

# CORRIDA DE PERAFITA

SYNERGIE

# SYNERGIE

## 3 JUNHO 2018

09:30h Corrida Jovens

10:30h Corrida 10Km / Caminhada

Prize Money

Corrida 10km



### Madrinha



Aurora Cunha

Inscrições: [www.juventudedasribeiras.com/corridadeperafita](http://www.juventudedasribeiras.com/corridadeperafita)

matosinhos  
**mar** de  
desporto



# CORRIDA

## Geral Masculino

Posição	Nome	Clube	Tempo
1º	BRUNO JESUS	MAIA A. C.	0:32:07
2º	VITOR BARBOSA	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	0:32:39
3º	FÁBIO OLIVEIRA	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	0:32:48
4º	PAULO CONDE	DR. MERINO / 4 MOOVE	0:33:41
5º	DOMINGOS BARROS	CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	0:33:42
6º	SÉRGIO RODRIGUES	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	0:33:58
7º	RICARDO DIAS	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	0:34:09
8º	TIAGO PINTO	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	0:34:29
9º	TIAGO LISBOA	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	0:34:49
10º	HENRIQUE DIAS	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	0:34:51

## Geral Feminino

Posição	Nome	Clube	Tempo
1º	REGINA MARIA GILVAZ	NUCLEO DE ATLETISMO DE CUCUJÃES	0:39:02
2º	CÁTIA COSTA	SYNERGIE	0:39:32
3º	MÓNICA FERNANDES	CLUBE ATLETISMO OVAR	0:39:43
4º	EMÍLIA SANTOS	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	0:43:25
5º	SOFIA PIMENTA	LION RUNNERS - G. D. LEÕES DA GUARDA	0:43:52
6º	MANUELA FÁRIA	PORTOCARGO RUNNERS	0:44:54
7º	MARTA MARTINS	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	0:46:10
8º	TATIANA MERA	NASCIDOS PARA CORRER	0:47:36
9º	MARGARIDA MARTINS	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	0:48:15
10º	TATIANA SILVA	LION RUNNERS - G. D. LEÕES DA GUARDA	0:48:20

# BENJAMINS A

## Masculino

Posição	Nome	Clube	Tempo
1º	RODRIGO SEQUEIRA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:02:48.74
2º	SANTIAGO CUNHA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:03:04.26
3º	DAVID ROCHA	LION RUNNERS - G. D. LEÕES DA GUARDA	00:03:06.18

## Feminino

Posição	Nome	Clube	Tempo
1º	JOANA TAVARES	C+S LAVRA	00:02:25.55
2º	RITA OLIVEIRA	PORTOCARGO RUNNERS	00:02:36.91
3º	LEONOR GONÇALVES	LIBERDADE F.C.	00:02:43.09

# BENJAMINS B

## Masculino

Posição	Nome	Clube	Tempo
1º	TIAGO PINTO	CLUBE DE ATLETISMO ESTRELAS DO MARCO	00:02:37.70
2º	SALVADOR LOUREIRO	ATLETISMO E. SUSANENSES	00:02:39.50
3º	RICARDO SILVA	CLUBE DE ATLETISMO ESTRELAS DO MARCO	00:02:48.99

## Feminino

Posição	Nome	Clube	Tempo
1º	MATILDE MOURA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:02:45.34
2º	TATIANA CRUZ	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:02:47.36
3º	MARIANA REIS	ATLETISMO E. SUSANENSES	00:02:52.24

# INFANTIS

## Masculino

Posição	Nome	Clube	Tempo
1º	LEANDRO GONÇALVES	LIBERDADE F.C.	00:03:23.01
2º	RODRIGO LOUREIRO	ATLETISMO E. SUSANENSES	00:03:28.51
3º	PEDRO RAFAEL GILVAZ	INDIVIDUAL	00:03:32.76

## Feminino

Posição	Nome	Clube	Tempo
1º	ANA MONTEIRO	CLUBE DE ATLETISMO ESTRELAS DO MARCO	00:03:50.97
2º	ÍRIS MARQUES	ACFR	00:03:56.21
3º	CATARINA SOUSA	CLUBE DE ATLETISMO ESTRELAS DO MARCO	00:04:06.01

# INICIADOS

## Masculino

Posição	Nome	Clube	Tempo
1º	JORGE SILVA	C+S LAVRA	00:03:51.18
2º	GONÇALO CARVALHO	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:04:12.20
3º	BERNARDINO OLIVEIRA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:04:16.58

## Feminino

Posição	Nome	Clube	Tempo
1º	CLÁUDIA ALVES	CLUBE DE ATLETISMO ESTRELAS DO MARCO	00:04:23.88
2º	BEATRIZ MONTEIRO	CLUBE DE ATLETISMO ESTRELAS DO MARCO	00:04:26.57
3º	MIRIAM MARTINS	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:04:35.55

# JUVENIS

## Masculino

Posição	Nome	Clube	Tempo
1º	JOÃO SAMPAIO	CLUBE DE ATLETISMO ESTRELAS DO MARCO	00:04:50.48
2º	NUNO NASCIMENTO	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:04:58.04
3º	PEDRO SILVA	CLUBE DE ATLETISMO ESTRELAS DO MARCO	00:05:12.73

POS	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	262	BRUNO JESUS	MAIA A. C.	SEN-M	0:32:07
2	240	VITOR BARBOSA	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	SEN-M	0:32:39
3	249	FÁBIO OLIVEIRA	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	SEN-M	0:32:48
4	173	PAULO CONDE	DR. MERINO / 4 MOOVE	SEN-M	0:33:41
5	67	DOMINGOS BARROS	CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	M-50	0:33:42
6	247	SÉRGIO RODRIGUES	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	SEN-M	0:33:58
7	248	RICARDO DIAS	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	SEN-M	0:34:09
8	242	TIAGO PINTO	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	SEN-M	0:34:29
9	243	TIAGO LISBOA	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	SEN-M	0:34:49
10	244	HENRIQUE DIAS	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	M-50	0:34:51
11	263	BRUNO QUEIRÓS	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	SEN-M	0:35:20
12	144	LUIS SILVA	NUCLEO DE ATLETISMO DE CUCUJÃES	M-40	0:35:25
13	101	JOÃO ALVES	NUCLEO DE ATLETISMO DE CUCUJÃES	M-40	0:35:29
14	261	MÁRIO CONTREIRAS	GRUPO DESPORTIVO SÃO SALVADOR DO CAMPO	M-50	0:35:38
15	81	FERNANDO OLIVEIRA	NUCLEO DE ATLETISMO DE CUCUJÃES	SEN-M	0:36:02
16	93	HUGO SERAFIM ROCHA MOREIRA	DOUROCONTA - GABINETE DE APOIO E CONTABILIDADE. LDA	SEN-M	0:36:18
17	179	PEDRO ALEXANDRE MATEUS GAMA	CDD-APDL	M-40	0:36:22
18	239	FILIPE SILVA	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	M-50	0:36:38
19	241	JOAQUIM ROCHA	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	M-50	0:36:40
20	118	JOSÉ ALMEIDA	ACADEMIA FERNANDA RIBEIRO	M-50	0:37:16
21	205	ROLANDO RIBEIRO	INDIVIDUAL	M-40	0:37:45
22	7	JOSÉ FERREIRA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-40	0:37:58
23	197	RICARDO CARVALHO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:38:14
24	126	JOSÉ MONTEIRO	SYNERGIE	M-60	0:38:17
25	159	MÁRIO TEIXEIRA	SYNERGIE	SEN-M	0:38:22
26	238	ANTÓNIO DIAS	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	M-40	0:38:27
27	74	ELTON DE PAULA FONSECA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:38:29
28	13	PEDRO GILVAZ	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-40	0:38:32
29	2	ARMANDO TEIXEIRA	INDIVIDUAL	M-40	0:38:33
30	106	JOÃO RODRIGUES	CLUBE ATLETISMO OVAR	M-50	0:38:41
31	193	RENATO ALMEIDA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:38:43
32	43	ARLINDO SOUSA	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE	M-50	0:38:45

