



GERAL PROVA 10.000 MTS	INDIVIDUAL
-------------------------------	-------------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	1046	RUI TEIXEIRA	145	S.C. PORTUGAL	SENIORES-MASC	00:30:21.63
2	429	PEDRO CRUZ	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	SENIORES-MASC	00:30:22.56
3	742	DANIEL PINHEIRO	114	MAIA A.C.	SENIORES-MASC	00:30:28.40
4	868	JORGE SANTA CRUZ	144	S.C. BRAGA	SENIORES-MASC	00:30:30.99
5	417	CARLOS COSTA	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	SENIORES-MASC	00:30:39.08
6	869	FERNANDO SERRÃO	145	S.C. PORTUGAL	SENIORES-MASC	00:30:42.69
7	745	VITOR OLIVEIRA	114	MAIA A.C.	SENIORES-MASC	00:30:52.42
8	946	BRUNO SILVA	18	ÁGUIAS DE ALVELOS	SENIORES-MASC	00:30:54.74
9	422	JOÃO ANTUNES	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	SENIORES-MASC	00:31:32.94
10	196	HUGO DANIEL SANTOS	7	A.D.C. SÃO JOAO SERRA	SENIORES-MASC	00:31:48.02
11	428	NUNO COSTA	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	SENIORES-MASC	00:31:55.17
12	243	ANDRÉ SILVA	18	ÁGUIAS DE ALVELOS	SENIORES-MASC	00:32:21.91
13	699	ARTUR RODRIGUES	100	G.D.C. GUILHOVAI	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:32:30.83
14	1101	DAVID FIGUEIREDO	87	FIGUEIREDO'S RUNNERS AND FR	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:32:31.02
15	1088	BRUNO SILVA	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	SENIORES-MASC	00:32:52.75
16	755	ABÍLIO PEREIRA	121	N.A. TAIPAS	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:32:57.96
17	199	PEDRO FERREIRA	7	A.D.C. SÃO JOAO SERRA	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:33:12.94
18	264	DIOGO FERNANDES	20	ALIVE	SENIORES-MASC	00:33:31.75
19	248	VASCO BARTISTA	18	ÁGUIAS DE ALVELOS	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:33:41.69
20	299	LINO FERNANDES	21	AMIGOS PARQUE GUIMARAES	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:33:43.36
21	298	CARLOS SOUSA	21	AMIGOS PARQUE GUIMARAES	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:33:44.62
22	414	ABILIO COSTA	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:33:49.63
23	416	ANTÓNIO SILVA	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:33:52.62
24	479	MARCELO FERREIRA	47	CASA DO BENFICA EM PAREDES	JUNIORES-MASC	00:33:57.85
25	480	MIGUEL MONTEIRO	47	CASA DO BENFICA EM PAREDES	JUNIORES-MASC	00:34:01.74
26	1114	RICARDO SILVA	7	A.D.C. SÃO JOAO SERRA	SENIORES-MASC	00:34:02.02
27	881	MARCO COSTA	152	SERVIÇOS SOCIAIS T. MUNICIPI	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:34:06.96
28	938	JOAQUIM FIGUEIREDO	87	FIGUEIREDO'S RUNNERS AND FR	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:34:12.04
29	177	MANUEL COSTA	5	A.D. LUSTOSA	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:34:17.22
30	675	RICARDO NEVES	93	GD AIRÃO CURVIÃ	SENIORES-MASC	00:34:21.69
31	705	MANUEL FERREIRA	100	G.D.C. GUILHOVAI	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:34:22.98
32	706	MANUEL URBANO	100	G.D.C. GUILHOVAI	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:34:26.43
33	469	VÍTOR GALHARDO	43	C.P.T. BAIRRO CARCAVELOS	SENIORES-MASC	00:34:31.15
34	872	AUGUSTO CARDOSO	147	S.DESTERRO	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:34:32.43
35	590	TIAGO PINTO	76	DOUROCONTA - GAB. APOIO E C	SENIORES-MASC	00:34:36.95
36	1092	BRUNO QUEIRÓS	72	CSRDC SANTIAGO	SENIORES-MASC	00:34:41.66
37	481	PEDRO MOREIRA	47	CASA DO BENFICA EM PAREDES	JUNIORES-MASC	00:34:45.16
38	668	JOAQUIM ROCHA	92	G.D.R. RETORTA	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:34:47.67
39	202	SERGIO SOUSA	7	A.D.C. SÃO JOAO SERRA	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:34:50.91
40	427	MÁRIO CONTREIRAS	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:34:53.75
41	674	JOAQUIM SILVA	93	GD AIRÃO CURVIÃ	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:34:54.98
42	671	TIAGO LISBOA	92	G.D.R. RETORTA	SENIORES-MASC	00:35:03.27
43	334	AUGUSTO ANTUNES	27	ARPO - ASS. REC. POUSADENSE	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:35:07.47
44	461	JOAQUIM SILVA	43	C.P.T. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:35:11.78
45	521	ALCINO SILVA	62	C.I.A. ALPENDORADA	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:35:13.90
46	712	RUI ALVES	101	GRUPO DESPORTIVO S. PAIO OL	SENIORES-MASC	00:35:17.26
47	576	JOÃO CAVADAS	72	CSRDC SANTIAGO	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:35:25.02
48	577	ADELINO FERNANDES	73	CYCLONES	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:35:25.42
49	950	MIGUEL MARTINS	20	ALIVE	SENIORES-MASC	00:35:25.83
50	420	HELDER PEIXOTO	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	SENIORES-MASC	00:35:37.70



GERAL PROVA 10.000 MTS	INDIVIDUAL
-------------------------------	-------------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
51	203	MARTA MARTINS	8	A.R.C. SENHORA DESTERRO	SENIORES-FEM	00:35:49.56
52	744	LUÍS MENDES	114	MAIA A.C.	SENIORES-MASC	00:35:51.17
53	589	RUI GOMES	76	DOUROCONTA - GAB. APOIO E C	SENIORES-MASC	00:35:52.26
54	210	ANTÓNIO JESUS	11	ACADEMIA FERNANDA RIBEIRO	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:35:55.13
55	457	CASIMIRO GALHARDO	43	C.P.T. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:36:04.30
56	216	MIGUEL MOURA	11	ACADEMIA FERNANDA RIBEIRO	SENIORES-MASC	00:36:06.90
57	1095	JOSÉ VIEIRA	72	CSRDC SANTIAGO	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:36:07.22
58	786	FRANCELINO RESENDE	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:36:11.24
59	666	HENRIQUE DIAS	92	G.D.R. RETORTA	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:36:13.90
60	760	ALEX MATOS	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:36:14.34
61	594	HÉLDER DIAS	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	SENIORES-MASC	00:36:14.96
62	431	RUI VELOSO	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:36:20.20
63	658	JOSE FERREIRA	91	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRA	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:36:21.18
64	780	DOMINGOS SANTOS	123	NASCIDOS PARA CORRER	SENIORES-MASC	00:36:21.78
65	1098	MARK MACEDO	7	A.D.C. SÃO JOAO SERRA	SENIORES-MASC	00:36:23.05
66	1107	CATARINA GONÇALVES	145	S.C. PORTUGAL	SENIORES-FEM	00:36:23.48
67	991	ANTÔNIO BARROS	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:36:24.94
68	230	PAULO COSTA MAGALHÃES	13	ADECA/BEAT	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:36:25.28
69	1093	JOAQUIM PINHEIRO	72	CSRDC SANTIAGO	SENIORES-MASC	00:36:25.78
70	880	AMERICO VALENTE	152	SERVIÇOS SOCIAIS T. MUNICIPI	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:36:26.91
71	229	JOSÉ ANTÓNIO TEIXEIRA	13	ADECA/BEAT	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:36:28.19
72	870	JUSTINE WOJCIK	146	S.C. SALGUEIROS	SENIORES-FEM	00:36:30.01
73	195	DELFIN CONCEIÇÃO	7	A.D.C. SÃO JOAO SERRA	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:36:33.33
74	614	JOSÉ ARAÚJO	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:36:35.51
75	515	JOSE MIGUEL	57	C.A. OS GAIENSES/TOYOTA	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:36:35.74
76	464	JOSÉ MONTEIRO	43	C.P.T. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:36:38.22
77	296	TELMO FERREIRA	20	ALIVE	SENIORES-MASC	00:36:38.44
78	214	JOSÉ ALMEIDA	11	ACADEMIA FERNANDA RIBEIRO	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:36:39.56
79	1078	LUISA OLIVEIRA	47	CASA DO BENFICA EM PAREDES	VET.F40-FEM(40-49 ANOS	00:36:45.87
80	20	ANDRÉ MACHADO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:36:48.80
81	709	JORGE LUZ	101	GRUPO DESPORTIVO S. PAIO OL	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:36:50.20
82	924	FRANCISCO NOVAIS	169	VITÓRIA SPORT CLUBE	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:36:52.94
83	206	SERGIO MARTINS	9	A.R.DE NEGRELOS	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:36:58.14
84	71	JOAQUIM FERNANDES	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:37:00.20
85	433	ZEFERINO NETO	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:37:02.29
86	424	JOAQUIM COSTA	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:37:03.38
87	1109	ANDREIA SANTOS	72	CSRDC SANTIAGO	SENIORES-FEM	00:37:04.15
88	1111	BRUNO JESUS	72	CSRDC SANTIAGO	SENIORES-MASC	00:37:05.15
89	676	JOSE ALVARADO	100	G.D.C. GUILHOVAI	SENIORES-MASC	00:37:17.65
90	456	BENJAMIM SOARES	43	C.P.T. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:37:21.44
91	1085	FRANCISCO TEIXEIRA	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:37:24.13
92	465	MANUEL DOURADO	43	C.P.T. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:37:29.21
93	635	ANTONIO JORGE CASTRO	83	FAFE RUNNERS	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:37:31.75
94	184	CARLOS SOUSA	6	A.D.C C J CLARK	SENIORES-MASC	00:37:34.31
95	659	MARIO GONÇALVES	91	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRA	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:37:44.52
96	1094	ANTÓNIO TEIXEIRA	72	CSRDC SANTIAGO	SENIORES-MASC	00:37:46.06
97	173	CARLA NUNES	5	A.D. LUSTOSA	SENIORES-FEM	00:37:48.54
98	711	MARCELO SILVA	101	GRUPO DESPORTIVO S. PAIO OL	JUNIORES-MASC	00:37:48.65
99	696	RUI CARNEIRO	99	GRUPO DE BOMBOS " OS CORDO	SENIORES-MASC	00:37:49.24
100	647	FERNANDO FIGUEIREDO	87	FIGUEIREDO'S RUNNERS AND FR	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:37:49.68



GERAL PROVA 10.000 MTS	INDIVIDUAL
------------------------	------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
101	968	IVO PERERIA	52	CF JESUÍTAS	SENIORES-MASC	00:37:52.17
102	579	VASCO FIGUEIREDO	74	DASDIKES	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:37:53.32
103	818	PEDRO SILVA	124	NAST	JUNIORES-MASC	00:37:54.56
104	447	BRUNO SANTOS	42	C.I.ARGONCILHE	SENIORES-MASC	00:37:55.74
105	697	ALEXANDRE SANTOS	100	G.D.C. GUILHOVAI	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:37:56.16
106	846	ÁLVARO SOUSA	132	OS SANTA APOLÓNIA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:37:57.32
107	604	ANTÓNIO SOUSA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUNIORES-MASC	00:37:59.38
108	1081	ALVARO CARDOSO	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	SENIORES-MASC	00:38:06.31
109	1080	CARLA MACHADO	179	U.D. VÂRZEA	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:38:11.05
110	613	JOAQUIM COELHO	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:38:12.96
111	530	JOSÉ ADELINO	64	CLUBE PESSOAL AGUAS GAIA	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:38:13.17
112	29	ARLINDO SOUSA	31	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:38:18.94
113	246	NELSON COSTA	18	ÁGUIAS DE ALVELOS	SENIORES-MASC	00:38:22.69
114	663	ADELINO SILVA	92	G.D.R. RETORTA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:38:27.27
115	1077	CATIA COSTA	114	MAIA A.C.	SENIORES-FEM	00:38:27.77
116	778	PEDRO PETER	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:38:29.02
117	411	FERNANDO MAIA IGREJA	37	C F VILACONDENSE	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:38:30.94
118	50	FÁBIO OLIVEIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:38:34.61
119	757	PATRICIO LEAL CASTRO	121	N.A. TAIPAS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:38:36.74
120	83	JOSÉ MANUEL COSTA	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:38:40.30
121	304	CARLOS MANUEL COELHO	22	AMIGOS PARQUE VIZELA	SENIORES-MASC	00:38:40.96
122	450	MANUEL GOMES	42	C.I.ARGONCILHE	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:38:46.23
123	588	RICARDO BARROS	76	DOUROCONTA - GAB. APOIO E C	SENIORES-MASC	00:38:47.14
124	1053	ILÍDIO OLIVEIRA	181	A.D.C. ASTROMIL	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:38:48.12
125	763	ANDRÉ BOTELHO	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:38:48.96
126	555	FELISBERTO CARVALHO	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-MASC	00:38:52.96
127	1048	ROSA SOARES	179	U.D. VÂRZEA	SENIORES-FEM	00:38:54.51
128	516	JOSE MOTA	57	C.A. OS GAIENSES/TOYOTA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:38:57.38
129	805	NUNO VIDAL	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:39:00.02
130	245	JOAQUIM RODRIGUES	18	ÁGUIAS DE ALVELOS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:39:00.76
131	617	MAURICIO TORRINHA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:39:01.96
132	815	FERNANDO CARNEIRO	124	NAST	SENIORES-MASC	00:39:02.40
133	509	JOSE ESMERIZ	56	CLUBE ATLETISMO DE AVINTES	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:39:04.28
134	463	JOSÉ CORVAL	43	C.P.T. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:39:04.29
135	494	MÁRIO SIMÕES	52	CF JESUÍTAS	SENIORES-MASC	00:39:04.92
136	1115	FILIPE RAMOS	14	AESTHETICAL TEAM RUNNING	SENIORES-MASC	00:39:07.28
137	495	CARLOS COELHO	53	CLAUDIA GOMES CABELEIREIRA	SENIORES-MASC	00:39:08.11
138	458	EDUARDO SOUSA	43	C.P.T. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:39:12.29
139	32	BRUNO SOUSA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:39:12.65
140	650	PAULO LEÇA	87	FIGUEIREDO'S RUNNERS AND FR	SENIORES-MASC	00:39:20.11
141	1100	ANTÓNIO GONÇALVES	7	A.D.C. SÃO JOAO SERRA	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:39:21.18
142	670	MIGUEL MENDES	92	G.D.R. RETORTA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:39:22.76
143	700	CARLOS OLIVEIRA	100	G.D.C. GUILHOVAI	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:39:24.71
144	752	EDUARDO CAMILO	119	MOINHOS RUN - ADRM TEAM	SENIORES-MASC	00:39:25.25
145	736	MANUEL JORGE GOMES AL	110	LINHAS MOURE / CONFENIX	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:39:26.58
146	1116	ANDRÉ RAFAEL	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-MASC	00:39:28.71
147	825	RAMIRO RIBEIRO	125	NBA BARROSAS	SENIORES-MASC	00:39:30.02
148	986	ALBERTO MACHADO	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:39:31.77
149	821	FLÁVIO FERNANDES	125	NBA BARROSAS	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:39:32.34
150	293	RUI MIGUEL PEREIRA	20	ALIVE	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:39:32.79



