

Pos	Dorsal	Atleta	Equipa	Categoria	Pos Cat	11.0 km	Ritmo	Tempo
1	70	Délio Ferreira	CA Barreira	M40	1	00:45:36	04:04	01:03:24
2	67	Carlos Fonseca	CA Barreira	SEN M	1	00:45:37	04:04	01:03:25
3	183	Carlos Bárbara	A. C. S. Mamede	SEN M	2	00:46:10	04:08	01:04:34
4	186	Francisco Reis	A. C. S. Mamede	SEN M	3	00:46:32	04:10	01:04:59
5	45	Licínio Carreira	AC VERMOIL	M45	1	00:47:18	04:13	01:05:46
6	63	Nuno Goncalves	RUNCROSSTRAIL	M40	2	00:47:17	04:15	01:06:18
7	151	Joel Couto	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	3	00:48:18	04:30	01:07:39
8	77	Paulo Duarte	CA Barreira	M40	4	00:48:49	04:32	01:08:05
9	129	Gonçalo Lopes	Clube Veteranos do Lis	SEN M	4	00:49:20	04:23	01:08:17
10	66	André Ramos	CA Barreira	SEN M	5	00:48:51	04:24	01:08:35
11	105	Tiago Tomas	CCRD BURINHOSA	SEN M	6	00:50:21	04:32	01:10:35
12	178	Ricardo Mendes	Ama(dores) Trail Team / ACRU	SEN M	7	00:48:39	04:43	01:10:54
13	25	Nuno Gonçalo Luis Santos	GRF Benedita - Atletismo	M40	5	00:50:39	04:37	01:11:46
14	73	Fábio Filipe	CA Barreira	SEN M	8	00:52:56	04:40	01:12:35
15	20	Patricio Da Fonseca Menino	Notícias de Colmeias Atletismo	M40	6	00:52:42	04:41	01:12:51
16	190	Ricardo Carreira	A. C. S. Mamede	SEN M	9	00:51:33	04:42	01:12:58
17	166	Amilcar Brito	AC VERMOIL	SEN M	10	00:52:38	04:52	01:13:05
18	128	Tiago Ferreira	Clube Veteranos do Lis	SEN M	11	00:52:55	04:53	01:13:21
19	117	José Figueira	AC BATALHA	M45	2	00:52:36	04:44	01:13:34
20	111	Paulino Gil De Sousa	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M50	1	00:52:43	04:54	01:13:36
21	49	João Ferreira	Porto de Mós a Correr	SEN M	12	00:52:50	04:54	01:13:43
22	87	Luis Ramos		M45	3	00:53:04	04:45	01:13:50
23	92	David Pereira	Ama(dores) Trail Team / ACRU	SEN M	13	00:53:16	04:49	01:14:46
24	171	Diogo Cunha	RÓÓDINHAS-Santos Silva / OXYGEN-Gym & Fitness	SEN M	14	00:53:31	04:59	01:14:52
25	152	Jose Gonçalves	Grupo Alegre Unido Bajouca	M50	2	00:52:53	04:49	01:14:58
26	220	Horacio Gaspar	Caranguejeira	M45	4	00:53:44	04:50	01:15:20
27	121	Vítor Godinho	Clube Veteranos do Lis	M40	7	00:54:22	05:01	01:15:20
28	181	Bruno Antunues	CPR- A-DO-BARBAS	SEN M	15	00:53:48	04:51	01:15:23
29	139	Filipe Nogueira	Notícias de Colmeias Atletismo	M45	5	00:54:11	04:52	01:15:35
30	182	Márcio Sousa	CPR- A-DO-BARBAS	SEN M	16	00:54:52	05:04	01:16:15
31	164	Otelo Pereira	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	8	00:54:43	05:07	01:16:56
32	156	Daniel Jaulino	Grupo Alegre Unido Bajouca	M50	3	00:54:43	04:56	01:16:57
