



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**GERAL PROVA 9.000 MTS**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	394	LEANDRO MARTINS	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	0:29:59
2	393	NUNO FERNANDES	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	0:30:10
3	325	RICARDO MENDES	13	ÁGUIAS DE ALVELOS	SENIORES-MASC	0:30:20
4	205	JOAO FERREIRA	16	AIRORUN	SENIORES-MASC	0:30:55
5	303	RICARDO CASTRO	94	SOCIEDADE RECREIO CEPANENS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:31:12
6	128	CARLOS FERREIRA	93	SIM SUMMIT	SENIORES-MASC	0:31:15
7	90	MARCELO COSTA	18	AMC (ASSOCIAÇÃO MORADORE	SENIORES-MASC	0:31:30
8	63	SÉRGIO LIMA	64	GJVP	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:32:01
9	395	MIGUEL TORRES	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	0:33:07
10	379	JOÃO SEIXAS	105	TESCO TEAM RUNNING	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:33:09
11	794	RAFAEL SÁ	49	DRAGON CLUB	SENIORES-MASC	0:33:18
12	102	PAULO OLIVEIRA	25	ATLÉTICO CLUBE DE VALE S. M	SENIORES-MASC	0:33:20
13	103	NUNO RIBEIRO	25	ATLÉTICO CLUBE DE VALE S. M	JUNIORES-MASC	0:33:26
14	105	PAULO MOREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:33:29
15	795	FABIO RODRIGUES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:33:36
16	350	RUI ALVES	107	TRAIL ME	SENIORES-MASC	0:33:44
17	82	RÚBEN BORGES	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	SENIORES-MASC	0:33:50
18	316	JOSÉ RIBEIRO	21	ARC VALE S. COSME	SENIORES-MASC	0:33:59
19	74	TIAGO RODRIGUES	64	GJVP	SENIORES-MASC	0:34:05
20	286	MANUEL FERREIRA	62	GD AIRÃO CURVIÃ	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:34:06
21	169	ANTÓNIO ARAÚJO	14	ÁGUIAS MISERICÓRDIA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:34:08
22	78	MARCO ANDRADE	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:34:15
23	396	BRUNO OLIVEIRA	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUNIORES-MASC	0:34:18
24	219	PAULO GOMES	38	CHEFE-TRAINING	SENIORES-MASC	0:34:28
25	153	MARCO SANTOS	11	ADOSA - OS SANTA APOLÓNIA	SENIORES-MASC	0:34:29
26	182	PEDRO CORREIA	60	FISIOMOV	SENIORES-MASC	0:34:36
27	54	PEDRO SANTOS	30	BIKEMANIA FAMILICÃO	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:34:41
28	25	JOÃO LOPES	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:34:44
29	270	SÉRGIO PEIXOTO	10	ADECA	SENIORES-MASC	0:34:49
30	68	LUCIANO ARAÚJO	64	GJVP	SENIORES-MASC	0:34:57
31	50	BRUNO PEREIRA	10	ADECA	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:35:00
32	332	PAULO PEREIRA	49	DRAGON CLUB	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:35:05
33	71	IVO GONÇALVES	64	GJVP	SENIORES-MASC	0:35:17
34	345	PAULO OLIVEIRA	25	ATLÉTICO CLUBE DE VALE S. M	JUNIORES-MASC	0:35:20
35	190	TOZÉ LS	49	DRAGON CLUB	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:35:30
36	397	JOAQUIM COELHO	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:35:32
37	248	AMADEU SOARES	35	CASA DA COSTURA/ FISICORPUS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:35:34
38	73	EUGÉNIO BARROS	64	GJVP	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:35:37
39	36	PAULO MAGALHÃES	10	ADECA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:35:50
40	77	ANTÓNIO CARVALHO	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:35:51
41	14	AMARO BARBOSA	21	ARC VALE S. COSME	SENIORES-MASC	0:35:54
42	76	HÉLDER BORGES	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:35:57
43	267	JACINTO FONSECA	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:35:59
44	378	RODRIGO SILVA	101	TEAM LANTEMIL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:36:15
45	291	DIOGO FERNANDES	101	TEAM LANTEMIL	SENIORES-MASC	0:36:16
46	321	VITOR FIGUEIREDO	59	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIEN	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:36:18
47	104	HELDER FARIA	25	ATLÉTICO CLUBE DE VALE S. M	SENIORES-MASC	0:36:22
48	196	PEDRO PEREIRA	8	AD PEDOME	SENIORES-MASC	0:36:26



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**GERAL PROVA 9.000 MTS**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
49	287	AGOSTINHO TEIXEIRA	62	GD AIRÃO CURVIÃ	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:36:33
50	170	ANTÓNIO MONTEIRO	14	ÁGUIAS MISERICÓRDIA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:36:36
51	157	NUNO MARTINS	72	MAGIC FRIENDS RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:36:39
52	328	MIGUEL FREITAS	86	PÓ NA LAMA TRAIL RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:36:41
53	4	RICARDO MAIA	101	TEAM LANTEMIL	SENIORES-MASC	0:36:45
54	40	PAULO MOREIRA	61	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:36:55
55	55	NELSON CARVALHO	34	BTTEIROS/ZOOMOUT/COMEREBI	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:37:00
56	251	PEDRO MACIEL	49	DRAGON CLUB	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:37:04
57	39	JUSTINO PEREIRA	61	GAVIOES	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:37:15
58	799	JOSE COSTA	70	LOUSADA RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:37:17
59	113	JACINTO OLIVEIRA	99	SUNSET RUNNERS	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:37:19
60	374	JOAQUIM FIGUEIREDO	90	PROJECT RUN	SENIORES-MASC	0:37:29
61	247	DELFIN MONTEIRO	87	PORMINHO	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:37:31
62	283	SÉRGIO MONTEIRO	100	TEAM CORPOS 3	SENIORES-MASC	0:37:33
63	305	NUNO MAIA	101	TEAM LANTEMIL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:37:37
64	26	RUI ALEXANDRE SILVA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:37:39
65	296	PAULO SILVA	29	BICLASFRIENDS	SENIORES-MASC	0:37:51
66	70	CARLOS DAVID	64	GJVP	SENIORES-MASC	0:38:00
67	359	PAULO LEÇA	59	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIEN	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:38:04
68	312	JOSE MARTINS	49	DRAGON CLUB	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:38:06
69	44	MANUEL SILVA	61	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:38:10
70	197	FILIPE PEREIRA	8	AD PEDOME	SENIORES-MASC	0:38:12
71	319	CÉLIA COSTA	50	DURACELIA	VET. F45-FEM(45-54 ANOS	0:38:13
72	242	CARLOS GOMES	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:38:16
73	246	MARCO MACHADO	67	KREMLIN CAFFE	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:38:17
74	59	NUNO MACHADO	70	LOUSADA RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:38:18
75	380	HELDER OLIVEIRA	105	TESCO TEAM RUNNING	SENIORES-MASC	0:38:19
76	346	RUI ARAUJO	25	ATLÉTICO CLUBE DE VALE S. M	JUNIORES-MASC	0:38:20
77	388	ROSA OLIVEIRA	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	VET. F45-FEM(45-54 ANOS	0:38:22
78	311	ABILIO FARIA	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:38:31
79	259	JOAQUIM OLIVEIRA	15	AIRÃO TRAIL TEAM	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:38:34
80	358	SÍLVIO SOUSA	65	GRAC - CRUZ S. TIAGO	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:38:37
81	798	TIAGO ARAÚJO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:38:39
82	83	HEITOR COSTA	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:38:40
83	266	LUÍS PEREIRA	101	TEAM LANTEMIL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:38:43
84	80	PAULO ABREU	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:38:45
85	336	TIAGO CUNHA	76	MOUTADOS TEAM	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:38:46
86	335	HÉLIO MACHADO	76	MOUTADOS TEAM	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:38:51
87	171	JOAQUIM SILVA	101	TEAM LANTEMIL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:38:56
88	355	ANA RIBEIRO	63	GINÁSIO DA TROFA	SENIORES-FEM	0:39:01
89	375	ANDRÉ MARTINS	105	TESCO TEAM RUNNING	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:39:07
90	75	SÉRGIO MATOS	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:39:10
91	13	JOSÉ SÁ	65	GRAC - CRUZ S. TIAGO	SENIORES-MASC	0:39:11
92	176	MÁRIO COSTA	106	TIKAMOREIRA	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:39:13
93	125	JOAO SILVA	104	TEMOS PENA ATLETISMO	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:39:20
94	144	NUNO VICENTE	102	TEAM SINDEQ	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:39:21
95	399	BRUNO ABREU	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	0:39:23
96	790	JOÃO DIAS	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:39:24



