

Triatlo Longo de Lisboa - 2010

1,9 Km SWIM / 90 Km BIKE / 21 Km RUN

Atleta	Clube	SWIM	T1	BIKE	T2	RUN	Total
--------	-------	------	----	------	----	-----	-------

Média Swim por 100 m (1,9 Km)	Média Bike Km/h (90,0 Km)	Média Run por Km (20,0 Km)
-------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

Carlos Nobrega	C.F. Andorinha	0:28:46	0:02:33	2:26:15	0:01:08	1:15:03	4:13:47
Paulo Margarido	Ludens Machico	0:31:34	0:02:29	2:31:46	0:01:16	1:20:10	4:27:16
Roberto Lúcio	C.Naval Calheta	0:27:50	0:02:05	2:27:42	0:01:22	1:38:16	4:37:17
Duarte Martins	C.F. Andorinha	0:30:46	0:03:09	2:32:01	0:01:16	1:27:14	4:34:28
Joaquim Fernandes	C.F. Andorinha	0:35:35	0:02:51	2:31:31	0:01:16	1:27:59	4:39:15
Gustavo Sousa	G.D. Corticeiras	0:33:18	0:03:40	2:34:35	0:01:58	1:38:41	4:52:15
Miguel Gonçalves	C.Aventura Mad.	0:32:49	0:03:18	2:38:43	0:01:41	1:38:17	4:54:50
Oscar Pereira	C.Aventura Mad.	0:35:21	0:03:12	2:41:30	0:01:54	1:33:19	4:55:19
Cristina Perestrelo	C.Naval Calheta	0:34:00	0:02:38	2:53:22	0:01:39	1:34:20	5:06:00

0:01:31	36,9	0:03:45
0:01:40	35,6	0:04:01
0:01:28	36,6	0:04:55
0:01:37	35,5	0:04:22
0:01:52	35,6	0:04:24
0:01:45	34,9	0:04:56
0:01:44	34,0	0:04:55
0:01:52	33,4	0:04:40
0:01:47	31,1	0:04:43