



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

**GERAL PROVA 10.000 MTS**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	280	LEANDRO MARTINS	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	0:33:57
2	296	NUNO FERNANDES	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	0:34:37
3	247	RICARDO NEVES	38	GD AIRÃO CURVIÃ	SENIORES-MASC	0:34:53
4	324	ADELINO FERNANDES	43	LIBERDADE FC	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:35:15
5	302	RUI FERNANDES	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	0:36:34
6	23	MIGUEL VIEIRA	46	MOVIMENTO JUVENTUDE MERELIM	SENIORES-MASC	0:36:42
7	215	AUGUSTO ANTUNES	15	ARPO	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:37:07
8	68	PATRICIO CASTRO	47	N.A.TAIPAS	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:37:15
9	65	PAULO OLIVEIRA	16	ATLÉTICO C. VALE S. MARTINHO	JUNIORES-MASC	0:37:16
10	13	TIAGO FREITAS	35	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	SENIORES-MASC	0:37:24
11	186	PEDRO SILVA SANTOS	19	BIKEMANIA FAMILIÇÃO	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:37:31
12	295	MIGUEL TORRES	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUNIORES-MASC	0:37:40
13	141	MANUEL FERREIRA	38	GD AIRÃO CURVIÃ	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:37:46
14	237	JOSÉ ARAUJO	5	ADECA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:38:04
15	130	SÉRGIO LIMA	39	GJVP	SENIORES-MASC	0:38:30
16	245	PAULO MAGALHÃES	5	ADECA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:38:39
17	275	JOAQUIM COELHO	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:38:42
18	153	ANTONIO ARAUJO	10	AGUIAS MISERICORDIA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:38:54
19	174	ALEXANDRE LEZÓN	57	S. C. BRAGA	JUNIORES-MASC	0:39:09
20	61	ROBERTO MACHADO	16	ATLÉTICO C. VALE S. MARTINHO	SENIORES-MASC	0:39:16
21	250	VASCO BATISTA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:39:31
22	244	OSCAR MENDES	9	AGUIAS ALVELOS	SENIORES-MASC	0:39:32
23	64	VITOR FERREIRA	16	ATLÉTICO C. VALE S. MARTINHO	SENIORES-MASC	0:39:56
24	15	JOÃO LOPES	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:39:57
25	1	JOSÉ RIBEIRO	1	A D ESMERIZ RUNNING	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:40:06
26	182	JOSÉ SOUSA	12	AMIGOS PARQUE C.D.GUIMARAES	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:40:14
27	132	LUCIANO ARAÚJO	39	GJVP	SENIORES-MASC	0:40:17
28	14	PAULO QUINTAS	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:40:19
29	384	MÁRIO SAMPAIO	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:40:21
30	62	TIAGO AZEVEDO	16	ATLÉTICO C. VALE S. MARTINHO	SENIORES-MASC	0:40:28
31	131	EUGÉNIO BARROS	39	GJVP	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:40:40
32	365	CÉSAR MARTINS	32	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:40:48
33	173	JOSÉ SANTOS	36	FUTEBOL CLUBE LANDIM	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:41:05
34	99	AMARO BARBOSA	14	ARC VALE SÃO COSME	SENIORES-MASC	0:41:08
35	156	DOMINGOS VALE	22	BORA LÁ!	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:41:13