33	149	MANUEL OLIVEIRA	SYNERGIE	M-40	0:38:48
34	225	TIAGO MENDES	SYNERGIE	SEN-M	0:38:55
35	192	REGINA MARIA GILVAZ	NUCLEO DE ATLETISMO DE CUCUJÃES	F-40	0:39:02
36	10	MÁRIO GONÇALVES	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-50	0:39:24
37	142	LUÍS NUNES	REBENTABOLHA	SEN-M	0:39:29
38	252	CÁTIA COSTA	SYNERGIE	SEN-F	0:39:32
39	165	MÓNICA FERNANDES	CLUBE ATLETISMO OVAR	F-40	0:39:43
40	48	CARLOS GOMES	SALGUEIROS RUNNING	SEN-M	0:39:45
41	265	ARTUR CEPEDA	SYNERGIE	M-50	0:39:48
42	110	JOAQUIM MONTEIRO	G. D. LEÕES DA AGRA	M-50	0:39:50
43	108	JOAQUIM COSTA	SYNERGIE	M-40	0:40:03
44	186	PEDRO SANCHES	G. D. LEÕES DA AGRA	M-40	0:40:44
45	139	LUIS BOAVISTA	SYNERGIE	M-50	0:40:47
46	121	JOSÉ CORVAL	SYNERGIE	M-60	0:40:48
47	60	CRISTIANO PEREIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:40:51
48	99	JACINTO OLIVEIRA	SYNERGIE	M-60	0:40:57
49	187	PEDRO SANTOS	ASSOCIAÇÃO BEAT YOUR LIMIT	M-40	0:41:17
50	12	NUNO PINTO	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	SEN-M	0:41:30
51	112	JOAQUIM RIBEIRO	SYNERGIE	M-60	0:41:40
52	194	RENATO OLIVEIRA	PORTOCARGO RUNNERS	M-40	0:41:43
53	98	IVO SANTOS	INDIVIDUAL	SEN-M	0:41:46
54	258	JORGE MANUEL DE JESUS MAIA	INDIVIDUAL	M-40	0:41:49
55	171	PAULO CAMPOS	G. D. LEÕES DA AGRA	M-50	0:42:10
56	26	AMÂNDIO SILVA	SYNERGIE	M-50	0:42:22
57	41	ANTÓNIO MORAIS	SYNERGIE	M-40	0:42:26
58	138	LUIS ALMEIDA	SYNERGIE	M-40	0:42:28
59	264	JOICE JESUS	INDIVIDUAL	M-40	0:42:41
60	245	PAULO SILVA	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	M-40	0:42:43
61	215	SÉRGIO PADILHA	SYNERGIE	M-40	0:43:09
62	255	EMÍLIA SANTOS	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	F-40	0:43:25
63	49	CARLOS JORGE OLIVEIRA	BOAVISTA F. C.	M-40	0:43:27
64	64	DIAMANTINO JOSÉ DA SILVA MARTINS	INDIVIDUAL	M-40	0:43:28
65	22	ALBERTO LOURENÇO	SYNERGIE	M-50	0:43:30

66	167	NUNO GOMES	A. D. ESPOSENDE TRAIL RUNNING	SEN-M	0:43:32
67	39	ANTÓNIO GONÇALVES	G. D. LEÕES DA AGRA	M-50	0:43:33
68	217	SOFIA PIMENTA	LION RUNNERS - G. D. LEÕES DA GUARDA	SEN-F	0:43:52
69	172	PAULO CERQUEIRA	OLIVECONTA	M-40	0:44:00
70	3	BRUNO CASTRO	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	SEN-M	0:44:01
71	168	NUNO TEIXEIRA	PORTOCARGO RUNNERS	M-40	0:44:05
72	15	SÉRGIO CRISTA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-40	0:44:06
73	34	ANTÓNIO BOAVISTA	SYNERGIE	M-50	0:44:22
74	23	ALBERTO MELO	SYNERGIE	M-60	0:44:35
75	183	PEDRO FERNANDES	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	M-40	0:44:39
76	116	JORGE MARINHO	INDIVIDUAL	M-50	0:44:43
77	19	ADERITO ALVES	SALGUEIROS RUNNING	M-60	0:44:51
78	153	MANUELA FARIA	PORTOCARGO RUNNERS	F-40	0:44:54
79	198	RICARDO CERQUEIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:45:03
80	63	DAVID SOUSA	SYNERGIE	M-40	0:45:10
81	230	VICTOR COELHO	SYNERGIE	M-50	0:45:13
82	226	TIAGO PAIS	G. D. LEÕES DA AGRA	SEN-M	0:45:14
83	208	RUI LAMEIRAS	SYNERGIE	M-40	0:45:24
84	152	MANUEL TEIXEIRA	SYNERGIE	M-40	0:45:26
85	266	NUNO SANTOS	INDIVIDUAL	M-40	0:45:27
86	66	DIOGO FERREIRA	SYNERGIE	SEN-M	0:45:39
87	35	ANTÓNIO CARVALHO	ATLETISMO E. SUSANENSES	M-50	0:45:45
88	70	EDUARDO PACHECO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:45:52
89	25	ÁLVARO DIAS	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	SEN-M	0:46:04
90	20	AGOSTINHO SEQUEIRA	INDIVIDUAL	M-40	0:46:05
91	161	MARTA MARTINS	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	SEN-F	0:46:10
92	212	RUI SEQUEIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:46:13
93	260	DARILLO EIVES DE OLIVEIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:46:14
94	40	ANTÓNIO NETO	TRIFITROFA	M-60	0:46:38
95	140	LUIS FARIA	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	M-40	0:46:56
96	85	FILIPE MONTEIRO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:47:01
97	44	ARMANDO MOREIRA	INDIVIDUAL	M-40	0:47:04
98	184	PEDRO MAGALHÃES	INDIVIDUAL	SEN-M	0:47:07

