


**GERAL PROVA 9.000 MTS**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	57	CARLOS COSTA	6	C.D. SÃO SALVADOR CAMPO	SENIORES-MASC	0:29:13
2	93	ABÍLIO PEREIRA	23	N.A. TAIPAS	VET.M40-MASC(40-44 AN	0:29:55
3	67	JOÃO FERREIRA AMORIM	13	F.C. PENAFIEL	VET.M40-MASC(40-44 AN	0:30:12
4	70	AMADEU ROCHA	15	G.D.R. RETORTA	VET.M40-MASC(40-44 AN	0:30:30
5	55	ABÍLIO COSTA	6	C.D. SÃO SALVADOR CAMPO	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:30:30
6	204	DELFIN CONCEIÇÃO	34	A.D.C SÃO JOÃO SERRA	VET.M45-MASC(45-49 AN	0:30:42
7	61	LUÍS SILVA	8	CAO-CLUBE ATLETISMO OVAR	VET.M40-MASC(40-44 AN	0:30:45
8	74	MANUEL FERREIRA	16	GDC GUILHOVAI	VET.M45-MASC(45-49 AN	0:30:49
9	125	NUNO COSTA	30	U.D. VÁRZEA	SENIORES-MASC	0:30:57
10	227	GABRIEL RIBEIRO	30	U.D. VÁRZEA	JUNIORES-MASC	0:31:14
11	68	MANUEL BESSA	13	F.C. PENAFIEL	SENIORES-MASC	0:31:15
12	34	JOÃO TEIXEIRA	3	A.D. AMARANTE	SENIORES-MASC	0:31:16
13	41	ANTÓNIO TEIXEIRA	5	C. S. R. D. C. SANTIAGO	SENIORES-MASC	0:31:23
14	69	BRUNO SILVA	14	G.D. UNIDOS CANO	JUNIORES-MASC	0:31:27
15	56	ANTÓNIO SILVA	6	C.D. SÃO SALVADOR CAMPO	VET.M45-MASC(45-49 AN	0:31:35
16	205	PEDRO FERREIRA	34	A.D.C SÃO JOÃO SERRA	SENIORES-MASC	0:31:43
17	71	HENRIQUE DIAS	15	G.D.R. RETORTA	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:31:55
18	224	DINIS GONÇALVES	34	A.D.C SÃO JOÃO SERRA	VET.M40-MASC(40-44 AN	0:32:00
19	75	RUI CARNEIRO	17	GRUPO BOMBOS "OSCORDOVEN	SENIORES-MASC	0:32:04
20	63	HELDER OLIVEIRA	10	DRAGÕES DO VALE DE VIZELA	SENIORES-MASC	0:32:25
21	21	MANUEL COSTA	1	A.D. LUSTOSA	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:32:28
22	101	AGOSTINHO TEIXEIRA	30	U.D. VÁRZEA	VET.M45-MASC(45-49 AN	0:32:38
23	207	SÉRGIO SOUSA	34	A.D.C SÃO JOÃO SERRA	VET.M40-MASC(40-44 AN	0:32:39
24	73	FILIPE SILVA	15	G.D.R. RETORTA	VET.M45-MASC(45-49 AN	0:32:43
25	48	JOSÉ VIEIRA	5	C. S. R. D. C. SANTIAGO	VET.M45-MASC(45-49 AN	0:33:05
26	89	PEDRO SANTOS	20	LOUSADA RUNNERS	SENIORES-MASC	0:33:21
27	30	ALFREDO PINHEIRO	3	A.D. AMARANTE	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:33:44
28	60	JOSE MONTEIRO	7	C.P.T. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:34:02
29	64	LUIS BESSA	10	DRAGÕES DO VALE DE VIZELA	SENIORES-MASC	0:34:18
30	206	SALVADOR JOSÉ MANSILH	34	A.D.C SÃO JOÃO SERRA	VET.M45-MASC(45-49 AN	0:34:47
31	106	CARLA MACHADO	30	U.D. VÁRZEA	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	0:34:55
32	95	ANDRE VALDEMAR BAPTIS	25	PART.TRAINER	SENIORES-MASC	0:35:36
33	16	JOSÉ FERREIRA	1	A.D. LUSTOSA	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:35:40
34	8	CARLA NUNES	1	A.D. LUSTOSA	SENIORES-FEM	0:36:00
35	124	MIGUEL COELHO	30	U.D. VÁRZEA	SENIORES-MASC	0:36:01
36	231	MARCO CORREIA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:36:01
37	149	BRUNO RIBEIRO	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	SENIORES-MASC	0:36:07
38	155	FLÁVIO FERNANDES	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	VET.M45-MASC(45-49 AN	0:36:54
39	138	SUELI GOMES	30	U.D. VÁRZEA	SENIORES-FEM	0:37:07
40	40	NUNO OLIVEIRA	4	A.D.R. AVELEDA	SENIORES-MASC	0:37:21
41	137	SOFIA TEIXEIRA	30	U.D. VÁRZEA	JUNIORES-FEM	0:37:45
42	127	PEDRO GAUDÊNCIO	30	U.D. VÁRZEA	JUNIORES-MASC	0:37:45
43	218	FERNANDO OLIVEIRA	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:37:52
44	54	TIAGO MARINHEIRO	5	C. S. R. D. C. SANTIAGO	SENIORES-MASC	0:37:58
45	180	ILÍDIO OLIVEIRA	32	A.D.C. ASTROMIL	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:38:06
46	49	OSÓRIO PINTO	5	C. S. R. D. C. SANTIAGO	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:38:08
47	232	JOAQUIM PEDROSA	1	A.D. LUSTOSA	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:38:19
48	214	JOSÉ GOMES	35	A.C. JUVENIL MÓZINHO	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:39:05
49	84	JOSÉ COSTA	20	LOUSADA RUNNERS	SENIORES-MASC	0:39:26
50	167	MARCO VAZ	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	SENIORES-MASC	0:39:36