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

**GERAL PROVA 10.000 MTS**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
36	152	JACINTO FONSECA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:41:16
37	210	ALICE OLIVEIRA	45	MAIA A. C.	JUNIORES-FEM	0:41:17
38	78	ILÍDIO SILVA	30	CSRD SANTIAGO	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:41:19
39	238	JOSE COSTA	44	LOUSADA RUNNERS	SENIORES-MASC	0:41:25
40	57	MARCO ROCHA	31	DRAGON CLUB ATLETISMO	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:41:52
41	135	CARLOS DAVID	39	GJVP	SENIORES-MASC	0:42:01
42	63	HELDER FARIA	16	ATLÉTICO C. VALE S. MARTINHO	SENIORES-MASC	0:42:12
43	276	JOSÉ ARAÚJO	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:42:18
44	66	JOSÉ FERREIRA COSTA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:42:37
45	157	JOAQUIM SÁ	22	BORA LÁ!	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:42:39
46	56	ANDRÉ MARTINS	24	CASA F.C. FAMALICÃO GENEVE	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:42:48
47	7	MANUEL SOUSA	27	CLUBE DESPORTIVO INFANTE	SENIORES-MASC	0:42:49
48	150	VASCO RICARDO	37	GAVIÕES	SENIORES-MASC	0:43:00
49	148	PAULO MOREIRA	37	GAVIÕES	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:43:01
50	187	MANUEL COSTA	2	A.C. VERMOIM	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:43:02
51	303	RUI MARTINS	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:43:03
52	391	CARLOS SOUSA	65	MOUTADOS TEAM	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:43:10
53	144	DANIEL MARINHO	37	GAVIÕES	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:43:36
54	234	COSME MACHADO	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:43:41
55	146	MANUEL SILVA	37	GAVIÕES	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:43:43
56	154	JOSÉ COSTA	2	A.C. VERMOIM	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:43:46
57	75	SÉRGIO MONTEIRO	60	TEAM CORPOS 3	SENIORES-MASC	0:43:52
58	397	TIAGOCUNHA	65	MOUTADOS TEAM	SENIORES-MASC	0:43:54
59	392	HÉLIO MACHADO	65	MOUTADOS TEAM	SENIORES-MASC	0:44:00
60	301	ROSA OLIVEIRA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	0:44:01
61	246	RAFAEL SILVA	5	ADECA	SENIORES-MASC	0:44:02
62	147	PAULO CUNHA	37	GAVIÕES	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:44:03
63	50	PAULO AZEVEDO	17	ATLETISMO FCLANDIM	SENIORES-MASC	0:44:17
64	390	ANTENOR COSTA	65	MOUTADOS TEAM	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:44:18
65	205	JOAO SILVA	31	DRAGON CLUB ATLETISMO	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:44:28
66	184	JOSÉ COSTA COSTA	4	AD.CARRIL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:44:32
67	364	MANUEL RIBEIRO	5	ADECA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:44:41
68	209	ANTONIO FONSECA	31	DRAGON CLUB ATLETISMO	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:44:46
69	46	PAULO PEREIRA	31	DRAGON CLUB ATLETISMO	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:44:47
70	67	ALVARINO SAMPAIO	17	ATLETISMO FCLANDIM	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:44:49



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

**GERAL PROVA 10.000 MTS**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
71	225	AGOSTINHO CARNEIRO	5	ADECA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:45:17
72	98	PAULO RIBEIRO	31	DRAGON CLUB ATLETISMO	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:45:18
73	381	XAVIER OLIVEIRA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:45:21
74	22	FRANCISCO DUARTE	50	NEW CYCLE TEAM - NCTEAM BTT	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:45:41
75	393	JESUS V. PORTO	65	MOUTADOS TEAM	SENIORES-MASC	0:45:43
76	188	ANTONIO GONÇALVES	31	DRAGON CLUB ATLETISMO	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:45:46
77	31	EMÍLIA SANTOS	3	ACD SÃO JOÃO DA SERRA	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	0:45:47
78	217	ANTÓNIO BRANCO	2	A.C. VERMOIM	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:45:49
79	181	JOSÉ MANUEL	12	AMIGOS PARQUE C.D.GUIMARAES	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:45:53
80	208	JOAQUIM FERREIRA	2	A.C. VERMOIM	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:46:04
81	373	JOAQUIM DIAS	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:46:09
82	256	ANABELA SILVA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	0:46:18
83	300	RICARDO RIBEIRO	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	SENIORES-MASC	0:46:18
84	214	FERNANDO FERREIRA	33	EUGENIOS H.C	SENIORES-MASC	0:46:34
85	24	HELDER PEREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:46:38
86	204	ALCIDES RODRIGUES	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:46:39
87	137	FRANCISCO SILVA	40	HABCARPINTARIA	SENIORES-MASC	0:46:46
88	305	SARA R OLIVEIRA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	SENIORES-FEM	0:46:47
89	229	ANGELO FERREIRA	38	GD AIRÃO CURVIÃ	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:46:49
90	134	JOÃO CERQUEIRA	39	GJVP	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:47:08
91	76	ANGELO COSTA	60	TEAM CORPOS 3	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:47:11
92	74	PAULO GOMES	60	TEAM CORPOS 3	SENIORES-MASC	0:47:12
93	180	PAULO MONTEIRO	12	AMIGOS PARQUE C.D.GUIMARAES	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:47:13
94	159	NUNO CAMPOS	22	BORA LÁ!	SENIORES-MASC	0:47:23
95	178	ANTÓNIA BESSA	8	ADR AVELEDA	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	0:47:27
96	53	JOÃO MARTINS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:47:28
97	129	FÁTIMA DANTAS	39	GJVP	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	0:47:42
98	171	ANTÓNIO FERREIRA	2	A.C. VERMOIM	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:47:58
99	243	MANUEL MENDES	29	CR CANDOSO	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:48:04
100	190	RUI SOUSA	21	BOLYCAO TEAM ALIVE	SENIORES-MASC	0:48:06
101	52	MARCO MARTINS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:48:17
102	329	JOSÉ SANTANA	15	ARPO	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:48:19
103	36	ARMINDO FERNANDES	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:48:39
104	51	FRANCISCO GOMES	54	PORMINHO	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:48:46
105	151	CARLOS PONTES	37	GAVIÕES	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:48:57