99	52	CARLOS REIS	REGRASSIMETRICA	M-60	0:47:09
100	253	ANTÓNIO FREIRE	INDIVIDUAL	M-40	0:47:14
101	143	LUIS RIBEIRO	PORTOCARGO RUNNERS	M-40	0:47:26
102	4	DOMINGUES VIEIRA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-50	0:47:33
103	8	JOSÉ NUNES	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-40	0:47:33
104	222	TATIANA MERA	NASCIDOS PARA CORRER	SEN-F	0:47:36
105	86	FIRMINO NOGUEIRA	CLUBE MILLENNIUM BCP	M-50	0:47:39
106	128	JOSÉ REBELO	SYNERGIE	M-60	0:47:43
107	214	SECA JOSÉ	INDIVIDUAL	M-40	0:47:50
108	129	JOSÉ ROCHA FERNANDO RODRIGUES	CENTRO ATLETISMO ERMESINDE	M-50	0:48:02
109	33	ANTÓNIO ALMEIDA	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	M-40	0:48:05
110	131	JOSÉ SILVA	SYNERGIE	M-50	0:48:06
111	105	JOÃO ROCHA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:48:08
112	9	MARGARIDA MARTINS	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	F-50	0:48:15
113	223	TATIANA SILVA	LION RUNNERS - G. D. LEÕES DA GUARDA	SEN-F	0:48:20
114	259	AGOSTINHO OLIVEIRA	HERBALIFE	M-40	0:48:34
115	202	RICARDO PIMENTA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:48:36
116	75	EMANUEL FUNDO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:48:37
117	141	LUIS MARVÃO	SYNERGIE	M-40	0:48:39
118	125	JOSÉ FERREIRA	SYNERGIE	M-50	0:48:48
119	207	RUI GODINHO	SALGUEIROS RUNNING	M-40	0:48:51
120	250	MARIA DA LUZ LEITÃO LOPES	INDIVIDUAL	SEN-F	0:48:56
121	170	PAULO ARAÚJO	INDIVIDUAL	M-40	0:48:57
122	162	MIGUEL BARQUEIRO	SUNSET RUNNERS	M-40	0:48:58
123	203	RICARDO SOUSA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:48:59
124	163	MIGUEL CERQUEIRA	CARAP AUS	M-40	0:49:00
125	122	JOSÉ COSTA	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	M-60	0:49:03
126	46	CARLOS ALVES	CAP-CENTRO ATLETISMO PORTO	M-60	0:49:04
127	5	FERNANDO VALENTE	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-50	0:49:24
128	190	PEDRO VIANA DA FONSECA	TRYPEIROS	SEN-M	0:49:26
129	56	CÉSAR ROCHA	CORRERATENUMDARMAIS	M-40	0:49:29
130	210	RUI MONTEIRO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:50:20
131	133	JUSTINIANO DIAS	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	M-50	0:50:25

132	232	VITOR SOUSA	SYNERGIE	M-40	0:50:27
133	246	MIGUEL RIBEIRO	OLIVECONTA	M-40	0:50:31
134	134	LAURA ADELAIDE PINTO MENDES	TEAM KEMEDO	F-40	0:50:32
135	156	MARIA CELESTE PARENTE	CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	F-50	0:50:58
136	84	FILIPE BATISTA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:51:12
137	14	QUINTINO BACELÓ	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-50	0:51:15
138	211	RUI PEREIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:51:16
139	164	MIGUEL SOUSA	SUNSET RUNNERS	M-50	0:51:26
140	69	EDUARDO LOUREIRO	REMO RUNNERS - CLUBE DO REMO - BELÉM - PA, BRASIL	M-40	0:51:32
141	11	NUNO ALMEIDA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-40	0:51:36
142	176	PAULO FERREIRA	PORTOCARGO RUNNERS	M-40	0:51:41
143	199	RICARDO LOPES	INDIVIDUAL	M-40	0:51:43
144	189	PEDRO TATO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:52:14
145	102	JOÃO CARMO	SYNERGIE	M-50	0:52:33
146	53	CARMEN SANTOS LIMA	SYNERGIE	F-40	0:52:37
147	254	MARIA SUSANA ALVES COSTA SOARES	INDIVIDUAL	F-40	0:52:47
148	18	ABÍLIO SOARES	INDIVIDUAL	M-60	0:52:49
149	178	PAULO GONÇALVES	STCP RUNNERS	M-40	0:53:01
150	71	EDUARDO PAQUETE	SYNERGIE	M-60	0:53:04
151	169	PAULA MIRANDA	SALGUEIROS RUNNING	F-40	0:53:06
152	50	CARLOS MODESTO	CORRER LEÇA	M-40	0:53:17
153	91	HUGO GUIMARÃES	CORRER LEÇA	SEN-M	0:53:18
154	182	PEDRO EZEQUIEL	TIAGO TEAM	SEN-M	0:53:26
155	68	DOMINGOS FAUSTINO	STCP RUNNERS	M-40	0:53:40
156	38	ANTÓNIO FRANCO	INDIVIDUAL	M-40	0:53:52
157	109	JOAQUIM FERNANDO MONTEIRO ARAÚJO	CENTRO ATLETISMO ERMESINDE	M-60	0:54:00
158	103	JOÃO CARREIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:54:12
159	111	JOAQUIM OLIVEIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:54:14
160	132	JUAN COUTO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:54:16
161	124	JOSÉ MANUEL TELINHOS DE MATOS	INDIVIDUAL	M-40	0:54:22
162	104	JOÃO REMEDIOS	CARAPAU	M-50	0:54:39
163	6	IVO PEREIRA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-40	0:54:56
164	218	SÓNIA MOREIRA	INDIVIDUAL	SEN-F	0:55:05



165	65	DIANA PEREIRA	TRYPEIROS	SEN-F	0:55:36
166	58	CONCEIÇÃO REMEDIOS	CARAPAUS	F-50	0:55:40
167	123	JOSÉ GONÇALVES	INDIVIDUAL	M-40	0:55:47
168	94	ISABEL DIAS	CORRERATENUMDARMAIS	F-40	0:55:51
169	120	JOSÉ CARVALHO	PORTOCARGO RUNNERS	SEN-M	0:56:00
170	158	MÁRIO CASTRO	INDIVIDUAL	M-50	0:56:03
171	213	SANDRA AGUIAR	SALGUEIROS RUNNING	F-40	0:56:11
172	227	TOZÉ COUTO	CARAPAUS	M-50	0:56:15
173	117	JORGE REBELO	BPM RUNNING ADI-HIGIENE	M-40	0:56:17
174	196	RICARDO CACHADINHA	ACTEAM ALEXANDRA CARVALHO TERAPIAS	M-40	0:56:19
175	47	CARLOS DELGADO	CLUBE MILLENNIUM BCP	M-40	0:56:33
176	62	DANIELA MARIA SILVA RODRIGUES	SYNERGIE	SEN-F	0:56:47
177	188	PEDRO SILVA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:56:58
178	136	LÉNIO MARINHO	SALGUEIROS RUNNING	M-60	0:57:06
179	88	GUSTAVO COSTA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:57:09
180	206	RUI COSTA	INDIVIDUAL	M-50	0:57:11
181	27	ANA MARIA LOPES	INDIVIDUAL	SEN-F	0:57:16
182	119	JOSÉ CARLOS COSTA SILVA	INDIVIDUAL	M-40	0:57:18
183	83	FILIPA PIMENTA	INDIVIDUAL	F-40	0:57:24
184	204	RODRIGO BRAGA	INDIVIDUAL	M-40	0:57:56
185	155	MARIA ANTÓNIA BASTOS	SYNERGIE	F-40	0:58:15
186	97	ISABEL VIEIRA	PORTOCARGO RUNNERS	F-40	0:58:29
187	92	HUGO OLIVEIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:58:31
188	32	ANTÓNIA GUERRA	CARAPAUS	SEN-F	0:59:04
189	180	PEDRO AZEVEDO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:59:14
190	209	RUI MAGALHÃES	STCP RUNNERS	M-40	0:59:16
191	29	ANDRÉ REBELO	PORTOCARGO RUNNERS	SEN-M	0:59:43
192	36	MANUEL FRIAS	SYNERGIE	M-50	0:59:58
193	80	FERNANDO GONÇALVES	STCP RUNNERS	M-50	1:00:04
194	115	JORGE FRAGA	INDIVIDUAL	SEN-M	1:00:17
195	79	TCHISOLA FÉLIX	INDIVIDUAL	SEN-M	1:00:39
196	157	MARIA MANUELA SANTOS	SYNERGIE	F-40	1:00:50
197	76	EMÍDIO FERREIRA	INDIVIDUAL	M-50	1:01:19

