



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

**GERAL PROVA 10.000 MTS**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	356	OSCAR MENDES	36	LIBERDADE F.C.	SENIORES-MASC	00:33:34.00
2	241	LEANDRO MARTINS	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	00:33:44.00
3	53	JOSÉ TEIXEIRA	6	ADECA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:34:12.00
4	240	NUNO FERNANDES	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	00:35:09.00
5	473	RICARDO CASTRO	49	SOC. RECREIO CEPANENSE	SENIORES-MASC	00:35:41.00
6	308	RICARDO NEVES	32	GD AIRÃO CURVIÃ	SENIORES-MASC	00:35:41.00
7	180	ADELINO FERNANDES	21	CYCLONES SANITOP	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:36:13.00
8	503	PEDRO PINHEIRO	61	VARZIM SPORT CLUB	SENIORES-MASC	00:36:22.00
9	51	JOSÉ ARAÚJO	6	ADECA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:36:27.00
10	84	RICARDO CAMPOS	11	ARC VALE S. COSME	SENIORES-MASC	00:36:33.00
11	496	IVO PEREIRA	58	TRENDOUT	SENIORES-MASC	00:36:37.00
12	248	HENRIQUE PAREDES	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:36:46.00
13	38	JOSÉ SILVA	5	ACPV	SENIORES-MASC	00:36:48.00
14	99	ROBERTO MACHADO	14	ATLÉTICO C. VALE S. MARTINH	SENIORES-MASC	00:36:55.00
15	243	RUI FERNANDES	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	00:37:12.00
16	1	RUI PEDRO SILVA	63	SPORTING C.P.	SENIORES-MASC	00:37:46.00
17	477	RICARDO VALE	50	SPORTING C. BRAGA	SENIORES-MASC	00:37:46.00
18	246	JOSÉ ARAÚJO	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:37:48.00
19	194	PAULO PEREIRA	24	DRAGON CLUB	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:38:04.00
20	115	ANGELO FREITAS	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:38:12.00
21	54	ANTÓNIO ARAÚJO	7	ÁGUIAS DA MISERICÓRDIA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:38:26.00
22	315	IVO GONÇALVES	33	GJVP	JUNIORES-MASC	00:38:29.00
23	502	LIBÓRIO VILELA	60	TSUNAMI TEAM	SENIORES-MASC	00:38:35.00
24	242	HÉLDER SILVA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	00:38:38.00
25	538	JOÃO LOPES	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:38:44.00
26	245	JOAQUIM COELHO	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:38:58.00
27	98	MARCO SANTOS	14	ATLÉTICO C. VALE S. MARTINH	SENIORES-MASC	00:39:06.00
28	234	ANTÓNIO SOUSA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	JUNIORES-MASC	00:39:06.00
29	249	MÁRIO SAMPAIO	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:39:16.00
30	548	LUDGERO MOREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:39:23.00
31	576	TIAGO MANUEL BARBOSA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:39:32.00
32	165	JOSÉ FARIA	17	C.A. PÓVOA VARZIM	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:39:35.00
33	332	EUGÉNIO BARROS	33	GJVP	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:39:39.00
34	239	BRUNO ABREU	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	00:39:49.00
35	566	PEDRO VOGA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:40:01.00
36	550	LUIS HENRIQUES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:40:06.00
37	275	TONY SILVA	26	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:40:12.00
38	479	AMARO BARBOSA	52	TARTARUGUINHAS	SENIORES-MASC	00:40:17.00
39	345	HELDER SALAZAR	36	LIBERDADE F.C.	SENIORES-MASC	00:40:29.00
40	357	TÂNIA SILVA	36	LIBERDADE F.C.	SENIORES-FEM	00:40:29.00
41	586	JORGE ARAÚJO	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:40:43.00
42	52	JOSÉ CASTRO	6	ADECA	SENIORES-MASC	00:40:47.00
43	253	JORGE OLIVEIRA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:40:48.00
44	191	MARCO ROCHA	24	DRAGON CLUB	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:40:53.00
45	169	SIMÃO COSTA	17	C.A. PÓVOA VARZIM	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:41:02.00
46	178	BRUNO SANTOS	20	C.I. ARGONCILHE	SENIORES-MASC	00:41:04.00
47	285	SÉRGIO SAMPAIO	29	FISIOPEDRO	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:41:07.00
48	276	TIAGO FREITAS	27	FIGUEIREDO'S RUNNERS AND F	SENIORES-MASC	00:41:09.00
49	96	CARLOS BARROSO	14	ATLÉTICO C. VALE S. MARTINH	SENIORES-MASC	00:41:11.00
50	86	JOSÉ FERREIRA COSTA	12	ARPO	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:41:16.00