33	36	Rui João	A. R. Meirinhas	SEN M	17	00:55:11	05:10	01:17:33
34	221	Ricardo Marques	Caranguejeira	SEN M	18	00:55:15	05:10	01:17:36
35	154	André Fernandes	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	9	00:56:00	05:12	01:18:10
36	112	Paulo Silva	RÓÓDINHAS-Santos Silva / OXYGEN-Gym & Fitness	M45	6	00:55:52	05:12	01:18:14
37	188	Samuel Reis	A. C. S. Mamede	SEN M	19	00:56:31	05:15	01:18:48
38	27	Nuno Navalho	Vespinga Saudável/FET	M40	10	00:57:25	05:04	01:19:00
39	147	Ricardo Pedrosa Carreira	Grupo Alegre Unido Bajouca	SEN M	20	00:56:37	05:06	01:19:09
40	217	Rui Cadete	LAMA SOLTA	M40	11	00:56:19	05:16	01:19:13
41	174	Diogo Viana		SEN M	21	00:56:49	05:16	01:19:14
42	114	Rui Vicente	RÓÓDINHAS-Santos Silva / OXYGEN-Gym & Fitness	SEN M	22	00:56:06	05:17	01:19:22
43	64	Denise Pereira	RUNCROSSTRAIL	SEN F	1	00:56:51	05:06	01:19:31
44	195	Hugo Horta	AC BATALHA	SEN M	23	00:57:53	05:19	01:19:55

Pos	Dorsal	Atleta	Equipa	Categoria	Pos Cat	11.0 km	Ritmo	Tempo
45	46	Nelson Norte	A. R. Meirinhas	M40	12	00:57:14	05:19	01:19:58
46	240	Paulo Pereira	TerraCortes	SEN M	24	00:56:47	05:20	01:20:14
47	191	André Crespo	Grupo Alegre Unido Bajouca	SEN M	25	00:57:52	05:22	01:20:33
48	199	Diogo Olival		SEN M	26	00:56:30	05:22	01:20:34
49	148	Dany Alexandre Ramos Grilo	Grupo Alegre Unido Bajouca	SEN M	27	00:57:53	05:22	01:20:42
50	13	Daniel Silva	RÓÓDINHAS-Santos Silva / OXYGEN-Gym & Fitness	SEN M	28	00:58:11	05:22	01:20:42
51	116	Narciso Cordeiro	RÓÓDINHAS-Santos Silva / OXYGEN-Gym & Fitness	M55	1	00:58:10	05:23	01:20:52
52	187	Rui Prazeres	A. C. S. Mamede	M40	13	00:59:05	05:16	01:22:00
53	75	Germano Capela	CA Barreira	M50	4	00:54:32	05:18	01:22:07
54	50	Jorge Vieira	Porto de Mós a Correr	SEN M	29	00:58:17	05:28	01:22:10
55	102	Ricardo Pires	CCRD BURINHOSA	SEN M	30	00:58:57	05:29	01:22:25
56	62	Rui Pereira		M60	1	00:59:19	05:29	01:22:25
57	78	Nelson Fernandes	CA Barreira	SEN M	31	00:59:04	05:30	01:22:43
58	135	Andre Crespo	Rota dos Vidoeiros	SEN M	32	00:59:01	05:30	01:22:52
59	38	Joaquim Santos	Notícias de Colmeias Atletismo	M45	7	00:59:20	05:31	01:22:59
60	98	Jose Rato	CCRD BURINHOSA	M60	2	00:59:29	05:20	01:22:59
61	193	Nuno Branco	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	14	00:58:35	05:32	01:23:14
62	23	Diogo Lisboa	Free Runners	SEN M	33	00:59:01	05:34	01:23:39
63	219	Luís Guarda	Caranguejeira	M50	5	00:56:33	05:25	01:23:53
64	223	Frederico Carreira	AC BATALHA	SEN M	34	00:58:50	05:35	01:23:57
65	140	Milton Branco		SEN M	35	01:01:06	05:36	01:24:17