198	127	JOSÉ MOREIRA	SALGUEIROS RUNNING	SEN-M	1:01:38
199	90	HERMÍNIA OLIVEIRA	OS PRESSINHAS	F-50	1:01:41
200	77	ERNESTO SANTOS	OS PRESSINHAS	M-60	1:01:43
201	200	RICARDO MONTEIRO	RUNNING ESPINHO	M-40	1:02:13
202	59	CONCEIÇÃO SANTOS	SYNERGIE	SEN-F	1:02:30
203	31	ANGELA MOTA	SYNERGIE	F-50	1:02:49
204	195	RICARDO BARBOSA	BARBOSAS E AMORINS	SEN-M	1:02:56
205	224	TERESA MACEDO	INDIVIDUAL	F-50	1:02:59
206	174	PAULO COSTA	INDIVIDUAL	M-50	1:03:00
207	233	MARLENE FERREIRA	A.N.A.	F-40	1:03:08
208	51	CARLOS OLIVEIRA	PORTOCARGO RUNNERS	M-40	1:04:12
209	100	JOANA FERNANDES	INDIVIDUAL	SEN-F	1:04:17
210	37	ANTÓNIO FERNANDES	CORRERATENUMDARMAIS	M-60	1:04:35
211	16	ABÍLIO BRANDÃO	INDIVIDUAL	M-60	1:05:10
212	45	CARLA VARANDA	CARAPAUS	F-40	1:06:38
213	21	ALBERTO FERREIRA	SALGUEIROS RUNNING	M-60	1:07:00
214	30	ANDRÉ VINHAS	INDIVIDUAL	M-40	1:09:11
215	73	ELISA ALVES NORA DOMINGUES	INDIVIDUAL	F-50	1:09:28
216	42	ANTÓNIO PINTO	CMC PÕE-TE À PROVA	M-50	1:10:36
217	96	ISABEL PACHECO	SYNERGIE	F-50	1:11:11
218	216	SÍLVIA MONTEIRO	SYNERGIE	F-50	1:11:12
219	256	SANDRA CORREIA	INDIVIDUAL	F-40	1:11:31
220	57	CLÁUDIO PENEDA	INDIVIDUAL	SEN-M	1:11:49
221	28	ANABELA GONÇALVES	CMC PÕE-TE À PROVA	SEN-F	1:13:29
222	54	CAROLINA SIVA	CMC PÕE-TE À PROVA	F-50	1:13:31

POS	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	262	BRUNO JESUS	MAIA A. C.	SEN-M	0:32:07
2	240	VITOR BARBOSA	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	SEN-M	0:32:39
3	249	FÁBIO OLIVEIRA	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	SEN-M	0:32:48
4	173	PAULO CONDE	DR. MERINO / 4 MOOVE	SEN-M	0:33:41
5	67	DOMINGOS BARROS	CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	M-50	0:33:42
6	247	SÉRGIO RODRIGUES	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	SEN-M	0:33:58
7	248	RICARDO DIAS	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	SEN-M	0:34:09
8	242	TIAGO PINTO	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	SEN-M	0:34:29
9	243	TIAGO LISBOA	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	SEN-M	0:34:49
10	244	HENRIQUE DIAS	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	M-50	0:34:51
11	263	BRUNO QUEIRÓS	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	SEN-M	0:35:20
12	144	LUIS SILVA	NUCLEO DE ATLETISMO DE CUCUJÃES	M-40	0:35:25
13	101	JOÃO ALVES	NUCLEO DE ATLETISMO DE CUCUJÃES	M-40	0:35:29
14	261	MÁRIO CONTREIRAS	GRUPO DESPORTIVO SÃO SALVADOR DO CAMPO	M-50	0:35:38
15	81	FERNANDO OLIVEIRA	NUCLEO DE ATLETISMO DE CUCUJÃES	SEN-M	0:36:02
16	93	HUGO SERAFIM ROCHA MOREIRA	DOUROCONTA - GABINETE DE APOIO E CONTABILIDADE. LDA	SEN-M	0:36:18
17	179	PEDRO ALEXANDRE MATEUS GAMA	CDD-APDL	M-40	0:36:22
18	239	FILIPE SILVA	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	M-50	0:36:38
19	241	JOAQUIM ROCHA	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	M-50	0:36:40
20	118	JOSÉ ALMEIDA	ACADEMIA FERNANDA RIBEIRO	M-50	0:37:16
21	205	ROLANDO RIBEIRO	INDIVIDUAL	M-40	0:37:45
22	7	JOSÉ FERREIRA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-40	0:37:58
23	197	RICARDO CARVALHO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:38:14
24	126	JOSÉ MONTEIRO	SYNERGIE	M-60	0:38:17
25	159	MÁRIO TEIXEIRA	SYNERGIE	SEN-M	0:38:22
26	238	ANTÓNIO DIAS	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	M-40	0:38:27
27	74	ELTON DE PAULA FONSECA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:38:29
28	13	PEDRO GILVAZ	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-40	0:38:32
29	2	ARMANDO TEIXEIRA	INDIVIDUAL	M-40	0:38:33
30	106	JOÃO RODRIGUES	CLUBE ATLETISMO OVAR	M-50	0:38:41
31	193	RENATO ALMEIDA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:38:43
32	43	ARLINDO SOUSA	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE	M-50	0:38:45