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

**GERAL PROVA 10.000 MTS**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
106	149	RICARDO FERREIRA	37	GAVIÕES	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:48:58
107	328	ARMANDINO COUTO	15	ARPO	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:49:02
108	193	CARLOS ALVES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:49:11
109	170	ANDREIA ROCHA	31	DRAGON CLUB ATLETISMO	SENIORES-FEM	0:49:13
110	371	MARIA MELO	30	CSRD SANTIAGO	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	0:49:14
111	142	FILIPE RIBEIRO	2	A.C. VERMOIM	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:49:17
112	3	JOSE PEREIRA	35	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:49:20
113	8	CELINA SILVA	35	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	SENIORES-FEM	0:49:21
114	239	JOSÉ MAGALHÃES	5	ADECA	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:49:31
115	49	JORGE RAMOS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:49:36
116	236	FRANCISCO MORAIS	5	ADECA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:49:43
117	138	PEDRO ARAÚJO	11	AMIGOS DO EMPENO - TRAIL RUNNING	SENIORES-MASC	0:49:43
118	25	PEDRO VOGA	58	SUNDAY BTT	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:49:45
119	32	FERNANDO XAVIER	42	KANGAROO RUNNERS	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:49:46
120	203	VITOR SÁ	55	PRÍNCIPE A CORRER	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:49:48
121	139	DUARTE RODRIGUES	39	GJVP	JUNIORES-MASC	0:49:49
122	155	FRANCISCO MIRANDA	2	A.C. VERMOIM	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:49:53
123	223	MAFALDA REIS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:49:55
124	222	ANDREIA CUNHA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:49:56
125	221	MIGUEL FIGUEIREDO	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:49:58
126	224	SANDRA ARAUJO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:49:59
127	121	FRANCISCO CARNEIRO	1	A D ESMERIZ RUNNING	JUNIORES-MASC	0:50:00
128	172	TANIA SANTOS	36	FUTEBOL CLUBE LANDIM	SENIORES-FEM	0:50:08
129	128	FÁTIMA BARROS	39	GJVP	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	0:50:09
130	378	MIGUEL MARINHO	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:50:16
131	398	RUI OLIVEIRA	65	MOUTADOS TEAM	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:50:17
132	72	MIGUEL RODRIGUES	13	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:50:44
133	70	ALEXANDRE FERREIRA	13	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:50:46
134	69	PAULO MARQUES	13	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:50:47
135	71	CELESTINO SILVA	13	AMIGOS PONTO FINAL	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:50:48
136	207	FERNANDO PEREIRA	48	NAF VNF	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:50:52
137	158	VITOR CUNHA	22	BORA LÁ!	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:50:59
138	228	ANDRÉ REIS	59	SYSWISE	SENIORES-MASC	0:51:10
139	54	BRUNO AMORIM	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:51:14
140	167	AUGUSTO MENDES	37	GAVIÕES	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:51:16