GERAL PROVA 10.000 MTS	INDIVIDUAL
------------------------	------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
151	460	JOAQUIM RIBEIRO	43	C.P.T. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:39:35.32
152	598	RICARDO PAIS	78	ERMIDAFIT	SENIORES-MASC	00:39:36.93
153	609	HÉLDER FILIPE	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	00:39:37.80
154	426	MANUEL JOAQUIM NETO	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:39:40.66
155	476	JOSE CARVALHO	46	CALDAS SAO JORGE SPORT CLUB	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:39:41.57
156	34	CARLOS ANDRÉ CAMPOS	31	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:39:44.04
157	1113	VITOR LEMOS	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:39:45.80
158	933	PAULO ROCHA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:39:47.12
159	1102	AGOSTINHO FIGUEIREDO	87	FIGUEIREDO'S RUNNERS AND FITNESS	SENIORES-MASC	00:39:48.06
160	779	DOMINGOS PRESAS	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:39:48.45
161	708	ALCINDO DIAS	101	GRUPO DESPORTIVO S. PAIO OLIVEIRA	SENIORES-MASC	00:39:48.58
162	459	JACINTO OLIVEIRA	43	C.P.T. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:39:50.14
163	438	JOÃO RIBEIRO	39	C.A. VILA BOA BISPO	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:39:51.16
164	956	CELSE TORRES	115	ATHELETE POWER .FIT4FUN	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:39:51.50
165	443	FÁTIMA SILVA	40	C.D. PÓVOA	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:39:55.93
166	1086	MANUEL SOUSA	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:39:57.39
167	190	JOSÉ FERREIRA	6	A.D.C C J CLARK	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:39:58.94
168	724	RUI PEREIRA	106	KILOSMODA	SENIORES-MASC	00:39:59.53
169	24	ANTÓNIO ALMEIDA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:39:59.72
170	841	ADAO MENDES	130	OS AMIGOS DA CORRIDA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:40:00.59
171	478	MARIO COSTA	46	CALDAS SAO JORGE SPORT CLUB	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:40:00.90
172	652	CARLOS LOPES	89	FREZITE	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:40:02.96
173	412	MARCO PEREIRA	37	C F VILACONDENSE	SENIORES-MASC	00:40:03.74
174	730	JOAQUIM MONTEIRO	107	LEÕES DA AGRA	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:40:04.65
175	913	LIBÓRIO VILELA	165	TSUNAMI TEAM	SENIORES-MASC	00:40:05.67
176	136	RAFAEL CAMPOS SANTOS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:40:07.25
177	1002	DANIEL MONTEIRO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:40:07.50
178	462	JOSÉ CARDOSO	43	C.P.T. BAIRRO CARCAVELOS	SENIORES-MASC	00:40:08.22
179	931	MIGUEL FIGUEIREDO	87	FIGUEIREDO'S RUNNERS AND FITNESS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:40:09.54
180	141	ROGERIO EUSEBIO FERNANDES	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:40:10.29
181	646	ANDREIA CUNHA	87	FIGUEIREDO'S RUNNERS AND FITNESS	SENIORES-FEM	00:40:10.63
182	621	PAULO REIS	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:40:11.70
183	37	CARLOS SOUSA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:40:12.32
184	952	MANUEL RODRIGUES	104	ARCORUN	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:40:13.67
185	170	JOSÉ GOMES	4	A.C. JUVENIL MOZINHO	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:40:15.48
186	436	FERNANDO SOUSA	39	C.A. VILA BOA BISPO	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:40:17.06
187	702	DAVID FERNANDES	100	G.D.C. GUILHOVAI	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:40:18.20
188	178	TEMO CARDOSO	5	A.D. LUSTOSA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:40:19.05
189	772	AUGUSTO PEREIRA	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:40:19.13
190	475	JOAO PINTO	46	CALDAS SAO JORGE SPORT CLUB	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:40:22.21
191	819	BRUNO RIBEIRO	125	NBA BARROSAS	SENIORES-MASC	00:40:22.53
192	379	HÉLDER GONÇALVES	34	BEFITNESS RUNNERS	SENIORES-MASC	00:40:25.84
193	201	JORGE GONÇALVES	7	A.D.C. SÃO JOAO SERRA	SENIORES-MASC	00:40:28.08
194	867	HÉLDER SANTOS	143	RUNTÁSTICOS	SENIORES-MASC	00:40:29.67
195	220	ABÍLIO OLIVEIRA FÁRIA	13	ADECA/BEAT	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:40:30.12
196	801	MANUEL CARDOSO	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:40:30.32
197	169	ZÉ DIAS	2	A D ESMERIZ RUNNING	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:40:31.20
198	910	JOSÉ SANTOS	165	TSUNAMI TEAM	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:40:31.45
199	65	JOÃO MACHADO	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:40:32.43
200	641	AMÉRICO SILVA	86	FCP	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:40:33.38



GERAL PROVA 10.000 MTS	INDIVIDUAL
-------------------------------	-------------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
201	205	MANUEL GOMES	9	A.R.DE NEGRELOS	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:40:34.06
202	253	FERNANDO PACHECO	19	ALIANÇA DE GANDRA	SENIORES-MASC	00:40:34.23
203	1047	RUI MATOS	52	CF JESUÍTAS	SENIORES-MASC	00:40:35.04
204	225	DELFIN MARIA MONTEIRO	13	ADECA/BEAT	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:40:36.22
205	1040	JESSICA PONTES	109	LIBERDADE F.C.	SENIORES-FEM	00:40:37.84
206	953	PAULO GRILO	104	ARCORUN	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:40:42.59
207	477	MANUEL GRILO	46	CALDAS SAO JORGE SPORT CLU	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:40:44.00
208	44	DUARTE NUNO QUERÓS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:40:44.08
209	599	SÉRGIO PEREIRA	78	ERMIDAFIT	SENIORES-MASC	00:40:44.35
210	254	JOSÉ NEVES	19	ALIANÇA DE GANDRA	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:40:46.96
211	535	MARK VELHOTE	66	CLUBE VODAFONE	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:40:48.21
212	791	JOAQUIM ALVES	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:40:48.46
213	945	DUARTE SILVA	9	A.R.DE NEGRELOS	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:40:50.81
214	474	MÁRCIO CARNEIRO	45	CAFETARIA CONDE LOUSADO	SENIORES-MASC	00:40:53.17
215	979	PAULO PEREIRA	84	FAMA RUNNERS	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:41:00.95
216	219	SALVADOR FERNANDO SIL	7	A.D.C. SÃO JOAO SERRA	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:41:01.00
217	847	CLAUDIO ARAUJO	132	OS SANTA APOLÓNIA	SENIORES-MASC	00:41:06.41
218	235	FILIPE GONÇALVES	15	BAZAR DESPORTIVO/AFRIKANR	SENIORES-MASC	00:41:08.68
219	789	HENRIQUE COELHO	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:41:09.35
220	513	SEBASTIAO CARDOSO	56	CLUBE ATLETISMO DE AVINTES	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:41:10.86
221	722	HELDER FERREIRA	106	KILOSMODA	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:41:11.50
222	242	JOÃO ÀLVARO CAPA	17	ÁGUAS DA MISERICÓRDIA	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:41:13.32
223	790	JOÃO LOPES	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:41:14.85
224	855	RICARDO EMANUEL FERNA	136	PAPA KM	SENIORES-MASC	00:41:17.96
225	899	VITOR COELHO	158	TEAM LANTEMIL	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:41:19.86
226	820	FERNANDO OLIVEIRA	125	NBA BARROSAS	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:41:19.87
227	1044	CARLOS CANÁRIO	132	OS SANTA APOLÓNIA	SENIORES-MASC	00:41:20.56
228	858	MANUEL PUERTA COSTA	138	PORTO RUNNERS	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:41:21.32
229	271	HUGO MONTEIRO	20	ALIVE	SENIORES-MASC	00:41:22.87
230	423	JOÃO VASCO SANTOS	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:41:28.90
231	215	JOSÉ SOARES	11	ACADEMIA FERNANDA RIBEIRO	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:41:30.09
232	62	HUGO SOUSA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:41:30.14
233	432	VITOR PONTES	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	SENIORES-MASC	00:41:30.53
234	415	ALBANO SILVA	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	SENIORES-MASC	00:41:31.39
235	534	PEDRO SÉRGIO SANTOS	65	CLUBE TIAGO MACHADO	SENIORES-MASC	00:41:32.94
236	764	ANÍBAL SILVA	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:41:34.75
237	856	HUGO FIGUEIREDO	137	PM	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:41:35.01
238	707	MIGUEL SANTOS	100	G.D.C. GUILHOVAI	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:41:35.94
239	107	MIGUEL ABREU	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:41:36.72
240	714	DIANA DIAS PEREIRA	102	G.R. ESTRELA BONFIM	JUNIORES-FEM	00:41:36.96
241	723	PEDRO SILVA	106	KILOSMODA	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:41:37.51
242	719	ALBERTO SANTOS	106	KILOSMODA	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:41:37.52
243	408	MIGUEL RIBEIRO	35	BOMBOS E SOLAS	SENIORES-MASC	00:41:38.33
244	273	JOÃO LACERDA	20	ALIVE	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:41:39.64
245	900	ANDRE MARTINS	159	TESCO TEAM RUNNING	SENIORES-MASC	00:41:41.47
246	765	ANTÓNIO AZEVEDO	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:41:41.60
247	811	VIRGILIO VIEIRA	123	NASCIDOS PARA CORRER	SENIORES-MASC	00:41:42.12
248	115	NUNO ANDRÉ FREITAS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:41:42.48
249	1083	RICARDO ALMEIDA	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:41:49.41
250	917	OCTÁVIO OLIVEIRA	165	TSUNAMI TEAM	SENIORES-MASC	00:41:51.12



GERAL PROVA 10.000 MTS	INDIVIDUAL
-------------------------------	-------------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
251	95	MANUEL DUARTE FERREIR	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:41:52.39
252	923	ROBERTO MOREIRA	168	VILLA CESARI	SENIORES-MASC	00:41:53.22
253	1104	JOÃO GOMES	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:41:53.73
254	546	AFONSO PEREIRA	70	CROSSFIT VALE AVE	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:41:54.34
255	1061	PEDRO SILVA	181	A.D.C. ASTROMIL	SENIORES-MASC	00:41:55.07
256	731	PAULO CAMPOS	107	LEÕES DA AGRA	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:41:56.72
257	625	ROSA OLIVEIRA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	00:41:56.99
258	766	ANTÓNIO PEREIRA	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:41:58.05
259	302	MANUEL PINHEIRO	21	AMIGOS PARQUE GUIMARAES	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:41:59.15
260	145	RUI FERNANDO TEIXEIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:42:00.01
261	645	TIAGO ALVES	86	FCP	SENIORES-MASC	00:42:01.21
262	853	VITOR CUNHA	134	PAÇOS RUNNERS	SENIORES-MASC	00:42:02.27
263	1042	MANUEL PEREIRA	112	LOUSADA RUNNERS	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:42:03.07
264	713	VALDEMAR ALVES	101	GRUPO DESPORTIVO S. PAIO OL	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:42:04.17
265	444	NADINE LARANJEIRA	40	C.D. PÓVOA	SENIORES-FEM	00:42:04.73
266	1108	ADRIANO QUEIRÓS	41	C.F. OLIVEIRA DO DOURO	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:42:05.10
267	445	VÍTOR RODRIGUES	40	C.D. PÓVOA	SENIORES-MASC	00:42:05.18
268	343	LUÍS M. SILVA	27	ARPO - ASS. REC. POUSADENSE	SENIORES-MASC	00:42:05.26
269	1017	JORGE LOPES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:42:09.58
270	808	PEDRO PAULA	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:42:10.26
271	204	LUIS MARTINS	9	A.R.DE NEGRELOS	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:42:10.66
272	597	TONY SILVA	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:42:10.86
273	775	CARLOS FERREIRA	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:42:13.34
274	1068	FRANCISCO RODRIGUES	183	RODA VENTOS	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:42:13.90
275	507	CARLA MENDES	56	CLUBE ATLETISMO DE AVINTES	SENIORES-FEM	00:42:13.95
276	510	JOSÉ MORAIS	56	CLUBE ATLETISMO DE AVINTES	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:42:14.37
277	883	DAVID SOUSA	154	SUNSET RUNNERS	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:42:16.38
278	1039	CARLOS FRIAS	176	LEÕES GUARDA	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:42:17.04
279	435	ANTÓNIO CORREIA	39	C.A. VILA BOA BISPO	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:42:22.11
280	762	AMÂNDIO SOARES	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:42:27.39
281	688	JOSE MARIA LEITE	96	GINASIO CLUBE DE SANTO TIRSO	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:42:28.73
282	533	ROLANDO COSTA	64	CLUBE PESSOAL AGUAS GAIA	SENIORES-MASC	00:42:30.30
283	228	FRANCISCO SILVA MORAIS	13	ADECA/BEAT	SENIORES-MASC	00:42:30.72
284	519	OSVALDO BAPTISTA GONÇ	60	CLUBE PESSOAL EDP FAFE	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:42:31.57
285	256	ANTÓNIO COELHO	20	ALIVE	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:42:36.53
286	520	DANIEL CASTRO	61	CLUBE FLUVIAL VILACONDENS	SENIORES-MASC	00:42:38.44
287	223	AGOSTINHO CARNEIRO BA	13	ADECA/BEAT	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:42:39.33
288	200	SAMIRO MEHENNI	7	A.D.C. SÃO JOAO SERRA	SENIORES-MASC	00:42:41.39
289	788	HELDER TEIXEIRA	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:42:42.50
290	792	FERNANDO ROCHA	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:42:42.55
291	593	DEOLINDA OLIVEIRA	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	VET.F40-FEM(40-49 ANOS	00:42:44.72
292	1056	MANUEL SILVA	181	A.D.C. ASTROMIL	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:42:46.30
293	336	JOAQUIM COSTA	27	ARPO - ASS. REC. POUSADENSE	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:42:48.48
294	337	JOSÉ FERREIRA COSTA	27	ARPO - ASS. REC. POUSADENSE	SENIORES-MASC	00:42:51.68
295	781	EMANUEL MADUREIRA	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:42:53.52
296	542	PAULO BRANDÃO	68	CORREDORES FIM SEMANA	SENIORES-MASC	00:42:54.58
297	1103	ORLANDO OLIVEIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:42:55.43
298	124	PAULO MARTINS	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:42:55.81
299	803	MARCO ALMEIDA	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:42:56.71
300	816	JOÃO MIGUEL MATOS	124	NAST	SENIORES-MASC	00:42:57.52