33	149	MANUEL OLIVEIRA	SYNERGIE	M-40	0:38:48
34	225	TIAGO MENDES	SYNERGIE	SEN-M	0:38:55
35	10	MÁRIO GONÇALVES	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-50	0:39:24
36	142	LUÍS NUNES	REBENTABOLHA	SEN-M	0:39:29
37	48	CARLOS GOMES	SALGUEIROS RUNNING	SEN-M	0:39:45
38	265	ARTUR CEPEDA	SYNERGIE	M-50	0:39:48
39	110	JOAQUIM MONTEIRO	G. D. LEÕES DA AGRA	M-50	0:39:50
40	108	JOAQUIM COSTA	SYNERGIE	M-40	0:40:03
41	186	PEDRO SANCHES	G. D. LEÕES DA AGRA	M-40	0:40:44
42	139	LUIS BOAVISTA	SYNERGIE	M-50	0:40:47
43	121	JOSÉ CORVAL	SYNERGIE	M-60	0:40:48
44	60	CRISTIANO PEREIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:40:51
45	99	JACINTO OLIVEIRA	SYNERGIE	M-60	0:40:57
46	187	PEDRO SANTOS	ASSOCIAÇÃO BEAT YOUR LIMIT	M-40	0:41:17
47	12	NUNO PINTO	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	SEN-M	0:41:30
48	112	JOAQUIM RIBEIRO	SYNERGIE	M-60	0:41:40
49	194	RENATO OLIVEIRA	PORTOCARGO RUNNERS	M-40	0:41:43
50	98	IVO SANTOS	INDIVIDUAL	SEN-M	0:41:46
51	258	JORGE MANUEL DE JESUS MAIA	INDIVIDUAL	M-40	0:41:49
52	171	PAULO CAMPOS	G. D. LEÕES DA AGRA	M-50	0:42:10
53	26	AMÂNDIO SILVA	SYNERGIE	M-50	0:42:22
54	41	ANTÓNIO MORAIS	SYNERGIE	M-40	0:42:26
55	138	LUIS ALMEIDA	SYNERGIE	M-40	0:42:28
56	264	JOICE JESUS	INDIVIDUAL	M-40	0:42:41
57	245	PAULO SILVA	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	M-40	0:42:43
58	215	SÉRGIO PADILHA	SYNERGIE	M-40	0:43:09
59	49	CARLOS JORGE OLIVEIRA	BOAVISTA F. C.	M-40	0:43:27
60	64	DIAMANTINO JOSÉ DA SILVA MARTINS	INDIVIDUAL	M-40	0:43:28
61	22	ALBERTO LOURENÇO	SYNERGIE	M-50	0:43:30
62	167	NUNO GOMES	A. D. ESPOSENDE TRAIL RUNNING	SEN-M	0:43:32
63	39	ANTÓNIO GONÇALVES	G. D. LEÕES DA AGRA	M-50	0:43:33
64	172	PAULO CERQUEIRA	OLIVECONTA	M-40	0:44:00
65	3	BRUNO CASTRO	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	SEN-M	0:44:01

66	168	NUNO TEIXEIRA	PORTOCARGO RUNNERS	M-40	0:44:05
67	15	SÉRGIO CRISTA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-40	0:44:06
68	34	ANTÓNIO BOAVISTA	SYNERGIE	M-50	0:44:22
69	23	ALBERTO MELO	SYNERGIE	M-60	0:44:35
70	183	PEDRO FERNANDES	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	M-40	0:44:39
71	116	JORGE MARINHO	INDIVIDUAL	M-50	0:44:43
72	19	ADERITO ALVES	SALGUEIROS RUNNING	M-60	0:44:51
73	198	RICARDO CERQUEIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:45:03
74	63	DAVID SOUSA	SYNERGIE	M-40	0:45:10
75	230	VICTOR COELHO	SYNERGIE	M-50	0:45:13
76	226	TIAGO PAIS	G. D. LEÕES DA AGRA	SEN-M	0:45:14
77	208	RUI LAMEIRAS	SYNERGIE	M-40	0:45:24
78	152	MANUEL TEIXEIRA	SYNERGIE	M-40	0:45:26
79	266	NUNO SANTOS	INDIVIDUAL	M-40	0:45:27
80	66	DIOGO FERREIRA	SYNERGIE	SEN-M	0:45:39
81	35	ANTÓNIO CARVALHO	ATLETISMO E. SUSANENSES	M-50	0:45:45
82	70	EDUARDO PACHECO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:45:52
83	25	ÁLVARO DIAS	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	SEN-M	0:46:04
84	20	AGOSTINHO SEQUEIRA	INDIVIDUAL	M-40	0:46:05
85	212	RUI SEQUEIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:46:13
86	260	DARILLO EIVES DE OLIVEIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:46:14
87	40	ANTÓNIO NETO	TRIFITROFA	M-60	0:46:38
88	140	LUIS FARIA	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	M-40	0:46:56
89	85	FILIPE MONTEIRO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:47:01
90	44	ARMANDO MOREIRA	INDIVIDUAL	M-40	0:47:04
91	184	PEDRO MAGALHÃES	INDIVIDUAL	SEN-M	0:47:07
92	52	CARLOS REIS	REGRASSIMETRICA	M-60	0:47:09
93	253	ANTÓNIO FREIRE	INDIVIDUAL	M-40	0:47:14
94	143	LUIS RIBEIRO	PORTOCARGO RUNNERS	M-40	0:47:26
95	4	DOMINGUES VIEIRA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-50	0:47:33
96	8	JOSÉ NUNES	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-40	0:47:33
97	86	FIRMINO NOGUEIRA	CLUBE MILLENNIUM BCP	M-50	0:47:39
98	128	JOSÉ REBELO	SYNERGIE	M-60	0:47:43

99	214	SECA JOSÉ	INDIVIDUAL	M-40	0:47:50
100	129	JOSÉ ROCHA FERNANDO RODRIGUES	CENTRO ATLETISMO ERMESINDE	M-50	0:48:02
101	33	ANTÓNIO ALMEIDA	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	M-40	0:48:05
102	131	JOSÉ SILVA	SYNERGIE	M-50	0:48:06
103	105	JOÃO ROCHA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:48:08
104	259	AGOSTINHO OLIVEIRA	HERBALIFE	M-40	0:48:34
105	202	RICARDO PIMENTA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:48:36
106	75	EMANUEL FUNDO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:48:37
107	141	LUIS MARVÃO	SYNERGIE	M-40	0:48:39
108	125	JOSÉ FERREIRA	SYNERGIE	M-50	0:48:48
109	207	RUI GODINHO	SALGUEIROS RUNNING	M-40	0:48:51
110	170	PAULO ARAÚJO	INDIVIDUAL	M-40	0:48:57
111	162	MIGUEL BARQUEIRO	SUNSET RUNNERS	M-40	0:48:58
112	203	RICARDO SOUSA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:48:59
113	163	MIGUEL CERQUEIRA	CARAPPAUS	M-40	0:49:00
114	122	JOSÉ COSTA	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	M-60	0:49:03
115	46	CARLOS ALVES	CAP-CENTRO ATLETISMO PORTO	M-60	0:49:04
116	5	FERNANDO VALENTE	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-50	0:49:24
117	190	PEDRO VIANA DA FONSECA	TRYPEIROS	SEN-M	0:49:26
118	56	CÉSAR ROCHA	CORRERATENUMDARMAIS	M-40	0:49:29
119	210	RUI MONTEIRO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:50:20
120	133	JUSTINIANO DIAS	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	M-50	0:50:25
121	232	VITOR SOUSA	SYNERGIE	M-40	0:50:27
122	246	MIGUEL RIBEIRO	OLIVECONTA	M-40	0:50:31
123	84	FILIPE BATISTA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:51:12
124	14	QUINTINO BACELÓ	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-50	0:51:15
125	211	RUI PEREIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:51:16
126	164	MIGUEL SOUSA	SUNSET RUNNERS	M-50	0:51:26
127	69	EDUARDO LOUREIRO	REMO RUNNERS - CLUBE DO REMO - BELÉM - PA, BRASIL	M-40	0:51:32
128	11	NUNO ALMEIDA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-40	0:51:36
129	176	PAULO FERREIRA	PORTOCARGO RUNNERS	M-40	0:51:41
130	199	RICARDO LOPES	INDIVIDUAL	M-40	0:51:43
131	189	PEDRO TATO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:52:14