66	244	Diana Elias	CA Barreira	SEN F	2	01:01:12	05:28	01:24:52
67	29	Pedro Pereira	Bvortigosa	SEN M	36	00:59:55	05:39	01:24:53
68	34	Ricardo Cortês	Bora Bora Runner's Leiria	M40	15	00:59:55	05:39	01:24:54
69	122	Diogo Ferreira	Clube Veteranos do Lis	SEN M	37	01:00:13	05:42	01:25:41
70	96	Nuno Vitorino	ADRM	SEN M	38	01:02:02	05:43	01:25:53
71	100	Aníbal Silva	CCRD BURINHOSA	M55	2	01:01:42	05:44	01:26:02
72	110	Vitor Reis	Ama(dores) Trail Team / ACRU	M55	3	01:01:12	05:44	01:26:05
73	136	Hélder Matos	AC BATALHA	M45	8	01:02:13	05:44	01:26:09
74	185	Filipa Casimiro	A. C. S. Mamede	SEN F	3	01:01:51	05:44	01:26:12
75	126	Pedro Rodrigues	Clube Veteranos do Lis	M50	6	01:01:42	05:38	01:27:16
76	101	Claudia Torres	CCRD BURINHOSA	SEN F	4	01:02:58	05:50	01:27:31
77	103	Paulo Duarte	CCRD BURINHOSA	M50	7	01:02:51	05:49	01:27:32
78	19	David Oliveira		M40	16	01:01:32	05:53	01:28:27
79	42	José Filipe		M60	3	01:03:30	05:53	01:28:31
80	243	Carla Leite	Clube SEM	F45	1	01:03:20	05:43	01:28:54
81	12	Guilherme Bento	Notícias de Colmeias Atletismo	M45	9	01:03:12	05:55	01:28:57
82	14	Antonio Ferreira	Os Tolinhos	M50	8	01:04:02	05:57	01:29:26
83	161	Hugo Barqueiro	Grupo Alegre Unido Bajouca	SEN M	39	01:01:29	05:59	01:29:50
84	108	Fernando Neves		M45	10	01:04:04	06:00	01:30:01
85	206	Carlos António Mota Longo Da Conceição	CSCRFCHARNECA	M45	11	01:02:47	06:01	01:30:16
86	57	Jorge Ribeiro	GT Running	M40	17	01:05:28	06:02	01:30:47
87	175	Vítor Martins		SEN M	40	01:05:05	06:03	01:31:07
88	142	Hugo Freitas	GT Running	SEN M	41	01:04:08	06:04	01:31:19

Pos	Dorsal	Atleta	Equipa	Categoria	Pos Cat	11.0 km	Ritmo	Tempo
89	58	João Costa	Rota dos Vidoeiros	SEN M	42	01:05:38	06:05	01:31:38
90	97	José Alves	ADRM	M50	9	01:06:11	06:06	01:31:39
91	138	Diogo Jose		SEN M	43	01:05:09	06:06	01:31:39
92	55	Fred Lisboa	A. R. Meirinhas	M40	18	01:04:02	06:10	01:32:33
93	89	Bruno Santos	Os Flash	SEN M	44	01:07:25	06:09	01:32:33
94	246	Renato Soares		SEN M	45	01:08:14	06:11	01:32:50
95	118	Leonel Pinto	Bora lá vizinho	M40	19	01:06:26	06:12	01:33:11
96	51	Carlos Rodrigues	MONTANELAS UNITED	SEN M	46	01:08:04	05:58	01:33:17
97	35	Gonçalo Ferreira	A. R. Meirinhas	SEN M	47	01:06:05	06:13	01:33:28
98	109	Marc Gandra	RÓÓDINHAS-Santos Silva / OXYGEN-Gym & Fitness	SEN M	48	01:06:55	06:14	01:33:35
99	37	Vítor Areia	A. R. Meirinhas	M45	12	01:06:35	06:02	01:33:46
100	44	Rui Gameiro	A. R. Meirinhas	M40	20	01:08:10	06:15	01:33:56
101	179	Hugo Faustino	TRENDOUT	SEN M	49	01:07:19	06:16	01:34:13