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**GERAL PROVA 9.000 MTS**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
97	108	DAVID SOUSA	99	SUNSET RUNNERS	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:39:29
98	62	VITOR SILVA	31	BODYLINE TEAM	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:39:31
99	195	RUI SILVA	49	DRAGON CLUB	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:39:36
100	215	FILIPE RIBEIRO	5	A.C. VERMOIM	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:39:40
101	249	NUNO RAMOS	38	CHEFE-TRAINING	SENIORES-MASC	0:39:44
102	376	RAFFAEL MARTINS	105	TESCO TEAM RUNNING	SENIORES-MASC	0:39:46
103	189	GONÇALO MARTINS	27	BARBATANA TRAIL TEAM	JUNIORES-MASC	0:39:55
104	277	COSME MACHADO	79	NA BOA	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:40:02
105	339	ANTENOR COSTA	76	MOUTADOS TEAM	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:40:06
106	160	HORÁCIO REIS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:40:07
107	218	ELISABETE SANTOS	101	TEAM LANTEMIL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	0:40:10
108	47	FERNANDO ROLDÃO	61	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:40:17
109	362	MANUEL RIBEIRO	10	ADECA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:40:20
110	384	JOSÉ BORGES	20	AMIGOS PONTO FINAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:40:21
111	29	MANUEL MENDES	46	CR CANDOSO	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:40:27
112	17	RUI TELMO	33	BOTA&SIGA	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:40:30
113	389	ANABELA SILVA	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	0:40:32
114	385	CARLA OLIVEIRA	11	ADOSA - OS SANTA APOLÓNIA	SENIORES-FEM	0:40:33
115	41	VASCO RICARDO	61	GAVIOES	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:40:35
116	45	PAULO CUNHA	61	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:40:37
117	46	DANIEL ROCHA	61	GAVIOES	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:40:38
118	166	PEDRO ARAÚJO	19	AMIGOS DO EMPENO - TRAIL RU	SENIORES-MASC	0:40:40
119	127	PAULO RIBEIRO	49	DRAGON CLUB	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:40:43
120	188	RUI MARTINS	27	BARBATANA TRAIL TEAM	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:40:48
121	145	DIOGO FERNANDES	93	SIM SUMMIT	SENIORES-MASC	0:40:50
122	797	ANTONIO AZEVEDO	63	GINÁSIO DA TROFA	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:40:54
123	65	FÁTIMA DANTAS	64	GJVP	VET. F55-FEM(+55 ANOS)	0:40:57
124	208	SEBASTIÃO PINTO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:41:05
125	281	BRUNO FREITAS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:41:11
126	131	JOÃO MACHADO	97	SQUADRA DI POTENZA	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:41:19
127	15	MANUEL COSTA	5	A.C. VERMOIM	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:41:24
128	315	FERNANDO FERREIRA	54	EUGENIOS H.C	SENIORES-MASC	0:41:46
129	53	FRANCISCO DUARTE	81	NEW CYCLE TEAM - NCTEAM BT	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:41:51
130	43	CARLOS PONTES	61	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:41:52
131	168	CARLOS RIBEIRO	108	TRAIL4FUN	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:41:54
132	342	MIGUEL DE OLIVEIRA	15	AIRÃO TRAIL TEAM	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:41:56
133	276	SUSANA NETA	42	CLUBE ZUPPER	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	0:41:58
134	86	JOSÉ COSTA	5	A.C. VERMOIM	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:42:01
135	186	PEDRO MARTINS	95	SOLO	SENIORES-MASC	0:42:07
136	258	BEATRIZ SILVA	0	INDIVIDUAL	JUNIORES-FEM	0:42:08
137	257	JORGE SILVA	8	AD PEDOME	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:42:10
138	285	TÂNIA SANTOS	110	TSUNAMI TEAM	SENIORES-FEM	0:42:11
139	239	MÁRIO ROSAS	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:42:14
140	146	VITOR ARAÚJO	74	MINHO AVENTURA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:42:21
141	34	CELINA SILVA	59	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIEN	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	0:42:26
142	85	DANIEL FONSECA	48	DESNÍVEL POSITIVO	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:42:33
143	269	CÉSAR COSTA	48	DESNÍVEL POSITIVO	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:42:34
144	156	ARMANDO OLIVEIRA	72	MAGIC FRIENDS RUNNERS	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:42:48



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**GERAL PROVA 9.000 MTS**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
145	35	HELDER PEREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:42:52
146	233	HUGO RIBEIRO	27	BARBATANA TRAIL TEAM	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:42:53
147	252	MANUEL FARIA	17	ALIVE RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:42:59
148	232	MARCO SILVA	17	ALIVE RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:42:59
149	129	EMANUEL FREITAS	101	TEAM LANTEMIL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:43:01
150	377	ARTUR COSTA	105	TESCO TEAM RUNNING	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:43:03
151	329	PEDRO CATARINO	49	DRAGON CLUB	SENIORES-MASC	0:43:04
152	221	LOPES ARMINDO	21	ARC VALE S. COSME	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:43:10
153	69	JOEL MARTINS	64	GJVP	SENIORES-MASC	0:43:11
154	191	GUILHERME MARTINS	77	MOVIMENTO JUVENTUDE DE ME	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:43:13
155	391	BRUNA ORTIGA	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUNIORES-FEM	0:43:16
156	110	MIGUEL BARQUEIRO	99	SUNSET RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:43:18
157	331	HELDER DIAS	82	NUCLEO SPORTING VN FAMILIC	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:43:19
158	800	CATARINA COSTA	70	LOUSADA RUNNERS	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	0:43:20
159	152	PEDRO LOPES	22	ARJ	SENIORES-MASC	0:43:23
160	241	CRISTINA SILVA	0	INDIVIDUAL	VET. F45-FEM(45-54 ANOS	0:43:29
161	81	BRUNO DUARTE	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:43:34
162	111	JOSE SILVA	99	SUNSET RUNNERS	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:43:37
163	356	AMÉLIA ARAÚJO	63	GINÁSIO DA TROFA	VET. F45-FEM(45-54 ANOS	0:43:43
164	788	NUNO ALVES	15	AIRÃO TRAIL TEAM	SENIORES-MASC	0:43:48
165	210	SERGIO RIBEIRO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:43:50
166	782	PAULO PIMENTA	105	TESCO TEAM RUNNING	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:43:54
167	180	ALBERTO LEITE	44	CORRER COM C'ALMA	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:43:58
168	72	JOÃO CERQUEIRA	64	GJVP	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:44:02
169	116	ALEXANDRE FERREIRA	20	AMIGOS PONTO FINAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:44:03
170	120	JOSÉ PEREIRA	20	AMIGOS PONTO FINAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:44:04
171	352	ANDREIA ROCHA	49	DRAGON CLUB	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	0:44:05
172	256	ANTONIO FONSECA	49	DRAGON CLUB	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:44:06
173	292	PAULO PINHEIRO	95	SOLO	SENIORES-MASC	0:44:09
174	245	JULIA SOUSA	53	ESCOLA DE ATLETISMO TROFA	VET. F45-FEM(45-54 ANOS	0:44:11
175	244	CESAR MARTINS	53	ESCOLA DE ATLETISMO TROFA	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:44:12
176	333	LUIS SILVA	57	FERNANDO SILVA & C. <sup>a</sup> , LDA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:44:13
177	209	PEDRO RIBEIRO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:44:15
178	309	SUSANA FERNANDES	58	FF	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	0:44:16
179	279	RICARDO MARTINS	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:44:17
180	56	CARLOS SILVA	22	ARJ	SENIORES-MASC	0:44:18
181	132	FABIO FARIA	75	MOUQUIM_AFACLYS_EUGENIOS	SENIORES-MASC	0:44:19
182	151	NUNO MARINHO	22	ARJ	SENIORES-MASC	0:44:22
183	341	HERNANI OLIVEIRA	78	MUMICATE F.C.	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:44:28
184	306	FILIPE OLIVEIRA	55	EVOLUTION TRAIL TEAM - AMV	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:44:29
185	351	LILIANA ALVES	17	ALIVE RUNNERS	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	0:44:33
186	793	PEDRO SAMPAIO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:44:36
187	79	ANTÓNIO RODRIGUES	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:44:40
188	363	JOSÉ MAGALHÃES	10	ADECA	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:44:42
189	275	LUIS GOMES	101	TEAM LANTEMIL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:44:43
190	51	PAULO ARAUJO	21	ARC VALE S. COSME	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:44:46
191	173	FLORA CARVALHO	56	FAMA RUNNERS	VET. F45-FEM(45-54 ANOS	0:44:53
192	42	AUGUSTO MENDES	61	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:45:06