**GERAL PROVA 9.000 MTS**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
51	234	EDUARDO SOARES	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:39:59
52	98	JOÃO MARTINS	28	SHOTS INTERNATIONAL	SENIORES-MASC	0:40:35
53	91	MANUEL ANTÓNIO FREITA	22	MOVEIRAS	VET.M40-MASC(40-44 AN	0:40:36
54	76	ARMANDO OLIVEIRA	18	HA AVENTURAS	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:40:52
55	62	HÉLDER DEVEZA	9	CLUBE ACADÉMICO MOGADOU	VET.M40-MASC(40-44 AN	0:40:57
56	107	CATARINA PAIVA	30	U.D. VÁRZEA	JUNIORES-FEM	0:40:59
57	103	ANABELA PAIVA	30	U.D. VÁRZEA	JUNIORES-FEM	0:40:59
58	4	ANTÓNIO PEREIRA	1	A.D. LUSTOSA	VET.M45-MASC(45-49 AN	0:41:03
59	186	MANUEL SILVA	32	A.D.C. ASTROMIL	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:41:20
60	31	ANA CORREIA	3	A.D. AMARANTE	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	0:41:43
61	83	ANTÓNIO AUGUSTO SILVA	20	LOUSADA RUNNERS	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:41:46
62	86	MANUEL GOMES PEREIRA	20	LOUSADA RUNNERS	VET.M45-MASC(45-49 AN	0:42:40
63	14	JOÃO GUIMARÃES	1	A.D. LUSTOSA	VET.M45-MASC(45-49 AN	0:43:06
64	94	LEANDRO RAMOS	24	NOCTURNOS PAREDES	SENIORES-MASC	0:43:14
65	209	HUGO SILVA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:43:47
66	38	DOMINGOS MENDES	4	A.D.R. AVELEDA	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:44:32
67	188	PEDRO SILVA	32	A.D.C. ASTROMIL	SENIORES-MASC	0:44:59
68	96	GILBERTO SILVA PIMENTA	26	PERFORMANCE ON RUN	SENIORES-MASC	0:46:10
69	215	HERMINIA RODRIGUES	36	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	0:46:21
70	81	ARNALDO MOREIRA	19	LOUSADA	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:46:44
71	82	AGOSTINHO MARTINS	20	LOUSADA RUNNERS	SENIORES-MASC	0:50:35
72	90	JOSÉ CARDOSO	21	LUSTOSA	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:50:48
73	187	PAULA SILVA	32	A.D.C. ASTROMIL	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	0:51:04
74	66	CATARINA RIBEIRO	12	ESCOLA ATLETISMO TROFA	JUNIORES-FEM	0:51:12
75	88	PATRICIA COSTA	20	LOUSADA RUNNERS	SENIORES-FEM	0:51:31
76	179	CLÁUDIA ROCHA	32	A.D.C. ASTROMIL	SENIORES-FEM	0:54:30
77	92	VALENTIM FREITAS	22	MOVEIRAS	VET.M50-MASC(+ 50 ANO	0:58:44
78	235	EVA ROSENDO	0	INDIVIDUAL	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	0:59:56