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

**GERAL PROVA 10.000 MTS**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
51	72	TIAGO BORGES	10	AMIGOS PONTO FINAL	SENIORES-MASC	00:41:31.00
52	164	INOCÊNCIO SILVA	17	C.A. PÓVOA VARZIM	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:41:32.00
53	292	DANIEL ROCHA	31	GAVIÕES	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:41:37.00
54	488	ANDRÉ MARTINS	55	TESCO TEAM RUNNING	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:41:41.00
55	470	JOSÉ CARVALHO	49	SOC. RECREIO CEPANENSE	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:41:44.00
56	300	PAULO MOREIRA	31	GAVIÕES	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:41:51.00
57	101	TIAGO AZEVEDO	14	ATLÉTICO C. VALE S. MARTINH	SENIORES-MASC	00:41:52.00
58	45	ABÍLIO FARIA	6	ADECA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:41:54.00
59	378	CARLOS SOUSA	41	MOUTADOS TEAM	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:41:58.00
60	504	LUÍS SILVA	62	XAVIERS	SENIORES-MASC	00:42:04.00
61	228	JOÃO SILVA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	00:42:08.00
62	19	AIRES AFONSECA	2	4XA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:42:10.00
63	186	DANIEL FONSECA	22	DESNÍVEL POSITIVO	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:42:13.00
64	563	PAULO SERGIO QUINTAS	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:42:14.00
65	293	DOMINGOS PEREIRA	31	GAVIÕES	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:42:23.00
66	288	ANTÓNIO FERREIRA	31	GAVIÕES	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:42:24.00
67	166	NUNO SILVA	17	C.A. PÓVOA VARZIM	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:42:28.00
68	526	CARLOS COELHO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:42:29.00
69	183	JOSÉ AZEVEDO	21	CYCLONES SANITOP	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:42:31.00
70	562	PAULO PACHECO	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:42:33.00
71	487	VITOR COELHO	54	TEAM SINDEQ	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:42:34.00
72	46	AGOSTINHO BARROS	6	ADECA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:42:38.00
73	298	MANUEL SILVA	31	GAVIÕES	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:42:41.00
74	190	JOÃO SILVA	24	DRAGON CLUB	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:42:42.00
75	305	RICARDO FERREIRA	31	GAVIÕES	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:42:45.00
76	97	HELDER FARIA	14	ATLÉTICO C. VALE S. MARTINH	SENIORES-MASC	00:42:46.00
77	535	FRANCISCO SILVA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:42:52.00
78	447	FRANCISCO RODRIGUES	48	RODA DOS VENTOS	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:43:09.00
79	274	DEOLINDA OLIVEIRA	26	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:43:18.00
80	25	FILIPE RIBEIRO	3	A.C. VERMOIM	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:43:22.00
81	176	PAULO JORGE ABREU	18	C.D.C. NAVAIS	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:43:26.00
82	189	ANTÓNIO MANUEL FONSEC	24	DRAGON CLUB	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:43:36.00
83	66	JOSÉ BORGES	10	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:43:39.00
84	580	NUNO NUNES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:43:44.00
85	85	RICARDO SEARA	11	ARC VALE S. COSME	SENIORES-MASC	00:43:45.00
86	29	JOSÉ COSTA	3	A.C. VERMOIM	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:43:52.00
87	48	FRANCISCO GOMES	6	ADECA	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:43:55.00
88	26	FRANCISCO MIRANDA	3	A.C. VERMOIM	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:44:04.00
89	478	MICA GUIMARÃES	51	STUDIO21	SENIORES-MASC	00:44:05.00
90	471	JORGE FERREIRA	49	SOC. RECREIO CEPANENSE	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:44:11.00
91	474	ANTÓNIO MENDES	49	SOC. RECREIO CEPANENSE	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:44:12.00
92	291	CARLOS PONTES	31	GAVIÕES	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:44:20.00
93	574	SANDRA ARAÚJO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:44:21.00
94	551	MANUEL COUTO	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:44:23.00
95	307	ANGELO FERREIRA	32	GD AIRÃO CURVIÁ	SENIORES-MASC	00:44:28.00
96	380	HÉLIO MACHADO	41	MOUTADOS TEAM	SENIORES-MASC	00:44:46.00
97	594	GONÇALO ARAÚJO	64	AMIGOS PEDAL	SENIORES-MASC	00:44:48.00
98	501	VÍTOR CARVALHO	59	TRILHOS D'AVENTURA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:44:51.00
99	597	JOSÉ MAGALHÃES	6	ADECA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:44:58.00
100	129	JOSÉ MARIA SILVA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:45:01.00