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**GERAL PROVA 9.000 MTS**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
193	290	CARLOS PRIMO	105	TESCO TEAM RUNNING	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:45:12
194	272	ORLANDO CAMPOS	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:45:14
195	98	ARIANA ARAUJO	74	MINHO AVENTURA	SENIORES-FEM	0:45:17
196	201	PEDRO FARIA	51	ENERGIA POSITIVA	JUNIORES-MASC	0:45:22
197	271	RICARDO RIBEIRO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:45:28
198	24	SÉRGIO SOUSA	98	SUNDAY BTT - CASA VOGA - LIF	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:45:32
199	12	ROBERTO GONÇALVES	98	SUNDAY BTT - CASA VOGA - LIF	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:45:33
200	792	PAULO CURTINHAS	45	CORRERIAS	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:45:35
201	2	PEDRO VOGA	98	SUNDAY BTT - CASA VOGA - LIF	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:45:36
202	280	CATARINA MATOS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:45:37
203	304	ANTERO MOREIRA	29	BICLASFRIENDS	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:45:39
204	204	FERNANDO ABREU	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:45:40
205	313	MANUEL FERREIRA	82	NUCLEO SPORTING VN FAMILIC	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:45:42
206	19	LUIS SÁ	71	LUTROFA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:45:45
207	265	FERNANDO PEREIRA	80	NAF VNF	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:45:47
208	203	RUI GONÇALVES	24	ATIB FINABRAGA RUNNING	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:45:51
209	7	JOÃO RIÇO	24	ATIB FINABRAGA RUNNING	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:45:52
210	784	RENATO FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:46:18
211	289	MÓNICA MARTINS	101	TEAM LANTEMIL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	0:46:28
212	11	TIAGO FREITAS	59	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIEN	SENIORES-MASC	0:46:34
213	20	JOAO CARVALHO	59	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIEN	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:46:36
214	84	ÁLVARO SOUSA	11	ADOSA - OS SANTA APOLÓNIA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:46:38
215	109	MIGUEL SOUSA	99	SUNSET RUNNERS	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:46:38
216	115	VITOR SOUSA	99	SUNSET RUNNERS	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:46:39
217	293	JORGE ANDRADE	95	SOLO	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:46:41
218	781	RUI AZEVEDO	0	INDIVIDUAL	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:46:43
219	165	CARLOS ALVES	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:46:44
220	302	FIRMINO NOGUEIRA	40	CLUBE MILLENNIUM BCP	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:46:46
221	220	JOSÉ OLIVEIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:46:48
222	64	FÁTIMA BARROS	64	GJVP	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	0:46:53
223	785	AGOSTINHO SOUSA	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:46:54
224	314	TIAGO PEREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:46:56
225	254	DANIEL ALVES	88	PREGUIÇA	SENIORES-MASC	0:46:57
226	298	SIMÃO PEREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:47:28
227	136	FILIPE COELHO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:47:31
228	360	TIAGO REIS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:47:32
229	337	VASCO GONÇALVES	76	MOUTADOS TEAM	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:47:34
230	338	FILIPE COSTA	76	MOUTADOS TEAM	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:47:35
231	1	MANUEL CARVALHO	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:47:36
232	185	JOÃO CORREIA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:47:38
233	119	JOAQUIM PINHEIRO	20	AMIGOS PONTO FINAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:47:39
234	181	SERGIO SILVA	44	CORRER COM C'ALMA	SENIORES-MASC	0:47:40
235	126	AVELINO PEREIRA	33	BOTA&SIGA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:47:42
236	347	ALEXANDRA SILVA	25	ATLÉTICO CLUBE DE VALE S. M	JUNIORES-FEM	0:47:43
237	308	DIOGO FERNANDES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:47:44
238	27	ARMINDO FERNANDES	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:47:45
239	237	RODRIGO SILVA	29	BICLASFRIENDS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:47:48
240	118	MANUEL SILVA	20	AMIGOS PONTO FINAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:47:55



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**GERAL PROVA 9.000 MTS**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
241	117	CELESTINO SILVA	20	AMIGOS PONTO FINAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:47:56
242	150	JAIRO LOURENÇO	22	ARJ	SENIORES-MASC	0:47:59
243	149	RUI LIMA	22	ARJ	JUNIORES-MASC	0:48:01
244	57	MANUEL GOMES	0	INDIVIDUAL	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:48:08
245	382	VERA SILVA	105	TESCO TEAM RUNNING	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	0:48:09
246	175	NELSON FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:48:16
247	133	JOSÉ OSÓRIO	28	BENTRUNNER	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:48:20
248	10	MARILIA FERREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:48:21
249	207	ANDREIA CARVALHO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:48:23
250	159	ALICE MIRANDA	0	INDIVIDUAL	VET. F45-FEM(45-54 ANOS	0:48:39
251	364	JOSÉ RIBEIRO	10	ADECA	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:48:49
252	278	FILIPE CUNHA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:48:53
253	357	PAULO AMARAL	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:49:02
254	299	ANSELMO PINTO	40	CLUBE MILLENNIUM BCP	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:49:03
255	235	CARLOS AZEVEDO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:49:05
256	140	NUNO RÚBEN VILAS-BOAS	73	MANO A MANO	SENIORES-MASC	0:49:09
257	139	NUNO VILAS-BOAS	73	MANO A MANO	SENIORES-MASC	0:49:11
258	93	SUSANA RODRIGUES	39	CLUBE ATLETISMO FAFE	SENIORES-FEM	0:49:32
259	349	CATIA FERREIRA	25	ATLÉTICO CLUBE DE VALE S. M	SENIORES-FEM	0:49:34
260	354	RUI MARTINHO FARIA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:49:38
261	5	ANDRE ARAUJO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:49:45
262	61	RICARDO SILVA	31	BODYLINE TEAM	SENIORES-MASC	0:49:47
263	155	ÉLIA OLIVEIRA	72	MAGIC FRIENDS RUNNERS	VET. F45-FEM(45-54 ANOS	0:49:51
264	310	JORGE FERNANDES	58	FF	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:49:54
265	330	NATALIA SILVA	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	0:50:02
266	297	JOÃO COSTA	29	BICLASFRIENDS	SENIORES-MASC	0:50:04
267	138	ANDREIA PEREIRA	101	TEAM LANTEMIL	SENIORES-FEM	0:50:09
268	137	MIGUEL TEIXEIRA	101	TEAM LANTEMIL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:50:11
269	23	CARLA SOFIA ARAÚJO	101	TEAM LANTEMIL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	0:50:12
270	22	MIGUEL ARAÚJO	101	TEAM LANTEMIL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:50:13
271	124	GORETI SILVA	104	TEMOS PENA ATLETISMO	VET. F55-FEM(+55 ANOS)	0:50:16
272	114	GONÇALO TEIXEIRA	99	SUNSET RUNNERS	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:50:18
273	348	CHEILA ROTHE	25	ATLÉTICO CLUBE DE VALE S. M	SENIORES-FEM	0:50:55
274	148	ANTÓNIO LIMA	22	ARJ	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:50:56
275	240	ALBINO FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:50:59
276	60	ELISABETE PIRES	70	LOUSADA RUNNERS	SENIORES-FEM	0:51:00
277	372	JOSÉ PINA FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:51:12
278	295	FRANCISCO SILVA	29	BICLASFRIENDS	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:51:14
279	178	ANABELA LOBO	44	CORRER COM C'ALMA	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	0:51:16
280	172	MARIA SANTOS	101	TEAM LANTEMIL	VET. F45-FEM(45-54 ANOS	0:51:19
281	187	CELINA CORREIA	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	0:51:31
282	255	SARA CASTRO	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	0:51:37
283	161	FILIPE SAMPAIO	96	SÓVOUSEOORLANDOFOR	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:51:39
284	147	TIAGO FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:51:41
285	28	NATALIA ALVES	79	NA BOA	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	0:51:42
286	101	FRANCISCO ARAÚJO	26	AVELEDA TEAM	VET. M55-MASC(+55 ANO	0:51:43
287	31	FRANCISCA LIMA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:51:47
288	32	RITA LIMA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:51:48