102	15	Frederico Sismeiro	Notícias de Colmeias Atletismo	M45	13	01:09:17	06:17	01:34:29
103	79	Vanessa Santo	CA Barreira	SEN F	5	01:07:45	06:18	01:34:33
104	137	Tomé Fernandes	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	21	01:07:33	06:18	01:34:36
105	40	David Mota	A. R. Meirinhas	M40	22	01:06:58	06:20	01:35:15
106	180	Antonio Agostinho	Porto de Mós a Correr	M60	4	01:08:27	06:21	01:35:23
107	93	Pedro Brites	Os Flash	M45	14	01:08:49	06:21	01:35:26
108	39	Vítor Ferreira	Porto de Mós a Correr	M40	23	01:08:05	06:22	01:35:38
109	133	Delio Pascoal		SEN M	50	01:08:52	06:24	01:36:16
110	211	Rui Manuel Pascoal Neves	CSCRFCHARNECA	SEN M	51	01:08:17	06:26	01:36:44
111	131	José Martins	Clube Veteranos do Lis	M50	10	01:08:54	06:29	01:37:20
112	202	Diogo Domingues	Grupo Alegre Unido Bajouca	SEN M	52	01:09:03	06:29	01:37:27
113	167	Henrique Longo	M. Longo	SEN M	53	01:09:52	06:30	01:37:41
114	210	Virginia Margarida Sintra	CSCRFCHARNECA	SEN F	6	01:09:52	06:30	01:37:41
115	163	Ramiro Rodrigues	Grupo Alegre Unido Bajouca	M60	5	01:09:34	06:17	01:37:42
116	134	Nelson Jorge		M50	11	01:09:32	06:30	01:37:47
117	52	João Felizardo	MONTANELAS UNITED	SEN M	54	01:09:57	06:32	01:38:06
118	60	Énio Mota	A. R. Meirinhas	M40	24	01:08:32	06:32	01:38:14
119	165	Pedro Cabecinhas	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	25	01:10:03	06:32	01:38:20
120	99	Carmen Almeida	CCRD BURINHOSA	SEN F	7	01:09:30	06:35	01:39:01
121	196	Jose Lages	liz runners	M55	4	01:12:22	06:35	
122	207	Miguel Ângelo Duarte Das Neves Matias	CSCRFCHARNECA	M45	15	01:11:07	06:39	
123	61	Maria Silvério	Grupo Alegre Unido Bajouca	SUB23 F	1	01:12:21	06:44	
124	16	Paulo Matias		M50	12	01:12:06	06:45	
125	82	Pedro Batista	AC BATALHA	SEN M	55	01:10:57	06:47	
126	245	Jorge Rodrigues	Grupo Alegre Unido Bajouca	M50	13	01:09:40	06:48	
127	10	Virginia Simoes	Notícias de Colmeias Atletismo	F40	1	01:12:01	06:49	
128	115	Sara Pedro	RÓÓDINHAS-Santos Silva / OXYGEN-Gym & Fitness	F50	1	01:14:00	06:49	
129	88	Pedro Bonita	Pé na Pinha	M50	14	01:12:17	06:36	
130	216	Luís Marques	LAMA SOLTA	SEN M	56	01:12:18	06:50	
131	132	Antero Rodrigues	Clube Veteranos do Lis	M45	16	01:11:29	06:39	01:43:00
132	241	Bruno Lima	CSCRFCHARNECA	SEN M	57	01:12:28	06:53	01:43:22

Pos	Dorsal	Atleta	Equipa	Categoria	Pos Cat	11.0 km	Ritmo	Tempo
133	197	Marina Barroca	LAMA SOLTA	SEN M	58	01:13:23	06:55	01:43:59
134	125	Manuel Carreira	Clube Veteranos do Lis	M60	6	01:13:18	06:56	01:44:08
135	130	Paula Rodrigues	Clube Veteranos do Lis	F45	2	01:13:18	06:44	01:44:09