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

**GERAL PROVA 10.000 MTS**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
141	44	LUIS CRISTINO	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:52:01
142	48	DANIEL SILVA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:52:23
143	79	FERNANDO COSTA COSTA	34	FERTUR	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:52:50
144	58	CATARINA NOGUEIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:52:52
145	38	SANDRA MACHADO	51	NOTURNOS DE PAREDES	SENIORES-FEM	0:52:56
146	192	ANGELICA ROCHA	31	DRAGON CLUB ATLETISMO	SENIORES-FEM	0:53:18
147	189	LILIANA SANTOS	31	DRAGON CLUB ATLETISMO	SENIORES-FEM	0:53:20
148	191	PEDRO CATARINO	31	DRAGON CLUB ATLETISMO	SENIORES-MASC	0:53:22
149	206	GORETI SILVA	31	DRAGON CLUB ATLETISMO	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	0:53:24
150	136	ANDRE ARAUJO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:53:29
151	183	RICARDO SILVA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:53:36
152	12	FERNANDO FIGUEIREDO	35	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:53:43
153	4	FERNANDA PEREIRA	35	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	0:53:43
154	202	JAIME AMORIM	55	PRÍNCIPE A CORRER	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:54:19
155	218	ELISA CRUZ	13	AMIGOS PONTO FINAL	VET.F50-FEM(+50 ANOS)	0:54:55
156	169	JOSÉ OSÓRIO	18	BENTERUNER	SENIORES-MASC	0:55:25
157	19	ALBINO FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:56:05
158	285	MARCIA OLIVEIRA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUNIORES-FEM	0:56:16
159	367	JORGE FUMEGA	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:56:17
160	37	ANDREIA FERNANDES	20	BODYLINE TEAM	SENIORES-FEM	0:56:20
161	28	RICARDO SILVA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:56:21
162	18	GABRIELA PELICANO	41	JORGE E GABRIELA	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	0:56:24
163	17	JORGE COSTA	41	JORGE E GABRIELA	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:56:25
164	168	FÁBIA SOARES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:56:33
165	45	FILIPA CARVALHO	1	A D ESMERIZ RUNNING	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	0:56:50
166	383	CARLOS SILVA	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:56:54
167	9	SARA MACHADO	35	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	SENIORES-FEM	0:57:09
168	185	VIRGÍNIA SANTOS	28	CORRE PRA FRENTE	SENIORES-FEM	0:57:18
169	119	HELDER ARAUJO	28	CORRE PRA FRENTE	SENIORES-MASC	0:57:19
170	20	MARILIA FERREIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:57:49
171	127	LILIANA ARAÚJO	39	GJVP	SENIORES-FEM	0:58:01
172	33	MANU JOAQUIM	43	LIBERDADE FC	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	0:58:16
173	10	RUI PEDRO	35	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	SENIORES-MASC	0:58:35
174	216	NATALINO PEREIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(+50 ANOS)	0:58:47
175	5	BEATRIZ PEREIRA	35	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	SENIORES-FEM	0:59:20





UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

**GERAL PROVA 10.000 MTS**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
176	2	JOAO CARVALHO	35	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	SENIORES-MASC	0:59:21
177	140	CELESTE RAMOS	1	A D ESMERIZ RUNNING	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	1:00:59
178	21	ALFREDO MACHADO	25	CASA FCP FAMILICAO	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	1:01:32
179	175	ZELIA CARDOSO	28	CORRE PRA FRENTE	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	1:03:15
180	120	NELSON SOUSA	28	CORRE PRA FRENTE	SENIORES-MASC	1:03:16
181	73	ANGELA ASSIS	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	1:04:13
182	248	SARA PIRES	35	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	SENIORES-FEM	1:04:33
183	26	GABRIELA FIGUEIREDO	35	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	SENIORES-FEM	1:05:26
184	176	PAULA BORGES	28	CORRE PRA FRENTE	VET.F40-FEM(40-49 ANOS)	1:06:26
185	177	SERGIO ROCHA	28	CORRE PRA FRENTE	VET.M40-MASC(40-49 ANOS)	1:06:30