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

**GERAL PROVA 10.000 MTS**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
101	589	JOSÉ LIMA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:45:03.00
102	168	SANDRA TRAVESSAS	17	C.A. PÓVOA VARZIM	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:45:04.00
103	179	MANUEL SANTOS	20	C.I. ARGONCILHE	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:45:10.00
104	341	JORGE COSTA	35	JORGE E GABRIELA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:45:14.00
105	593	SÉRGIO ARAÚJO	64	AMIGOS PEDAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:45:15.00
106	219	ROSA OLIVEIRA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	00:45:17.00
107	299	PAULO CUNHA	31	GAVIÕES	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:45:18.00
108	295	JUSTINO PEREIRA	31	GAVIÕES	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:45:18.00
109	335	JOÃO CERQUEIRA	33	GJVP	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:45:21.00
110	541	JOEL COSTA	0	INDIVIDUAL	JUNIORES-MASC	00:45:29.00
111	382	TIAGO CUNHA	41	MOUTADOS TEAM	SENIORES-MASC	00:45:30.00
112	132	AUGUSTO DOURADO	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:45:42.00
113	141	RÚBEN VASQUES	17	C.A. PÓVOA VARZIM	SENIORES-MASC	00:45:47.00
114	555	MÁRIO PINTO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:45:52.00
115	537	HELDER MANUEL PEREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:45:58.00
116	195	TOZE LS	24	DRAGON CLUB	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:46:00.00
117	539	JOAO MANUEL DIAS	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:46:09.00
118	448	JOAQUIM PEREIRA	48	RODA DOS VENTOS	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:46:10.00
119	93	DIAMANTINO COSTA SÁ	13	ARRASTA A PERNA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:46:13.00
120	334	FÁTIMA DANTAS	33	GJVP	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	00:46:19.00
121	217	ADRIANA COSTA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	JUNIORES-FEM	00:46:35.00
122	238	DIOGO SILVA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	JUNIORES-MASC	00:46:35.00
123	577	TIAGO NOGUEIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:46:39.00
124	36	PAULO GOMES	4	A.CU.R.A 4 TRAIL	SENIORES-MASC	00:46:45.00
125	37	SÉRGIO MONTEIRO	4	A.CU.R.A 4 TRAIL	SENIORES-MASC	00:46:46.00
126	251	ALEXANDRE SIMÕES	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	00:46:49.00
127	55	EMÍLIA SANTOS	8	ALL STARS RUNNERS	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:46:51.00
128	244	NELSON MONTEIRO	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	00:46:53.00
129	483	CARLOS PAULO	53	TEAM LANTEMIL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:46:55.00
130	486	RODRIGO SILVA	53	TEAM LANTEMIL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:46:56.00
131	339	CARLOS RIBEIRO	34	INDIVIDUALBOTA&SIGA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:46:56.00
132	220	ANABELA SILVA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:46:57.00
133	337	JOEL MARTINS	33	GJVP	SENIORES-MASC	00:47:08.00
134	34	JOSÉ MAGALHÃES	3	A.C. VERMOIM	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:47:11.00
135	476	NUNO LAPEIRA	49	SOC. RECREIO CEPANENSE	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:47:13.00
136	531	FLÁVIO ALEXANDRE FERR	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:47:20.00
137	326	TIAGO RODRIGUES	33	GJVP	JUNIORES-MASC	00:47:21.00
138	185	CÉSAR COSTA	22	DESNÍVEL POSITIVO	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:47:25.00
139	330	ELISA VALENTE	33	GJVP	SENIORES-FEM	00:47:27.00
140	198	HEITOR ORTIGA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:47:29.00
141	58	PAULO MONTERO	9	AMIGOS PARQUE C. D. GUIMARA	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:47:38.00
142	218	SARA R OLIVEIRA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	JUNIORES-FEM	00:47:40.00
143	197	ALBERTINA DIAS	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	00:47:41.00
144	524	ARMINDO FERNANDES	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:47:44.00
145	595	FRANCISCO CARVALHO	64	AMIGOS PEDAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:47:47.00
146	598	JOSÉ SILVA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:47:51.00
147	252	JOSÉ GONÇALVES	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:47:53.00
148	134	ARMINDO FARIA	12	ARPO	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:47:57.00
149	561	PATRÍCIA GRILO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:47:58.00
150	67	JOSÉ PEREIRA	10	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:48:10.00