132	102	JOÃO CARMO	SYNERGIE	M-50	0:52:33
133	18	ABÍLIO SOARES	INDIVIDUAL	M-60	0:52:49
134	178	PAULO GONÇALVES	STCP RUNNERS	M-40	0:53:01
135	71	EDUARDO PAQUETE	SYNERGIE	M-60	0:53:04
136	50	CARLOS MODESTO	CORRER LEÇA	M-40	0:53:17
137	91	HUGO GUIMARÃES	CORRER LEÇA	SEN-M	0:53:18
138	182	PEDRO EZEQUIEL	TIAGO TEAM	SEN-M	0:53:26
139	68	DOMINGOS FAUSTINO	STCP RUNNERS	M-40	0:53:40
140	38	ANTÓNIO FRANCO	INDIVIDUAL	M-40	0:53:52
141	109	JOAQUIM FERNANDO MONTEIRO ARAÚJO	CENTRO ATLETISMO ERMESINDE	M-60	0:54:00
142	103	JOÃO CARREIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:54:12
143	111	JOAQUIM OLIVEIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:54:14
144	132	JUAN COUTO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:54:16
145	124	JOSÉ MANUEL TELINHOS DE MATOS	INDIVIDUAL	M-40	0:54:22
146	104	JOÃO REMEDIOS	CARAP AUS	M-50	0:54:39
147	6	IVO PEREIRA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-40	0:54:56
148	123	JOSÉ GONÇALVES	INDIVIDUAL	M-40	0:55:47
149	120	JOSÉ CARVALHO	PORTOCARGO RUNNERS	SEN-M	0:56:00
150	158	MÁRIO CASTRO	INDIVIDUAL	M-50	0:56:03
151	227	TOZÉ COUTO	CARAP AUS	M-50	0:56:15
152	117	JORGE REBELO	BPM RUNNING ADI-HIGIENE	M-40	0:56:17
153	196	RICARDO CACHADINHA	ACTEAM ALEXANDRA CARVALHO TERAPIAS	M-40	0:56:19
154	47	CARLOS DELGADO	CLUBE MILLENNIUM BCP	M-40	0:56:33
155	188	PEDRO SILVA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:56:58
156	136	LÉNIO MARINHO	SALGUEIROS RUNNING	M-60	0:57:06
157	88	GUSTAVO COSTA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:57:09
158	206	RUI COSTA	INDIVIDUAL	M-50	0:57:11
159	119	JOSÉ CARLOS COSTA SILVA	INDIVIDUAL	M-40	0:57:18
160	204	RODRIGO BRAGA	INDIVIDUAL	M-40	0:57:56
161	92	HUGO OLIVEIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:58:31
162	180	PEDRO AZEVEDO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:59:14
163	209	RUI MAGALHÃES	STCP RUNNERS	M-40	0:59:16
164	29	ANDRÉ REBELO	PORTOCARGO RUNNERS	SEN-M	0:59:43

165	36	MANUEL FRIAS	SYNERGIE	M-50	0:59:58
166	80	FERNANDO GONÇALVES	STCP RUNNERS	M-50	1:00:04
167	115	JORGE FRAGA	INDIVIDUAL	SEN-M	1:00:17
168	79	TCHISOLA FÉLIX	INDIVIDUAL	SEN-M	1:00:39
169	76	EMÍDIO FERREIRA	INDIVIDUAL	M-50	1:01:19
170	127	JOSÉ MOREIRA	SALGUEIROS RUNNING	SEN-M	1:01:38
171	77	ERNESTO SANTOS	OS PRESSINHAS	M-60	1:01:43
172	200	RICARDO MONTEIRO	RUNNING ESPINHO	M-40	1:02:13
173	195	RICARDO BARBOSA	BARBOSAS E AMORINS	SEN-M	1:02:56
174	174	PAULO COSTA	INDIVIDUAL	M-50	1:03:00
175	51	CARLOS OLIVEIRA	PORTOCARGO RUNNERS	M-40	1:04:12
176	37	ANTÓNIO FERNANDES	CORRERATENUMDARMAIS	M-60	1:04:35
177	16	ABÍLIO BRANDÃO	INDIVIDUAL	M-60	1:05:10
178	21	ALBERTO FERREIRA	SALGUEIROS RUNNING	M-60	1:07:00
179	30	ANDRÉ VINHAS	INDIVIDUAL	M-40	1:09:11
180	42	ANTÓNIO PINTO	CMC PÕE-TE À PROVA	M-50	1:10:36
181	57	CLÁUDIO PENEDA	INDIVIDUAL	SEN-M	1:11:49



POS	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	262	BRUNO JESUS	MAIA A. C.	SEN-M	0:32:07
2	240	VITOR BARBOSA	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	SEN-M	0:32:39
3	249	FÁBIO OLIVEIRA	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	SEN-M	0:32:48
4	173	PAULO CONDE	DR. MERINO / 4 MOOVE	SEN-M	0:33:41
5	247	SÉRGIO RODRIGUES	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	SEN-M	0:33:58
6	248	RICARDO DIAS	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	SEN-M	0:34:09
7	242	TIAGO PINTO	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	SEN-M	0:34:29
8	243	TIAGO LISBOA	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	SEN-M	0:34:49
9	263	BRUNO QUEIRÓS	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	SEN-M	0:35:20
10	81	FERNANDO OLIVEIRA	NUCLEO DE ATLETISMO DE CUCUJÃES	SEN-M	0:36:02
11	93	HUGO SERAFIM ROCHA MOREIRA	DOUROCONTA - GABINETE DE APOIO E CONTABILIDADE. LDA	SEN-M	0:36:18
12	197	RICARDO CARVALHO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:38:14
13	159	MÁRIO TEIXEIRA	SYNERGIE	SEN-M	0:38:22
14	74	ELTON DE PAULA FONSECA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:38:29
15	193	RENATO ALMEIDA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:38:43
16	225	TIAGO MENDES	SYNERGIE	SEN-M	0:38:55
17	142	LUÍS NUNES	REBENTABOLHA	SEN-M	0:39:29
18	48	CARLOS GOMES	SALGUEIROS RUNNING	SEN-M	0:39:45
19	60	CRISTIANO PEREIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:40:51
20	12	NUNO PINTO	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	SEN-M	0:41:30
21	98	IVO SANTOS	INDIVIDUAL	SEN-M	0:41:46
22	167	NUNO GOMES	A. D. ESPOSENDE TRAIL RUNNING	SEN-M	0:43:32
23	3	BRUNO CASTRO	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	SEN-M	0:44:01
24	198	RICARDO CERQUEIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:45:03
25	226	TIAGO PAIS	G. D. LEÕES DA AGRA	SEN-M	0:45:14
26	66	DIOGO FERREIRA	SYNERGIE	SEN-M	0:45:39
27	70	EDUARDO PACHECO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:45:52
28	25	ÁLVARO DIAS	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	SEN-M	0:46:04
29	212	RUI SEQUEIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:46:13
30	260	DARILLO EIVES DE OLIVEIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:46:14
31	85	FILIPE MONTEIRO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:47:01
32	184	PEDRO MAGALHÃES	INDIVIDUAL	SEN-M	0:47:07