GERAL PROVA 10.000 MTS	INDIVIDUAL
------------------------	------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
301	66	JOAO MELO BANDEIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:43:00.10
302	31	BRUNO ALBERTO FREITAS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:43:01.02
303	1099	JÚLIA CONCEIÇÃO	7	A.D.C. SÃO JOAO SERRA	VET.F40-FEM(40-49 ANOS	00:43:02.81
304	255	ANA GONÇALVES	20	ALIVE	SENIORES-FEM	00:43:03.82
305	484	ÂNGELO PEREIRA	50	CENTRO CICLISTA DE GONDOM	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:43:04.00
306	842	ADELINO SILVA	130	OS AMIGOS DA CORRIDA	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:43:13.25
307	84	JOSÉ MANUEL GOMES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:43:14.00
308	72	JORGE MOREIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:43:14.83
309	1089	DANIELA GREGORIO	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	SENIORES-FEM	00:43:17.86
310	234	FREDERICO MÁXIMO	14	AESTHETICAL TEAM RUNNING	SENIORES-MASC	00:43:25.85
311	1090	SONIA FERREIRA	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	SENIORES-FEM	00:43:26.86
312	508	FRANCISCO MESQUITA	56	CLUBE ATLETISMO DE AVINTES	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:43:30.58
313	308	JOSÉ RUI PINHO	22	AMIGOS PARQUE VIZELA	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:43:32.18
314	993	ANTÓNIO LOBO	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:43:34.65
315	992	ANTÓNIO CARVALHO	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:43:34.70
316	916	NELSON ALMEIDA	165	TSUNAMI TEAM	SENIORES-MASC	00:43:35.05
317	823	MARCO VAZ	125	NBA BARROSAS	SENIORES-MASC	00:43:37.31
318	740	JOSE FERNANDO COSTA	112	LOUSADA RUNNERS	SENIORES-MASC	00:43:37.50
319	81	JOSE LINO MOURA	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:43:40.79
320	726	ANTÓNIO GONÇALVES	107	LEÕES DA AGRA	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:43:42.70
321	978	MANUEL GOMES	84	FAMA RUNNERS	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:43:42.92
322	797	LUIS LEBRES	123	NASCIDOS PARA CORRER	SENIORES-MASC	00:43:44.06
323	363	JOSE MAGALHAES	31	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:43:44.88
324	70	JOÃO SILVA	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:43:46.66
325	283	NELIO GUIMARÃES	20	ALIVE	SENIORES-MASC	00:43:47.47
326	1084	FILINTO PEREIRA	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:43:48.19
327	689	VITOR GONÇALVES LOPES	96	GINASIO CLUBE DE SANTO TIRS	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:43:48.78
328	859	RUI RUSSO DOS SANTOS	138	PORTO RUNNERS	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:43:52.67
329	48	EURICO MARTINS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:43:53.76
330	60	FRANCISCO SILVA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:43:53.86
331	401	CONSTANTINO COSTA	35	BOMBOS E SOLAS	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:43:54.16
332	156	TIAGO MENDES	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:43:55.93
333	715	JOAQUIM FERNANDO PERE	102	G.R. ESTRELA BONFIM	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:43:57.01
334	1065	JORGE NUNES	15	BAZAR DESPORTIVO/AFRIKANR	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:43:59.01
335	452	MANUEL SANTOS	42	C.I.ARGONCILHE	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:43:59.33
336	595	HELENA MOURÃO	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	00:43:59.62
337	981	ANDREIA RODRIGUES	174	GINÁSIO TROFA	SENIORES-FEM	00:44:00.75
338	448	JOSÉ REIS	42	C.I.ARGONCILHE	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:44:01.82
339	673	JOÃO VILELA	93	GD AIRÃO CURVIÃ	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:44:03.69
340	827	TOMÁS CUNHA	125	NBA BARROSAS	SENIORES-MASC	00:44:04.86
341	306	HELDER FERREIRA	22	AMIGOS PARQUE VIZELA	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:44:05.97
342	935	MIGUEL ARAÚJO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:44:07.86
343	549	ANDRÉ COELHO	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-MASC	00:44:08.15
344	693	ORLANDO FERREIRA	97	GONDOMAR FUTSAL CLUBE	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:44:09.59
345	339	JOSÉ MAGALHÃES	27	ARPO - ASS. REC. POUSADENSE	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:44:10.98
346	698	ANTÓNIO SANTOS	100	G.D.C. GUILHOVAI	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:44:15.66
347	504	HÉLDER MANUEL DEVEZA	55	CLUBE ACADÉMICO MOGADOUT	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:44:16.20
348	179	ADÉLIA TAVARES	6	A.D.C C J CLARK	VET.F40-FEM(40-49 ANOS	00:44:16.59
349	657	HENRIQUE PESTANA	91	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRA	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:44:17.28
350	99	MÁRCIO MACHADO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:44:19.20



GERAL PROVA 10.000 MTS	INDIVIDUAL
------------------------	------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
351	695	HELDER FERREIRA	98	GRAMIDENSE IFC	SENIORES-MASC	00:44:22.19
352	929	GERALDO CAMPOS	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:44:24.09
353	91	LUÍS FILIPE PEREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:44:25.09
354	970	JOÃO BARBOSA	52	CF JESUÍTAS	JUNIORES-MASC	00:44:26.48
355	802	MANUEL SAMPAIO	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:44:26.68
356	347	FILIPE RIBEIRO	28	A.C. VERMOIM	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:44:28.39
357	600	TELMA DUARTE	78	ERMIDAFIT	SENIORES-FEM	00:44:30.57
358	69	JOAO SILVA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:44:31.97
359	932	DANIEL SINEIRO BATISTA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:44:32.41
360	312	ALEXANDRE FERREIRA	24	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:44:34.17
361	685	FERNANDO JORGE SOARES	96	GINASIO CLUBE DE SANTO TIRSO	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:44:35.52
362	627	SARA OLIVEIRA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUNIORES-FEM	00:44:36.93
363	571	TIAGO MARTINS	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-MASC	00:44:38.71
364	782	EMANUEL SILVA	123	NASCIDOS PARA CORRER	SENIORES-MASC	00:44:39.39
365	316	JOSÉ BORGES	24	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:44:40.72
366	158	VITOR ALEXANDRE MOREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:44:41.63
367	130	PEDRO JORGE COSTA	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:44:44.48
368	1096	ANTÓNIO PINTO	72	CSRDC SANTIAGO	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:44:45.40
369	324	RICARDO FERREIRA	26	ANDA ME ACASSAR	SENIORES-MASC	00:44:45.74
370	807	PAULO MARTINS	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:44:47.06
371	888	JOSÉ SILVA	154	SUNSET RUNNERS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:44:48.64
372	809	RAQUEL ANDRADE	123	NASCIDOS PARA CORRER	SENIORES-FEM	00:44:49.33
373	761	ALEXANDRA FERNANDES	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:44:50.29
374	1072	RUI SERRA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:44:52.25
375	725	SÉRGIO GONÇALVES	106	KILOSMODA	SENIORES-MASC	00:44:54.18
376	721	ARTUR ARAÚJO	106	KILOSMODA	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:44:54.22
377	371	ANDRÉ COSTA	34	BEFITNESS RUNNERS	SENIORES-MASC	00:44:57.02
378	237	NELSON NUNES	15	BAZAR DESPORTIVO/AFRIKANR	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:44:59.58
379	350	JOSÉ COSTA	28	A.C. VERMOIM	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:45:00.33
380	1076	VÍTOR MANUEL ANDRADE	78	ERMIDAFIT	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:45:00.90
381	250	ANTÓNIO PAIVA	19	ALIANÇA DE GANDRA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:45:02.52
382	175	JOÃO GUIMARÃES	5	A.D. LUSTOSA	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:45:04.43
383	1024	LUÍS MARIA	0	INDIVIDUAL	JUNIORES-MASC	00:45:11.14
384	655	DOMINGOS VIEIRA	91	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:45:11.19
385	857	MIGUEL TEIXEIRA	137	PM	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:45:11.63
386	217	RUI EUSÉBIO	11	ACADEMIA FERNANDA RIBEIRO	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:45:14.39
387	653	JOSE FERNANDO NETO	90	G. D. PORTELA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:45:16.93
388	82	JOSE MANUEL	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:45:18.63
389	909	ANDREIA SANTOS	165	TSUNAMI TEAM	SENIORES-FEM	00:45:21.96
390	556	FERNANDO BARRADAS	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-MASC	00:45:23.33
391	310	MANUEL CARLOS CUNHA	22	AMIGOS PARQUE VIZELA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:45:24.61
392	728	ARMANDO OLIVEIRA	107	LEÕES DA AGRA	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:45:25.47
393	52	FERNANDO MOREIRA SANTOS	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:45:25.64
394	22	ANDRE MELO BANDEIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:45:27.06
395	517	JOSE SILVA	57	C.A. OS GAIENSES/TOYOTA	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:45:27.30
396	353	MANUEL COSTA	28	A.C. VERMOIM	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:45:28.70
397	132	PEDRO MIGUEL MAGALHÃES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:45:31.48
398	403	FILIPE COSTA	35	BOMBOS E SOLAS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:45:33.11
399	591	ANDRÉ COIMBRA	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	SENIORES-MASC	00:45:34.73
400	399	ANTÓNIO MENDES COSTA	35	BOMBOS E SOLAS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:45:39.65



GERAL PROVA 10.000 MTS	INDIVIDUAL
------------------------	------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
401	563	PEDRO MATIAS	70	CROSSFIT VALE AVE	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:45:41.13
402	439	JOSÉ PESSOA	39	C.A. VILA BOA BISPO	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:45:42.33
403	830	ARMINDO TORRES	127	NUCLEO KARATE RORIZ	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:45:44.54
404	1079	MANUEL ALVES	132	OS SANTA APOLÓNIA	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:45:46.03
405	400	CARLOS CUNHA	35	BOMBOS E SOLAS	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:45:51.83
406	1087	ANDREIA AZEVEDO	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENS	SENIORES-FEM	00:45:52.53
407	140	RICARDO MAIA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:45:54.38
408	787	HELDER MADEIRA	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:45:56.90
409	1018	JORGE SILVA	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:45:57.73
410	561	MÁRIO PEREIRA	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-MASC	00:45:58.13
411	895	FILIPE ANDRADE	156	TALOXINHAS	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:45:58.52
412	587	JOSÉ ROCHA	76	DOUROCONTA - GAB. APOIO E C	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:45:59.16
413	729	FRANCISCO SANTOS	107	LEÕES DA AGRA	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:45:59.24
414	656	FERNANDO VALENTE	91	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRA	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:45:59.85
415	1028	NUNO SALGADO FERNAND	0	INDIVIDUAL	JUNIORES-MASC	00:46:05.01
416	578	MANUEL ANTÓNIO COSTA	74	DASDIKES	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:46:06.19
417	488	RICARDO MEIRELES	51	CENTRO SOCIAL S. ROSENDO	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:46:07.76
418	236	NELSON FREITAS	15	BAZAR DESPORTIVO/AFRIKANR	SENIORES-MASC	00:46:09.25
419	662	QUINTINO BACELO	91	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRA	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:46:11.40
420	123	PAULO JORGE MESQUITA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:46:12.79
421	681	ALVARO MANUEL MARQUE	96	GINASIO CLUBE DE SANTO TIRS	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:46:15.02
422	582	LUIS BARREIRO	75	DOMOWEB	SENIORES-MASC	00:46:16.14
423	345	SÉRGIO FERNANDES	27	ARPO - ASS. REC. POUSADENSE	SENIORES-MASC	00:46:17.23
424	344	PAULO RODRIGUES	27	ARPO - ASS. REC. POUSADENSE	SENIORES-MASC	00:46:17.72
425	355	HÉLDER MARTINS	29	A. MOINHO VERMOIM	SENIORES-MASC	00:46:18.33
426	35	CARLOS DUARTE REIS	0	INDIVIDUAL	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:46:20.64
427	543	JOSÉ NUNO VASCONCELOS	69	CORRIDAS.BEER	SENIORES-MASC	00:46:20.82
428	863	CARLOS CARDOSO	140	RED STREET TEAM	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:46:21.36
429	106	MÁRIO PINTO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:46:24.97
430	937	MAFALDA CRISTINA OLIVE	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:46:27.28
431	224	ANTÓNIO PAULO FERREIRA	13	ADECA/BEAT	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:46:29.33
432	74	JOSÉ ANTÓNIO FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:46:31.11
433	227	FRANCISCO JOSÉ GOMES	13	ADECA/BEAT	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:46:31.55
434	905	ANTONIO NETO	162	TRIFITROFA	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:46:35.44
435	272	HUGO SANTOS	20	ALIVE	SENIORES-MASC	00:46:39.13
436	249	AGOSTINHO SOUSA	19	ALIANÇA DE GANDRA	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:46:40.73
437	326	SÉRGIO FERNANDES	26	ANDA ME ACASSAR	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:46:41.93
438	1112	ANDRÉ MAGALHÃES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:46:42.28
439	349	JOAQUIM FERREIRA	28	A.C. VERMOIM	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:46:42.29
440	1034	RUI PINTO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:46:42.59
441	96	MANUEL MARTINS	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:46:44.89
442	351	JOSÉ MAGALHÃES	28	A.C. VERMOIM	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:46:44.97
443	319	PAULO MARQUES	24	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:46:46.67
444	313	CELESTINO SILVA	24	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:46:47.06
445	727	ANTÓNIO OLIVEIRA	107	LEÕES DA AGRA	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:46:48.79
446	835	LUÍS BESSA	127	NUCLEO KARATE RORIZ	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:46:52.09
447	354	BRUNO CARVALHO	29	A. MOINHO VERMOIM	SENIORES-MASC	00:46:54.14
448	430	PEDRO MARAVILHAS	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:46:56.26
449	286	RICARDO MONTEIRO	20	ALIVE	SENIORES-MASC	00:46:57.85
450	90	LUIS AUGUSTO MARTINS	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:46:58.03



