



UNIÃO DAS FREGUESIAS
ESMERIZ E CABEÇUDOS

GERAL PROVA 9.000 MTS

INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	338	JOSÉ AZEVEDO	24	BOAVISTA FUTEBOL CLUBE	SENIORES-MASC	0:30:24
2	343	JOAO FERREIRA	13	AIRÓRUN	SENIORES-MASC	0:30:25
3	147	JOAO FIGUEIREDO	5	A. FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	SENIORES-MASC	0:30:32
4	263	HEITOR OLIVEIRA	83	SPORTING C. BRAGA	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:30:48
5	313	TIAGO GRAÇA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:31:32
6	146	MIGUEL FIGUEIREDO	5	A. FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:32:08
7	72	SÉRGIO LIMA	46	G. JUVENIL VILA DE PUNHE	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:32:27
8	145	MARKO SANTOS	5	A. FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	SENIORES-MASC	0:32:29
9	304	JOÃO VILELA	48	GD AIRÃO CURVIÃ	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:32:34
10	311	JORGE SANTOS	82	SIRA	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:32:44
11	125	CHISOKA SIMÕES	71	OPRATICANTE.PT-AFIPRE TEAM	SENIORES-MASC	0:33:08
12	49	JOAQUIM SILVA	10	ADOSA - OS SANTA APOLÓNIA	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:33:18
13	221	MARCELO COSTA	46	G. JUVENIL VILA DE PUNHE	SENIORES-MASC	0:33:28
14	169	ALCINO SILVA	26	C.I.A. ALPENDORADA	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:34:05
15	323	ZÉ PEDRO	79	RAFA TEAM	SENIORES-MASC	0:34:27
16	303	PAULO RIBEIRO	16	APÚLIA A CORRER	SENIORES-MASC	0:34:31
17	322	MARCO SILVA	79	RAFA TEAM	SENIORES-MASC	0:34:34
18	64	ANTÓNIO ARAÚJO	12	ÁGUIAS DA MISERICÓRDIA	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:34:37
19	213	PEDRO CORREIA	43	FISIOMOV	SENIORES-MASC	0:34:39
20	81	JOÃO LOPES	40	FAMALICÃO EM FORMA	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:34:39
21	327	ARMINDO ARAÚJO	59	LIBERDADE FC	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:34:52
22	253	MANUEL FERREIRA	48	GD AIRÃO CURVIÃ	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:34:58
23	127	BRUNO PEREIRA	4	A. D. CHEFE-TRAINING	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:35:01
24	92	TELMO CARDOSO	7	A.D. LUSTOSA	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:35:14
25	310	CARLOS BARBOSA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:35:23
26	118	HÉLDER BORGES	71	OPRATICANTE.PT-AFIPRE TEAM	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:35:37
27	251	SÉRGIO PEIXOTO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:35:40
28	294	PAULO LEÇA	5	A. FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:35:46
29	20	PAULO MAGALHÃES	77	PUSKAS	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:35:56
30	119	JACINTO FONSECA	71	OPRATICANTE.PT-AFIPRE TEAM	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:36:09