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

Class	Nº Equipa	Equipa	Pontuação
1ª Equipa	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	( 1 + 2 + 5 ) = 8
2ª Equipa	16	ATLÉTICO C. VALE S. MARTINHO	( 9 + 20 + 23 ) = 52
3ª Equipa	39	GJVP	( 15 + 27 + 31 ) = 73
4ª Equipa	5	ADECA	( 14 + 16 + 59 ) = 89
5ª Equipa	38	GD AIRÃO CURVIÃ	( 3 + 13 + 84 ) = 100
6ª Equipa	37	GAVIÕES	( 47 + 48 + 52 ) = 147
7ª Equipa	65	MOUTADOS TEAM	( 51 + 57 + 58 ) = 166
8ª Equipa	31	DRAGON CLUB ATLETISMO	( 39 + 63 + 66 ) = 168
9ª Equipa	22	BORA LÁ!	( 35 + 44 + 89 ) = 168
10ª Equipa	2	A.C. VERMOIM	( 49 + 55 + 75 ) = 179
11ª Equipa	12	AMIGOS PARQUE C.D.GUIMARAES	( 26 + 76 + 88 ) = 190
12ª Equipa	15	ARPO	( 7 + 95 + 100 ) = 202
13ª Equipa	60	TEAM CORPOS 3	( 56 + 86 + 87 ) = 229
14ª Equipa	35	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	( 10 + 103 + 132 ) = 245
15ª Equipa	13	AMIGOS PONTO FINAL	( 117 + 118 + 119 ) = 354
16ª Equipa	28	CORRE PRA FRENTE	( 140 + 146 + 147 ) = 433

<b>GERAL PROVA 10.000 MTS - FEM.</b>	<b>COLECTIVA</b>
--------------------------------------	------------------

Class	Nº Equipa	Equipa	Pontuação
1ª Equipa	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	( 2 + 4 + 5 ) = 11
2ª Equipa	31	DRAGON CLUB ATLETISMO	( 8 + 18 + 19 ) = 45
3ª Equipa	39	GJVP	( 7 + 15 + 31 ) = 53
4ª Equipa	35	FIGUEIREDOS RUNNERS & FRIENDS	( 10 + 21 + 28 ) = 59
5ª Equipa	28	CORRE PRA FRENTE	( 29 + 34 + 38 ) = 101



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

### BENJAMIM A-FEM

### INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	83	INÊS PACHECO	49	NBA	BENJAMIM A-FEM	0:01:26
2	255	ANA SILVA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-FEM	0:01:31
3	290	MARIANA MARTINS	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-FEM	0:01:31
4	292	MATILDE MARTINS	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-FEM	0:01:43
5	289	MARIANA FERREIRA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-FEM	0:01:44
6	84	NÚRIA FERREIRA	49	NBA	BENJAMIM A-FEM	0:01:49
7	90	MARGARIDA OLIVEIRA	49	NBA	BENJAMIM A-FEM	0:01:51
8	89	FLÁVIA FERREIRA	49	NBA	BENJAMIM A-FEM	0:01:55
9	368	CAROLINA SILVA OLIVEIRA	1	A D ESMERIZ RUNNING	BENJAMIM A-FEM	0:02:02
10	282	MAFALDA FERREIRA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-FEM	0:02:11

### BENJAMIM A-MASC

### INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	309	TIAGO SILVA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-MASC	0:01:18
2	306	SIMÃO AZEVEDO	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-MASC	0:01:20
3	343	GONÇALO MENDES	64	PAPA LÉGUAS FAMALICÃO	BENJAMIM A-MASC	0:01:23
4	341	FRANCISCO MAIA	64	PAPA LÉGUAS FAMALICÃO	BENJAMIM A-MASC	0:01:24
5	27	ANDRÉ COSTA	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM A-MASC	0:01:24
6	198	AFONSO PEREIRA	5	ADECA	BENJAMIM A-MASC	0:01:29
7	91	FÁBIO FERREIRA FERREIRA	49	NBA	BENJAMIM A-MASC	0:01:33
8	385	PEDRO BAYARRES	14	ARC VALE SÃO COSME	BENJAMIM A-MASC	0:01:41
9	160	DENIS TSYBRVSKYY	32	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	BENJAMIM A-MASC	0:01:46
10	123	GUILHERME VIANA	39	GJVP	BENJAMIM A-MASC	0:01:48





UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

**BENJAMIM B-FEM**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	281	LEONOR SILVA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM B-FEM	0:01:18
2	271	INÊS ALMEIDA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM B-FEM	0:01:19
3	94	MARISA SAMPAIO	49	NBA	BENJAMIM B-FEM	0:01:20
4	286	MARGARIDA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM B-FEM	0:01:20
5	313	BIA CARINA	43	LIBERDADE FC	BENJAMIM B-FEM	0:01:26
6	346	INÊS FONSECA	64	PAPA LÉGUAS FAMILICÃO	BENJAMIM B-FEM	0:01:28
7	288	MARIA MACHADO	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM B-FEM	0:01:32
8	200	ANA COELHO	5	ADECA	BENJAMIM B-FEM	0:01:34
9	354	RAFAELA QUEIROZ	64	PAPA LÉGUAS FAMILICÃO	BENJAMIM B-FEM	0:01:35
10	197	LEONOR PEREIRA	5	ADECA	BENJAMIM B-FEM	0:01:37
11	201	MATILDE TORRES	5	ADECA	BENJAMIM B-FEM	0:01:38

