MCKERNAN, CLEMENTE</a>	ESP	00:23:55	02:18:45	01:21:28	04:08:47	5	7
<a href="#">TEAM 2XU, Team</a>	ITA	00:29:00	02:28:37	01:08:14	04:09:52	3	8

Name	Country	Swim	Bike	Run	Finish	Div. Rank	Overall Rank
<a href="#">PANTA REI BEACH PESCARA, Team</a>	ITA	00:31:57	02:24:51	01:08:43	04:09:56	4	9
<a href="#">sulmona ironman team, Team</a>	ITA	00:25:24	02:26:31	01:14:58	04:12:21	5	10
<b><a href="#">SANTORO, LUCIA MILENA</a></b>	<b>ITA</b>	<b>01:09:42</b>	<b>03:33:01</b>	<b>02:02:51</b>	<b>06:54:42</b>	<b>12</b>	<b>942</b>

## LUCIA MILENA SANTORO

**Rank: 12**  
**Overall Rank: 942**

**BIB:** 139

**Division:** AK W40-44

**State:** CHIESANUOVA

**Country:** ITA

**Profession:**

**Swim:** 1:09:42

**Bike:** 3:33:01

**Run:** 2:02:51

**Overall:** 6:54:42

**Swim Details Division Rank: 14**

Split Name	Distance	Split Time	Race Time	Pace	Div. Rank	Overall Rank	Gender Rank
------------	----------	------------	-----------	------	-----------	--------------	-------------

<b>Total</b>	<b>1.9 km</b>	<b>1:09:42</b>	<b>1:09:42</b>	<b>3:40/100m</b>	<b>14</b>	<b>1010</b>	<b>68</b>
--------------	---------------	----------------	----------------	------------------	-----------	-------------	-----------

**Bike Details Division Rank: 13**

Split Name	Distance	Split Time	Race Time	Pace	Div. Rank	Overall Rank	Gender Rank
------------	----------	------------	-----------	------	-----------	--------------	-------------

55 km	55 km	2:22:03	3:36:40	23.23 km/h			
90 km	35 km	1:10:58	4:47:38	29.59 km/h			

<b>Total</b>	<b>90 km</b>	<b>3:33:01</b>	<b>4:47:38</b>	<b>25.35 km/h</b>	<b>13</b>	<b>967</b>	<b>61</b>
--------------	--------------	----------------	----------------	-------------------	-----------	------------	-----------

**Run Details Division Rank: 12**

Split Name	Distance	Split Time	Race Time	Pace	Div. Rank	Overall Rank	Gender Rank
------------	----------	------------	-----------	------	-----------	--------------	-------------

1.4 km	1.4 km	7:31	4:59:22	5:22/km			
3.6 km	2.2 km	12:20	5:11:42	5:36/km			
5.2 km	1.6 km	9:04	5:20:46	5:40/km			
6.6 km	1.4 km	7:40	5:28:26	5:28/km			
8.8 km	2.2 km	13:06	5:41:32	5:57/km			
10.4 km	1.6 km	9:38	5:51:10	6:01/km			
11.9 km	1.5 km	8:13	5:59:23	5:28/km			

**Run Details Division Rank: 12**

Split Name	Distance	Split Time	Race Time	Pace	Div. Rank	Overall Rank	Gender Rank
14.1 km	2.2 km	13:26	6:12:49	6:06/km			
15.7 km	1.6 km	9:49	6:22:38	6:08/km			
17.1 km	1.4 km	8:12	6:30:50	5:51/km			
19.3 km	2.2 km	13:37	6:44:27	6:11/km			
20.9 km	1.6 km	9:21	6:53:48	5:50/km			
21.1 km	0.2 km	0:54	6:54:42	4:29/km			
<b>Total</b>	<b>21.1 km</b>	<b>2:02:51</b>	<b>6:54:42</b>	<b>5:49/km</b>	<b>12</b>	<b>942</b>	<b>60</b>

**Transition**

T1: SWIM-TO-BIKE

4:55

T2: BIKE-TO-RUN

4:13

*Tuglie 02 agosto 2013*