UNIÃO DAS FREGUESIAS
ESMERIZ E CABEÇUDOS

GERAL PROVA 9.000 MTS

INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
31	120	MARCO ANDRADE	71	OPRATICANTE.PT-AFIPRE TEAM	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:36:14
32	100	FERNANDO IGREJA	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:36:16
33	254	AGOSTINHO TEIXEIRA	48	GD AIRÃO CURVIÃ	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:36:20
34	179	ABILIO FARIA	4	A. D. CHEFE-TRAINING	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:36:22
35	124	VITOR MOTA	71	OPRATICANTE.PT-AFIPRE TEAM	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:36:28
36	108	SÉRGIO MONTEIRO	88	TEAM LANTEMIL	SENIORES-MASC	0:36:37
37	53	LUÍS PEREIRA	88	TEAM LANTEMIL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:36:44
38	123	ANTÓNIO CARVALHO	71	OPRATICANTE.PT-AFIPRE TEAM	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:36:45
39	275	ANDRE MARTINS	92	TESCO TEAM	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:36:58
40	155	JOSÉ RIBEIRO	2	A D ESMERIZ RUNNING	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:36:59
41	14	PEDRO MACIEL	33	DRAGON CLUB	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:37:03
42	133	PAULO PEREIRA	33	DRAGON CLUB	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:37:04
43	96	MIGUEL MACHADO	53	IRMANDADE BIKE TEAM	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:37:23
44	114	LUCIANO PENA	71	OPRATICANTE.PT-AFIPRE TEAM	SENIORES-MASC	0:37:28
45	29	ROBERTO CAVALCANTE	49	GUIMARUNNING	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:37:30
46	79	EUGÉNIO BARROS	46	G. JUVENIL VILA DE PUNHE	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:37:37
47	277	SEBASTIAO PINTO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:37:39
48	73	JOEL MARTINS	46	G. JUVENIL VILA DE PUNHE	SENIORES-MASC	0:37:44
49	257	PAULO QUINTAS	67	NAST	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:37:48
50	284	JACINTO OLIVEIRA	25	C D BAIRRO DE CARCAVELOS	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:37:50
51	42	FERNANDO ROLDÃO	47	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:37:55
52	35	JUSTINO PEREIRA	47	GAVIOES	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:37:56
53	355	PAULO OLIVEIRA	33	DRAGON CLUB	SENIORES-MASC	0:37:57
54	295	TIAGO SÁ	5	A. FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	SENIORES-MASC	0:37:59
55	74	LUCIANO ARAÚJO	46	G. JUVENIL VILA DE PUNHE	SENIORES-MASC	0:38:05
56	218	VITOR CUNHA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:38:20
57	65	ANTÓNIO MONTEIRO	12	ÁGUIAS DA MISERICÓRDIA	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:38:28
58	59	RICARDO AZEVEDO	19	ARPO- A.R. POUHADENSE.	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:38:59
59	268	NUNO FERNANDES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:39:12
60	214	PEDRO MARTINS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:39:13



UNIÃO DAS FREGUESIAS
ESMERIZ E CABEÇUDOS

GERAL PROVA 9.000 MTS

INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
61	262	VIRGÍLIO VELOSO	14	AMIGOS PONTO FINAL	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:39:22
62	158	NUNO MARTINS	37	FAMA TROOP	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:39:24
63	243	MIGUEL RODRIGUES	54	IRMANDADE DA BIKE	SENIORES-MASC	0:39:25
64	156	JOSÉ FARIA	10	ADOSA - OS SANTA APOLÓNIA	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:39:28
65	285	DAVID SOUSA	86	SUNSET RUNNERS	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:39:30
66	98	JOAQUIM DINIS	10	ADOSA - OS SANTA APOLÓNIA	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:39:31
67	31	ÁLVARO SOUSA	10	ADOSA - OS SANTA APOLÓNIA	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:39:32
68	342	MIGUEL RODRIGUES	21	BARBATANA TRAIL TEAM	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:39:34
69	198	RICARDO MAIA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:39:35
70	330	MARLENE SANTOS	73	PAPAMEDALHAS	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:39:41
71	116	HEITOR ORTIGA	71	OPRATICANTE.PT-AFIPRE TEAM	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:39:46
72	252	FILIPE CARVALHO	95	VAMOS EQUIPE	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:39:51
73	197	NUNO MENESES	95	VAMOS EQUIPE	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:39:53
74	230	MARCO OLIVEIRA	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	SENIORES-MASC	0:39:56
75	233	MIGUEL MARINHO	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:39:56
76	132	MÁRIO COSTA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:40:03
77	13	SANDRA GOMES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:40:06
78	340	SÉRGIO SANTOS	73	PAPAMEDALHAS	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:40:07
79	209	TÂNIA SANTOS	59	LIBERDADE FC	SENIORES-FEM	0:40:13
80	312	JORGE VIEIRA DE CASTRO	40	FAMALICÃO EM FORMA	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:40:16
81	83	EMANUEL LEAL	40	FAMALICÃO EM FORMA	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:40:24
82	164	ANGELO MIGUEL COSTA	79	RAFA TEAM	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:40:28
83	87	PAULO RIBEIRO	91	TEMOS PENA	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:40:34
84	271	JOSÉ NOGUEIRA	62	MAGIC FRIENDS RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:40:44
85	15	RUI SANTOS	33	DRAGON CLUB	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:40:49
86	27	CARLOS ALVES	89	TEAM SHARK	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:40:51
87	91	JOÃO MACHADO	84	SQUADRA DI POTENZA	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:40:52
88	99	CARLA OLIVEIRA	10	ADOSA - OS SANTA APOLÓNIA	SENIORES-FEM	0:40:52
89	36	MANUEL SILVA	47	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:40:53
90	38	PAULO MOREIRA	47	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:40:55



