

LUGAR	NOME	CLUBE	DATA NASCIMENTO	1 ª	2 ª	3 ª	4 ª	FINAL
1	Cristina Isabel Mendes Oliveira Dias	CLÍNICA MÉDICA DA FOZ	21-11-1982	06:25	06:01	05:36	06:10	17,47
2	Ana Gonçalves Pacheco	.COM - CLUBE ORIENTAÇÃO DO MINHO	11-03-2003	06:08	06:08	06:07	06:23	18,23
3	Carla Maria Sousa Gonçalves	INDIVIDUAL	04-09-1970	06:51	06:32	06:51		20,14
4	Anabela Gonçalves Pereira	.COM - CLUBE ORIENTAÇÃO DO MINHO	07-07-1982	07:30	07:08	07:05		21,43
5	Noémia Paiva	INDIVIDUAL	06-11-1986	07:47	07:27	07:18	07:42	22,27
6	Eduarda Ângelo	ÂNGELOS	08-05-2008	08:43	07:10	08:06	07:30	22,46
7	Marta Daniela Miranda Peixoto	INDIVIDUAL	13-02-1987		07:36	07:46	07:50	23,12
8	Cristiana Sofia Machado Martins	TEAM LANTEMIL	27-11-1980	08:23	08:00	07:48		24,11
9	Maria Teresa Dias Gomes Silva	INDIVIDUAL	04-06-1970	08:48	08:47		07:36	25,11
10	Ângela Dias	INDIVIDUAL	28-01-1988		11:00	09:03	07:58	28,01
11	Carla Alexandra Fernandes de Sousa	SPORTING DE ESPINHO	06-08-1976	06:59		05:57	15:47	28,43
12	Ana Maria Ângelo	ÂNGELOS	15-01-1965	10:43	10:31	12:07	10:43	33,21
13	Paula Azevedo	INDIVIDUAL	09-10-1968		11:42	10:45	11:06	33,33

LUGAR	NOME	CLUBE	DATA NASCIMENTO	1 º	2 º	3 º	4 º	FINAL
1	Paulo Jorge Soares Pereira	GUILHOVAI	12-12-1976	03:57	03:43	03:50	03:51	11,24
2	Amândio Filipe Pires Antunes	AFIFENSE TRAIL	14-03-1977	04:06	04:00	04:01	04:03	12,04
3	João Pedro Pedrosa Nunes	MULTIPOWER GAIA TRAIL	11-04-1977	04:35	04:25	04:30	04:40	13,30
4	José Manuel Gusman Correia Araújo Barbosa	SUICIDAS BRÁCAROS	27-08-1982	04:31	04:27		04:36	13,34
5	Vítor Manuel da Silva Faria	PALMEIRA RUNNERS	31-05-1973	05:39	05:06	04:58	04:53	14,57
6	Duarte Gil Ribeiro Barbosa	INDIVIDUAL	15-01-1972	05:06	04:58	05:10		15,14
7	Vítor Manuel Ferreira Coelho	TEAM LANTEMIL	22-05-1973	05:04	04:56	05:16		15,16
8	Nuno Filipe Pereira Barbosa de Alpoim	SUICIDAS BRÁCAROS	21-03-1982	05:25	05:08	05:09		15,42
9	João Manuel Soares Pereira	SPORTING DE ESPINHO	23-06-1974	05:59	05:26		05:16	16,41
10	Rui Manuel Cruz Gomes	SUICIDAS BRÁCAROS	18-04-1982	05:36	05:33		05:36	16,45
11	José Carlos Sousa	A.A. LEBRES DO SADO	12-02-1972	05:30	05:39	05:37		16,46
12	José António Silva	INDIVIDUAL	25-05-1972	05:59	05:46	05:46	05:45	17,17
13	Ivo Ribeiro	INDIVIDUAL	30-04-1982	06:09	05:49	06:00		17,58
14	Jorge André Silva Sousa	SUICIDAS BRÁCAROS	04-04-1981	06:37	05:53	05:56	06:21	18,10
15	Pedro André Ferreira Coelho	TEAM LANTEMIL	04-05-1981	06:35	06:19		05:52	18,46
16	José Carlos de Lima Pacheco	INDIVIDUAL	21-09-1976	07:02	06:43		06:33	20,18
17	Vítor Costa	INDIVIDUAL	08-05-1971	07:35	07:15	07:04	07:30	21,49
18	Domingos Oliveira Lourenço	INDIVIDUAL	30-08-1963	07:33	07:12		07:10	21,55
19	Filipe Silva	AMIGOS DAS CABRAS	07-11-1977		11:47	09:18	09:02	30,07