**COLETIVO POR PONTOS - BENJAMINS A ATÉ JUVENIS**

Class	Nº	CLUBE	TOTAL PONTOS
1ª Equipa	30	U.D. VÁRZEA	105
2ª Equipa	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMADAOR	61
3ª Equipa	1	A.D. LUSTOSA	52
4ª Equipa	5	C. S. R. D. C. SANTIAGO	39
5ª Equipa	35	A.C. JUVENIL MÓZINHO	30
6ª Equipa	2	A.C.R. CONDE	22
7ª Equipa	33	C.A. ESTRELAS MARCO CANAVESES	21
8ª Equipa	32	A.D.C. ASTROMIL	10
9ª Equipa	22	MOVEIRAS	8
10ª Equipa	3	A.D. AMARANTE	6
11ª Equipa	11	EB BOIM	2


**BENJAMIM A/B-FEM**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	118	LARA MACHADO	30	U.D. VÁRZEA	BENJAMIM B-FEM	0:01:19
2	119	LARA SAMPAIO	30	U.D. VÁRZEA	BENJAMIM B-FEM	0:01:20
3	17	LARA MARTINS	1	A.D. LUSTOSA	BENJAMIM B-FEM	0:01:21
4	161	JÉSSICA SILVA	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	BENJAMIM B-FEM	0:01:21
5	10	CRISTIANA NOGUEIRA	1	A.D. LUSTOSA	BENJAMIM B-FEM	0:01:26
6	164	LARA FARIA	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	BENJAMIM B-FEM	0:01:28
7	173	RITA LOPES	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	BENJAMIM B-FEM	0:01:30
8	28	LARA CARTUCHO	2	A.C.R. CONDE	BENJAMIM B-FEM	0:01:31
9	166	MADALENA MENESES	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	BENJAMIM B-FEM	0:01:35
10	194	CATARINA SOUSA	33	C.A. ESTRELAS MARCO CANAVE	BENJAMIM B-FEM	0:01:36
11	156	FRANCISCA BORGES	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	BENJAMIM B-FEM	0:01:37
12	184	LARA RODRIGUES	32	A.D.C. ASTROMIL	BENJAMIM B-FEM	0:01:37
13	159	INÊS PACHECO	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	BENJAMIM A-FEM	0:01:41
14	220	INÊS MAGALHAES	37	C.D. COELIMA	BENJAMIM A-FEM	0:01:42
15	183	LARA LOPES	32	A.D.C. ASTROMIL	BENJAMIM A-FEM	0:01:47
16	223	JOANA MARTINS	5	C. S. R. D. C. SANTIAGO	BENJAMIM A-FEM	0:02:06
17	225	INÊS FREITAS	22	MOVEIRAS	BENJAMIM A-FEM	0:02:39