UNIÃO DAS FREGUESIAS
ESMERIZ E CABEÇUDOS

GERAL PROVA 9.000 MTS

INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
91	162	VITOR AZEVEDO	76	PROTEU RUNNING TEAM	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:40:56
92	183	JOAQUIM VIEIRA	30	CLUBE MILLENNIUM BCP	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:40:58
93	211	RUI MARTINS	21	BARBATANA TRAIL TEAM	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:41:03
94	332	FILIPE OLIVEIRA	44	FISIOPEDRO	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:41:07
95	333	PEDRO OLIVEIRA	44	FISIOPEDRO	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:41:08
96	106	VITOR ARAÚJO	64	MINHO AVENTURA	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:41:15
97	130	VITOR GONÇALVES	94	TROGLODITAS RUNNERS	SENIORES-MASC	0:41:16
98	41	VASCO RICARDO	47	GAVIOES	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:41:21
99	139	LUIS SANTOS	27	CF VILACONDENSE	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:41:28
100	168	MANUEL SILVA	26	C.I.A. ALPENDORADA	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:41:38
101	134	FILIPE RIBEIRO	6	A.C. VERMOIM	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:41:41
102	306	MIGUEL SOARES	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:41:45
103	242	RICARDO MOTA	92	TESCO TEAM	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:41:54
104	115	ANTÓNIO RODRIGUES	71	OPRATICANTE.PT-AFIPRE TEAM	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:41:57
105	8	JOÃO RIÇO	20	ATIB FINABRAGA RUNNING	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:42:04
106	48	NUNO CUNHA	20	ATIB FINABRAGA RUNNING	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:42:05
107	203	JOSÉ SOUSA	3	A. ATLETISMO LEBRES SADO	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:42:06
108	2	RUI RUSSO SANTOS	75	PORTO RUNNERS	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:42:07
109	23	JULIA SOUSA	34	E. ATLETISMO TROFA	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:42:09
110	22	CESAR MARTINS	34	E. ATLETISMO TROFA	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:42:10
111	161	TIAGO VILAS BOS	45	FLORESTA BTT	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:42:11
112	220	SEVERINO RIBEIRO	40	FAMALICÃO EM FORMA	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:42:13
113	165	AUGUSTO LIMA	47	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:42:23
114	37	PAULO CUNHA	47	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:42:24
115	32	DANIEL ROCHA	47	GAVIOES	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:42:24
116	33	ANTÓNIO FERREIRA	47	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:42:25
117	128	PEDRO CERQUEIRA	13	AIRÓRUN	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:42:27
118	66	FRANCISCO DUARTE	68	NCTEAM BTT	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:42:28
119	113	MANUEL VITORIANO	85	SUNDAY BTT	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:42:29
120	326	JOAQUIM MACHADO	91	TEMOS PENA	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:42:31