136	28	João Fernandes	Bora lá vizinho	M40	26	01:13:41	06:57	01:44:31
137	141	Guilherme Ferreira		SEN M	59	01:14:04	06:59	01:44:56
138	90	Micael Gil	Os Flash	SEN M	60	01:17:39	07:00	01:45:11
139	53	Rui Nunes	Clube Atletismo de Marinha Grande	SEN M	61	01:13:32	07:01	01:45:25
140	242	Marco Reis	Grupo Alegre Unido Bajouca	SEN M	62	01:19:14	07:05	01:46:30
141	158	Flavio Vicente	A. C. S. Mamede	M40	27	01:18:03	07:06	01:46:45
142	22	Mickael Freire		SEN M	63	01:16:24	07:06	01:46:49
143	153	Anabela Fernandes	Grupo Alegre Unido Bajouca	F45	3	01:16:23	07:08	01:47:02
144	160	Duarte Mendes		M40	28	01:16:37	07:07	01:47:03
145	157	Tiago Pedrosa	Grupo Alegre Unido Bajouca	SEN M	64	01:16:26	07:07	01:47:03
146	81	Orlando Ferreira		SEN M	65	01:16:26	07:13	01:48:27
147	192	Sérgio Marcelino	Grupo Alegre Unido Bajouca	M55	5	01:18:24	07:15	01:49:06
148	169	Liliana Pedrosa		F40	2	01:17:45	07:16	01:49:16
149	143	Nuno Carreira		M40	29	01:21:01	07:16	01:49:17
150	170	Tânia Pedrosa		SEN F	8	01:17:30	07:16	01:49:18
151	173	Joni Gaspar		SEN M	66	01:17:37	07:16	01:49:21
152	41	Claudio Ribeiro	Notícias de Colmeias Atletismo	M40	30	01:18:19	07:19	01:49:55
153	172	Rosa Henriques	Grupo Alegre Unido Bajouca	F45	4	01:20:00	07:04	01:49:56
154	69	Carmen Silva	CA Barreira	F45	5	01:19:12	07:21	01:50:19
155	32	Jérémy Lima		SEN M	67	01:19:13	07:22	01:50:40
156	65	Jaqueline Kimmel	Factory Runners	SEN F	9	01:20:08	07:24	01:51:26
157	59	Paulo Peixoto	Factory Runners	SEN M	68	01:20:09	07:24	01:51:27
158	159	Jorge Crespo	Bidoeira de Cima	M55	6	01:18:03	07:26	01:51:54
159	208	Pascoal Duarte Oliveira	CSCRFCHARNECA	M45	17	01:20:10	07:29	01:52:24
160	150	Luísa Areia	Grupo Alegre Unido Bajouca	SEN F	10	01:18:27	07:33	01:53:34
161	123	Tânia Gaspar	Clube Veteranos do Lis	SEN F	11	01:22:28	07:38	01:54:39
162	120	Leandro Santos	Clube Veteranos do Lis	SEN M	69	01:22:28	07:38	01:54:43
163	251	Délio Fernandes		SEN M	70	01:19:24	07:41	01:55:23
164	43	Daniela Faustino	AC BATALHA	SEN F	12	01:20:12	07:43	01:55:47
165	213	Débora Sousa	Recordepessoal.pt	SEN F	13	01:19:39	07:43	01:55:48
166	31	Maria Do Rosário Lourenço		F45	6	01:19:39	07:43	01:55:52
167	255	Guilherme Gonçalves		M40	31	01:21:57	07:43	01:56:06
168	189	Silvia Vicente	A. C. S. Mamede	SEN F	14	01:22:52	07:44	01:56:17
169	144	Carina Rodrigues	A. C. S. Mamede	F40	3	01:22:50	07:44	01:56:18
170	168	Lourdes Pereira	AC BATALHA	F60	1	01:21:23	07:46	01:56:41
171	94	Fernando Passadouro	ADRM	SEN M	71	01:21:34	07:48	01:57:09