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

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

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
151	62	CELESTINO SILVA	10	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:48:11.00
152	70	PAULO MARQUES	10	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:48:12.00
153	59	ALEXANDRE FERREIRA	10	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:48:14.00
154	588	RICARDO EMANUEL FERNA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:48:19.00
155	49	FRANCISCO MORAIS	6	ADECA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:48:20.00
156	591	BRUNO SERRE	0	INDIVIDUAL	JUNIORES-MASC	00:48:33.00
157	333	FÁTIMA BARROS	33	GJVP	SENIORES-FEM	00:48:38.00
158	559	PATRÍCIA CARVALHO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:48:39.00
159	571	RICARDO SILVA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:48:41.00
160	102	CARLOS OSÓRIO	15	BENTE RUNNING	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:49:10.00
161	64	JOAQUIM PINHEIRO	10	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:49:14.00
162	536	GONÇALO OLIVEIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:49:17.00
163	22	ANTÓNIO FERREIRA	3	A.C. VERMOIM	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:49:23.00
164	375	RAUL NEVES	39	MAIL RUNNERS	JUVENIS-MASC	00:49:36.00
165	546	JOSÉ MANUEL RIBEIRO	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:50:00.00
166	172	SUSANA LIBERAL	17	C.A. PÓVOA VARZIM	SENIORES-FEM	00:50:20.00
167	564	PEDRO ARAUJO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:50:25.00
168	47	ÂNGELA ABREU	6	ADECA	SENIORES-FEM	00:50:27.00
169	329	EDUARDO VALENTE	33	GJVP	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:50:41.00
170	156	EUGÉNIA MORIM	17	C.A. PÓVOA VARZIM	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:50:43.00
171	493	JOSÉ EUSÉBIO	57	TRAIL ME	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:50:56.00
172	379	DAVID RODRIGUES	41	MOUTADOS TEAM	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:51:03.00
173	381	JESUS CAMPOS	41	MOUTADOS TEAM	SENIORES-MASC	00:51:04.00
174	516	AGOSTINHO SOUSA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:51:27.00
175	296	MANUEL GRANJA	31	GAVIÕES	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:51:27.00
176	294	JOSÉ OLIVEIRA	31	GAVIÕES	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:51:29.00
177	603	AUGUSTO MENDES	31	GAVIÕES	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:51:30.00
178	585	MANUEL SILVA SAMPAIO	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:51:41.00
179	419	MANUEL ALMEIDA	44	OS SANTA APOLONIA	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:51:43.00
180	374	PEDRO NEVES	39	MAIL RUNNERS	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:51:52.00
181	56	MANUEL CARVALHO	9	AMIGOS PARQUE C. D. GUIMARA	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:52:02.00
182	364	ALEXANDRO RIBEIRO	39	MAIL RUNNERS	SENIORES-MASC	00:52:07.00
183	590	PAULO TINOCO	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:52:41.00
184	287	VITOR MARQUES	30	G D BANCO BPI	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:52:57.00
185	192	MARIA SILVA	24	DRAGON CLUB	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	00:53:22.00
186	254	CARLOS MACHADO	0	INDIVIDUAL	JUNIORES-MASC	00:53:34.00
187	177	BRUNO FREITAS	19	CAJADA	SENIORES-MASC	00:53:35.00
188	69	MIGUEL RODRIGUES	10	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:53:36.00
189	68	MANUEL SILVA	10	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:53:38.00
190	521	ANDRE ARAUJO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:53:48.00
191	528	FATIMA COSTA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:53:50.00
192	523	ÂNGELO MAGALHÃES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:53:50.00
193	519	ANA MAIA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:53:57.00
194	63	ELISA CRUZ	10	AMIGOS PONTO FINAL	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:54:06.00
195	373	PEDRO GONÇALVES	39	MAIL RUNNERS	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:54:36.00
196	368	HENRIQUE TORRES	39	MAIL RUNNERS	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:54:37.00
197	472	SANDRINE FREITAS	49	SOC. RECREIO CEPANENSE	SENIORES-FEM	00:55:43.00
198	475	AURÉLIE FREITAS	49	SOC. RECREIO CEPANENSE	SENIORES-MASC	00:55:44.00
199	363	MARIANA CARNEIRO	38	M&M	SENIORES-FEM	00:56:08.00
200	362	JORGE MAIA	38	M&M	SENIORES-MASC	00:56:09.00





UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

<b>GERAL PROVA 10.000 MTS</b>	<b>INDIVIDUAL</b>
-------------------------------	-------------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
201	21	ANA AMORIM	2	4XA	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:56:12.00
202	600	SUSANA SANTOS	1	A D ESMERIZ RUNNING	SENIORES-FEM	00:56:23.00
203	112	ZÉ DIAS	1	A D ESMERIZ RUNNING	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	00:56:25.00
204	273	CONCEIÇÃO CORREIA	26	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	00:57:03.00
205	549	LUIS CRISTINO	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:57:03.00
206	578	VÂNIA SILVA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:57:52.00
207	139	JOAQUIM GOMES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	00:57:53.00
208	518	ALFREDO MACHADO	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:58:32.00
209	340	GABRIELA PELICANO	35	JORGE E GABRIELA	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	00:58:33.00
210	520	ANA MOURA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	00:59:16.00
211	360	MANUEL AZEVEDO	36	LIBERDADE F.C.	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	00:59:33.00
212	542	JORGE CARLOS FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	01:00:25.00
213	105	JOSÉ FARIA	16	BOA FORMA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	01:00:49.00
214	104	ELSA COSTA	16	BOA FORMA	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	01:00:49.00
215	171	HENRIQUE FERREIRA	17	C.A. PÓVOA VARZIM	SENIORES-MASC	01:00:54.00
216	140	MARCO BARROS	17	C.A. PÓVOA VARZIM	SENIORES-MASC	01:00:55.00
217	554	MARÍLIA ALIERTA FERREIR	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	01:01:25.00
218	584	BRUNO GONÇALVES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	01:02:24.00
219	444	PAULO ABREU	46	PETRACAS	JUNIORES-MASC	01:02:29.00
220	367	HELENA CARDOSO	39	MAIL RUNNERS	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	01:04:18.00
221	365	ARMINDA LIMA	39	MAIL RUNNERS	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	01:04:18.00
222	143	MARIA MORIM	17	C.A. PÓVOA VARZIM	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	01:04:49.00
223	15	BRUNO OLIVEIRA	1	A D ESMERIZ RUNNING	SENIORES-MASC	01:04:55.00
224	16	JOANA BARBOSA	1	A D ESMERIZ RUNNING	SENIORES-FEM	01:04:56.00
225	136	FRANCISCO TINOCO	1	A D ESMERIZ RUNNING	SENIORES-MASC	01:04:58.00
226	137	RICARDO NICOLAU	17	C.A. PÓVOA VARZIM	SENIORES-MASC	01:04:59.00