**BENJAMIM A/B-MASC**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	114	JOÃO BESSA	30	U.D. VÁRZEA	BENJAMIM B-MASC	0:01:20
2	216	HENRIQUE TELES	30	U.D. VÁRZEA	BENJAMIM A-MASC	0:01:27
3	226	DINIS FREITAS	22	MOVEIRAS	BENJAMIM A-MASC	0:01:29
4	144	ANDRÉ NUNES	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	BENJAMIM A-MASC	0:01:30
5	201	PEDRO PINTO	33	C.A. ESTRELAS MARCO CANAVE	BENJAMIM B-MASC	0:01:32
6	154	FÁBIO SILVA	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	BENJAMIM B-MASC	0:01:33
7	35	JORGE PEREIRA	3	A.D. AMARANTE	BENJAMIM B-MASC	0:01:33
8	203	RICARDO SILVA	33	C.A. ESTRELAS MARCO CANAVE	BENJAMIM A-MASC	0:01:34
9	65	DIOGO MIGUEL GRANJA	11	EB BOIM	BENJAMIM A-MASC	0:01:34
10	176	AFONSO LOPES	32	A.D.C. ASTROMIL	BENJAMIM A-MASC	0:01:38
11	152	DOMINGOS GAUDÊNCIO	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	BENJAMIM B-MASC	0:01:41
12	7	BRUNO CAETANO	1	A.D. LUSTOSA	BENJAMIM B-MASC	0:01:42
13	163	JOÃO MARTINS	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	BENJAMIM B-MASC	0:01:43
14	158	HÉLDER SILVA	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	BENJAMIM B-MASC	0:01:44
15	15	JORGE MARTINS	1	A.D. LUSTOSA	BENJAMIM B-MASC	0:01:45
16	162	JOÃO ANDRADE	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	BENJAMIM A-MASC	0:01:49
17	219	DIOGO QUEIRÓS	33	C.A. ESTRELAS MARCO CANAVE	BENJAMIM A-MASC	0:02:18
18	100	JOÃO SILVA	29	TRAFULHAS	BENJAMIM A-MASC	0:02:19
19	99	DIOGO SILVA	29	TRAFULHAS	BENJAMIM A-MASC	0:02:35


**INFANTIS-FEM**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	160	INÊS SILVA	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	INFANTIS-FEM	0:02:38
2	140	VÂNIA SOUSA	30	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-FEM	0:02:40
3	43	CLÁUDIA MENDES	5	C. S. R. D. C. SANTIAGO	INFANTIS-FEM	0:02:40
4	46	INÊS BARBOSA	5	C. S. R. D. C. SANTIAGO	INFANTIS-FEM	0:02:41
5	1	ANA GUIMARÃES	1	A.D. LUSTOSA	INFANTIS-FEM	0:02:41
6	136	SOFIA AIRES	30	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-FEM	0:02:44
7	193	BEATRIZ MONTEIRO	33	C.A. ESTRELAS MARCO CANAVE	INFANTIS-FEM	0:02:46
8	47	JOANA SILVA	5	C. S. R. D. C. SANTIAGO	INFANTIS-FEM	0:02:48
9	44	DIANA FERNANDES	5	C. S. R. D. C. SANTIAGO	INFANTIS-FEM	0:02:48
10	192	BÁRBARA CARDOSO	33	C.A. ESTRELAS MARCO CANAVE	INFANTIS-FEM	0:03:18
11	146	BEATRIZ ROCHA	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	INFANTIS-FEM	0:03:27
12	178	BRUNA RODRIGUES	32	A.D.C. ASTROMIL	INFANTIS-FEM	0:04:31