33	105	JOÃO ROCHA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:48:08
34	202	RICARDO PIMENTA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:48:36
35	75	EMANUEL FUNDO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:48:37
36	203	RICARDO SOUSA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:48:59
37	190	PEDRO VIANA DA FONSECA	TRYPEIROS	SEN-M	0:49:26
38	210	RUI MONTEIRO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:50:20
39	84	FILIFE BATISTA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:51:12
40	211	RUI PEREIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:51:16
41	189	PEDRO TATO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:52:14
42	91	HUGO GUIMARÃES	CORRER LEÇA	SEN-M	0:53:18
43	182	PEDRO EZEQUIEL	TIAGO TEAM	SEN-M	0:53:26
44	103	JOÃO CARREIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:54:12
45	111	JOAQUIM OLIVEIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:54:14
46	132	JUAN COUTO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:54:16
47	120	JOSÉ CARVALHO	PORTOCARGO RUNNERS	SEN-M	0:56:00
48	188	PEDRO SILVA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:56:58
49	88	GUSTAVO COSTA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:57:09
50	92	HUGO OLIVEIRA	INDIVIDUAL	SEN-M	0:58:31
51	180	PEDRO AZEVEDO	INDIVIDUAL	SEN-M	0:59:14
52	29	ANDRÉ REBELO	PORTOCARGO RUNNERS	SEN-M	0:59:43
53	115	JORGE FRAGA	INDIVIDUAL	SEN-M	1:00:17
54	79	TCHISOLA FÉLIX	INDIVIDUAL	SEN-M	1:00:39
55	127	JOSÉ MOREIRA	SALGUEIROS RUNNING	SEN-M	1:01:38
56	195	RICARDO BARBOSA	BARBOSAS E AMORINS	SEN-M	1:02:56
57	57	CLÁUDIO PENEDA	INDIVIDUAL	SEN-M	1:11:49

POS	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	144	LUIS SILVA	NUCLEO DE ATLETISMO DE CUCUJÃES	M-40	0:35:25
2	101	JOÃO ALVES	NUCLEO DE ATLETISMO DE CUCUJÃES	M-40	0:35:29
3	179	PEDRO ALEXANDRE MATEUS GAMA	CDD-APDL	M-40	0:36:22
4	205	ROLANDO RIBEIRO	INDIVIDUAL	M-40	0:37:45
5	7	JOSÉ FERREIRA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-40	0:37:58
6	238	ANTÓNIO DIAS	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	M-40	0:38:27
7	13	PEDRO GILVAZ	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-40	0:38:32
8	2	ARMANDO TEIXEIRA	INDIVIDUAL	M-40	0:38:33
9	149	MANUEL OLIVEIRA	SYNERGIE	M-40	0:38:48
10	108	JOAQUIM COSTA	SYNERGIE	M-40	0:40:03
11	186	PEDRO SANCHES	G. D. LEÕES DA AGRA	M-40	0:40:44
12	187	PEDRO SANTOS	ASSOCIAÇÃO BEAT YOUR LIMIT	M-40	0:41:17
13	194	RENATO OLIVEIRA	PORTOCARGO RUNNERS	M-40	0:41:43
14	258	JORGE MANUEL DE JESUS MAIA	INDIVIDUAL	M-40	0:41:49
15	41	ANTÓNIO MORAIS	SYNERGIE	M-40	0:42:26
16	138	LUIS ALMEIDA	SYNERGIE	M-40	0:42:28
17	264	JOICE JESUS	INDIVIDUAL	M-40	0:42:41
18	245	PAULO SILVA	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	M-40	0:42:43
19	215	SÉRGIO PADILHA	SYNERGIE	M-40	0:43:09
20	49	CARLOS JORGE OLIVEIRA	BOAVISTA F. C.	M-40	0:43:27
21	64	DIAMANTINO JOSÉ DA SILVA MARTINS	INDIVIDUAL	M-40	0:43:28
22	172	PAULO CERQUEIRA	OLIVECONTA	M-40	0:44:00
23	168	NUNO TEIXEIRA	PORTOCARGO RUNNERS	M-40	0:44:05
24	15	SÉRGIO CRISTA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-40	0:44:06
25	183	PEDRO FERNANDES	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	M-40	0:44:39
26	63	DAVID SOUSA	SYNERGIE	M-40	0:45:10
27	208	RUI LAMEIRAS	SYNERGIE	M-40	0:45:24
28	152	MANUEL TEIXEIRA	SYNERGIE	M-40	0:45:26
29	266	NUNO SANTOS	INDIVIDUAL	M-40	0:45:27
30	20	AGOSTINHO SEQUEIRA	INDIVIDUAL	M-40	0:46:05
31	140	LUIS FARIA	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	M-40	0:46:56
32	44	ARMANDO MOREIRA	INDIVIDUAL	M-40	0:47:04

33	253	ANTÓNIO FREIRE	INDIVIDUAL	M-40	0:47:14
34	143	LUIS RIBEIRO	PORTOCARGO RUNNERS	M-40	0:47:26
35	8	JOSÉ NUNES	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-40	0:47:33
36	214	SECA JOSÉ	INDIVIDUAL	M-40	0:47:50
37	33	ANTÓNIO ALMEIDA	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	M-40	0:48:05
38	259	AGOSTINHO OLIVEIRA	HERBALIFE	M-40	0:48:34
39	141	LUIS MARVÃO	SYNERGIE	M-40	0:48:39
40	207	RUI GODINHO	SALGUEIROS RUNNING	M-40	0:48:51
41	170	PAULO ARAÚJO	INDIVIDUAL	M-40	0:48:57
42	162	MIGUEL BARQUEIRO	SUNSET RUNNERS	M-40	0:48:59
43	163	MIGUEL CERQUEIRA	CARAPPAUS	M-40	0:49:00
44	56	CÉSAR ROCHA	CORRERATENUMDARMAIS	M-40	0:49:29
45	232	VITOR SOUSA	SYNERGIE	M-40	0:50:27
46	246	MIGUEL RIBEIRO	OLIVECONTA	M-40	0:50:31
47	69	EDUARDO LOUREIRO	REMO RUNNERS - CLUBE DO REMO - BELÉM - PA, BRASIL	M-40	0:51:32
48	11	NUNO ALMEIDA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-40	0:51:36
49	176	PAULO FERREIRA	PORTOCARGO RUNNERS	M-40	0:51:41
50	199	RICARDO LOPES	INDIVIDUAL	M-40	0:51:43
51	178	PAULO GONÇALVES	STCP RUNNERS	M-40	0:53:01
52	50	CARLOS MODESTO	CORRER LEÇA	M-40	0:53:17
53	68	DOMINGOS FAUSTINO	STCP RUNNERS	M-40	0:53:40
54	38	ANTÓNIO FRANCO	INDIVIDUAL	M-40	0:53:52
55	124	JOSÉ MANUEL TELINHOS DE MATOS	INDIVIDUAL	M-40	0:54:22
56	6	IVO PEREIRA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-40	0:54:56
57	123	JOSÉ GONÇALVES	INDIVIDUAL	M-40	0:55:47
58	117	JORGE REBELO	BPM RUNNING ADI-HIGIENE	M-40	0:56:17
59	196	RICARDO CACHADINHA	ACTEAM ALEXANDRA CARVALHO TERAPIAS	M-40	0:56:19
60	47	CARLOS DELGADO	CLUBE MILLENNIUM BCP	M-40	0:56:33
61	119	JOSÉ CARLOS COSTA SILVA	INDIVIDUAL	M-40	0:57:18
62	204	RODRIGO BRAGA	INDIVIDUAL	M-40	0:57:56
63	209	RUI MAGALHÃES	STCP RUNNERS	M-40	0:59:16
64	200	RICARDO MONTEIRO	RUNNING ESPINHO	M-40	1:02:13
65	51	CARLOS OLIVEIRA	PORTOCARGO RUNNERS	M-40	1:04:12