<b>GERAL PROVA 10.000 MTS</b>	<b>COLETIVA</b>
-------------------------------	-----------------

Class	Nº Equipa	Equipa	Pontuação
1ª Equipa	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	( 2 + 3 + 11 ) = 16
2ª Equipa	36	LIBERDADE F.C.	( 1 + 38 + 39 ) = 78
3ª Equipa	14	ATLÉTICO C. VALE S. MARTINHO	( 13 + 26 + 48 ) = 87
4ª Equipa	6	ADECA	( 8 + 41 + 57 ) = 106
5ª Equipa	17	C.A. PÓVOA VARZIM	( 31 + 44 + 51 ) = 126
6ª Equipa	24	DRAGON CLUB	( 18 + 43 + 73 ) = 134
7ª Equipa	49	SOC. RECREIO CEPANENSE	( 4 + 54 + 89 ) = 147
8ª Equipa	33	GJVP	( 21 + 32 + 108 ) = 161
9ª Equipa	31	GAVIÕES	( 52 + 55 + 64 ) = 171
10ª Equipa	3	A.C. VERMOIM	( 79 + 85 + 87 ) = 251
11ª Equipa	41	MOUTADOS TEAM	( 58 + 95 + 110 ) = 263
12ª Equipa	10	AMIGOS PONTO FINAL	( 50 + 82 + 149 ) = 281
13ª Equipa	26	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	( 36 + 78 + 203 ) = 317
14ª Equipa	64	AMIGOS PEDAL	( 96 + 104 + 144 ) = 344
15ª Equipa	39	MAIL RUNNERS	( 163 + 179 + 181 ) = 523
16ª Equipa	1	A D ESMERIZ RUNNING	( 201 + 202 + 222 ) = 625



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

**BENJAMIM A-FEM**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	393	INÊS PACHECO	42	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-FEM	00:01:23.00
2	201	MARIA MACHADO	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-FEM	00:01:31.00
3	442	INÊS FONSECA	45	PAPA LÉGUAS FAMILICÃO	BENJAMIM A-FEM	00:01:32.00
4	200	ANA SILVA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-FEM	00:01:33.00
5	17	ADRIANA AFONSECA	2	4XA	BENJAMIM A-FEM	00:01:38.00
6	199	MAFALDA MONTEIRO	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-FEM	00:01:40.00
7	107	ANA BARROS	17	C.A. PÓVOA VARZIM	BENJAMIM A-FEM	00:01:41.00
8	510	RAFAELA FERNANDES QUE	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM A-FEM	00:01:44.00
9	511	RAFAELA SÁ	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM A-FEM	00:01:46.00
10	343	LEONOR GONÇALVES	36	LIBERDADE F.C.	BENJAMIM A-FEM	00:01:50.00
11	342	BIA CARINA	36	LIBERDADE F.C.	BENJAMIM A-FEM	00:01:53.00
12	407	NÚRIA FERREIRA	42	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-FEM	00:01:55.00
13	456	LEONOR FREITAS	49	SOC. RECREIO CEPANENSE	BENJAMIM A-FEM	00:01:59.00
14	454	VITÓRIA FREITAS	49	SOC. RECREIO CEPANENSE	BENJAMIM A-FEM	00:02:03.00
15	507	LEONOR ESTEVES	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM A-FEM	00:02:07.00
16	459	FRANCISCA TEIXEIRA	49	SOC. RECREIO CEPANENSE	BENJAMIM A-FEM	00:02:07.00
17	392	MATILDE MENESES	42	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-FEM	00:02:08.00
18	135	IARA MARINS	17	C.A. PÓVOA VARZIM	BENJAMIM A-FEM	00:02:08.00
19	78	GABRIELA MARQUES	11	ARC VALE S. COSME	BENJAMIM A-FEM	00:02:09.00
20	581	LEONOR SANTOS	20	C.I. ARGONCILHE	BENJAMIM A-FEM	00:02:12.00
21	83	MARIANA COSTA	11	ARC VALE S. COSME	BENJAMIM A-FEM	00:02:13.00
22	457	LARA RAMOS	49	SOC. RECREIO CEPANENSE	BENJAMIM A-FEM	00:02:15.00
23	390	FLÁVIA FERREIRA	42	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-FEM	00:02:16.00
24	13	CAROLINA OLIVEIRA	1	A D ESMERIZ RUNNING	BENJAMIM A-FEM	00:02:18.00
25	404	MARGARIDA OLIVEIRA	42	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-FEM	00:02:20.00
26	461	MARIANA TEIXEIRA	49	SOC. RECREIO CEPANENSE	BENJAMIM A-FEM	00:02:35.00
27	41	LARA SOUSA	6	ADECA	BENJAMIM A-FEM	00:02:38.00