UNIÃO DAS FREGUESIAS
ESMERIZ E CABEÇUDOS

GERAL PROVA 9.000 MTS

INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
121	344	JOANA AZEVEDO	71	OPRATICANTE.PT-AFIPRE TEAM	SENIORES-FEM	0:42:32
122	9	MARCO MARTINS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:42:33
123	229	BRUNO CUNHA	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:42:34
124	249	JOAO PAULO RIBEIRO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:42:37
125	153	PEDRO SÁ	37	FAMA TROOP	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:42:40
126	293	HUGO RIBEIRO	21	BARBATANA TRAIL TEAM	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:42:41
127	283	JOÃO CORREIA	80	SEM MEDO	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:42:43
128	296	ALCIDES RODRIGUES	91	TEMOS PENA	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:42:44
129	122	BRUNO DUARTE	71	OPRATICANTE.PT-AFIPRE TEAM	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:42:47
130	212	GONÇALO MARTINS	21	BARBATANA TRAIL TEAM	JUNIORES-MASC	0:42:52
131	52	CARLOS RIBEIRO	93	TRAIL4FUN	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:42:55
132	30	CELINA SILVA	5	A. FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:43:06
133	28	MARCO RIBEIRO	49	GUIMARUNNING	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:43:08
134	286	JOSE SILVA	86	SUNSET RUNNERS	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:43:11
135	150	MIGUEL CARVALHO	49	GUIMARUNNING	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:43:12
136	270	ARMANDO OLIVEIRA	62	MAGIC FRIENDS RUNNERS	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:43:13
137	335	FILIFE MIRANDA	17	ARC VALE S. COSME	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:43:14
138	186	FIRMINO NOGUEIRA	30	CLUBE MILLENNIUM BCP	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:43:15
139	17	HELDER PEREIRA	62	MAGIC FRIENDS RUNNERS	SENIORES-MASC	0:43:16
140	288	MIGUEL BARQUEIRO	86	SUNSET RUNNERS	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:43:30
141	272	JOSÉ CASTRO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:43:32
142	256	CAMILO COUTO	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:43:50
143	200	CARLOS ALVES	9	AD PEDOME	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:44:05
144	222	FILIFE OLIVEIRA	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:44:08
145	236	TIAGO OLIVEIRA	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	SENIORES-MASC	0:44:13
146	112	FRANCISCO SILVA	50	HABCARPINTARIA	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:44:14
147	278	BRUNO FILIFE	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:44:19
148	77	FÁTIMA DANTAS	46	G. JUVENIL VILA DE PUNHE	VET. F55-FEM(+55 ANOS)	0:44:20
149	142	PEDRO SILVA SANTOS	23	BIKEMANIA FAMALICÃO	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:44:24
150	143	GONÇALO MACHADO	35	ESDS1	JUNIORES-MASC	0:44:25