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**GERAL PROVA 9.000 MTS**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
289	199	DUARTE FARIA	51	ENERGIA POSITIVA	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:51:53
290	200	ELSA COSTA	51	ENERGIA POSITIVA	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:51:54
291	261	FATIMA TALINA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:52:00
292	253	RICARDO RIBEIRO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:52:03
293	213	FÁBIA SOARES	43	CORRER C'ALMA	SENIORES-FEM	0:52:04
294	87	PATRÍCIA FERREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:52:22
295	383	ELISA CRUZ	0	INDIVIDUAL	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:52:27
296	307	CÂNDIDO ROCHA	7	AD CARRIL	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:52:42
297	66	LILIANA ARAÚJO	64	GJVP	SENIORES-FEM	0:52:43
298	387	ANA COSTA	11	ADOSA - OS SANTA APOLÓNIA	SENIORES-FEM	0:52:45
299	369	GUSTAVO AZEVEDO	45	CORRERIAS	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:52:48
300	141	CATIA MOREIRA	47	CRTEAM	SENIORES-FEM	0:52:53
301	142	RICARDO SILVA	47	CRTEAM	SENIORES-MASC	0:52:55
302	179	DORES BARROSO	44	CORRER COM C'ALMA	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:52:56
303	92	CARLA GOMES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:52:58
304	222	LUIS CRISTINO	1	#ALTACILINDRADA	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:53:00
305	229	FÁTIMA AZEVEDO	5	A.C. VERMOIM	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:53:04
306	228	JOAQUIM FERREIRA	5	A.C. VERMOIM	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:53:05
307	243	FILIPE PEREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:53:13
308	18	JOANA ALVES	79	NA BOA	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:53:30
309	193	AGOSTINHO PACHECO	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:53:39
310	198	LUIS GOUVEIA	91	RORIZAVENTURA	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:53:40
311	392	MÁRCIA OIVEIRA	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUNIORES-FEM	0:53:45
312	324	PAULA ALVES	106	TIKAMOREIRA	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:53:47
313	225	SILVIA SOUSA	1	#ALTACILINDRADA	SENIORES-FEM	0:54:12
314	366	FILIPE SILVA	104	TEMOS PENA ATLETISMO	SENIORES-MASC	0:54:17
315	334	CELESTE RAMOS	3	A D ESMERIZ RUNNING	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:54:24
316	367	SARA SILVA	104	TEMOS PENA ATLETISMO	SENIORES-FEM	0:54:33
317	786	JORGE ARAUJO	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:54:37
318	791	HELDER COSTA	56	FAMA RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:55:03
319	88	FLÁVIO ROCHA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:56:14
320	194	RICARDO FREITAS	84	OS ROTOS	SENIORES-MASC	0:56:15
321	323	ANA SANTOS	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:56:26
322	174	ARMANDA ROCHA	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:56:27
323	796	JOANA CASTRO	2	100 QUEDAS	SENIORES-FEM	0:57:18
324	224	ZIZINA CRISTINO	1	#ALTACILINDRADA	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:58:10
325	236	ANTONIO MOREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:58:14
326	223	JORGE CRISTINO	1	#ALTACILINDRADA	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:58:16
327	230	TELMA COSTA	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:58:20
328	216	ANGELA CARNEIRO	2	100 QUEDAS	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:58:39
329	318	RITA OLIVEIRA	55	EVOLUTION TRAIL TEAM - AMV	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:58:54
330	30	JAIME AMORIM	89	PRÍNCIPE A CORRER	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:58:57
331	361	JORGE SILVA FUMEGA	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:59:01
332	154	ANGELA SOFIA SOUSA	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:59:04
333	268	FERNANDO LOPES	8	AD PEDOME	SENIORES-MASC	0:59:14
334	48	BRUNO CADINHA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:59:17
335	390	ELSA GONÇALVES	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	SENIORES-FEM	0:59:22
336	183	MARIA ROCHA	7	AD CARRIL	SENIORES-FEM	0:59:30



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**GERAL PROVA 9.000 MTS**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
337	184	RICARDO MACHADO	7	AD CARRIL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:59:31
338	787	JOÃO FILIPE	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	1:02:31
339	789	PEDRO GOMES	0	INDIVIDUAL	JUNIORES-MASC	1:02:50
340	365	DIOGO FUMEGA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	1:02:52
341	368	ANDRÉ BORGES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	1:02:53
342	122	ALICE SOUSA	0	INDIVIDUAL	VET. F45-FEM(45-54 ANOS	1:04:25
343	123	JÚLIA SOUSA	0	INDIVIDUAL	VET. F45-FEM(45-54 ANOS	1:04:27
344	317	VÂNIA MAIA	55	EVOLUTION TRAIL TEAM - AMV	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	1:04:55
345	263	ANA MARTINS	101	TEAM LANTEMIL	VET. F45-FEM(45-54 ANOS	1:06:37
346	262	ELSA VALE	101	TEAM LANTEMIL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS	1:06:39
347	783	MAFALDA MONTEIRO	105	TESCO TEAM RUNNING	SENIORES-FEM	1:08:43
348	282	RUI SILVA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	1:08:44





UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



## JUNIORES-FEM

## INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	258	BEATRIZ SILVA	0	INDIVIDUAL	JUNIORES-FEM	0:42:08
2	391	BRUNA ORTIGA	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUNIORES-FEM	0:43:16
3	347	ALEXANDRA SILVA	25	ATLÉTICO CLUBE DE VALE S. M	JUNIORES-FEM	0:47:43
4	392	MÁRCIA OIVEIRA	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUNIORES-FEM	0:53:45



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



## JUNIORES-MASC

## INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	103	NUNO RIBEIRO	25	ATLÉTICO CLUBE DE VALE S. M	JUNIORES-MASC	0:33:26
2	396	BRUNO OLIVEIRA	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUNIORES-MASC	0:34:18
3	345	PAULO OLIVEIRA	25	ATLÉTICO CLUBE DE VALE S. M	JUNIORES-MASC	0:35:20
4	346	RUI ARAUJO	25	ATLÉTICO CLUBE DE VALE S. M	JUNIORES-MASC	0:38:20
5	189	GONÇALO MARTINS	27	BARBATANA TRAIL TEAM	JUNIORES-MASC	0:39:55
6	201	PEDRO FARIA	51	ENERGIA POSITIVA	JUNIORES-MASC	0:45:22
7	149	RUI LIMA	22	ARJ	JUNIORES-MASC	0:48:01
8	789	PEDRO GOMES	0	INDIVIDUAL	JUNIORES-MASC	1:02:50