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

**BENJAMIM A-MASC**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	224	TIAGO SILVA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-MASC	00:01:17.00
2	222	AFONSO SILVA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-MASC	00:01:22.00
3	223	SIMÃO AZEVEDO	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-MASC	00:01:25.00
4	384	ANDRÉ NUNES	42	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-MASC	00:01:27.00
5	434	GONÇALO MENDES	45	PAPA LÉGUAS FAMILICÃO	BENJAMIM A-MASC	00:01:29.00
6	587	AFONSO ARAÚJO	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM A-MASC	00:01:34.00
7	583	RAFAEL GONÇALVES	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM A-MASC	00:01:36.00
8	110	GONÇALO MARINHEIRO	17	C.A. PÓVOA VARZIM	BENJAMIM A-MASC	00:01:37.00
9	90	TIAGO SÁ	13	ARRASTA A PERNA	BENJAMIM A-MASC	00:01:39.00
10	111	RAFAEL SILVA	17	C.A. PÓVOA VARZIM	BENJAMIM A-MASC	00:01:43.00
11	582	EDUARDO SILVA	1	A D ESMERIZ RUNNING	BENJAMIM A-MASC	00:01:48.00
12	460	DIOGO TEIXEIRA	49	SOC. RECREIO CEPANENSE	BENJAMIM A-MASC	00:01:49.00
13	462	DINIS MENDES	49	SOC. RECREIO CEPANENSE	BENJAMIM A-MASC	00:01:54.00
14	106	AFONSO FARIA	17	C.A. PÓVOA VARZIM	BENJAMIM A-MASC	00:01:58.00
15	81	LUÍS BAYARRES	11	ARC VALE S. COSME	BENJAMIM A-MASC	00:02:02.00
16	260	DENIS TSYBRVSKYY	26	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	BENJAMIM A-MASC	00:02:05.00
17	451	FRANCISCO SILVA	49	SOC. RECREIO CEPANENSE	BENJAMIM A-MASC	00:02:11.00





UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

**BENJAMIM B-FEM**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	439	DIANA ARAÚJO	45	PAPA LÉGUAS FAMALICÃO	BENJAMIM B-FEM	0:01:16
2	344	INÊS SOUSA	36	LIBERDADE F.C.	BENJAMIM B-FEM	0:01:17
3	42	MARIA BALTAR	6	ADECA	BENJAMIM B-FEM	0:01:18
4	202	LEONOR SILVA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM B-FEM	0:01:19
5	592	VANESSA SILVA	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM B-FEM	0:01:22
6	204	INÊS ALMEIDA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM B-FEM	0:01:26
7	399	LARA CARTUCHO	42	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-FEM	0:01:27
8	408	RITA LOPES	42	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-FEM	0:01:28
9	440	LEONOR BARROS	45	PAPA LÉGUAS FAMALICÃO	BENJAMIM B-FEM	0:01:28
10	113	CONSTÂÇA SILVA	17	C.A. PÓVOA VARZIM	BENJAMIM B-FEM	0:01:42
11	398	JULIANA FERREIRA	42	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-FEM	0:01:42
12	403	MADALENA MENESES	42	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-FEM	0:01:44
13	506	HELENA AMÁLIA FERREIRA	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM B-FEM	0:01:46
14	44	MATILDE TORRES	6	ADECA	BENJAMIM B-FEM	0:01:49
15	39	ANA NETO	6	ADECA	BENJAMIM B-FEM	0:01:50
16	464	ANA FERREIRA	49	SOC. RECREIO CEPANENSE	BENJAMIM B-FEM	0:01:53
17	114	CRISTIANA SOUSA	17	C.A. PÓVOA VARZIM	BENJAMIM B-FEM	0:01:56
18	77	EDUARDA OLIVEIRA	11	ARC VALE S. COSME	BENJAMIM B-FEM	0:01:59
19	73	ANA BAYARRES	11	ARC VALE S. COSME	BENJAMIM B-FEM	0:02:03
20	116	LARA CRUZ	17	C.A. PÓVOA VARZIM	BENJAMIM B-FEM	0:02:09