UNIÃO DAS FREGUESIAS
ESMERIZ E CABEÇUDOS

GERAL PROVA 9.000 MTS

INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
151	258	ALEXANDRE FERREIRA	14	AMIGOS PONTO FINAL	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:44:28
152	78	FÁTIMA BARROS	46	G. JUVENIL VILA DE PUNHE	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:44:30
153	25	DOMINGOS TEIXEIRA	20	ATIB FINABRAGA RUNNING	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:44:31
154	90	PAULO GOMES	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:44:33
155	261	MIGUEL RODRIGUES	14	AMIGOS PONTO FINAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:44:37
156	136	FRANCISCO MIRANDA	6	A.C. VERMOIM	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:44:38
157	300	FILIPE SILVA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:44:39
158	4	JOÃO GONÇALVES	61	LOUSADA RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:44:54
159	227	DÁRIO CRUZ	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:44:57
160	224	PAULA CARVALHO	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:44:58
161	46	JOSÉ RODRIGUES	71	OPRATICANTE.PT-AFIPRE TEAM	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:44:59
162	204	PEDRO RIBEIRO	38	FAMABOYS	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:45:00
163	88	PRISCILA NANTUA	49	GUIMARUNNING	SENIORES-FEM	0:45:04
164	205	SERGIO RIBEIRO	38	FAMABOYS	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:45:10
165	297	RUI TEIXEIRA	88	TEAM LANTEMIL	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:45:11
166	62	ANTÓNIO RODRIGUES	40	FAMALICÃO EM FORMA	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:45:13
167	255	DANIEL ALVES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:45:16
168	201	EDUARDO VALENTE	46	G. JUVENIL VILA DE PUNHE	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:45:20
169	316	SUSANA FERNANDES	41	FF	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:45:25
170	104	ARIANA ARAÚJO	64	MINHO AVENTURA	SENIORES-FEM	0:45:37
171	148	ANTÓNIO FERREIRA	6	A.C. VERMOIM	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:45:42
172	82	GABRIEL SILVA	33	DRAGON CLUB	SENIORES-MASC	0:45:47
173	151	LUISA ARAUJO	49	GUIMARUNNING	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:45:48
174	184	CELESTINO BRAS	30	CLUBE MILLENNIUM BCP	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:45:56
175	34	JOSÉ OLIVEIRA	47	GAVIOES	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:46:04
176	207	ANDRE FERNANDES	38	FAMABOYS	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:46:05
177	206	HELDER CUNHA	38	FAMABOYS	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:46:06
178	176	LUIS SÁ	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:46:07
179	187	ALBERTO PEREIRA	30	CLUBE MILLENNIUM BCP	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:46:09
180	298	FILIPE CARVALHO	87	TEAM FAMAGRAPH/AGROVIZELA	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:46:10



UNIÃO DAS FREGUESIAS
ESMERIZ E CABEÇUDOS

GERAL PROVA 9.000 MTS

INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
181	299	BRUNO SILVA	87	TEAM FAMAGRAPH/AGROVIZELA	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:46:12
182	266	FILIPE COELHO	32	CRUISE CAR RUNNERS	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:46:14
183	292	CEDRIC MADUREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:46:20
184	40	MANUEL COSTA	0	INDIVIDUAL	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:46:22
185	324	SERGIO SILVA	87	TEAM FAMAGRAPH/AGROVIZELA	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:46:23
186	325	SERGIO SILVA	87	TEAM FAMAGRAPH/AGROVIZELA	SENIORES-MASC	0:46:25
187	75	JOÃO CERQUEIRA	46	G. JUVENIL VILA DE PUNHE	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:46:44
188	190	RICARDO SILVA	31	CRTEAM	SENIORES-MASC	0:46:47
189	76	RAFAELA FARIA	46	G. JUVENIL VILA DE PUNHE	SENIORES-FEM	0:46:49
190	356	CLAUDIA PEREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:46:53
191	345	HUGO ROBERTO COSTA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:46:54
192	152	ALBINO FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:46:59
193	101	ALICE OLIVEIRA	91	TEMOS PENA	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:47:01
194	63	FRANCISCO GOMES	91	TEMOS PENA	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:47:01
195	331	MIGUEL ÂNGELO	91	TEMOS PENA	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:47:02
196	259	CELESTINO SILVA	14	AMIGOS PONTO FINAL	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:47:08
197	216	MANUEL PEREIRA	58	KEDAS BIKE	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:47:10
198	260	JOAQUIM PINHEIRO	14	AMIGOS PONTO FINAL	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:47:11
199	219	MARCOS FRANCISCO	78	Q8	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:47:11
200	289	VITOR SOUSA	86	SUNSET RUNNERS	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:47:12
201	160	JOSE OSORIO	22	BENRUNNER	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:47:17
202	10	MARILIA FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:47:20
203	39	MANUEL LUIS CARVALHO	0	INDIVIDUAL	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:47:23
204	282	PEDRO PAIVA	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:47:38
205	265	CELINA CORREIA	80	SEM MEDO	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:47:42
206	67	ADELAIDE VELUDO	71	OPRATICANTE.PT-AFIPRE TEAM	VET. F55-FEM(+55 ANOS)	0:47:43
207	348	GASPAR OLIVEIRA	51	PÉS CHUMBO RUNNERS	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:47:54
208	129	ELISABETE ALVES	94	TROGLODITAS RUNNERS	SENIORES-FEM	0:47:56
209	6	ELISABETE PIRES	61	LOUSADA RUNNERS	SENIORES-FEM	0:48:04
210	225	VITOR OLIVEIRA	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:48:06