GERAL PROVA 10.000 MTS	INDIVIDUAL
-------------------------------	-------------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
451	285	PEDRO OLIVEIRA	20	ALIVE	SENIORES-MASC	00:46:59.09
452	596	ROSÁLIA SILVA	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	SENIORES-FEM	00:47:01.56
453	536	PABLO CAMPOS	67	CONDE RUNNING	SENIORES-MASC	00:47:09.09
454	79	JOSÉ GABRIEL CORREIA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:47:09.95
455	832	ERNESTO BRANDÃO	127	NUCLEO KARATE RORIZ	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:47:16.55
456	738	BRUNO GOMES	112	LOUSADA RUNNERS	SENIORES-MASC	00:47:17.60
457	768	ARMANDO PINTO	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:47:18.00
458	150	RUI OLIVEIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:47:18.23
459	1067	MODESTO ARAUJO	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:47:18.99
460	795	LEONEL VIDEIRA	123	NASCIDOS PARA CORRER	SENIORES-MASC	00:47:19.53
461	687	JOAO CARLOS SILVA	96	GINASIO CLUBE DE SANTO TIRSO	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:47:19.85
462	903	PEDRO CARNEIRO	160	TOMA LÁ MORANGOS	SENIORES-MASC	00:47:23.22
463	396	AGOSTINHO ALMEIDA	35	BOMBOS E SOLAS	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:47:23.57
464	741	EUGÉNIO VEIGA	113	M.E.D.O.	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:47:25.44
465	914	MANUEL CORREIA	165	TSUNAMI TEAM	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:47:27.85
466	194	CATARINA CASTRO	7	A.D.C. SÃO JOAO SERRA	VET.F40-FEM(40-49 ANOS	00:47:29.47
467	328	ANDRÉ FONSECA	27	ARPO - ASS. REC. POUSADENSE	SENIORES-MASC	00:47:29.76
468	524	MODESTO MONTEIRO	62	C.I.A. ALPENDORADA	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:47:33.26
469	309	JULIO CÉSAR	22	AMIGOS PARQUE VIZELA	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:47:36.67
470	518	LUÍS ALMEIDA	58	CLUBE DESPORTIVO FEIRENSE	SENIORES-MASC	00:47:40.60
471	1069	JOAQUIM PEREIRA	183	RODA VENTOS	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:47:42.18
472	544	NUNO GONÇALVES	69	CORRIDAS.BEER	SENIORES-MASC	00:47:44.90
473	348	FRANCISCO MIGUEL MIRAN	28	A.C. VERMOIM	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:47:46.64
474	557	FILIFE ALVES	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-MASC	00:47:46.85
475	209	PAULO CARNEIRO	10	A.S.H. DE MONTE CÓRDOVA	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:47:47.12
476	116	NUNO NETO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:47:47.97
477	47	EMANUEL FILIFE FERNAND	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:47:48.12
478	759	ADÃO DIAS	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:47:50.08
479	813	VITOR COSTA	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:47:50.60
480	959	ANA MONTEIRO	122	AVES EM MOVIMENTO	VET.F40-FEM(40-49 ANOS	00:47:51.81
481	46	EDUARDO FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:47:52.27
482	1082	ELISABETE SANTOS	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	SENIORES-FEM	00:47:54.56
483	691	CARLOS NOGUEIRA	97	GONDOMAR FUTSAL CLUBE	SENIORES-MASC	00:47:55.08
484	405	JOÃO RIBEIRO	35	BOMBOS E SOLAS	VET.M60-MASC(+60 ANOS	00:47:55.91
485	398	ANTÓNIO MARTINS COSTA	35	BOMBOS E SOLAS	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:47:56.33
486	962	SARINA GUIMARÃES	52	CF JESUÍTAS	SENIORES-FEM	00:47:58.03
487	793	JOSÉ ANDRADE	123	NASCIDOS PARA CORRER	SENIORES-MASC	00:48:03.02
488	581	JOSE AMARAL	75	DOMOWEB	VET.M55-MASC(55-59 AN	00:48:04.70
489	949	DOMINGOS GONÇALVES	15	BAZAR DESPORTIVO/AFRIKANR	SENIORES-MASC	00:48:07.41
490	183	ARMINDO RODRIGUES	6	A.D.C C J CLARK	VET.M40-MASC(40-44 AN	00:48:09.01
491	11	ABÍLIO JORGE ALMEIDA	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:48:09.68
492	317	JOSÉ PEREIRA	24	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:48:12.39
493	105	MÁRIO LIMA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:48:12.50
494	315	JOAQUIM PINHEIRO	24	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M45-MASC(45-49 AN	00:48:13.30
495	999	CARLOS PEREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:48:14.31
496	567	SANDRA DIAS	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-FEM	00:48:14.36
497	784	ETELVINA ROCHA	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.F40-FEM(40-49 ANOS	00:48:16.04
498	390	RUI ARAÚJO	34	BEFITNESS RUNNERS	SENIORES-MASC	00:48:22.50
499	939	CLAÚDIA MARQUES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:48:22.88
500	85	JOSÉ MANUEL NEVES	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 AN	00:48:23.28



GERAL PROVA 10.000 MTS	INDIVIDUAL
------------------------	------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
501	814	FERNANDO ANDRÉ	124	NAST	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:48:24.59
502	101	MARCO TORRES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:48:25.24
503	553	DANIELA ARAÚJO	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-FEM	00:48:26.60
504	919	JOAQUIM ANDRADE	166	TUTILAR CLASS RUNNERS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:48:28.26
505	634	FÁTIMA SOUSA	82	F.C. VIZELA	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:48:28.58
506	889	MIGUEL BARQUEIRO	154	SUNSET RUNNERS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:48:29.67
507	108	MIGUEL ALVES	0	INDIVIDUAL	JUNIORES-MASC	00:48:30.59
508	532	MANUEL SANTIAGO	64	CLUBE PESSOAL AGUAS GAIA	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:48:31.69
509	690	VITOR MARTINS	96	GINASIO CLUBE DE SANTO TIRSO	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:48:34.75
510	785	FERNANDO PINTO	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:48:36.34
511	358	PEDRO FERREIRA	30	ATLETA DE FIM DE SEMANA	SENIORES-MASC	00:48:37.11
512	854	TIAGO MOREIRA	135	PAI NATAL	SENIORES-MASC	00:48:37.76
513	767	ANTÓNIO SANTOS	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:48:38.48
514	89	LUIS ALBERTO ANDRADE	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:48:39.38
515	134	PORFIRIO LÍRIO	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:48:40.71
516	327	SÉRGIO RODRIGUES	26	ANDA ME ACASSAR	SENIORES-MASC	00:48:41.76
517	934	FÁBIO JOSÉ FERREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:48:42.26
518	118	PATRÍCIA GRILO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:48:45.24
519	1037	VALTER CAPELA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:48:45.29
520	922	JOÃO COUTO	167	VESPA RUNNERS	SENIORES-MASC	00:48:47.02
521	930	FERRON LOIC	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:48:47.62
522	733	CLÉMENT LEGRIS	108	LES ZOUZOUS	SENIORES-MASC	00:48:47.63
523	471	JORGE BELIAGO	44	CAFÉ SÃO ROQUE	SENIORES-MASC	00:48:50.06
524	64	JEAN CHRISTOPHE FERREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:48:50.31
525	100	MARCO LOPES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:48:52.66
526	794	JOSÉ SOUSA	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:48:54.41
527	907	ANA MARIA BARBOSA	163	TRIO MARAVILHA	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	00:48:55.27
528	133	PEDRO VILAÇA	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:48:55.81
529	958	AURELIO COSTA	31	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:48:57.37
530	297	TIAGO FERREIRA	20	ALIVE	SENIORES-MASC	00:48:57.42
531	409	SIMÃO GOMES	35	BOMBOS E SOLAS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:49:00.98
532	300	MANUEL CARVALHO	21	AMIGOS PARQUE GUIMARAES	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:49:01.33
533	57	FIRMINO RODRIGO NOGUEIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:49:01.69
534	376	CÉSAR MARTINS	34	BEFITNESS RUNNERS	SENIORES-MASC	00:49:01.84
535	385	JÚLIA SOUSA	34	BEFITNESS RUNNERS	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:49:03.78
536	289	RUI LIMA	20	ALIVE	SENIORES-MASC	00:49:03.86
537	796	LUCINDA ALVES	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	00:49:09.30
538	584	NELSON FERREIRA	75	DOMOWEB	SENIORES-MASC	00:49:11.88
539	43	DIOGO SILVA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:49:13.91
540	486	JOAQUIM NUNES	51	CENTRO SOCIAL S. ROSENDO	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:49:14.29
541	332	ARMANDINO COUTO	27	ARPO - ASS. REC. POUSADENSE	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:49:16.51
542	492	JOÃO FLORES	52	CF JESUITAS	SENIORES-MASC	00:49:17.02
543	491	HELDER CARVALHO	52	CF JESUITAS	SENIORES-MASC	00:49:18.21
544	512	PAULO PINTO	56	CLUBE ATLETISMO DE AVINTES	SENIORES-MASC	00:49:26.22
545	104	MARIA PINTO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:49:26.40
546	58	FLÁVIO SÁ	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:49:27.19
547	131	PEDRO MANUEL RIBEIRO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:49:27.37
548	406	JOSÉ FERNANDO COSTA	35	BOMBOS E SOLAS	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:49:29.26
549	817	PEDRO MIEIRO	124	NAST	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:49:30.02
550	769	ARMÉNIO FERREIRA	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:49:35.82



GERAL PROVA 10.000 MTS	INDIVIDUAL
------------------------	------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
551	538	VIRIATO MENDES	67	CONDE RUNNING	SENIORES-MASC	00:49:36.58
552	323	BRUNO MARQUES	26	ANDA ME ACASSAR	SENIORES-MASC	00:49:38.55
553	182	ANDREIA TEIXEIRA	6	A.D.C C J CLARK	SENIORES-FEM	00:49:39.06
554	756	HERMINIA RODRIGUES	121	N.A. TAIPAS	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	00:49:39.55
555	1004	ELISABETE GONÇALVES	0	INDIVIDUAL	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:49:40.17
556	692	FILIPE LEITÃO	97	GONDOMAR FUTSAL CLUBE	SENIORES-MASC	00:49:41.81
557	186	FERNANDA OLIVEIRA	6	A.D.C C J CLARK	SENIORES-FEM	00:49:42.80
558	1063	PAULO GONÇALVES	181	A.D.C. ASTROMIL	SENIORES-MASC	00:49:44.05
559	928	JOÃO BERNARDINO SILVA	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:49:44.49
560	541	ADÃO PEREIRA	68	CORREDORES FIM SEMANA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:49:44.56
561	208	JOAQUIM FREITAS	10	A.S.H. DE MONTE CORDOVA	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:49:46.23
562	679	PAULO MACHADO	95	GDVA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:49:47.74
563	967	CATARINA CONDE	52	CF JESUITAS	SENIORES-FEM	00:49:49.40
564	311	PAULO FREITAS	22	AMIGOS PARQUE VIZELA	SENIORES-MASC	00:49:52.04
565	892	VITOR SOUSA	154	SUNSET RUNNERS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:49:52.62
566	677	ANTÓNIO MOREIRA	95	GDVA	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:49:53.99
567	389	RAFAEL MACHADO	34	BEFITNESS RUNNERS	SENIORES-MASC	00:49:56.87
568	394	SÉRGIO DUARTE	34	BEFITNESS RUNNERS	SENIORES-MASC	00:49:57.56
569	773	BRUNO FERREIRA	123	NASCIDOS PARA CORRER	SENIORES-MASC	00:49:58.08
570	915	MIGUEL ROCHA	165	TSUNAMI TEAM	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:49:58.94
571	148	RUI MANUEL MENDES	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:49:59.32
572	262	DELMA MAGALHÃES	20	ALIVE	SENIORES-FEM	00:50:01.88
573	879	LINO MANUEL MAIA	151	SERRAMAIA	SENIORES-MASC	00:50:03.44
574	307	JOAQUIM CUNHA	22	AMIGOS PARQUE VIZELA	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:50:05.86
575	303	ANTONIO PINHO	22	AMIGOS PARQUE VIZELA	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:50:06.01
576	117	PATRÍCIA ANDREIA SILVA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:50:06.02
577	15	ALVARO GONÇALVES FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:50:08.20
578	893	MIGUEL SILVA	155	TAINADAS FAMILY RUNNING	SENIORES-MASC	00:50:10.21
579	894	VERA MALHEIRO	155	TAINADAS FAMILY RUNNING	SENIORES-FEM	00:50:10.39
580	1031	RICARDO ABREU	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:50:11.10
581	157	TIAGO VILAÇA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:50:11.58
582	63	HUGO XAVIER CASTRO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:50:14.14
583	843	JORGE GONÇALVES	130	OS AMIGOS DA CORRIDA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:50:16.02
584	839	ADAO LOPES	130	OS AMIGOS DA CORRIDA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:50:16.08
585	404	HELDER FILIPE MARTINS	35	BOMBOS E SOLAS	SENIORES-MASC	00:50:19.23
586	874	SANDRA PAULA MESQUITA	149	SÃO MATEUS RUNNERS	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:50:19.42
587	758	ABÍLIO ALVES	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:50:20.04
588	318	MANUEL SILVA	24	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:50:21.48
589	720	ARMINDO FERNANDES	106	KILOSMODA	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:50:21.76
590	280	MARIA FERNANDS	20	ALIVE	SENIORES-FEM	00:50:25.77
591	487	MANUEL JOAQUIM ALMEIDA	51	CENTRO SOCIAL S. ROSENDO	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:50:28.29
592	603	ANABELA SILVA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:50:29.71
593	608	EMANUEL MACHADO	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	00:50:30.44
594	453	NUNO SILVA	42	C.I.ARGONCILHE	SENIORES-MASC	00:50:30.83
595	849	MANUEL ALMEIDA	132	OS SANTA APOLÓNIA	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:50:31.59
596	848	JOSE FERREIRA	132	OS SANTA APOLÓNIA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:50:31.91
597	1049	HENRIQUE ABREU	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-MASC	00:50:32.94
598	373	CARINA OLIVEIRA	34	BEFITNESS RUNNERS	SENIORES-FEM	00:50:33.51
599	212	DINIS PIRES	11	ACADEMIA FERNANDA RIBEIRO	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:50:34.90
600	926	JORGE RAMOS	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:50:37.82



GERAL PROVA 10.000 MTS	INDIVIDUAL
------------------------	------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
601	159	WELLINGTON ALVES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:50:41.87
602	1026	NELSON MONTEIRO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:50:43.50
603	73	JOSÉ ANTÓNIO BRANDÃO	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:50:45.87
604	704	MANUEL ANDRADE	100	G.D.C. GUILHOVAI	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:50:45.97
605	551	ANDRÉ COUTO	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-MASC	00:50:46.39
606	1070	BRUNO MONTEIRO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:50:46.83
607	17	ANA RAQUEL LÍRIO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:50:47.96
608	340	JOSÉ SANTANA	27	ARPO - ASS. REC. POUSADENSE	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:50:48.40
609	381	HELENA CASTRO	34	BEFITNESS RUNNERS	SENIORES-FEM	00:50:49.33
610	506	ANTONIO SIMOES	56	CLUBE ATLETISMO DE AVINTES	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:50:50.78
611	13	ALBERTO CÉSAR	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:50:51.02
612	78	JOSÉ CIPRIANO	0	INDIVIDUAL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:50:52.04
613	142	RUI BASTOS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:50:54.31
614	282	MIGUEL PINHEIRO	20	ALIVE	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:50:55.09
615	75	JOSE AVELINO VIEIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:50:55.38
616	754	FERNANDA PINHO	120	MOREIRA RELAX RUNNERS	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:50:58.07
617	751	RUI DAVID COUTO	118	MOINHOS D'AVENTURA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:51:01.73
618	750	AIRES CARQUEIJÓ PATRÃO	118	MOINHOS D'AVENTURA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:51:02.39
619	804	MARCO LEBRES	123	NASCIDOS PARA CORRER	JUNIORES-MASC	00:51:03.11
620	920	PORFIRIO SILVA	166	TUTILAR CLASS RUNNERS	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:51:03.74
621	258	CARLOS FERREIRA	20	ALIVE	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:51:03.82
622	33	CARLOS ALBERTO SILVA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:51:03.90
623	392	SANDRA SILVA	34	BEFITNESS RUNNERS	SENIORES-FEM	00:51:05.83
624	969	JOANA FLORES	52	CF JESUÍTAS	SENIORES-FEM	00:51:06.03
625	27	ANTÓNIO FILIPE CARNEIRO	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:51:06.28
626	111	MIGUEL ROSSI	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:51:06.49
627	346	ANTÓNIO FERREIRA	28	A.C. VERMOIM	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:51:06.69
628	155	TIAGO BARBOSA	0	INDIVIDUAL	JUNIORES-MASC	00:51:19.04
629	1071	PEDRO SILVA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:51:20.00
630	1010	FRANCISCO ANDRADE	0	INDIVIDUAL	JUNIORES-MASC	00:51:27.58
631	370	MANUEL LUIS CARVALHO	33	BANCO SANTANDER TOTTA, SA	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:51:28.95
632	1007	FERNANDO RIBEIRO	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:51:28.96
633	529	JORGE SANTOS	64	CLUBE PESSOAL AGUAS GAIA	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:51:30.25
634	831	CRISTIANA FERREIRA	127	NUCLEO KARATE RORIZ	SENIORES-FEM	00:51:32.62
635	836	PEDRO BESSA	127	NUCLEO KARATE RORIZ	JUNIORES-MASC	00:51:33.91
636	829	PAULA ANDRADE	126	NO TOMOROW RUNNING TEAM	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	00:51:34.51
637	828	FERNANDO ANDRADE	126	NO TOMOROW RUNNING TEAM	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:51:34.68
638	171	AUGUSTO PACHECO	5	A.D. LUSTOSA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:51:36.87
639	908	MARCO ANDRÉ FERREIRA	164	TROFA	SENIORES-MASC	00:51:41.50
640	942	RICARDO AZEVEDO	52	CF JESUÍTAS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:51:43.20
641	644	PAULO SILVA	86	FCP	SENIORES-MASC	00:51:45.63
642	277	LILIANA FERREIRA	20	ALIVE	SENIORES-FEM	00:51:55.90
643	387	MARÍLIA PEREIRA	34	BEFITNESS RUNNERS	SENIORES-FEM	00:52:02.71
644	279	LISETA PINTO	20	ALIVE	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:52:03.81
645	189	HELENA PEREIRA	6	A.D.C C J CLARK	SENIORES-FEM	00:52:16.02
646	180	FILIPE PINTO	6	A.D.C C J CLARK	SENIORES-MASC	00:52:16.11
647	918	FRANCISCO NETO	166	TUTILAR CLASS RUNNERS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:52:17.94
648	102	MARIA GORETI SILVA	0	INDIVIDUAL	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	00:52:30.24
649	92	LUÍS MIGUEL PAULO	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:52:34.39
650	964	ANDRÉ GOUVEIA	52	CF JESUÍTAS	JUNIORES-MASC	00:52:35.94