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**SENIORES-FEM**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	355	ANA RIBEIRO	63	GINÁSIO DA TROFA	SENIORES-FEM	0:39:01
2	385	CARLA OLIVEIRA	11	ADOSA - OS SANTA APOLÓNIA	SENIORES-FEM	0:40:33
3	285	TÂNIA SANTOS	110	TSUNAMI TEAM	SENIORES-FEM	0:42:11
4	98	ARIANA ARAUJO	74	MINHO AVENTURA	SENIORES-FEM	0:45:17
5	280	CATARINA MATOS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:45:37
6	10	MARILIA FERREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:48:21
7	207	ANDREIA CARVALHO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:48:23
8	93	SUSANA RODRIGUES	39	CLUBE ATLETISMO FAFE	SENIORES-FEM	0:49:32
9	349	CATIA FERREIRA	25	ATLÉTICO CLUBE DE VALE S. M	SENIORES-FEM	0:49:34
10	138	ANDREIA PEREIRA	101	TEAM LANTEMIL	SENIORES-FEM	0:50:09
11	348	CHEILA ROTHE	25	ATLÉTICO CLUBE DE VALE S. M	SENIORES-FEM	0:50:55
12	60	ELISABETE PIRES	70	LOUSADA RUNNERS	SENIORES-FEM	0:51:00
13	31	FRANCISCA LIMA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:51:47
14	32	RITA LIMA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:51:48
15	261	FATIMA TALINA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:52:00
16	213	FÁBIA SOARES	43	CORRER C'ALMA	SENIORES-FEM	0:52:04
17	87	PATRÍCIA FERREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:52:22
18	66	LILIANA ARAÚJO	64	GJVP	SENIORES-FEM	0:52:43
19	387	ANA COSTA	11	ADOSA - OS SANTA APOLÓNIA	SENIORES-FEM	0:52:45
20	141	CATIA MOREIRA	47	CRTEAM	SENIORES-FEM	0:52:53
21	92	CARLA GOMES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:52:58
22	225	SILVIA SOUSA	1	#ALTACILINDRADA	SENIORES-FEM	0:54:12
23	367	SARA SILVA	104	TEMOS PENA ATLETISMO	SENIORES-FEM	0:54:33
24	796	JOANA CASTRO	2	100 QUEDAS	SENIORES-FEM	0:57:18
25	183	MARIA ROCHA	7	AD CARRIL	SENIORES-FEM	0:59:30
26	783	MAFALDA MONTEIRO	105	TESCO TEAM RUNNING	SENIORES-FEM	1:08:43



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**SENIORES-MASC**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	394	LEANDRO MARTINS	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	0:29:59
2	393	NUNO FERNANDES	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	0:30:10
3	325	RICARDO MENDES	13	ÁGUIAS DE ALVELOS	SENIORES-MASC	0:30:20
4	205	JOAO FERREIRA	16	AIRORUN	SENIORES-MASC	0:30:55
5	128	CARLOS FERREIRA	93	SIM SUMMIT	SENIORES-MASC	0:31:15
6	90	MARCELO COSTA	18	AMC (ASSOCIAÇÃO MORADORE)	SENIORES-MASC	0:31:30
7	395	MIGUEL TORRES	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	0:33:07
8	794	RAFAEL SÁ	49	DRAGON CLUB	SENIORES-MASC	0:33:18
9	102	PAULO OLIVEIRA	25	ATLÉTICO CLUBE DE VALE S. M	SENIORES-MASC	0:33:20
10	105	PAULO MOREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:33:29
11	795	FABIO RODRIGUES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:33:36
12	350	RUI ALVES	107	TRAIL ME	SENIORES-MASC	0:33:44
13	82	RÚBEN BORGES	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	SENIORES-MASC	0:33:50
14	316	JOSÉ RIBEIRO	21	ARC VALE S. COSME	SENIORES-MASC	0:33:59
15	74	TIAGO RODRIGUES	64	GJVP	SENIORES-MASC	0:34:05
16	219	PAULO GOMES	38	CHEFE-TRAINING	SENIORES-MASC	0:34:28
17	153	MARCO SANTOS	11	ADOSA - OS SANTA APOLÓNIA	SENIORES-MASC	0:34:29
18	182	PEDRO CORREIA	60	FISIOMOV	SENIORES-MASC	0:34:36
19	270	SÉRGIO PEIXOTO	10	ADECA	SENIORES-MASC	0:34:49
20	68	LUCIANO ARAÚJO	64	GJVP	SENIORES-MASC	0:34:57
21	71	IVO GONÇALVES	64	GJVP	SENIORES-MASC	0:35:17
22	14	AMARO BARBOSA	21	ARC VALE S. COSME	SENIORES-MASC	0:35:54
23	291	DIOGO FERNANDES	101	TEAM LANTEMIL	SENIORES-MASC	0:36:16
24	104	HELDER FARIA	25	ATLÉTICO CLUBE DE VALE S. M	SENIORES-MASC	0:36:22
25	196	PEDRO PEREIRA	8	AD PEDOME	SENIORES-MASC	0:36:26
26	4	RICARDO MAIA	101	TEAM LANTEMIL	SENIORES-MASC	0:36:45
27	374	JOAQUIM FIGUEIREDO	90	PROJECT RUN	SENIORES-MASC	0:37:29
28	283	SÉRGIO MONTEIRO	100	TEAM CORPOS 3	SENIORES-MASC	0:37:33
29	26	RUI ALEXANDRE SILVA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:37:39
30	296	PAULO SILVA	29	BICLASFRIENDS	SENIORES-MASC	0:37:51
31	70	CARLOS DAVID	64	GJVP	SENIORES-MASC	0:38:00
32	197	FILIPE PEREIRA	8	AD PEDOME	SENIORES-MASC	0:38:12
33	380	HELDER OLIVEIRA	105	TESCO TEAM RUNNING	SENIORES-MASC	0:38:19
34	798	TIAGO ARAÚJO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:38:39
35	13	JOSÉ SÁ	65	GRAC - CRUZ S. TIAGO	SENIORES-MASC	0:39:11
36	399	BRUNO ABREU	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	0:39:23
37	249	NUNO RAMOS	38	CHEFE-TRAINING	SENIORES-MASC	0:39:44
38	376	RAFFAEL MARTINS	105	TESCO TEAM RUNNING	SENIORES-MASC	0:39:46
39	160	HORÁCIO REIS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:40:07
40	166	PEDRO ARAÚJO	19	AMIGOS DO EMPENO - TRAIL RU	SENIORES-MASC	0:40:40
41	145	DIOGO FERNANDES	93	SIM SUMMIT	SENIORES-MASC	0:40:50
42	281	BRUNO FREITAS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:41:11
43	315	FERNANDO FERREIRA	54	EUGENIOS H.C	SENIORES-MASC	0:41:46
44	186	PEDRO MARTINS	95	SOLO	SENIORES-MASC	0:42:07
45	35	HELDER PEREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:42:52
46	329	PEDRO CATARINO	49	DRAGON CLUB	SENIORES-MASC	0:43:04
47	69	JOEL MARTINS	64	GJVP	SENIORES-MASC	0:43:11
48	152	PEDRO LOPES	22	ARJ	SENIORES-MASC	0:43:23