UNIÃO DAS FREGUESIAS
ESMERIZ E CABEÇUDOS

GERAL PROVA 9.000 MTS

INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
211	26	FERNANDO MENDES	89	TEAM SHARK	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:48:19
212	250	ANDREIA MACHADO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:48:25
213	154	JOSÉ OLIVEIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:48:36
214	175	MANUEL FERREIRA	70	NUCLEO VN FAMILIÇÃO SPORTING CP	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:48:56
215	202	ELISA VALENTE	46	G. JUVENIL VILA DE PUNHE	SENIORES-FEM	0:49:00
216	354	CARLOS PEREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:49:04
217	273	ÂNGELA ABREU	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:49:06
218	85	GORETI SILVA	91	TEMOS PENA	VET. F55-FEM(+55 ANOS)	0:49:09
219	231	PATRICIA FERNANDES	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	SENIORES-FEM	0:49:10
220	89	CARLOS SILVA	18	ARCORUN	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:49:17
221	50	FILIPE SILVA	91	TEMOS PENA	SENIORES-MASC	0:49:24
222	208	VASCO PINTO	55	IRMAOS PINTO	SENIORES-MASC	0:49:30
223	172	SIMÃO DIAS	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:49:33
224	308	ELISA ALVES	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:49:38
225	11	ALICE MIRANDA	0	INDIVIDUAL	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:49:40
226	173	FILIPA ROLDÃO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:49:41
227	329	LUÍS PAULO COSTA	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:49:51
228	328	LUIS CRISTINO	1	#ALTACILINDRADA	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:49:54
229	182	ANSELMO PINTO	30	CLUBE MILLENNIUM BCP	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:49:55
230	19	JOAQUIM PINTO	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:49:56
231	276	ANDREIA CARVALHO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:49:59
232	269	ÉLIA OLIVEIRA	62	MAGIC FRIENDS RUNNERS	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:50:05
233	135	JOSE PEREIRA	69	NIGHTS TEAM	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:50:13
234	351	BRUNO RIOS	97	PRIMOS E COMPADRES	SENIORES-MASC	0:50:23
235	352	JAIME ALMEIDA	97	PRIMOS E COMPADRES	SENIORES-MASC	0:50:24
236	240	CARLOS VALE	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:50:28
237	199	ALEXANDRE RODRIGUES	95	VAMOS EQUIPE	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:50:32
238	232	MÁRIO MACEDO	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	SENIORES-MASC	0:50:42
239	290	JOÃO CARMO	86	SUNSET RUNNERS	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:50:49
240	174	PAULINA COSTA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:50:56