**INFANTIS-MASC**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	133	RUBEN PIRES	30	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-MASC	0:02:25
2	177	ANDRÉ LOPES	32	A.D.C. ASTROMIL	INFANTIS-MASC	0:02:27
3	212	FÁBIO MOREIRA	35	A.C. JUVENIL MÓZINHO	INFANTIS-MASC	0:02:31
4	211	HÉLDER FERREIRA	35	A.C. JUVENIL MÓZINHO	INFANTIS-MASC	0:02:35
5	174	TIAGO NUNES	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	INFANTIS-MASC	0:02:42
6	210	NELSON MOREIRA	35	A.C. JUVENIL MÓZINHO	INFANTIS-MASC	0:02:48
7	134	RUBEN SAMPAIO	30	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-MASC	0:02:49
8	151	DIOGO SILVA	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	INFANTIS-MASC	0:03:05
9	32	ANTÓNIO FERREIRA	3	A.D. AMARANTE	INFANTIS-MASC	0:03:12


**INICIADOS-FEM**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	109	FILIPA LOPES	30	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-FEM	0:08:16
2	52	RITA SILVA	5	C. S. R. D. C. SANTIAGO	INICIADOS-FEM	0:08:44
3	128	RAQUEL SAMPAIO	30	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-FEM	0:08:55
4	3	ANA SALOMÉ DIAS	1	A.D. LUSTOSA	INICIADOS-FEM	0:09:07
5	45	FABIANA SILVA	5	C. S. R. D. C. SANTIAGO	INICIADOS-FEM	0:09:15
6	18	LEANDRA NETO	1	A.D. LUSTOSA	INICIADOS-FEM	0:09:37
7	42	BÁRBARA FERNANDES	5	C. S. R. D. C. SANTIAGO	INICIADOS-FEM	0:09:53
8	11	GRACIANA RODRIGUES	1	A.D. LUSTOSA	INICIADOS-FEM	0:09:57
9	12	JOANA NETO	1	A.D. LUSTOSA	INICIADOS-FEM	0:10:01
10	19	LEONOR COSTA	1	A.D. LUSTOSA	INICIADOS-FEM	0:11:38

**INICIADOS-MASC**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	27	DIOGO CUNHA	2	A.C.R. CONDE	INICIADOS-MASC	0:07:03
2	111	HUGO TELES	30	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-MASC	0:07:09
3	130	RICARDO SAMPAIO	30	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-MASC	0:07:14
4	148	BRUNO NETO	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	INICIADOS-MASC	0:07:23
5	202	PEDRO SILVA	33	C.A. ESTRELAS MARCO CANAVE	INICIADOS-MASC	0:07:33
6	150	DIOGO FERREIRA	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	INICIADOS-MASC	0:07:37
7	22	PEDRO NOGUEIRA	1	A.D. LUSTOSA	INICIADOS-MASC	0:07:39
8	217	BRUNO BESSA	30	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-MASC	0:07:54
9	208	FILIFE RODRIGUES FONSEC	0	INDIVIDUAL	INICIADOS-MASC	0:08:00
10	120	LEANDRO TEIXEIRA	30	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-MASC	0:08:08
11	221	TIAGO MAGALHÃES	37	C.D. COELIMA	INICIADOS-MASC	0:08:11
12	172	RICARDO SILVA	31	NBA-NÚCLEO BARROSAS AMAD	INICIADOS-MASC	0:08:34
13	33	FRANCISCO PINTO	3	A.D. AMARANTE	INICIADOS-MASC	0:08:47
14	37	TOMÁS RIBEIRO	3	A.D. AMARANTE	INICIADOS-MASC	0:10:11
15	197	JOÃO QUEIRÓS	33	C.A. ESTRELAS MARCO CANAVE	INICIADOS-MASC	0:10:37


**JUVENIS-FEM**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	2	ANA NUNES	1	A.D. LUSTOSA	JUVENIS-FEM	0:14:06
2	26	ANA RIBEIRO	2	A.C.R. CONDE	JUVENIS-FEM	0:15:09

**JUVENIS-MASC**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	213	MIGUEL PEREIRA	35	A.C. JUVENIL MÓZINHO	JUVENIS-MASC	0:15:10