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**SENIORES-MASC**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
49	788	NUNO ALVES	15	AIRÃO TRAIL TEAM	SENIORES-MASC	0:43:48
50	292	PAULO PINHEIRO	95	SOLO	SENIORES-MASC	0:44:09
51	56	CARLOS SILVA	22	ARJ	SENIORES-MASC	0:44:18
52	132	FABIO FARIA	75	MOUQUIM_AFACLYS_EUGENIOS	SENIORES-MASC	0:44:19
53	151	NUNO MARINHO	22	ARJ	SENIORES-MASC	0:44:22
54	793	PEDRO SAMPAIO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:44:36
55	11	TIAGO FREITAS	59	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIEN	SENIORES-MASC	0:46:34
56	314	TIAGO PEREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:46:56
57	254	DANIEL ALVES	88	PREGUIÇA	SENIORES-MASC	0:46:57
58	298	SIMÃO PEREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:47:28
59	360	TIAGO REIS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:47:32
60	181	SERGIO SILVA	44	CORRER COM C'ALMA	SENIORES-MASC	0:47:40
61	308	DIOGO FERNANDES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:47:44
62	150	JAIRO LOURENÇO	22	ARJ	SENIORES-MASC	0:47:59
63	140	NUNO RÚBEN VILAS-BOAS	73	MANO A MANO	SENIORES-MASC	0:49:09
64	139	NUNO VILAS-BOAS	73	MANO A MANO	SENIORES-MASC	0:49:11
65	61	RICARDO SILVA	31	BODYLINE TEAM	SENIORES-MASC	0:49:47
66	297	JOÃO COSTA	29	BICLASFRIENDS	SENIORES-MASC	0:50:04
67	142	RICARDO SILVA	47	CRTEAM	SENIORES-MASC	0:52:55
68	243	FILIFE PEREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:53:13
69	366	FILIFE SILVA	104	TEMOS PENA ATLETISMO	SENIORES-MASC	0:54:17
70	88	FLÁVIO ROCHA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:56:14
71	194	RICARDO FREITAS	84	OS ROTOS	SENIORES-MASC	0:56:15
72	268	FERNANDO LOPES	8	AD PEDOME	SENIORES-MASC	0:59:14
73	365	DIOGO FUMEGA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	1:02:52
74	368	ANDRÉ BORGES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	1:02:53



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**VET. F35-FEM(35-44 ANOS)**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	218	ELISABETE SANTOS	101	TEAM LANTEMIL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:40:10
2	389	ANABELA SILVA	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:40:32
3	276	SUSANA NETA	42	CLUBE ZUPPER	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:41:58
4	34	CELINA SILVA	59	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:42:26
5	800	CATARINA COSTA	70	LOUSADA RUNNERS	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:43:20
6	352	ANDREIA ROCHA	49	DRAGON CLUB	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:44:05
7	309	SUSANA FERNANDES	58	FF	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:44:16
8	351	LILIANA ALVES	17	ALIVE RUNNERS	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:44:33
9	289	MÓNICA MARTINS	101	TEAM LANTEMIL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:46:28
10	64	FÁTIMA BARROS	64	GJVP	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:46:53
11	382	VERA SILVA	105	TESCO TEAM RUNNING	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:48:09
12	330	NATALIA SILVA	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:50:02
13	23	CARLA SOFIA ARAÚJO	101	TEAM LANTEMIL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:50:12
14	178	ANABELA LOBO	44	CORRER COM C'ALMA	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:51:16
15	187	CELINA CORREIA	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:51:31
16	255	SARA CASTRO	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:51:37
17	28	NATALIA ALVES	79	NA BOA	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:51:42
18	200	ELSA COSTA	51	ENERGIA POSITIVA	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:51:54
19	18	JOANA ALVES	79	NA BOA	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:53:30
20	324	PAULA ALVES	106	TIKAMOREIRA	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:53:47
21	334	CELESTE RAMOS	3	A D ESMERIZ RUNNING	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:54:24
22	323	ANA SANTOS	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:56:26
23	174	ARMANDA ROCHA	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:56:27
24	224	ZIZINA CRISTINO	1	#ALTACILINDRADA	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:58:10
25	230	TELMA COSTA	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:58:20
26	216	ANGELA CARNEIRO	2	100 QUEDAS	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:58:39
27	318	RITA OLIVEIRA	55	EVOLUTION TRAIL TEAM - AMVIA	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:58:54
28	154	ANGELA SOFIA SOUSA	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:59:04
29	317	VÂNIA MAIA	55	EVOLUTION TRAIL TEAM - AMVIA	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	1:04:55
30	262	ELSA VALE	101	TEAM LANTEMIL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	1:06:39



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**VET. F45-FEM(45-54 ANOS)**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	319	CÉLIA COSTA	50	DURACELIA	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:38:13
2	388	ROSA OLIVEIRA	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:38:22
3	241	CRISTINA SILVA	0	INDIVIDUAL	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:43:29
4	356	AMÉLIA ARAÚJO	63	GINÁSIO DA TROFA	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:43:43
5	245	JULIA SOUSA	53	ESCOLA DE ATLETISMO TROFA	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:44:11
6	173	FLORA CARVALHO	56	FAMA RUNNERS	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:44:53
7	159	ALICE MIRANDA	0	INDIVIDUAL	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:48:39
8	155	ÉLIA OLIVEIRA	72	MAGIC FRIENDS RUNNERS	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:49:51
9	172	MARIA SANTOS	101	TEAM LANTEMIL	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:51:19
10	383	ELISA CRUZ	0	INDIVIDUAL	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:52:27
11	179	DORES BARROSO	44	CORRER COM C'ALMA	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:52:56
12	229	FÁTIMA AZEVEDO	5	A.C. VERMOIM	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:53:04
13	122	ALICE SOUSA	0	INDIVIDUAL	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	1:04:25
14	123	JÚLIA SOUSA	0	INDIVIDUAL	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	1:04:27
15	263	ANA MARTINS	101	TEAM LANTEMIL	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	1:06:37



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**VET. F55-FEM(+55 ANOS)**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	65	FÁTIMA DANTAS	64	GJVP	VET. F55-FEM(+55 ANOS)	0:40:57
2	124	GORETI SILVA	104	TEMOS PENA ATLETISMO	VET. F55-FEM(+55 ANOS)	0:50:16





UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**VET. M35-MASC(35-44 ANOS)**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	303	RICARDO CASTRO	94	SOCIEDADE RECREIO CEPANENS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:31:12
2	63	SÉRGIO LIMA	64	GJVP	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:32:01
3	379	JOÃO SEIXAS	105	TESCO TEAM RUNNING	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:33:09
4	78	MARCO ANDRADE	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:34:15
5	25	JOÃO LOPES	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:34:44
6	50	BRUNO PEREIRA	10	ADECA	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:35:00
7	332	PAULO PEREIRA	49	DRAGON CLUB	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:35:05
8	190	TOZÉ LS	49	DRAGON CLUB	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:35:30
9	248	AMADEU SOARES	35	CASA DA COSTURA/ FISICORPUS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:35:34
10	73	EUGÉNIO BARROS	64	GJVP	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:35:37
11	77	ANTÓNIO CARVALHO	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:35:51
12	76	HÉLDER BORGES	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:35:57
13	378	RODRIGO SILVA	101	TEAM LANTEMIL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:36:15
14	287	AGOSTINHO TEIXEIRA	62	GD AIRÃO CURVIÃ	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:36:33
15	157	NUNO MARTINS	72	MAGIC FRIENDS RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:36:39
16	328	MIGUEL FREITAS	86	PÓ NA LAMA TRAIL RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:36:41
17	55	NELSON CARVALHO	34	BTTEIROS/ZOOMOUT/COMEREBI	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:37:00
18	251	PEDRO MACIEL	49	DRAGON CLUB	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:37:04
19	799	JOSE COSTA	70	LOUSADA RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:37:17
20	305	NUNO MAIA	101	TEAM LANTEMIL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:37:37
21	359	PAULO LEÇA	59	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIEN	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:38:04
22	312	JOSE MARTINS	49	DRAGON CLUB	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:38:06
23	242	CARLOS GOMES	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:38:16
24	246	MARCO MACHADO	67	KREMLIN CAFFE	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:38:17
25	59	NUNO MACHADO	70	LOUSADA RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:38:18
26	358	SÍLVIO SOUSA	65	GRAC - CRUZ S. TIAGO	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:38:37
27	266	LUÍS PEREIRA	101	TEAM LANTEMIL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:38:43
28	336	TIAGO CUNHA	76	MOUTADOS TEAM	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:38:46
29	335	HÉLIO MACHADO	76	MOUTADOS TEAM	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:38:51
30	375	ANDRÉ MARTINS	105	TESCO TEAM RUNNING	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:39:07
31	75	SÉRGIO MATOS	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:39:10
32	176	MÁRIO COSTA	106	TIKAMOREIRA	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:39:13
33	144	NUNO VICENTE	102	TEAM SINDEQ	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:39:21
34	195	RUI SILVA	49	DRAGON CLUB	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:39:36
35	277	COSME MACHADO	79	NA BOA	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:40:02
36	17	RUI TELMO	33	BOTA&SIGA	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:40:30
37	41	VASCO RICARDO	61	GAVIOES	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:40:35
38	46	DANIEL ROCHA	61	GAVIOES	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:40:38
39	208	SEBASTIÃO PINTO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:41:05
40	131	JOÃO MACHADO	97	SQUADRA DI POTENZA	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:41:19
41	53	FRANCISCO DUARTE	81	NEW CYCLE TEAM - NCTEAM BT	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:41:51
42	342	MIGUEL DE OLIVEIRA	15	AIRÃO TRAIL TEAM	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:41:56
43	257	JORGE SILVA	8	AD PEDOME	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:42:10
44	85	DANIEL FONSECA	48	DESNÍVEL POSITIVO	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:42:33
45	252	MANUEL FARIA	17	ALIVE RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:42:59
46	232	MARCO SILVA	17	ALIVE RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:42:59
47	129	EMANUEL FREITAS	101	TEAM LANTEMIL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:43:01
48	377	ARTUR COSTA	105	TESCO TEAM RUNNING	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:43:03