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

**BENJAMIM B-MASC**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	359	RICARDO VIEIRA	36	LIBERDADE F.C.	BENJAMIM B-MASC	0:01:14
2	427	DUARTE PINTO	45	PAPA LÉGUAS FAMALICÃO	BENJAMIM B-MASC	0:01:16
3	445	JOSE RIBEIRO	46	PETRACAS	BENJAMIM B-MASC	0:01:17
4	119	RICARDO COSTA	17	C.A. PÓVOA VARZIM	BENJAMIM B-MASC	0:01:20
5	221	GONÇALO RODRIGUES	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM B-MASC	0:01:20
6	426	DIOGO ENES	45	PAPA LÉGUAS FAMALICÃO	BENJAMIM B-MASC	0:01:21
7	76	DIOGO FERREIRA	11	ARC VALE S. COSME	BENJAMIM B-MASC	0:01:22
8	117	RAFAEL LEITES	17	C.A. PÓVOA VARZIM	BENJAMIM B-MASC	0:01:24
9	388	DIOGO SILVA	42	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-MASC	0:01:25
10	75	DIOGO CUNHA	11	ARC VALE S. COSME	BENJAMIM B-MASC	0:01:33
11	423	DANIEL PEREIRA	45	PAPA LÉGUAS FAMALICÃO	BENJAMIM B-MASC	0:01:33
12	262	ILAN SAVIGNON	26	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	BENJAMIM B-MASC	0:01:34
13	599	FRANCISCO LOPES	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM B-MASC	0:01:41
14	79	JOÃO COSTA	11	ARC VALE S. COSME	BENJAMIM B-MASC	0:01:45
15	80	JORGE ARAÚJO	11	ARC VALE S. COSME	BENJAMIM B-MASC	0:01:48
16	429	TOMÁS BARBOSA	45	PAPA LÉGUAS FAMALICÃO	BENJAMIM B-MASC	0:01:57
17	505	CARLOS MENEZES	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM B-MASC	0:02:06
18	314	HÉLDER MESQUITA	33	GJVP	BENJAMIM B-MASC	0:02:07



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

**INFANTIS-FEM**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	205	ANA FARIA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	INFANTIS-FEM	00:02:36.00
2	122	BEATRIZ ALVES	17	C.A. PÓVOA VARZIM	INFANTIS-FEM	00:02:45.00
3	352	LETÍCIA CARNEIRO	36	LIBERDADE F.C.	INFANTIS-FEM	00:02:59.00
4	394	JÉSSICA SILVA	42	NBA BARROSAS	INFANTIS-FEM	00:03:04.00
5	125	ÉRICA GONÇALVES	17	C.A. PÓVOA VARZIM	INFANTIS-FEM	00:03:06.00
6	515	BEATRIZ SOUSA	0	INDIVIDUAL	INFANTIS-FEM	00:03:08.00
7	121	ANA MARQUES	17	C.A. PÓVOA VARZIM	INFANTIS-FEM	00:03:17.00
8	120	AMÉLIA OLIVEIRA	17	C.A. PÓVOA VARZIM	INFANTIS-FEM	00:03:18.00
9	351	JOANA FERREIRA	36	LIBERDADE F.C.	INFANTIS-FEM	00:03:21.00
10	272	VÂNIA SOUSA	26	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	INFANTIS-FEM	00:03:22.00
11	596	SARA GONÇALVES	0	INDIVIDUAL	INFANTIS-FEM	00:03:37.00
12	126	MARGARIDA MARINHEIRO	17	C.A. PÓVOA VARZIM	INFANTIS-FEM	00:03:56.00
13	269	SOFIA ALVES	26	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	INFANTIS-FEM	00:04:34.00



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

**INFANTIS-MASC**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	349	EDUARDO SALAZAR	36	LIBERDADE F.C.	INFANTIS-MASC	00:02:31.00
2	226	JOÃO AZEVEDO	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	INFANTIS-MASC	00:02:32.00
3	387	CLÁUDIO FERREIRA	42	NBA BARROSAS	INFANTIS-MASC	00:02:33.00
4	347	LEANDRO GONÇALVES	36	LIBERDADE F.C.	INFANTIS-MASC	00:02:35.00
5	267	RÚBEN PINTO	26	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	INFANTIS-MASC	00:02:41.00
6	424	BERNARDO SILVA	45	PAPA LÉGUAS FAMALICÃO	INFANTIS-MASC	00:02:47.00
7	346	DANIEL OLIVEIRA	36	LIBERDADE F.C.	INFANTIS-MASC	00:02:49.00
8	425	FRANCISCO MENDES	45	PAPA LÉGUAS FAMALICÃO	INFANTIS-MASC	00:02:50.00
9	127	TIAGO ALVES	17	C.A. PÓVOA VARZIM	INFANTIS-MASC	00:02:52.00
10	385	LUÍS FERREIRA	42	NBA BARROSAS	INFANTIS-MASC	00:02:54.00
11	422	GUILHERME ENES	45	PAPA LÉGUAS FAMALICÃO	INFANTIS-MASC	00:02:58.00
12	410	RUBEN FERREIRA	42	NBA BARROSAS	INFANTIS-MASC	00:03:01.00
13	261	GABRIEL SAVIGNON	26	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	INFANTIS-MASC	00:03:07.00
14	317	PEDRO RODRIGUES	33	GJVP	INFANTIS-MASC	00:03:11.00
15	124	DIOGO CRUZ	17	C.A. PÓVOA VARZIM	INFANTIS-MASC	00:03:14.00
16	88	DIOGO SÁ	13	ARRASTA A PERNA	INFANTIS-MASC	00:03:16.00
17	389	DOMINGOS GAUDÊNCIO	42	NBA BARROSAS	INFANTIS-MASC	00:03:30.00
18	128	TIAGO CARREGOSA	17	C.A. PÓVOA VARZIM	INFANTIS-MASC	00:05:51.00