GERAL PROVA 10.000 MTS	INDIVIDUAL
-------------------------------	-------------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
651	565	RAFAEL SILVA	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-MASC	00:52:36.80
652	1052	SARA FERREIRA	180	C.D. MARCO	SENIORES-FEM	00:52:37.67
653	580	ANDRE REIS	75	DOMOWEB	SENIORES-MASC	00:52:37.82
654	1027	NUNO PACHECO	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:52:38.22
655	295	SÍLVIA ANDRADE	20	ALIVE	SENIORES-FEM	00:52:45.36
656	562	MIGUEL CASTRO	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-MASC	00:52:45.78
657	739	CATARINA COSTA	112	LOUSADA RUNNERS	SENIORES-FEM	00:52:46.38
658	636	VÍTOR MOREIRA	84	FAMA RUNNERS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:52:47.19
659	329	ANIBAL COSTA	27	ARPO - ASS. REC. POUSADENSE	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:52:47.67
660	575	LUÍS SÁ	71	CRUISE CAR - LU TROFA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:52:49.01
661	331	ANTÓNIO VIEIRA	27	ARPO - ASS. REC. POUSADENSE	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:52:50.18
662	490	CRISTINA MIRANDA	52	CF JESUÍTAS	SENIORES-FEM	00:52:50.42
663	322	SERAFIM FONSECA	25	AMIGOS S.PEDRO DA COVA	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:52:52.46
664	321	JOAO FONSECA	25	AMIGOS S.PEDRO DA COVA	SENIORES-MASC	00:52:52.65
665	121	PAULO FREITAS JORGE	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:52:55.22
666	686	IOLANDA MÁRCIA MALHEIROS	96	GINASIO CLUBE DE SANTO TIRSO	SENIORES-FEM	00:52:55.92
667	1105	ABEL MOREIRA	90	G. D. PORTELA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:52:56.69
668	407	MANUEL CARVALHO	35	BOMBOS E SOLAS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:52:58.29
669	684	EDUARDO TOMAS MALHEIROS	96	GINASIO CLUBE DE SANTO TIRSO	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:52:59.72
670	68	JOÃO OLIVEIRA	0	INDIVIDUAL	JUNIORES-MASC	00:53:00.65
671	921	ALEX MARQUES	167	VESPA RUNNERS	SENIORES-MASC	00:53:02.23
672	38	CASIMIRO ABREU	0	INDIVIDUAL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:53:02.42
673	882	JORGE MOREIRA	153	SMILE	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:53:05.91
674	49	FÁBIO MONTEIRO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:53:08.37
675	806	PATRICIA PINHO	123	NASCIDOS PARA CORRER	SENIORES-FEM	00:53:09.76
676	19	ANDRÉ FILIPE GONÇALVES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:53:10.19
677	10	JOSÉ AMADEU DIAS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:53:11.02
678	902	PAULO FONSECA	160	TOMA LÁ MORANGOS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:53:17.17
679	749	MIGUEL SILVA CARVALHO	117	MIX APPEAL	SENIORES-MASC	00:53:18.41
680	1062	PAULA SILVA	181	A.D.C. ASTROMIL	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:53:20.02
681	631	MARIA OLIVEIRA	81	EU E MAIS 5	SENIORES-FEM	00:53:20.79
682	633	PAULO BARROSO	81	EU E MAIS 5	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:53:21.07
683	630	JOSÉ MACHADO	81	EU E MAIS 5	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:53:21.30
684	629	ANDRÉ ALMEIDA	81	EU E MAIS 5	SENIORES-MASC	00:53:21.34
685	891	MIGUEL SOUSA	154	SUNSET RUNNERS	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:53:21.48
686	748	LUISA MARIA ARAUJO	117	MIX APPEAL	SENIORES-FEM	00:53:22.01
687	936	VITOR ANTÓNIO CARDOSO	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:53:23.62
688	126	PAULO SANTOS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:53:26.27
689	410	MÁRIO JOSÉ OLIVEIRA	36	BRAVOSDESAPATILHA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:53:26.52
690	93	LUIZ ANTÓNIO MACHADO	0	INDIVIDUAL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:53:27.60
691	852	ARMINDA CRUZ	134	PAÇOS RUNNERS	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	00:53:27.75
692	886	JOAO DO CARMO	154	SUNSET RUNNERS	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:53:32.17
693	548	ANA TROCADO	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-FEM	00:53:39.64
694	239	PEDRO FERNANDES	16	AGMASSAGENS / COLLUX	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:53:39.77
695	1050	RICARDO ARAÚJO	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-MASC	00:53:39.87
696	648	JOAO CARVALHO	87	FIGUEIREDO'S RUNNERS AND FITNESS	SENIORES-MASC	00:53:42.99
697	153	SERGIO ANDRADE	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:53:44.06
698	649	PATRICIA DIAS	87	FIGUEIREDO'S RUNNERS AND FITNESS	SENIORES-FEM	00:53:47.00
699	290	RUI FERNANDES	20	ALIVE	SENIORES-MASC	00:53:49.46
700	395	SUSANA SOUSA	34	BEFITNESS RUNNERS	SENIORES-FEM	00:53:50.85



GERAL PROVA 10.000 MTS	INDIVIDUAL
-------------------------------	-------------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
701	59	FRANCISCO JOSÉ FREITAS	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:53:56.50
702	402	DOMINGOS PINTO	35	BOMBOS E SOLAS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:53:57.28
703	896	LÉNIO FERNANDO MARINHO	157	TARTARUGAS DO ASFALTO	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:53:58.00
704	1033	RUI ALMEIDA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:53:59.04
705	76	JOSÉ CARLOS ANDRADE	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:54:02.75
706	314	ELISA CRUZ	24	AMIGOS PONTO FINAL	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:54:06.58
707	139	RICARDO CEIA	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:54:07.51
708	110	MIGUEL MARTINS MACHADO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:54:08.30
709	810	SANDRA AMORIM	123	NASCIDOS PARA CORRER	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:54:11.28
710	473	SÍLVIO FERNANDO DIAS	44	CAFÉ SÃO ROQUE	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:54:20.46
711	113	MONICA FILIPA FLORENCIO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:54:25.00
712	927	MANUEL CARNEIRO MARTINS	20	ALIVE	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:54:28.67
713	526	ARMANDO NEVES	63	CLUBE OS 5 À HORA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:54:29.06
714	963	ADRIANO CARDOSO	52	CF JESUITAS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:54:34.49
715	897	LUIS SERRA	158	TEAM LANTEMIL	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	00:54:35.35
716	151	SARA MACHADO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:54:41.75
717	732	CLAIRE BETRY	108	LES ZOUZOUS	SENIORES-FEM	00:54:42.20
718	1045	ANA MOURA	149	SÃO MATEUS RUNNERS	SENIORES-FEM	00:54:46.40
719	185	ELISABETE BARBOSA	6	A.D.C C J CLARK	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:54:47.92
720	342	LINO PINTO	27	ARPO - ASS. REC. POUSADENSE	SENIORES-MASC	00:54:48.74
721	957	ADELAIDE ALMEIDA	31	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:54:53.98
722	628	MÁRCIO CASTRO	80	EU RUN	SENIORES-MASC	00:54:54.66
723	505	ANA GUEDES	56	CLUBE ATLETISMO DE AVINTES	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:54:55.51
724	267	DULCE RIBEIRO	20	ALIVE	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	00:55:02.12
725	440	MANUEL PINTO	39	C.A. VILA BOA BISPO	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:55:09.20
726	98	MARCELINO CUNHA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:55:13.30
727	181	ANA PAULA PINTO	6	A.D.C C J CLARK	SENIORES-FEM	00:55:14.17
728	798	Mª ELISABETE MOREIRA	123	NASCIDOS PARA CORRER	SENIORES-FEM	00:55:16.06
729	103	MARIA LURDES COELHO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:55:21.36
730	887	JOSE CARLOS PINHO	154	SUNSET RUNNERS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:55:21.39
731	826	ROSA SAMPAIO	125	NBA BARROSAS	SENIORES-FEM	00:55:21.97
732	844	ADELAIDE BRANDÃO	131	OS AVENSES	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:55:23.30
733	951	FRANCISCO SILVA	104	ARCORUN	SENIORES-MASC	00:55:24.43
734	954	PEDRO MELO	104	ARCORUN	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	00:55:24.72
735	822	MANUEL MATOS	125	NBA BARROSAS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:55:25.81
736	525	ALBERTO ALVES	63	CLUBE OS 5 À HORA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:55:42.48
737	276	LILIANA ALVES	20	ALIVE	SENIORES-FEM	00:55:47.39
738	558	GILBERTO MARTINS	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-MASC	00:56:02.96
739	554	DELFINA ROMPANTE	70	CROSSFIT VALE AVE	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	00:56:04.35
740	560	JOANA SILVA	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-FEM	00:56:04.36
741	995	AUGUSTO RIBEIRO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:56:04.91
742	268	FERNANDO CARNEIRO	20	ALIVE	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:56:15.13
743	397	ANTÓNIO MARTINS	35	BOMBOS E SOLAS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:56:22.89
744	441	BARBARA SANTOS	40	C.D. PÓVOA	JUNIORES-FEM	00:56:35.66
745	187	FERNANDO SOUSA	6	A.D.C C J CLARK	SENIORES-MASC	00:56:36.85
746	191	MARIA ANJOS NUNES	6	A.D.C C J CLARK	SENIORES-FEM	00:56:37.32
747	569	SOFIA CASTRO	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-FEM	00:56:37.32
748	384	ARMINDO MAIA	34	BEFITNESS RUNNERS	SENIORES-MASC	00:56:42.77
749	61	GILBERTO FERREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:56:43.94
750	850	RICARDO SIMÕES	133	PAÇOPRINT	SENIORES-MASC	00:56:44.02



GERAL PROVA 10.000 MTS	INDIVIDUAL
------------------------	------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
751	67	JOAO MONTEIRO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:56:44.30
752	990	ÂNGELA FERREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:56:50.45
753	23	ANGELA FERREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:56:56.17
754	393	SARA FERREIRA	34	BEFITNESS RUNNERS	SENIORES-FEM	00:56:57.44
755	45	EDUARDO ATRACA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:56:58.19
756	799	Mª MATUTINA SOUSA	123	NASCIDOS PARA CORRER	SENIORES-FEM	00:56:59.94
757	39	CONCEIÇÃO CORREIA	0	INDIVIDUAL	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	00:57:10.89
758	901	FILIPA ROXO	160	TOMA LÁ MORANGOS	SENIORES-FEM	00:57:19.43
759	1106	NATALINO PEREIRA	138	PORTO RUNNERS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:57:26.83
760	572	TIAGO SILVA	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-MASC	00:57:46.48
761	377	CLARA AZEVEDO	34	BEFITNESS RUNNERS	SENIORES-FEM	00:57:48.02
762	972	SOFIA FERREIRA	52	CF JESUITAS	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:57:52.15
763	54	FILIFE RODRIGUES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:58:14.07
764	18	ANA RITA FERREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:58:14.67
765	12	ADRIANA MIRRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:58:15.25
766	87	JOSÉ MESQUITA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:58:17.89
767	149	RUI MIGUEL FERNANDES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:58:19.22
768	40	CRISTIANO SOUSA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:58:20.37
769	261	CRISTIANA LAGOA	20	ALIVE	SENIORES-MASC	00:58:21.38
770	260	CÁTIA SILVA	20	ALIVE	SENIORES-FEM	00:58:21.44
771	388	PAULO ARAÚJO	34	BEFITNESS RUNNERS	SENIORES-MASC	00:58:29.59
772	361	ANA COSTA	31	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE	SENIORES-FEM	00:58:38.70
773	837	CARLA NEVES	129	ORTONEVES	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:58:59.06
774	851	ARLINDO CUNHA	134	PAÇOS RUNNERS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:59:17.12
775	188	FILIPA MARTINS	6	A.D.C C J CLARK	JUNIORES-FEM	00:59:22.26
776	193	RUI MARTINS	6	A.D.C C J CLARK	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:59:23.56
777	864	MADALENA ALVES	141	RIO RUNNING	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:59:43.32
778	109	MIGUEL MARQUES	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:59:44.66
779	30	BASILIO MAGNO ANDRADE	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:59:48.85
780	386	JULIETA SILVA	34	BEFITNESS RUNNERS	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:59:50.06
781	14	ALFREDO MACHADO	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	00:59:52.58
782	122	PAULO HERNANI MOREIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	00:59:57.32
783	654	ALBINA VIEIRA	91	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	01:00:07.53
784	391	SANDRA DUARTE	34	BEFITNESS RUNNERS	SENIORES-FEM	01:00:12.08
785	274	JOÃO PORTELA	20	ALIVE	SENIORES-MASC	01:00:16.80
786	259	CARLOS GUERREIRO	20	ALIVE	SENIORES-MASC	01:00:16.86
787	378	CLAÚDIA SILVA	34	BEFITNESS RUNNERS	SENIORES-FEM	01:00:25.54
788	564	RAFAEL ANJOS	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-MASC	01:00:27.24
789	281	MARIA INÊS SOUSA	20	ALIVE	JUNIORES-FEM	01:00:32.14
790	1036	SANDRA SILVA	0	INDIVIDUAL	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	01:00:32.72
791	97	MANUEL VIEIRA CARVALH	0	INDIVIDUAL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	01:00:39.95
792	356	JOANA CUNHA	29	A. MOINHO VERMOIM	SENIORES-FEM	01:00:47.43
793	472	PAULO RICARDO MARTINS	44	CAFÉ SÃO ROQUE	SENIORES-MASC	01:00:48.41
794	470	ANTONIO PEDRO CARNEIRO	44	CAFÉ SÃO ROQUE	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	01:00:48.58
795	357	RICARDO OLIVEIRA	29	A. MOINHO VERMOIM	SENIORES-MASC	01:00:48.78
796	16	ANA MOURA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	01:00:53.96
797	120	PAULA GONÇALVES	0	INDIVIDUAL	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	01:01:10.68
798	974	SUSANA IRIA	52	CF JESUITAS	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	01:01:19.66
799	278	LILIANA SALGADO	20	ALIVE	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	01:01:22.07
800	266	DUARTE RIBEIRO	20	ALIVE	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	01:01:22.17