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**VET. M35-MASC(35-44 ANOS)**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
49	110	MIGUEL BARQUEIRO	99	SUNSET RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:43:18
50	331	HELDER DIAS	82	NUCLEO SPORTING VN FAMILIC	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:43:19
51	81	BRUNO DUARTE	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:43:34
52	210	SERGIO RIBEIRO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:43:50
53	782	PAULO PIMENTA	105	TESCO TEAM RUNNING	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:43:54
54	244	CESAR MARTINS	53	ESCOLA DE ATLETISMO TROFA	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:44:12
55	209	PEDRO RIBEIRO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:44:15
56	279	RICARDO MARTINS	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:44:17
57	341	HERNÂNI OLIVEIRA	78	MUMICATE F.C.	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:44:28
58	306	FILIFE OLIVEIRA	55	EVOLUTION TRAIL TEAM - AMVI	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:44:29
59	290	CARLOS PRIMO	105	TESCO TEAM RUNNING	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:45:12
60	272	ORLANDO CAMPOS	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:45:14
61	271	RICARDO RIBEIRO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:45:28
62	24	SÉRGIO SOUSA	98	SUNDAY BTT - CASA VOGA - LIF	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:45:32
63	12	ROBERTO GONÇALVES	98	SUNDAY BTT - CASA VOGA - LIF	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:45:33
64	2	PEDRO VOGA	98	SUNDAY BTT - CASA VOGA - LIF	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:45:36
65	203	RUI GONÇALVES	24	ATIB FINABRAGA RUNNING	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:45:51
66	7	JOÃO RIÇO	24	ATIB FINABRAGA RUNNING	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:45:52
67	784	RENATO FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:46:18
68	20	JOAO CARVALHO	59	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIEN	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:46:36
69	165	CARLOS ALVES	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:46:44
70	220	JOSÉ OLIVEIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:46:48
71	136	FILIFE COELHO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:47:31
72	337	VASCO GONÇALVES	76	MOUTADOS TEAM	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:47:34
73	338	FILIFE COSTA	76	MOUTADOS TEAM	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:47:35
74	185	JOÃO CORREIA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:47:38
75	237	RODRIGO SILVA	29	BICLASFRIENDS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:47:48
76	175	NELSON FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:48:16
77	133	JOSÉ OSÓRIO	28	BENTRUNNER	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:48:20
78	278	FILIFE CUNHA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:48:53
79	235	CARLOS AZEVEDO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:49:05
80	354	RUI MARTINHO FARIA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:49:38
81	5	ANDRE ARAUJO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:49:45
82	310	JORGE FERNANDES	58	FF	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:49:54
83	137	MIGUEL TEIXEIRA	101	TEAM LANTEMIL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:50:11
84	22	MIGUEL ARAÚJO	101	TEAM LANTEMIL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:50:13
85	148	ANTÓNIO LIMA	22	ARJ	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:50:56
86	161	FILIFE SAMPAIO	96	SÓVOUSEOORLANDOFOR	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:51:39
87	147	TIAGO FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:51:41
88	253	RICARDO RIBEIRO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:52:03
89	369	GUSTAVO AZEVEDO	45	CORRERIAS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:52:48
90	222	LUIS CRISTINO	1	#ALTACILINDRADA	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:53:00
91	791	HELDER COSTA	56	FAMA RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:55:03
92	236	ANTONIO MOREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:58:14
93	223	JORGE CRISTINO	1	#ALTACILINDRADA	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:58:16
94	48	BRUNO CADINHA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:59:17
95	184	RICARDO MACHADO	7	AD CARRIL	VET. M35-MASC(35-44 AN	0:59:31
96	787	JOÃO FILIFE	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	1:02:31



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**VET. M35-MASC(35-44 ANOS)**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
97	282	RUI SILVA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 AN	1:08:44



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**VET. M45-MASC(45-54 ANOS)**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	286	MANUEL FERREIRA	62	GD AIRÃO CURVIÀ	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:34:06
2	169	ANTÓNIO ARAÚJO	14	ÁGUIAS MISERICÓRDIA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:34:08
3	54	PEDRO SANTOS	30	BIKEMANIA FAMILICÃO	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:34:41
4	397	JOAQUIM COELHO	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:35:32
5	36	PAULO MAGALHÃES	10	ADECA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:35:50
6	267	JACINTO FONSECA	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:35:59
7	170	ANTÓNIO MONTEIRO	14	ÁGUIAS MISERICÓRDIA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:36:36
8	40	PAULO MOREIRA	61	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:36:55
9	44	MANUEL SILVA	61	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:38:10
10	311	ABILIO FARIA	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:38:31
11	259	JOAQUIM OLIVEIRA	15	AIRÃO TRAIL TEAM	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:38:34
12	80	PAULO ABREU	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:38:45
13	171	JOAQUIM SILVA	101	TEAM LANTEMIL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:38:56
14	790	JOÃO DIAS	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:39:24
15	108	DAVID SOUSA	99	SUNSET RUNNERS	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:39:29
16	62	VITOR SILVA	31	BODYLINE TEAM	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:39:31
17	215	FILIPE RIBEIRO	5	A.C. VERMOIM	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:39:40
18	339	ANTENOR COSTA	76	MOUTADOS TEAM	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:40:06
19	47	FERNANDO ROLDÃO	61	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:40:17
20	362	MANUEL RIBEIRO	10	ADECA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:40:20
21	384	JOSÉ BORGES	20	AMIGOS PONTO FINAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:40:21
22	45	PAULO CUNHA	61	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:40:37
23	127	PAULO RIBEIRO	49	DRAGON CLUB	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:40:43
24	188	RUI MARTINS	27	BARBATANA TRAIL TEAM	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:40:48
25	43	CARLOS PONTES	61	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:41:52
26	168	CARLOS RIBEIRO	108	TRAIL4FUN	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:41:54
27	86	JOSÉ COSTA	5	A.C. VERMOIM	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:42:01
28	239	MÁRIO ROSAS	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:42:14
29	146	VITOR ARAÚJO	74	MINHO AVENTURA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:42:21
30	269	CÉSAR COSTA	48	DESNÍVEL POSITIVO	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:42:34
31	156	ARMANDO OLIVEIRA	72	MAGIC FRIENDS RUNNERS	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:42:48
32	233	HUGO RIBEIRO	27	BARBATANA TRAIL TEAM	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:42:53
33	221	LOPES ARMINDO	21	ARC VALE S. COSME	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:43:10
34	191	GUILHERME MARTINS	77	MOVIMENTO JUVENTUDE DE ME	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:43:13
35	111	JOSE SILVA	99	SUNSET RUNNERS	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:43:37
36	72	JOÃO CERQUEIRA	64	GJVP	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:44:02
37	116	ALEXANDRE FERREIRA	20	AMIGOS PONTO FINAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:44:03
38	120	JOSÉ PEREIRA	20	AMIGOS PONTO FINAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:44:04
39	256	ANTONIO FONSECA	49	DRAGON CLUB	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:44:06
40	333	LUIS SILVA	57	FERNANDO SILVA & C.ª, LDA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:44:13
41	275	LUIS GOMES	101	TEAM LANTEMIL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:44:43
42	51	PAULO ARAUJO	21	ARC VALE S. COSME	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:44:46
43	42	AUGUSTO MENDES	61	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:45:06
44	792	PAULO CURTINHAS	45	CORRERIAS	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:45:35
45	204	FERNANDO ABREU	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:45:40
46	313	MANUEL FERREIRA	82	NUCLEO SPORTING VN FAMILIC	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:45:42
47	19	LUIS SÁ	71	LUTROFA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:45:45
48	265	FERNANDO PEREIRA	80	NAF VNF	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:45:47