**BENJAMIM B-MASC**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	268	GONÇALO RODRIGUES	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM B-MASC	0:01:14
2	349	JOSÉ RIBEIRO	64	PAPA LÉGUAS FAMILICÃO	BENJAMIM B-MASC	0:01:16
3	382	FILIPPE SILVA	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM B-MASC	0:01:17
4	251	AFONSO SILVA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM B-MASC	0:01:22
5	388	JOÃO COSTA	14	ARC VALE SÃO COSME	BENJAMIM B-MASC	0:01:22



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

<b>INFANTIS-FEM</b>	<b>INDIVIDUAL</b>
---------------------	-------------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	253	ANA FARIA	63	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	INFANTIS-FEM	0:02:35
2	314	INÊS SOUSA	43	LIBERDADE FC	INFANTIS-FEM	0:02:43
3	39	DANIELA FERNANDES	30	CSRD SANTIAGO	INFANTIS-FEM	0:02:46
4	263	BRUNA PEREIRA	63	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	INFANTIS-FEM	0:02:47
5	272	JOANA AZEVEDO	63	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	INFANTIS-FEM	0:02:55
6	88	ARIANA CARDOSO	49	NBA	INFANTIS-FEM	0:02:56
7	108	BEATRIZ SOUSA	49	NBA	INFANTIS-FEM	0:03:01
8	96	RITA LOPES	49	NBA	INFANTIS-FEM	0:03:02
9	194	MARIA BALTAR	5	ADECA	INFANTIS-FEM	0:03:05
10	352	LEONOR BARROS	64	PAPA LÉGUAS FAMALICÃO	INFANTIS-FEM	0:03:09
11	104	JESSICA SILVA	49	NBA	INFANTIS-FEM	0:03:21
12	196	ANA NETO	5	ADECA	INFANTIS-FEM	0:03:36
13	375	LARA SOUSA	5	ADECA	INFANTIS-FEM	0:03:38

<b>INFANTIS-MASC</b>	<b>INDIVIDUAL</b>
----------------------	-------------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	316	LEANDRO GONÇALVES	43	LIBERDADE FC	INFANTIS-MASC	0:02:27
2	105	RUBEN FERREIRA	49	NBA	INFANTIS-MASC	0:02:38
3	345	HELDER FARIA	64	PAPA LÉGUAS FAMALICÃO	INFANTIS-MASC	0:02:39
4	330	AFONSO DIAS	64	PAPA LÉGUAS FAMALICÃO	INFANTIS-MASC	0:02:45
5	106	LUIS FERREIRA	49	NBA	INFANTIS-MASC	0:02:45
6	166	TIAGO SILVA	0	INDIVIDUAL	INFANTIS-MASC	0:02:52
7	109	DIOGO FERREIRA	49	NBA	INFANTIS-MASC	0:02:57
8	360	TOMÁS AZEVEDO	64	PAPA LÉGUAS FAMALICÃO	INFANTIS-MASC	0:02:58
9	335	DIOGO ENES	64	PAPA LÉGUAS FAMALICÃO	INFANTIS-MASC	0:02:59
10	338	DUARTE PINTO	64	PAPA LÉGUAS FAMALICÃO	INFANTIS-MASC	0:03:00
11	103	DOMINGOS GAUDENCIO	49	NBA	INFANTIS-MASC	0:03:03
12	107	FABIO SILVA	49	NBA	INFANTIS-MASC	0:03:13
13	386	AFONSO OLIVEIRA	14	ARC VALE SÃO COSME	INFANTIS-MASC	0:03:18