UNIÃO DAS FREGUESIAS
ESMERIZ E CABEÇUDOS

GERAL PROVA 9.000 MTS

INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
241	105	FRANCISCO ARAÚJO	0	INDIVIDUAL	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:51:17
242	109	JOSÉ PEIXOTO	49	GUIMARUNNING	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:51:32
243	319	PAULO CORREIA	74	PAULO CORREIA REABILITAÇÃO INTEGRADA	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:51:36
244	157	ELIA SILVA	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:51:38
245	167	RENATO FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:51:40
246	12	PAULO AREAL SOUSA	89	TEAM SHARK	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:51:44
247	51	SARA SILVA	91	TEMOS PENA	SENIORES-MASC	0:52:02
248	171	CARLOS DIAS	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:52:17
249	302	RITA RIBEIRO	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:52:24
250	291	GONÇALO TEIXEIRA	86	SUNSET RUNNERS	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:52:29
251	55	MANUELA ROCHA	8	AD CARRIL	SENIORES-FEM	0:52:45
252	56	RICARDO MACHADO	8	AD CARRIL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:52:45
253	320	BRUNO OLIVEIRA	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:52:46
254	248	VERA SILVA	92	TESCO TEAM	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:53:09
255	247	ARTUR COSTA	92	TESCO TEAM	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:53:10
256	315	FRANCISCO RODRIGUES	87	TEAM FAMAGRAPH/AGROVIZELA	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:53:13
257	215	JOANA MARTINS	0	INDIVIDUAL	JUNIORES-FEM	0:53:15
258	228	MANUELA BARBOSA	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:53:18
259	93	DUARTE FARIA	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:54:11
260	94	ELSA COSTA	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:54:12
261	21	RUTE PEREIRA	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:54:17
262	317	JORGE FERNANDES	41	FF	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:54:35
263	318	DANIELA FARIA	41	FF	JUNIORES-FEM	0:54:36
264	107	JOSEFA OLIVEIRA	64	MINHO AVENTURA	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:54:43
265	336	NUNO FERNANDES	71	OPRATICANTE.PT-AFIPRE TEAM	SENIORES-MASC	0:54:44
266	141	FÁTIMA AZEVEDO	6	A.C. VERMOIM	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:54:53
267	140	JOAQUIM FERREIRA	6	A.C. VERMOIM	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:54:54
268	131	PAULA ALVES	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:55:29
269	196	GUILHERMINA FERREIRA	88	TEAM LANTEMIL	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:55:30
270	321	ANDRE ARAUJO	0	INDIVIDUAL	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	0:55:39



UNIÃO DAS FREGUESIAS
ESMERIZ E CABEÇUDOS

GERAL PROVA 9.000 MTS

INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
271	180	HUGO SILVA	60	LOS BRAVOS	SENIORES-MASC	0:55:46
272	181	BRUNO SILVA	60	LOS BRAVOS	SENIORES-MASC	0:55:48
273	334	MARIA COSTA	91	TEMOS PENA	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:55:50
274	84	JOAO SILVA	91	TEMOS PENA	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:55:51
275	86	MANUEL SILVA	91	TEMOS PENA	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:55:53
276	350	CELIA AREIAS CUNHA	97	PRIMOS E COMPADRES	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:55:55
277	235	PAULO MOREIRA	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	SENIORES-MASC	0:56:20
278	223	RITA OLIVEIRA	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:56:21
279	68	KATIA PEREIRA	71	OPRATICANTE.PT-AFIPRE TEAM	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:56:48
280	193	ALBERTO BARROS	96	WALKFAST	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:57:30
281	194	JOSE MARTINS	96	WALKFAST	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:57:31
282	305	JORGE SILVA FUMEGA	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:57:34
283	217	SÍLVIA FERREIRA	58	KEDAS BIKE	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:57:44
284	301	LÚCIA FERREIRA	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	VET. F45-FEM(45-54 ANOS)	0:57:54
285	45	FRANCISCA VALE LIMA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:57:55
286	44	ANTÓNIO VALE LIMA	0	INDIVIDUAL	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:57:56
287	234	SANDRA SILVA	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:58:12
288	226	JOSÉ MAGALHÃES	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	0:58:16
289	341	PATRICIA TEIXEIRA	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	0:59:08
290	195	JOSÉ BARROS	96	WALKFAST	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	0:59:09
291	192	ANDREIA PELICANO	92	TESCO TEAM	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	1:00:35
292	191	VITOR MENDES	92	TESCO TEAM	VET. M35-MASC(35-44 ANOS)	1:00:36
293	349	CARLOS SILVA	0	INDIVIDUAL	VET. M45-MASC(45-54 ANOS)	1:00:37
294	246	JOSE COSTA	57	JUNT@S CONTRA A VIOLENCIA	SENIORES-MASC	1:03:23
295	245	ANGELA CARNEIRO	57	JUNT@S CONTRA A VIOLENCIA	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	1:03:23
296	177	SANDRA SILVA	56	J&S	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	1:04:43
297	170	MANUEL BARBOSA	26	C.I.A. ALPENDORADA	VET. M55-MASC(+55 ANOS)	1:04:50
298	346	LUCIANA RODRIGUES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	1:06:22
299	347	SONIA MAIA	0	INDIVIDUAL	VET. F35-FEM(35-44 ANOS)	1:06:24