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**VET. M45-MASC(45-54 ANOS)**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
49	84	ÁLVARO SOUSA	11	ADOSA - OS SANTA APOLÓNIA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:46:38
50	115	VITOR SOUSA	99	SUNSET RUNNERS	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:46:39
51	293	JORGE ANDRADE	95	SOLO	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:46:41
52	302	FIRMINO NOGUEIRA	40	CLUBE MILLENNIUM BCP	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:46:46
53	785	AGOSTINHO SOUSA	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:46:54
54	1	MANUEL CARVALHO	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:47:36
55	119	JOAQUIM PINHEIRO	20	AMIGOS PONTO FINAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:47:39
56	126	AVELINO PEREIRA	33	BOTA&SIGA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:47:42
57	27	ARMINDO FERNANDES	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:47:45
58	118	MANUEL SILVA	20	AMIGOS PONTO FINAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:47:55
59	117	CELESTINO SILVA	20	AMIGOS PONTO FINAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:47:56
60	357	PAULO AMARAL	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:49:02
61	114	GONÇALO TEIXEIRA	99	SUNSET RUNNERS	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:50:18
62	372	JOSÉ PINA FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:51:12
63	295	FRANCISCO SILVA	29	BICLASFRIENDS	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:51:14
64	199	DUARTE FARIA	51	ENERGIA POSITIVA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:51:53
65	193	AGOSTINHO PACHECO	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:53:39
66	198	LUIS GOUVEIA	91	RORIZAVENTURA	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:53:40
67	786	JORGE ARAUJO	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:54:37
68	30	JAIME AMORIM	89	PRÍNCIPE A CORRER	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:58:57
69	361	JORGE SILVA FUMEGA	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 AN	0:59:01



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



**VET. M55-MASC(+55 ANOS)**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	321	VITOR FIGUEIREDO	59	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:36:18
2	39	JUSTINO PEREIRA	61	GAVIOES	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:37:15
3	113	JACINTO OLIVEIRA	99	SUNSET RUNNERS	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:37:19
4	247	DELFIN MONTEIRO	87	PORMINHO	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:37:31
5	83	HEITOR COSTA	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:38:40
6	125	JOAO SILVA	104	TEMOS PENA ATLETISMO	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:39:20
7	29	MANUEL MENDES	46	CR CANDOSO	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:40:27
8	797	ANTONIO AZEVEDO	63	GINÁSIO DA TROFA	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:40:54
9	15	MANUEL COSTA	5	A.C. VERMOIM	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:41:24
10	180	ALBERTO LEITE	44	CORRER COM C'ALMA	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:43:58
11	79	ANTÓNIO RODRIGUES	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:44:40
12	363	JOSÉ MAGALHÃES	10	ADECA	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:44:42
13	304	ANTERO MOREIRA	29	BICLASFRIENDS	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:45:39
14	109	MIGUEL SOUSA	99	SUNSET RUNNERS	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:46:38
15	781	RUI AZEVEDO	0	INDIVIDUAL	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:46:43
16	57	MANUEL GOMES	0	INDIVIDUAL	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:48:08
17	364	JOSÉ RIBEIRO	10	ADECA	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:48:49
18	299	ANSELMO PINTO	40	CLUBE MILLENNIUM BCP	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:49:03
19	240	ALBINO FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:50:59
20	101	FRANCISCO ARAÚJO	26	AVELEDA TEAM	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:51:43
21	307	CÂNDIDO ROCHA	7	AD CARRIL	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:52:42
22	228	JOAQUIM FERREIRA	5	A.C. VERMOIM	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:53:05



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



## COLETIVO FEMININO

## COLETIVA

Class	Nº Equipa	Equipa	Pontuação
1ª Equipa	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	( 2 + 5 + 12 ) = 19
2ª Equipa	101	TEAM LANTEMIL	( 4 + 23 + 34 ) = 61
3ª Equipa	64	GJVP	( 7 + 24 + 51 ) = 82
4ª Equipa	25	ATLÉTICO CLUBE DE VALE S. MARTI	( 25 + 31 + 37 ) = 93



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS



## COLETIVO MASCULINO

## COLETIVA

Class	Nº Equipa	Equipa	Pontuação
1ª Equipa	52	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	( 1 + 2 + 9 ) = 12
2ª Equipa	64	GJVP	( 8 + 19 + 30 ) = 57
3ª Equipa	25	ATLÉTICO CLUBE DE VALE S. MARTI	( 12 + 13 + 34 ) = 59
4ª Equipa	49	DRAGON CLUB	( 11 + 32 + 35 ) = 78
5ª Equipa	12	AFIPRE TEAM / CHRONO.PT	( 17 + 22 + 40 ) = 79
6ª Equipa	10	ADECA	( 29 + 31 + 39 ) = 99
7ª Equipa	101	TEAM LANTEMIL	( 44 + 45 + 53 ) = 142
8ª Equipa	105	TESCO TEAM RUNNING	( 10 + 74 + 86 ) = 170
9ª Equipa	61	GAVIOES	( 54 + 57 + 69 ) = 180
10ª Equipa	21	ARC VALE S. COSME	( 18 + 41 + 141 ) = 200
11ª Equipa	8	AD PEDOME	( 48 + 70 + 128 ) = 246
12ª Equipa	76	MOUTADOS TEAM	( 83 + 84 + 102 ) = 269
13ª Equipa	99	SUNSET RUNNERS	( 59 + 94 + 144 ) = 297
14ª Equipa	59	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	( 46 + 67 + 189 ) = 302
15ª Equipa	5	A.C. VERMOIM	( 97 + 120 + 126 ) = 343
16ª Equipa	27	BARBATANA TRAIL TEAM	( 100 + 114 + 135 ) = 349
17ª Equipa	15	AIRÃO TRAIL TEAM	( 77 + 125 + 149 ) = 351
18ª Equipa	20	AMIGOS PONTO FINAL	( 106 + 154 + 155 ) = 415
19ª Equipa	29	BICLASFRIENDS	( 65 + 181 + 214 ) = 460
20ª Equipa	22	ARJ	( 146 + 162 + 164 ) = 472
21ª Equipa	95	SOLO	( 127 + 157 + 194 ) = 478
22ª Equipa	98	SUNDAY BTT - CASA VOGA - LIFEFO	( 177 + 178 + 180 ) = 535