GERAL PROVA 10.000 MTS	INDIVIDUAL
------------------------	------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
801	746	NATERCIA BARBARA SILVA	116	MICAS	SENIORES-FEM	01:01:41.17
802	559	HENRIQUE CUNHA	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-MASC	01:01:44.92
803	1074	JOÃO LOPES	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	01:02:14.85
804	547	AMARA FERNANDES	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-FEM	01:02:37.35
805	875	CARLA MACHADO	150	SEMPRE EM FORMA	SENIORES-FEM	01:02:37.39
806	878	RICARDO MARTINS	150	SEMPRE EM FORMA	SENIORES-MASC	01:02:37.67
807	997	CARLOS NOVO	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	01:02:40.78
808	154	TELMA GOMES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	01:02:50.72
809	570	TÂNIA SAMPAIO	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-FEM	01:02:52.59
810	747	SUSANA SILVA LOBO	116	MICAS	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	01:02:57.75
811	941	AMÉLIA PEREIRA	52	CF JESUÍTAS	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	01:02:59.24
812	994	ANTÓNIO MANUEL GONÇA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	01:02:59.28
813	51	FERNANDO FERREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	01:03:06.32
814	94	MANUEL AUGUSTO LIMA	0	INDIVIDUAL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	01:03:09.15
815	925	JOAQUIM HILÁRIO MACHA	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	01:03:09.36
816	651	MANUEL ADELINO GOMES	88	FNA PALMEIRA	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	01:03:09.41
817	26	ANTÓNIO FIGUEIREDO LIM	0	INDIVIDUAL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	01:03:09.49
818	527	MÁRIO BARBOSA	63	CLUBE OS 5 À HORA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	01:03:11.41
819	137	RENATA ALMEIDA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	01:03:15.31
820	413	ULISSES LOPES	37	C F VILACONDENSE	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	01:03:15.60
821	885	FERNANDA SOUSA	154	SUNSET RUNNERS	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	01:03:36.59
822	973	SUSANA BERNARDO	52	CF JESUÍTAS	SENIORES-FEM	01:04:16.58
823	257	BARBARA PEREIRA	20	ALIVE	SENIORES-FEM	01:04:25.17
824	1003	DIANA SALGADO	0	INDIVIDUAL	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	01:05:27.42
825	1020	JOSÉ FERNANDES	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	01:05:27.67
826	1073	MARIA PINTO	0	INDIVIDUAL	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	01:05:33.21
827	1075	RUI CUNHA	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	01:05:33.33
828	566	RICARDO BARROCO	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-MASC	01:05:52.53
829	552	CLAUDIA BARBOSA	70	CROSSFIT VALE AVE	SENIORES-FEM	01:05:52.54
830	265	DUARTE MEIRELES	20	ALIVE	SENIORES-MASC	01:06:08.21
831	1000	CRISTINA SILVA	0	INDIVIDUAL	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	01:07:03.72
832	146	RUI FONTES	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	01:07:04.06
833	873	PAULA SALGADO	148	SALGUEIROS RUNNING	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	01:07:05.96
834	362	EMILIA TEIXIRA	31	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	01:08:49.34
835	364	PEDRO POLICIANO	31	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE	SENIORES-MASC	01:08:50.45
836	983	PEDRO MONTEIRO	175	I CAN DO IT _ TEAM	SENIORES-MASC	01:09:39.98
837	982	DANIELA AREIAS	175	I CAN DO IT _ TEAM	SENIORES-FEM	01:09:40.42
838	372	ANDREIA PELICANO	34	BEFITNESS RUNNERS	SENIORES-FEM	01:11:00.21
839	940	RUI VIANA	34	BEFITNESS RUNNERS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	01:11:00.70
840	502	CESAR GOMES FERREIRA	54	CLINI3 RUNNERS	SENIORES-MASC	01:11:01.68
841	496	ANA MARIA PROENÇA	54	CLINI3 RUNNERS	SENIORES-FEM	01:11:01.73
842	1097	ANA ROCHA	104	ARCORUN	SENIORES-MASC	01:11:25.59
843	231	BARBARA GOMES	14	AESTHETICAL TEAM RUNNING	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	01:11:36.70
844	637	MANUELLA NEVES	85	FAMALICENSES	SENIORES-FEM	01:12:16.27
845	640	RICARDO LIMA	85	FAMALICENSES	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	01:12:16.34
846	965	AUGUSTA BARBOSA	52	CF JESUÍTAS	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	01:12:21.04
847	966	CARLOS BARBOSA	52	CF JESUÍTAS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	01:12:21.24
848	9	DANIEL FRANCISCO FERREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	01:12:26.69
849	943	ANTÓNIO ANDRADE	52	CF JESUÍTAS	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	01:13:50.43
850	501	CATARINA LUISA NETO	54	CLINI3 RUNNERS	SENIORES-FEM	01:18:00.83



GERAL PROVA 10.000 MTS	INDIVIDUAL
------------------------	------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
851	497	ANDREIA COELHO	54	CLINI3 RUNNERS	SENIORES-FEM	01:18:01.03
852	503	MARIA JOAO PROENÇA	54	CLINI3 RUNNERS	SENIORES-FEM	01:18:55.70
853	522	MANUEL BARBOSA	62	C.I.A. ALPENDORADA	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	01:19:13.49
854	499	BRUNO CONDE ARAUJO	54	CLINI3 RUNNERS	SENIORES-MASC	01:19:14.64



GERAL 10.000 MTS	COLETIVA
-------------------------	-----------------

Class	Nº Equipa	Equipa	Pontuação
1ª Equipa	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	(2 + 5 + 9) = 16
2ª Equipa	18	ÁGUIAS DE ALVELOS	(8 + 12 + 19) = 39
3ª Equipa	7	A.D.C. SÃO JOAO SERRA	(10 + 17 + 26) = 53
4ª Equipa	114	MAIA A.C.	(3 + 7 + 52) = 62
5ª Equipa	145	S.C. PORTUGAL	(1 + 6 + 66) = 73
6ª Equipa	100	G.D.C. GUILHOVAI	(13 + 31 + 32) = 76
7ª Equipa	47	CASA DO BENFICA EM PAREDES	(24 + 25 + 37) = 86
8ª Equipa	43	C.P.T. BAIRRO CARCAVELOS	(33 + 44 + 55) = 132
9ª Equipa	92	G.D.R. RETORTA	(38 + 42 + 59) = 139
10ª Equipa	72	CSRDC SANTIAGO	(36 + 47 + 57) = 140
11ª Equipa	87	FIGUEIREDO'S RUNNERS AND FRIENDS	(14 + 28 + 100) = 142
12ª Equipa	20	ALIVE	(18 + 49 + 77) = 144
13ª Equipa	123	NASCIDOS PARA CORRER	(58 + 60 + 64) = 182
14ª Equipa	11	ACADEMIA FERNANDA RIBEIRO	(54 + 56 + 78) = 188
15ª Equipa	76	DOUROCONTA - GAB. APOIO E CONTABILIDADE	(35 + 53 + 123) = 211
16ª Equipa	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	(15 + 91 + 108) = 214
17ª Equipa	101	GRUPO DESPORTIVO S. PAIO OLEIRO	(46 + 81 + 98) = 225
18ª Equipa	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	(74 + 107 + 110) = 291
19ª Equipa	21	AMIGOS PARQUE GUIMARAES	(20 + 21 + 259) = 300
20ª Equipa	5	A.D. LUSTOSA	(29 + 97 + 188) = 314
21ª Equipa	13	ADECA/BEAT	(68 + 71 + 195) = 334
22ª Equipa	93	GD AIRÃO CURVIÃ	(30 + 41 + 339) = 410
23ª Equipa	52	CF JESUITAS	(101 + 135 + 203) = 439
24ª Equipa	125	NBA BARROSAS	(147 + 149 + 191) = 487
25ª Equipa	9	A.R.DE NEGRELOS	(83 + 201 + 213) = 497
26ª Equipa	91	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	(63 + 95 + 349) = 507
27ª Equipa	46	CALDAS SAO JORGE SPORT CLUB	(155 + 171 + 190) = 516
28ª Equipa	70	CROSSFIT VALE AVE	(126 + 146 + 254) = 526
29ª Equipa	124	NAST	(103 + 132 + 300) = 535
30ª Equipa	132	OS SANTA APOLÓNIA	(106 + 217 + 227) = 550
31ª Equipa	42	C.I.ARGONCILHE	(104 + 122 + 335) = 561
32ª Equipa	31	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE	(112 + 156 + 323) = 591
33ª Equipa	57	C.A. OS GAIENSES/TOYOTA	(75 + 128 + 395) = 598
34ª Equipa	27	ARPO - ASS. REC. POUSADENSE	(43 + 268 + 293) = 604
35ª Equipa	6	A.D.C C J CLARK	(94 + 167 + 348) = 609
36ª Equipa	165	TSUNAMI TEAM	(175 + 198 + 250) = 623
37ª Equipa	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	(61 + 272 + 291) = 624
38ª Equipa	56	CLUBE ATLETISMO DE AVINTES	(133 + 220 + 275) = 628
39ª Equipa	39	C.A. VILA BOA BISPO	(163 + 186 + 279) = 628
40ª Equipa	106	KILOSMODA	(168 + 221 + 241) = 630
41ª Equipa	181	A.D.C. ASTROMIL	(124 + 255 + 292) = 671
42ª Equipa	121	N.A. TAIPAS	(16 + 119 + 554) = 689
43ª Equipa	40	C.D. PÓVOA	(165 + 265 + 267) = 697
44ª Equipa	78	ERMIDAFIT	(152 + 209 + 357) = 718
45ª Equipa	107	LEÕES DA AGRA	(174 + 256 + 320) = 750
46ª Equipa	22	AMIGOS PARQUE VIZELA	(121 + 313 + 341) = 775

47ª Equipa	19	ALIANÇA DE GANDRA	(202 + 210 + 381) = 793
48ª Equipa	64	CLUBE PESSOAL AGUAS GAIA	(111 + 282 + 508) = 901
49ª Equipa	15	BAZAR DESPORTIVO/AFRIKANRUNN	(218 + 334 + 378) = 930
50ª Equipa	96	GINASIO CLUBE DE SANTO TIRSO	(281 + 327 + 361) = 969
51ª Equipa	35	BOMBOS E SOLAS	(243 + 331 + 398) = 972
52ª Equipa	112	LOUSADA RUNNERS	(263 + 318 + 456) = 1037
53ª Equipa	130	OS AMIGOS DA CORRIDA	(170 + 306 + 583) = 1059
54ª Equipa	34	BEFITNESS RUNNERS	(192 + 377 + 498) = 1067
55ª Equipa	86	FCP	(200 + 261 + 641) = 1102
56ª Equipa	37	C F VILACONDENSE	(117 + 173 + 820) = 1110
57ª Equipa	104	ARCORUN	(184 + 206 + 733) = 1123
58ª Equipa	28	A.C. VERMOIM	(356 + 379 + 396) = 1131
59ª Equipa	154	SUNSET RUNNERS	(277 + 371 + 506) = 1154
60ª Equipa	24	AMIGOS PONTO FINAL	(360 + 365 + 443) = 1168
61ª Equipa	84	FAMA RUNNERS	(215 + 321 + 658) = 1194
62ª Equipa	14	AESTHETICAL TEAM RUNNING	(136 + 310 + 843) = 1289
63ª Equipa	127	NUCLEO KARATE RORIZ	(403 + 446 + 455) = 1304
64ª Equipa	138	PORTO RUNNERS	(228 + 328 + 759) = 1315
65ª Equipa	26	ANDA ME ACASSAR	(369 + 437 + 516) = 1322
66ª Equipa	62	C.I.A. ALPENDORADA	(45 + 468 + 853) = 1366
67ª Equipa	97	GONDOMAR FUTSAL CLUBE	(344 + 483 + 556) = 1383
68ª Equipa	75	DOMOWEB	(422 + 488 + 538) = 1448
69ª Equipa	51	CENTRO SOCIAL S. ROSENDO	(417 + 540 + 591) = 1548
70ª Equipa	29	A. MOINHO VERMOIM	(425 + 447 + 792) = 1664
71ª Equipa	134	PAÇOS RUNNERS	(262 + 691 + 774) = 1727
72ª Equipa	166	TUTILAR CLASS RUNNERS	(504 + 620 + 647) = 1771
73ª Equipa	160	TOMA LÁ MORANGOS	(462 + 678 + 758) = 1898
74ª Equipa	44	CAFÉ SÃO ROQUE	(523 + 710 + 793) = 2026
75ª Equipa	81	EU E MAIS 5	(681 + 682 + 683) = 2046
76ª Equipa	63	CLUBE OS 5 À HORA	(713 + 736 + 818) = 2267
77ª Equipa	54	CLINI3 RUNNERS	(840 + 841 + 850) = 2531