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

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

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	210	ANA MARINHO	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-FEM	00:05:43.00
2	207	BEATRIZ FERNANDES	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-FEM	00:05:47.00
3	211	DIANA SILVA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-FEM	00:06:09.00
4	212	CÁTIA SILVA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-FEM	00:06:18.00
5	353	JOANA GONÇALVES	36	LIBERDADE F.C.	INICIADOS-FEM	00:06:33.00
6	209	LARA SILVA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-FEM	00:06:44.00
7	270	SOFIA SANTOS	26	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	INICIADOS-FEM	00:07:03.00
8	436	ANA ARAÚJO	45	PAPA LÉGUAS FAMILICÃO	INICIADOS-FEM	00:07:05.00
9	313	BEATRIZ SOARES	33	GJVP	INICIADOS-FEM	00:07:25.00





UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

**INICIADOS-MASC**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	230	RUI OLIVEIRA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-MASC	00:05:04.00
2	231	TIAGO SILVA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-MASC	00:05:11.00
3	232	RAFAEL CASTRO	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-MASC	00:05:13.00
4	309	AFONSO CERQUEIRA	33	GJVP	INICIADOS-MASC	00:05:35.00
5	133	FILIPPE GOMES	17	C.A. PÓVOA VARZIM	INICIADOS-MASC	00:05:42.00
6	411	TIAGO NUNES	42	NBA BARROSAS	INICIADOS-MASC	00:05:54.00
7	174	ANDRÉ SILVA	17	C.A. PÓVOA VARZIM	INICIADOS-MASC	00:06:13.00
8	513	RENATO MANUEL FERREIR	0	INDIVIDUAL	INICIADOS-MASC	00:07:44.00



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

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

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	214	BRUNA ORTIGA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-FEM	0:10:10
2	256	ALICE OLIVEIRA	26	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	JUVENIS-FEM	0:10:27
3	213	LARA OLIVEIRA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-FEM	0:13:51
4	216	MÁRCIA OLIVEIRA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-FEM	0:14:08



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

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

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	233	BRUNO OLIVEIRA	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-MASC	0:09:33
2	355	PAULO FIGUEIREDO	36	LIBERDADE F.C.	JUVENIS-MASC	0:09:41
3	443	NUNO RIBEIRO	46	PETRACAS	JUVENIS-MASC	0:09:45
4	386	BRUNO NETO	42	NBA BARROSAS	JUVENIS-MASC	0:09:47
5	354	NUNO AZEVEDO	36	LIBERDADE F.C.	JUVENIS-MASC	0:10:22
6	264	JOÃO ABREU	26	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	JUVENIS-MASC	0:10:49
7	138	ANDRÉ FARIA	17	C.A. PÓVOA VARZIM	JUVENIS-MASC	0:10:55



COLETIVO GERAL POR PONTOS - BENJAMINS A ATÉ JUVENIS - MASC/FEM

Class	Nº	CLUBE	TOTAL PONTOS
1ª Equipa	25	ESC. ATLET. ROSA OLIVEIRA	186
2ª Equipa	36	LIBERDADE F.C.	73
3ª Equipa	17	C.A. PÓVOA VARZIM	64
4ª Equipa	42	NBA BARROSAS	60
5ª Equipa	45	PAPA LÉGUAS FAMALICÃO	54
6ª Equipa	26	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	29
7ª Equipa	46	PETRACAS	16
8ª Equipa	11	ARC VALE S. COSME	11
9ª Equipa	33	GJVP	11
10ª Equipa	6	ADECA	10
11ª Equipa	49	SOC. RECREIO CEPANENSE	7
12ª Equipa	2	4XA	6
13ª Equipa	13	ARRASTA A PERNA	3
14ª Equipa	1	A D ESMERIZ RUNNING	1
15ª Equipa	20	C.I. ARGONCILHE	1