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

### INICIADOS-FEM

### INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	40	DIANA FERNANDES	30	CSRD SANTIAGO	INICIADOS-FEM	0:05:17
2	254	ANA MARINHO	63	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-FEM	0:05:39
3	41	JOANA SILVA	30	CSRD SANTIAGO	INICIADOS-FEM	0:06:07
4	331	ANA ARAÚJO	64	PAPA LÉGUAS FAMILICÃO	INICIADOS-FEM	0:06:43
5	211	SOFIA SANTOS	32	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	INICIADOS-FEM	0:06:50
6	319	CAROL	43	LIBERDADE FC	INICIADOS-FEM	0:06:55
7	165	BEATRIZ RODRIGUES	32	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	INICIADOS-FEM	0:07:01
8	164	VÂNIA SOUSA	32	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	INICIADOS-FEM	0:07:31
9	195	MARIA MARTINS	5	ADECA	INICIADOS-FEM	0:07:39
10	114	TATIANA MENDONÇA	49	NBA	INICIADOS-FEM	0:07:57

### INICIADOS-MASC

### INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	59	JOÃO RODRIGUES	56	RUMO À AVENTURA	INICIADOS-MASC	0:05:09
2	110	TIAGO NUNES	49	NBA	INICIADOS-MASC	0:05:16
3	359	TIAGO DIAS	64	PAPA LÉGUAS FAMILICÃO	INICIADOS-MASC	0:05:22
4	318	EDUARDO SALAZAR	43	LIBERDADE FC	INICIADOS-MASC	0:05:27
5	126	AFONSO CERQUEIRA	39	GJVP	INICIADOS-MASC	0:05:37
6	112	CLAUDIO FERREIRA	49	NBA	INICIADOS-MASC	0:05:43
7	310	TIAGO PEREIRA	63	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-MASC	0:05:45
8	347	JOÃO OLIVEIRA	64	PAPA LÉGUAS FAMILICÃO	INICIADOS-MASC	0:05:47
9	344	GUILHERME ENES	64	PAPA LÉGUAS FAMILICÃO	INICIADOS-MASC	0:05:53
10	332	BERNARDO SILVA	64	PAPA LÉGUAS FAMILICÃO	INICIADOS-MASC	0:06:01
11	125	PEDRO RODRIGUES	39	GJVP	INICIADOS-MASC	0:06:14
12	161	RÚBEN PINTO	32	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	INICIADOS-MASC	0:06:29
13	342	FREDERICO SILVA	64	PAPA LÉGUAS FAMILICÃO	INICIADOS-MASC	0:06:42
14	199	GONÇALO COELHO	5	ADECA	INICIADOS-MASC	0:08:20



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
ESMERIZ E CABEÇUDOS

### JUVENIS-FEM

### INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	259	BEATRIZ FERNANDES	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-FEM	0:10:38
2	261	BRUNA ORTIGA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-FEM	0:11:04
3	260	BEATRIZ FONSECA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-FEM	0:11:40
4	266	DIANA SILVA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-FEM	0:12:16
5	212	DIANA RODRIGUES	32	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	JUVENIS-FEM	0:12:30
6	320	JOANA GONÇALVES	43	LIBERDADE FC	JUVENIS-FEM	0:12:48
7	277	LARA OLIVEIRA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-FEM	0:13:24

### JUVENIS-MASC

### INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	321	ALFREDO FERNANDES	43	LIBERDADE FC	JUVENIS-MASC	0:09:24
2	304	RUI OLIVEIRA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-MASC	0:09:35
3	311	TIAGO SILVA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-MASC	0:09:46
4	299	RAFAEL CASTRO	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-MASC	0:09:54
5	264	BRUNO OLIVEIRA	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-MASC	0:09:58
6	116	BRUNO NETO	49	NBA	JUVENIS-MASC	0:10:01
7	162	JOÃO ABREU	32	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	JUVENIS-MASC	0:11:10



COLETIVO POR PONTOS - BENJAMINS A ATÉ JUVENIS

Class	Nº	CLUBE	TOTAL PONTOS
1ª Equipa	63	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	201
2ª Equipa	49	NBA	88
3ª Equipa	64	PAPA LÉGUAS FAMILIÇÃO	75
4ª Equipa	43	LIBERDADE FC	52
5ª Equipa	30	CSR D SANTIAGO	26
6ª Equipa	32	EAT-ESC. ATLETISMO TROFA	26
7ª Equipa	5	ADECA	17
8ª Equipa	14	ARC VALE SÃO COSME	10
9ª Equipa	56	RUMO À AVENTURA	10
10ª Equipa	39	GJVP	8
11ª Equipa	1	A D ESMERIZ RUNNING	2