UNIÃO DAS FREGUESIAS
ESMERIZ E CABEÇUDOS

GERAL FEMININO

COLETIVA

Class	Nº Equipa	Equipa	Pontuação
1ª Equipa	46	G. JUVENIL VILA DE PUNHE	(8 + 9 + 15) = 32
2ª Equipa	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	(10 + 27 + 35) = 72
3ª Equipa	71	OPRATICANTE.PT-AFIPRE TEAM	(6 + 20 + 50) = 76
4ª Equipa	91	TEMOS PENA	(17 + 26 + 47) = 90

GERAL MASCULINO

COLETIVA

Class	Nº Equipa	Equipa	Pontuação
1ª Equipa	5	A. FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	(3 + 6 + 8) = 17
2ª Equipa	48	GD AIRÃO CURVIÃ	(9 + 22 + 33) = 64
3ª Equipa	46	G. JUVENIL VILA DE PUNHE	(7 + 13 + 46) = 66
4ª Equipa	71	OPRATICANTE.PT-AFIPRE TEAM	(11 + 26 + 30) = 67
5ª Equipa	79	RAFA TEAM	(15 + 17 + 79) = 111
6ª Equipa	33	DRAGON CLUB	(41 + 42 + 53) = 136
7ª Equipa	10	ADOSA - OS SANTA APOLÓNIA	(12 + 64 + 66) = 142
8ª Equipa	40	FAMALICÃO EM FORMA	(20 + 77 + 78) = 175
9ª Equipa	47	GAVIOES	(51 + 52 + 85) = 188
10ª Equipa	88	TEAM LANTEMIL	(36 + 37 + 154) = 227
11ª Equipa	15	AMVE- A. MOINHO VERMOIM	(73 + 74 + 117) = 264
12ª Equipa	21	BARBATANA TRAIL TEAM	(68 + 89 + 120) = 277
13ª Equipa	49	GUMARUNNING	(45 + 126 + 128) = 299
14ª Equipa	91	TEMOS PENA	(80 + 115 + 122) = 317
15ª Equipa	86	SUNSET RUNNERS	(65 + 127 + 133) = 325
16ª Equipa	62	MAGIC FRIENDS RUNNERS	(81 + 129 + 132) = 342
17ª Equipa	20	ATIB FINABRAGA RUNNING	(101 + 102 + 144) = 347
18ª Equipa	95	VAMOS EQUIPE	(71 + 72 + 205) = 348
19ª Equipa	26	C.I.A. ALPENDORADA	(14 + 96 + 239) = 349
20ª Equipa	14	AMIGOS PONTO FINAL	(61 + 143 + 146) = 350
21ª Equipa	92	TESCO TEAM	(39 + 99 + 218) = 356
22ª Equipa	30	CLUBE MILLENNIUM BCP	(88 + 131 + 160) = 379
23ª Equipa	6	A.C. VERMOIM	(97 + 147 + 158) = 402
24ª Equipa	38	FAMABOYS	(152 + 153 + 162) = 467
25ª Equipa	89	TEAM SHARK	(83 + 189 + 212) = 484
26ª Equipa	87	TEAM FAMAGRAPH/AGROVIZELA	(166 + 167 + 171) = 504
27ª Equipa	96	WALKFAST	(230 + 231 + 235) = 696