172	95	Isaac Fiúza	ADRM	SEN M	72	01:21:35	07:48	01:57:09
173	209	Arlindo De Jesus Oliveira	CSCRFCHARNECA	M50	15	01:23:50	07:50	01:57:36
174	203	Olga Eduarda Felamino	Moinhos da Gândara Trail	F40	4	01:23:54	07:50	01:57:42
175	204	Luís Gaspar	Moinhos da Gândara Trail	SEN M	73	01:23:52	07:50	01:57:42
176	47	Rui Neto	Free Runners	M40	32	01:25:42	07:52	01:58:10

Pos	Dorsal	Atleta	Equipa	Categoria	Pos Cat	11.0 km	Ritmo	Tempo
177	48	Nélia Pedrosa	Free Runners	F40	5	01:25:42	07:52	01:58:10
178	247	Rosália Rosa	Juventude Vidigalense	F55	1	01:24:23	07:54	01:58:34
179	176	Sónia Monteiro	AC BATALHA	F40	6	01:24:40	08:02	02:00:35
180	21	Andreia Gonçalves		SEN F	15	01:24:21	08:04	02:01:13
181	222	João Baptista		SEN M	74	01:26:06	08:10	02:02:51
182	198	António Alves	Porto de Mós a Correr	M45	18	01:23:03	08:14	02:03:42
183	200	Luís Silva		M40	33	01:24:37	08:16	02:04:10
184	155	Célia Maria Arneiro	Grupo Alegre Unido Bajouca	F45	7	01:28:32	08:18	02:04:41
185	17	Ana Bento	Notícias de Colmeias Atletismo	F40	7	01:30:21	08:28	02:07:09
186	194	Jânia Laureano	AC BATALHA	SEN F	16	01:29:52	08:34	02:08:34
187	104	Carla Beato	CCRD BURINHOSA	F40	8	01:30:19	08:38	02:09:32
188	56	Mariline Claro Lopes	Equipa Mini	SEN F	17	01:31:48	08:41	02:10:30
189	11	Diogo Guilherme E Braz	Notícias de Colmeias Atletismo	SEN M	75	01:31:19	08:49	02:12:30
190	146	Tânia Gaspar		SEN F	18	01:33:47	08:50	02:12:54
191	86	Neuza Monteiro		SEN F	19	01:33:47	08:51	02:13:03
192	205	Jorge Ines	Factory Runners	SEN M	76	01:30:54	08:53	02:13:29
193	218	Ana Monteiro		SEN F	20	01:33:49	08:53	02:13:35
194	215	Ana Pedrosa	Coimbra	SEN F	21	01:37:02	08:44	02:14:39
195	91	Fábio Ferreira	Os Flash	SEN M	77	01:33:12	08:44	02:15:08
196	239	Maria Fernandes		SEN F	22	01:36:40	09:05	02:16:33
197	83	Adriana Fernandes		SEN F	23	01:36:39	09:05	02:16:33
198	85	Emilie Domingues		SEN F	24	01:36:37	09:05	02:16:34
199	84	Sabrina Sintra	Pombal	SEN F	25	01:36:38	09:05	02:16:34
200	212	Helena Marisa Ruivo Coelho Lopes	CSCRFCHARNECA	F45	8	01:37:16	09:06	02:16:40
201	119	Tânia Bértolo	Os Tolinhos	SEN F	26	01:37:53	09:20	02:20:06
202	80	Paulo Sousa	CA Barreira	M40	34	01:37:49	09:20	02:20:08
203	124	José Carreira	Clube Veteranos do Lis	M60	7	01:38:05	09:33	02:23:35
204	106	Claudia Tavares	Mini	SEN F	27	01:56:18	11:21	02:50:30
205	54	Guida Rodrigues	Mini	SEN F	28	01:56:25	11:21	02:50:31
206	107	Dominique Rodrigues	Mini	SEN M	78	01:56:12	11:21	02:50:31
207	162	Gilberto Santos	Grupo Alegre Unido Bajouca	M45	19	01:57:04	11:20	02:50:32