BENJAMIM A-FEM	INDIVIDUAL
-----------------------	-------------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	2177	CLÁUDIA RIBEIRO	82	F.C. VIZELA	BENJAMIM A-FEM	00:01:59.00
2	2029	FILIPA MOREIRA	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	BENJAMIM A-FEM	00:01:59.00
3	2211	INÊS PACHECO	125	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-FEM	00:02:17.00
4	2158	LEONOR SILVA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	BENJAMIM A-FEM	00:02:18.00
5	2124	ISABEL MARTINS	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	BENJAMIM A-FEM	00:02:22.00
6	2059	MARIA FERREIRA	31	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE	BENJAMIM A-FEM	00:02:24.00
7	2058	JULIANA FERREIRA	31	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE	BENJAMIM A-FEM	00:02:25.00
8	2216	MARISA SAMPAIO	125	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-FEM	00:02:28.00
9	2163	MARIA MACHADO	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	BENJAMIM A-FEM	00:02:31.00
10	2160	MAFALDA MONTEIRO	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	BENJAMIM A-FEM	00:02:37.00
11	2140	ANA SILVA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	BENJAMIM A-FEM	00:02:39.00
12	2197	SARA CASTRO	121	N.A. TAIPAS	BENJAMIM A-FEM	00:02:44.00
13	2014	RENATA AZEVEDO	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM A-FEM	00:02:46.00
14	2330	LARA LOPES	181	A.D.C. ASTROMIL	BENJAMIM A-FEM	00:02:48.00
15	2238	BEATRIZ DUARTE	6	A.D.C C J CLARK	BENJAMIM A-FEM	00:02:49.00
16	2209	FRANCISCA BORGES	125	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-FEM	00:02:50.00
17	2312	EVA GUEDES	180	C.D. MARCO	BENJAMIM A-FEM	00:02:52.00
18	2128	MARIANA SÁ	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	BENJAMIM A-FEM	00:02:56.00
19	2074	BEATRIZ SILVA	40	C.D. PÓVOA	BENJAMIM A-FEM	00:02:57.00
20	2080	LEONOR SILVA	40	C.D. PÓVOA	BENJAMIM A-FEM	00:03:00.00
21	2239	LARA SOUSA	6	A.D.C C J CLARK	BENJAMIM A-FEM	00:03:00.00
22	2102	EDUARDA SILVA	48	CAST-CENTRO ATLET. SANTO TI	BENJAMIM A-FEM	00:03:02.00
23	2143	BIANCA FARIA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	BENJAMIM A-FEM	00:03:03.00
24	2117	CAROLINA MARTINS	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	BENJAMIM A-FEM	00:03:04.00
25	2311	TANIA MARQUES	180	C.D. MARCO	BENJAMIM A-FEM	00:03:05.00
26	2196	RITA CASTRO	121	N.A. TAIPAS	BENJAMIM A-FEM	00:03:10.00
27	2313	JOANA OLIVEIRA	180	C.D. MARCO	BENJAMIM A-FEM	00:03:13.00
28	2099	ADRIANA SARMENTO	48	CAST-CENTRO ATLET. SANTO TI	BENJAMIM A-FEM	00:03:16.00
29	2010	HELENA CARVALHO	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM A-FEM	00:04:03.00
30	2101	CLARA SARMENTO	48	CAST-CENTRO ATLET. SANTO TI	BENJAMIM A-FEM	00:04:24.00
31	2193	LETICIA SILVA SOUSA	116	MICAS	BENJAMIM A-FEM	00:04:24.01



BENJAMIM A-MASC	INDIVIDUAL
------------------------	-------------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	2065	SALVADOR LOUREIRO	32	ATLÉTISMO ESTRELAS SUSANEN	BENJAMIM A-MASC	00:02:01.00
2	2278	HENRIQUE TELES	179	U.D. VÁRZEA	BENJAMIM A-MASC	00:02:03.00
3	2248	SAMUEL PEREIRA	6	A.D.C C J CLARK	BENJAMIM A-MASC	00:02:05.00
4	2136	AFONSO SILVA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	BENJAMIM A-MASC	00:02:08.00
5	2114	AFONSO OLIVEIRA	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	BENJAMIM A-MASC	00:02:10.00
6	2279	LEANDRO VIEIRA	179	U.D. VÁRZEA	BENJAMIM A-MASC	00:02:10.00
7	2340	TIAGO PINTO	182	C.A. ESTRELAS MARCO CANAVE	BENJAMIM A-MASC	00:02:12.00
8	2008	DIOGO GONCALO TEIXEIRA	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM A-MASC	00:02:13.00
9	2170	TIAGO SILVA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	BENJAMIM A-MASC	00:02:13.00
10	2200	ANDRÉ NUNES	125	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-MASC	00:02:14.00
11	2226	DIOGO OLIVEIRA	128	OLIVEIRAS	BENJAMIM A-MASC	00:02:19.00
12	2115	BRUNO SÁ	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	BENJAMIM A-MASC	00:02:21.00
13	2305	GUSTAVO OLIVEIRA	180	C.D. MARCO	BENJAMIM A-MASC	00:02:26.00
14	2122	HENRIQUE COSTA	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	BENJAMIM A-MASC	00:02:27.00
15	2307	RAFAEL MOREIRA	180	C.D. MARCO	BENJAMIM A-MASC	00:02:29.00
16	2376	TIAGO LOPES	125	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-MASC	00:02:30.00
17	2306	PEDRO SOUSA	180	C.D. MARCO	BENJAMIM A-MASC	00:02:32.00
18	2167	SIMÃO AZEVEDO	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	BENJAMIM A-MASC	00:02:33.00
19	2233	MARTIM MOURA	48	CAST-CENTRO ATLET. SANTO TI	BENJAMIM A-MASC	00:02:34.00
20	2308	TIAGO SOUSA	180	C.D. MARCO	BENJAMIM A-MASC	00:02:35.00
21	2116	BRUNO SILVA	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	BENJAMIM A-MASC	00:02:38.00
22	2055	PEDRO CARNEIRO	10	A.S.H. DE MONTE CÓRDOVA	BENJAMIM A-MASC	00:02:39.00
23	2121	HÉLDER DIAS	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	BENJAMIM A-MASC	00:02:40.00
24	2066	TIAGO BARREIRA	32	ATLÉTISMO ESTRELAS SUSANEN	BENJAMIM A-MASC	00:02:41.00
25	2004	ANTÓNIO AUGUSTO CARVA	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM A-MASC	00:02:42.00
26	2336	HENRIQUE SILVA	182	C.A. ESTRELAS MARCO CANAVE	BENJAMIM A-MASC	00:02:43.00
27	2249	DANIEL SOUSA	6	A.D.C C J CLARK	BENJAMIM A-MASC	00:02:51.00
28	2309	FRANCISCO CARVALHO	180	C.D. MARCO	BENJAMIM A-MASC	00:02:53.00
29	2250	HUGO JOAQUINA	6	A.D.C C J CLARK	BENJAMIM A-MASC	00:02:58.00
30	2081	ANTÓNIO CABRITA	40	C.D. PÓVOA	BENJAMIM A-MASC	00:03:15.00
31	2103	FRANCISCO AZEVEDO	48	CAST-CENTRO ATLET. SANTO TI	BENJAMIM A-MASC	00:03:18.00
32	2310	GUILHERME CUNHA	180	C.D. MARCO	BENJAMIM A-MASC	00:03:18.00
33	2234	MATIAS MOURA	48	CAST-CENTRO ATLET. SANTO TI	BENJAMIM A-MASC	00:03:21.00
34	2104	GONÇALO LEÇA	48	CAST-CENTRO ATLET. SANTO TI	BENJAMIM A-MASC	00:03:29.00
35	2105	RUBEN CORDEIRO	48	CAST-CENTRO ATLET. SANTO TI	BENJAMIM A-MASC	00:04:36.00



BENJAMIM B-FEM	INDIVIDUAL
-----------------------	-------------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	2282	LARA COSTA	179	U.D. VÁRZEA	BENJAMIM B-FEM	00:03:23.00
2	2138	ANA FARIA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	BENJAMIM B-FEM	00:03:26.00
3	2046	CRISTIANA NOGUEIRA	5	A.D. LUSTOSA	BENJAMIM B-FEM	00:03:28.00
4	2283	LARA SAMPAIO	179	U.D. VÁRZEA	BENJAMIM B-FEM	00:03:30.00
5	2240	ERICA DUARTE	6	A.D.C C J CLARK	BENJAMIM B-FEM	00:03:32.00
6	2241	HELENA RODRIGUES	6	A.D.C C J CLARK	BENJAMIM B-FEM	00:03:34.00
7	2034	JANINE VAZ AIMÉ	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENS	BENJAMIM B-FEM	00:03:37.00
8	2183	MARCELA SILVA	82	F.C. VIZELA	BENJAMIM B-FEM	00:03:41.00
9	2006	BEATRIZ MARIA ROCHA	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM B-FEM	00:03:47.00
10	2156	LARA PEREIRA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	BENJAMIM B-FEM	00:03:50.00
11	2181	LETÍCIA MAGALHÃES	82	F.C. VIZELA	BENJAMIM B-FEM	00:03:51.00
12	2221	RITA LOPES	125	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-FEM	00:03:54.00
13	2213	LARA CARTUCHO	125	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-FEM	00:03:57.00
14	2212	JÉSSICA SILVA	125	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-FEM	00:03:59.00
15	2198	ANA AZEVEDO	125	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-FEM	00:04:00.00
16	2068	MARGARIDA MARTINS	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	BENJAMIM B-FEM	00:04:01.00
17	2127	MARIANA COSTA	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	BENJAMIM B-FEM	00:04:03.00
18	2062	INÊS LIMA	32	ATLÉTISMO ESTRELAS SUSANEN	BENJAMIM B-FEM	00:04:05.00
19	2342	ANA FILIPA MONTEIRO	182	C.A.ESTRELAS MARCO CANAVE	BENJAMIM B-FEM	00:04:06.00
20	2094	MARIA MOREIRA	47	CASA DO BENFICA EM PAREDES	BENJAMIM B-FEM	00:04:08.00
21	2134	VÂNIA SOUSA	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	BENJAMIM B-FEM	00:04:09.00
22	2070	ANA EUSÉBIO	40	C.D. PÓVOA	BENJAMIM B-FEM	00:04:11.00
23	2215	MADALENA MENESES	125	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-FEM	00:04:20.00
24	2037	MARIANA PEREIRA	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENS	BENJAMIM B-FEM	00:04:23.00
25	2332	LARA RODRIGUES	181	A.D.C. ASTROMIL	BENJAMIM B-FEM	00:04:28.00
26	2100	ARIANA COSTA	48	CAST-CENTRO ATLET. SANTO TI	BENJAMIM B-FEM	00:04:29.00
27	2242	DIANA BARBOSA	6	A.D.C C J CLARK	BENJAMIM B-FEM	00:04:31.00
28	2141	BARBARA MONTEIRO	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	BENJAMIM B-FEM	00:04:35.00
29	2063	JOANA MONTEIRO	32	ATLÉTISMO ESTRELAS SUSANEN	BENJAMIM B-FEM	00:04:37.00
30	2231	ANA DUARTE	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	BENJAMIM B-FEM	00:04:47.00
31	2133	SOFIA ALVES	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	BENJAMIM B-FEM	00:04:51.00
32	2106	SORAIA SILVA	48	CAST-CENTRO ATLET. SANTO TI	BENJAMIM B-FEM	00:04:51.01



BENJAMIM B-MASC					INDIVIDUAL	
Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	2257	DUARTE SANTOS	59	A.D.C. MACIEIRA SARNES	BENJAMIM B-MASC	00:03:11.00
2	2280	JOÃO BESSA	179	U.D. VÁRZEA	BENJAMIM B-MASC	00:03:14.00
3	2015	RICARDO VIEIRA	109	LIBERDADE F.C.	BENJAMIM B-MASC	00:02:18.00
4	2232	LEANDRO GONÇALVES	109	LIBERDADE F.C.	BENJAMIM B-MASC	00:02:19.00
5	2152	JOÃO AZEVEDO	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	BENJAMIM B-MASC	00:02:20.00
6	2092	JORGE JESUS	47	CASA DO BENFICA EM PAREDES	BENJAMIM B-MASC	00:02:22.00
7	2064	RODRIGO LOUREIRO	32	ATLÉTISMO ESTRELAS SUSANEN	BENJAMIM B-MASC	00:03:29.00
8	2061	DINIS CARVALHO	32	ATLÉTISMO ESTRELAS SUSANEN	BENJAMIM B-MASC	00:03:39.00
9	2028	DIOGO SANTOS	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	BENJAMIM B-MASC	00:03:42.00
10	2084	ALEXANDRE MOREIRA	47	CASA DO BENFICA EM PAREDES	BENJAMIM B-MASC	00:03:45.00
11	2176	BRUNO PINHO	82	F.C. VIZELA	BENJAMIM B-MASC	00:03:46.00
12	2254	JORGE PEREIRA	23	A.D. AMARANTE	BENJAMIM B-MASC	00:03:48.00
13	2205	DIOGO SILVA	125	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-MASC	00:03:49.00
14	2268	RICARDO PINTO	171	CONFRARIA DA BIKE CLUBE	BENJAMIM B-MASC	00:03:52.00
15	2032	GONÇALO PEREIRA	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	BENJAMIM B-MASC	00:03:53.00
16	2222	RUBEN FERREIRA	125	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-MASC	00:03:56.00
17	2126	LUÍS OLIVEIRA	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	BENJAMIM B-MASC	00:03:57.00
18	2375	ANDRÉ FERREIRA	125	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-MASC	00:04:02.00
19	2345	PEDRO PINTO	182	C.A.ESTRELAS MARCO CANAVE	BENJAMIM B-MASC	00:04:04.00
20	2017	TOMAS SOARES	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM B-MASC	00:04:05.00
21	2207	DOMINGOS GAUDÊNCIO	125	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-MASC	00:04:21.00
22	2267	DIOGO GOMES	171	CONFRARIA DA BIKE CLUBE	BENJAMIM B-MASC	00:04:22.00
23	2210	HÉLDER SILVA	125	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-MASC	00:04:27.00
24	2067	PEDRO LOPES	37	C F VILACONDENSE	BENJAMIM B-MASC	00:04:30.00
25	2208	FÁBIO SILVA	125	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-MASC	00:04:42.00



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

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	2022	BEATRIZ PEREIRA	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	INFANTIS-FEM	00:04:33.00
2	2021	BEATRIZ GUIMARÃES	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	INFANTIS-FEM	00:04:38.00
3	2289	INES SILVA	179	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-FEM	00:04:43.00
4	2353	DIANA FERNANDES	72	CSRDC SANTIAGO	INFANTIS-FEM	00:04:47.00
5	2086	BEATRIZ MAGALHAES	47	CASA DO BENFICA EM PAREDES	INFANTIS-FEM	00:04:49.00
6	2173	ANA TALAGAIA	82	F.C. VIZELA	INFANTIS-FEM	00:04:54.00
7	2354	CLAUDIA MENDES	72	CSRDC SANTIAGO	INFANTIS-FEM	00:04:55.00
8	2098	SOFIA SOUSA	47	CASA DO BENFICA EM PAREDES	INFANTIS-FEM	00:04:59.00
9	2139	ANA MARINHO	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	INFANTIS-FEM	00:05:03.00
10	2185	MARIANA FRNANDES	82	F.C. VIZELA	INFANTIS-FEM	00:05:03.00
11	2244	ANA PEREIRA	6	A.D.C C J CLARK	INFANTIS-FEM	00:05:05.00
12	2291	SOFIA AIRES	179	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-FEM	00:05:07.00
13	2356	INES BARBOSA	72	CSRDC SANTIAGO	INFANTIS-FEM	00:05:12.00
14	2087	BRUNA CUNHA	47	CASA DO BENFICA EM PAREDES	INFANTIS-FEM	00:05:14.00
15	2089	INES MAGALHAES	47	CASA DO BENFICA EM PAREDES	INFANTIS-FEM	00:05:16.00
16	2172	ANA MAGALHÃES	82	F.C. VIZELA	INFANTIS-FEM	00:05:17.00
17	2095	MARISA CUNHA	47	CASA DO BENFICA EM PAREDES	INFANTIS-FEM	00:05:19.00
18	2243	SARA SOUSA	6	A.D.C C J CLARK	INFANTIS-FEM	00:05:22.00
19	2035	JULIANA CARVALHO	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	INFANTIS-FEM	00:05:23.00
20	2031	GABRIELA ALMEIDA	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	INFANTIS-FEM	00:05:23.00
21	2273	SOFIA SANTOS	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	INFANTIS-FEM	00:05:27.00
22	2349	CLÁUDIA ALVES	182	C.A.ESTRELAS MARCO CANAVE	INFANTIS-FEM	00:05:29.00
23	2348	BEATRIZ MONTEIRO	182	C.A.ESTRELAS MARCO CANAVE	INFANTIS-FEM	00:05:31.00
24	2187	NATÁLIA ROCHA	82	F.C. VIZELA	INFANTIS-FEM	00:05:36.00
25	2245	CARINA FERREIRA	6	A.D.C C J CLARK	INFANTIS-FEM	00:05:41.00
26	2290	VANIA SILVA	179	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-FEM	00:05:48.00
27	2228	INES MOREIRA	168	VILLA CESARI	INFANTIS-FEM	00:05:50.00
28	2270	ANA MOTA	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	INFANTIS-FEM	00:05:52.00
29	2272	JOANA MARTINS	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	INFANTIS-FEM	00:06:02.00
30	2325	MARIA RODRIGUES	180	C.D. MARCO	INFANTIS-FEM	00:06:12.00
31	2347	BÁRBARA CARDOSO	182	C.A.ESTRELAS MARCO CANAVE	INFANTIS-FEM	00:06:28.00
32	2227	BEATRIZ MOREIRA	168	VILLA CESARI	INFANTIS-FEM	00:06:35.00
33	2357	TÂNIA FERRAZ	72	CSRDC SANTIAGO	INFANTIS-FEM	00:06:50.00
34	2324	MARGARIDA ALVES	180	C.D. MARCO	INFANTIS-FEM	00:06:55.00
35	2107	ARIANA MOREIRA	63	CLUBE OS 5 À HORA	INFANTIS-FEM	00:06:58.00
36	2326	MARA PEREIRA	180	C.D. MARCO	INFANTIS-FEM	00:07:32.00
37	2334	BRUNA RODRIGUES	181	A.D.C. ASTROMIL	INFANTIS-FEM	00:08:37.00



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

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	2236	FILIPE LOUREIRO	31	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE	INFANTIS-MASC	00:04:22.00
2	2287	RUBEN PIRES	179	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-MASC	00:04:24.00
3	2039	FÁBIO MOREIRA	4	A.C. JUVENIL MOZINHO	INFANTIS-MASC	00:04:37.00
4	2286	NUNO SILVA	179	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-MASC	00:04:39.00
5	2179	GABIREL LEITE	82	F.C. VIZELA	INFANTIS-MASC	00:04:48.00
6	2147	DIOGO BARROSO	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	INFANTIS-MASC	00:05:00.00
7	2322	JOÃO ALMEIDA	180	C.D. MARCO	INFANTIS-MASC	00:05:05.00
8	2202	CLÁUDIO FERREIRA	125	NBA BARROSAS	INFANTIS-MASC	00:05:08.00
9	2350	DIOGO MONTEIRO	182	C.A. ESTRELAS MARCO CANAVELE	INFANTIS-MASC	00:05:10.00
10	2285	EMANUEL MORAIS	179	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-MASC	00:05:11.00
11	2259	RAFAEL SEROMENHO	59	A.D.C. MACIEIRA SARNES	INFANTIS-MASC	00:05:13.00
12	2194	LUCAS SILVA FERNANDES	116	MICAS	INFANTIS-MASC	00:05:15.00
13	2269	RUBEN SILVA	171	CONFRARIA DA BIKE CLUBE	INFANTIS-MASC	00:05:20.00
14	2040	HÉLDER FERREIRA	4	A.C. JUVENIL MOZINHO	INFANTIS-MASC	00:05:21.00
15	2132	RÚBEN PINTO	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	INFANTIS-MASC	00:05:25.00
16	2277	FRANCISCO GONÇALVES	0	INDIVIDUAL	INFANTIS-MASC	00:05:26.00
17	2288	RUBEN SAMPAIO	179	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-MASC	00:05:30.00
18	2321	DIOGO PEREIRA	180	C.D. MARCO	INFANTIS-MASC	00:05:32.00
19	2178	FRANCISCO ALVES	82	F.C. VIZELA	INFANTIS-MASC	00:05:33.00
20	2120	FÁBIO RAMOS	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	INFANTIS-MASC	00:05:34.00
21	2049	JOÃO CARDOSO	5	A.D. LUSTOSA	INFANTIS-MASC	00:05:35.00
22	2369	ANDRE PEREIRA	6	A.D.C C J CLARK	INFANTIS-MASC	00:05:37.00
23	2284	DIOGO MAGALHÃES	179	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-MASC	00:05:53.00
24	2252	ANTÓNIO FERREIRA	23	A.D. AMARANTE	INFANTIS-MASC	00:05:59.00
25	2130	NUNO COSTA	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	INFANTIS-MASC	00:06:06.00
26	2320	RICARDO COSTA	180	C.D. MARCO	INFANTIS-MASC	00:06:09.00
27	2255	NUNO MENDES	23	A.D. AMARANTE	INFANTIS-MASC	00:06:29.00
28	2365	RAFAEL GONÇALVES	180	C.D. MARCO	INFANTIS-MASC	00:06:31.00
29	2266	MARTIM SILVA	52	CF JESUÍTAS	INFANTIS-MASC	00:07:25.00
30	2206	DIOGO SILVA	125	NBA BARROSAS	INFANTIS-MASC	00:08:00.00
31	2119	EDUARDO CAMPOS	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	INFANTIS-MASC	00:09:53.01



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

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	2142	BEATRIZ FERNANDES	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	INICIADOS-FEM	00:07:04.00
2	2294	FILIPA LOPES	179	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-FEM	00:07:16.00
3	2145	BRUNA ORTIGA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	INICIADOS-FEM	00:07:24.00
4	2085	ANGELA CRUZ	47	CASA DO BENFICA EM PAREDES	INICIADOS-FEM	00:07:59.00
5	2358	RITA BEATRIZ SILVA	72	CSRDC SANTIAGO	INICIADOS-FEM	00:08:01.00
6	2295	JOANA TEIXEIRA	179	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-FEM	00:08:03.00
7	2237	BEATRIZ FONSECA	6	A.D.C C J CLARK	INICIADOS-FEM	00:08:16.00
8	2078	ISILDA COSTA	40	C.D. PÓVOA	INICIADOS-FEM	00:08:20.00
9	2359	RITA FABIANA SILVA	72	CSRDC SANTIAGO	INICIADOS-FEM	00:08:24.00
10	2274	TETYANA GAVRYSYUK	174	GINÁSIO TROFA	INICIADOS-FEM	00:08:25.00
11	2246	JESSICA DUARTE	6	A.D.C C J CLARK	INICIADOS-FEM	00:08:30.00
12	2019	ANA NEVES	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	INICIADOS-FEM	00:08:32.00
13	2020	ANA SOFIA ALMEIDA	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	INICIADOS-FEM	00:08:37.00
14	2157	LARA SILVA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	INICIADOS-FEM	00:08:52.00
15	2366	CLÁUDIA SOARES	180	C.D. MARCO	INICIADOS-FEM	00:09:12.00
16	2051	LEANDRA NETO	5	A.D. LUSTOSA	INICIADOS-FEM	00:09:19.00
17	2155	LARA OLIVEIRA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	INICIADOS-FEM	00:09:27.00
18	2137	ANA AZEVEDO	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	INICIADOS-FEM	00:09:38.00
19	2247	FATIMA BARBOSA	6	A.D.C C J CLARK	INICIADOS-FEM	00:09:57.00
20	2057	INES MATEUS	31	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE	INICIADOS-FEM	00:10:01.00
21	2024	BEATRIZ ROCHA	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	INICIADOS-FEM	00:10:19.00
22	2016	SOFIA BARROS	0	INDIVIDUAL	INICIADOS-FEM	00:11:35.00
23	2367	ANA FIGUEIREDO	180	C.D. MARCO	INICIADOS-FEM	00:12:44.00



INICIADOS-MASC					INDIVIDUAL	
Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	2093	JORGE PEREIRA	47	CASA DO BENFICA EM PAREDES	INICIADOS-MASC	00:06:10.00
2	2038	TIAGO SILVA	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	INICIADOS-MASC	00:06:13.00
3	2174	ANDRÉ NATÁRIO	82	F.C. VIZELA	INICIADOS-MASC	00:06:14.00
4	2166	RUI OLIVEIRA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	INICIADOS-MASC	00:06:20.00
5	2033	HENRIQUE NEVES	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	INICIADOS-MASC	00:06:21.00
6	2203	DIOGO CUNHA	125	NBA BARROSAS	INICIADOS-MASC	00:06:23.00
7	2088	GUILHERME MOREIRA	47	CASA DO BENFICA EM PAREDES	INICIADOS-MASC	00:06:30.00
8	2018	ALEXANDRE GUEDES	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	INICIADOS-MASC	00:06:37.00
9	2299	HUGO TELES	179	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-MASC	00:06:41.00
10	2201	BRUNO NETO	125	NBA BARROSAS	INICIADOS-MASC	00:06:46.00
11	2146	BRUNO OLIVEIRA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	INICIADOS-MASC	00:06:47.00
12	2171	TIAGO SILVA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	INICIADOS-MASC	00:06:51.00
13	2265	TIAGO MAGALHÃES	18	ÁGUIAS DE ALVELOS	INICIADOS-MASC	00:06:52.00
14	2351	PEDRO SILVA	182	C.A.ESTRELAS MARCO CANAVE	INICIADOS-MASC	00:06:55.00
15	2352	JOÃO SAMPAIO	182	C.A.ESTRELAS MARCO CANAVE	INICIADOS-MASC	00:06:59.00
16	2217	OCTÁVIO SOUSA	125	NBA BARROSAS	INICIADOS-MASC	00:07:00.00
17	2026	DANIEL SILVA	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSI	INICIADOS-MASC	00:07:07.00
18	2204	DIOGO FERREIRA	125	NBA BARROSAS	INICIADOS-MASC	00:07:10.00
19	2300	BRUNO BESSA	179	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-MASC	00:07:13.00
20	2165	RAFAEL CASTRO	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	INICIADOS-MASC	00:07:22.00
21	2113	ALFREDO FERNANDES	73	CYCLONES	INICIADOS-MASC	00:07:31.00
22	2297	LEANDRO TEIXEIRA	179	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-MASC	00:07:33.00
23	2175	BRUNO MONTEIRO	82	F.C. VIZELA	INICIADOS-MASC	00:07:47.00
24	2253	FRANCISCO PINTO	23	A.D. AMARANTE	INICIADOS-MASC	00:07:56.00
25	2327	MIGUEL OLIVEIRA	180	C.D. MARCO	INICIADOS-MASC	00:08:14.00
26	2373	RICARDO DIAS	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	INICIADOS-MASC	00:08:18.00
27	2013	PEDRO RAMOS	0	INDIVIDUAL	INICIADOS-MASC	00:11:34.00

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

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	2303	MARTA SILVA	179	U.D. VÁRZEA	JUVENIS-FEM	00:10:29.00
2	2045	ANA NUNES	5	A.D. LUSTOSA	JUVENIS-FEM	00:10:51.00
3	2199	ANA RIBEIRO	125	NBA BARROSAS	JUVENIS-FEM	00:11:06.00
4	2135	ADRIANA COSTA	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	JUVENIS-FEM	00:11:33.00
5	2223	TÂNIA RIBEIRO	125	NBA BARROSAS	JUVENIS-FEM	00:12:28.00
6	2256	DIANA PINTO	59	A.D.C. MACIEIRA SARNES	JUVENIS-FEM	00:12:36.00



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

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	2164	MIGUEL TORRES	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIV	JUVENIS-MASC	00:08:45.00
2	2096	MIGUEL PEREIRA	47	CASA DO BENFICA EM PAREDES	JUVENIS-MASC	00:08:49.00
3	2302	RUBEN FARIA	179	U.D. VÁRZEA	JUVENIS-MASC	00:08:55.00
4	2301	RICARDO RIBEIRO	179	U.D. VÁRZEA	JUVENIS-MASC	00:09:49.00
5	2328	MARCIO PASSOS	180	C.D. MARCO	JUVENIS-MASC	00:10:02.00
6	2056	MIGUEL ALEXANDRE MIRA	18	ÁGUIAS DE ALVELOS	JUVENIS-MASC	00:10:05.00
7	2251	ANDRES ORTIZ	23	A.D. AMARANTE	JUVENIS-MASC	00:10:11.00
8	2260	SANDRO DUARTE	59	A.D.C. MACIEIRA SARNES	JUVENIS-MASC	00:10:57.00
9	2372	DIOIGO FERREIRA	6	A.D.C C J CLARK	JUVENIS-MASC	00:11:39.00
10	2005	ANTONIO BARROS	0	INDIVIDUAL	JUVENIS-MASC	00:12:20.00
11	2371	RUBEN BARBOSA	6	A.D.C C J CLARK	JUVENIS-MASC	00:13:02.00



COLETIVO GERAL DE BENJAMINS A ATÉ JUVENIS - MASC/FEM

Class	Nº	CLUBE	TOTAL PONTOS
1ª Equipa	179	U.D. VÁRZEA	112
2ª Equipa	79	ESCOLA ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	94
3ª Equipa	3	A. R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	60
4ª Equipa	125	NBA BARROSAS	51
5ª Equipa	47	CASA DO BENFICA EM PAREDES	49
6ª Equipa	82	F.C. VIZELA	39
7ª Equipa	6	A.D.C C J CLARK	37
8ª Equipa	77	EAT-ESCOLA ATLETISMO TROFA	31
9ª Equipa	180	C.D. MARCO	28
10ª Equipa	72	CSRDC SANTIAGO	21
11ª Equipa	31	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE	20
12ª Equipa	32	ATLÉTISMO ESTRELAS SUSANENSES	20
13ª Equipa	5	A.D. LUSTOSA	19
14ª Equipa	59	A.D.C. MACIEIRA SARNES	19
15ª Equipa	109	LIBERDADE F.C.	15
16ª Equipa	182	C.A.ESTRELAS MARCO CANAVESES	14
17ª Equipa	48	CAST-CENTRO ATLET. SANTO TIRSO	10
18ª Equipa	4	A.C. JUVENIL MOZINHO	9
19ª Equipa	23	A.D. AMARANTE	8
20ª Equipa	40	C.D. PÓVOA	7
21ª Equipa	18	ÁGUIAS DE ALVELOS	6
22ª Equipa	171	CONFRARIA DA BIKE CLUBE	3
23ª Equipa	181	A.D.C. ASTROMIL	3
24ª Equipa	116	MICAS	2
25ª Equipa	121	N.A. TAIPAS	2
26ª Equipa	168	VILLA CESARI	2
27ª Equipa	10	A.S.H. DE MONTE CÓRDOVA	1
28ª Equipa	37	C F VILACONDENSE	1
29ª Equipa	38	C. D. S. SALVADOR CAMPO	1
30ª Equipa	52	CF JESUÍTAS	1
31ª Equipa	63	CLUBE OS 5 À HORA	1
32ª Equipa	73	CYCLONES	1
33ª Equipa	128	OLIVEIRAS	1
34ª Equipa	174	GINÁSIO TROFA	1