66	30	ANDRÉ VINHAS	INDIVIDUAL	M-40	1:09:11
----	----	--------------	------------	------	---------

POS	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	67	DOMINGOS BARROS	CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	M-50	0:33:42
2	244	HENRIQUE DIAS	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	M-50	0:34:51
3	261	MÁRIO CONTREIRAS	GRUPO DESPORTIVO SÃO SALVADOR DO CAMPO	M-50	0:35:38
4	239	FILIFE SILVA	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	M-50	0:36:38
5	241	JOAQUIM ROCHA	GRUPO DRAMÁTICO E RECREATIVO DA RETORTA	M-50	0:36:40
6	118	JOSÉ ALMEIDA	ACADEMIA FERNANDA RIBEIRO	M-50	0:37:16
7	106	JOÃO RODRIGUES	CLUBE ATLETISMO OVAR	M-50	0:38:41
8	43	ARLINDO SOUSA	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE	M-50	0:38:45
9	10	MÁRIO GONÇALVES	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-50	0:39:24
10	265	ARTUR CEPEDA	SYNERGIE	M-50	0:39:48
11	110	JOAQUIM MONTEIRO	G. D. LEÕES DA AGRA	M-50	0:39:50
12	139	LUIS BOAVISTA	SYNERGIE	M-50	0:40:47
13	171	PAULO CAMPOS	G. D. LEÕES DA AGRA	M-50	0:42:10
14	26	AMÂNDIO SILVA	SYNERGIE	M-50	0:42:22
15	22	ALBERTO LOURENÇO	SYNERGIE	M-50	0:43:30
16	39	ANTÓNIO GONÇALVES	G. D. LEÕES DA AGRA	M-50	0:43:33
17	34	ANTÓNIO BOAVISTA	SYNERGIE	M-50	0:44:22
18	116	JORGE MARINHO	INDIVIDUAL	M-50	0:44:43
19	230	VICTOR COELHO	SYNERGIE	M-50	0:45:13
20	35	ANTÓNIO CARVALHO	ATLETISMO E. SUSANENSES	M-50	0:45:45
21	4	DOMINGUES VIEIRA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-50	0:47:33
22	86	FIRMINO NOGUEIRA	CLUBE MILLENNIUM BCP	M-50	0:47:39
23	129	JOSÉ ROCHA FERNANDO RODRIGUES	CENTRO ATLETISMO ERMESINDE	M-50	0:48:02
24	131	JOSÉ SILVA	SYNERGIE	M-50	0:48:06
25	125	JOSÉ FERREIRA	SYNERGIE	M-50	0:48:48
26	5	FERNANDO VALENTE	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-50	0:49:24
27	133	JUSTINIANO DIAS	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	M-50	0:50:25
28	14	QUINTINO BACELÓ	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	M-50	0:51:15
29	164	MIGUEL SOUSA	SUNSET RUNNERS	M-50	0:51:26
30	102	JOÃO CARMO	SYNERGIE	M-50	0:52:33
31	104	JOÃO REMEDIOS	CARAP AUS	M-50	0:54:39
32	158	MÁRIO CASTRO	INDIVIDUAL	M-50	0:56:03

33	227	TOZÉ COUTO	CARAPPAUS	M-50	0:56:15
34	206	RUI COSTA	INDIVIDUAL	M-50	0:57:11
35	36	MANUEL FRIAS	SYNERGIE	M-50	0:59:58
36	80	FERNANDO GONÇALVES	STCP RUNNERS	M-50	1:00:04
37	76	EMÍDIO FERREIRA	INDIVIDUAL	M-50	1:01:19
38	174	PAULO COSTA	INDIVIDUAL	M-50	1:03:00
39	42	ANTÓNIO PINTO	CMC PÕE-TE À PROVA	M-50	1:10:36

POS	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	126	JOSÉ MONTEIRO	SYNERGIE	M-60	0:38:17
2	121	JOSÉ CORVAL	SYNERGIE	M-60	0:40:48
3	99	JACINTO OLIVEIRA	SYNERGIE	M-60	0:40:57
4	112	JOAQUIM RIBEIRO	SYNERGIE	M-60	0:41:40
5	23	ALBERTO MELO	SYNERGIE	M-60	0:44:35
6	19	ADERITO ALVES	SALGUEIROS RUNNING	M-60	0:44:51
7	40	ANTÓNIO NETO	TRIFITROFA	M-60	0:46:38
8	52	CARLOS REIS	REGRASSIMETRICA	M-60	0:47:09
9	128	JOSÉ REBELO	SYNERGIE	M-60	0:47:43
10	122	JOSÉ COSTA	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	M-60	0:49:03
11	46	CARLOS ALVES	CAP-CENTRO ATLETISMO PORTO	M-60	0:49:04
12	18	ABÍLIO SOARES	INDIVIDUAL	M-60	0:52:49
13	71	EDUARDO PAQUETE	SYNERGIE	M-60	0:53:04
14	109	JOAQUIM FERNANDO MONTEIRO ARAÚJO	CENTRO ATLETISMO ERMESINDE	M-60	0:54:00
15	136	LÉNIO MARINHO	SALGUEIROS RUNNING	M-60	0:57:06
16	77	ERNESTO SANTOS	OS PRESSINHAS	M-60	1:01:43
17	37	ANTÓNIO FERNANDES	CORRERATENUMDARMAIS	M-60	1:04:35
18	16	ABÍLIO BRANDÃO	INDIVIDUAL	M-60	1:05:10
19	21	ALBERTO FERREIRA	SALGUEIROS RUNNING	M-60	1:07:00



POS	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	192	REGINA MARIA GILVAZ	NUCLEO DE ATLETISMO DE CUCUJÃES	F-40	0:39:02
2	252	CÁTIA COSTA	SYNERGIE	SEN-F	0:39:32
3	165	MÓNICA FERNANDES	CLUBE ATLETISMO OVAR	F-40	0:39:43
4	255	EMÍLIA SANTOS	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	F-40	0:43:25
5	217	SOFIA PIMENTA	LION RUNNERS - G. D. LEÕES DA GUARDA	SEN-F	0:43:52
6	153	MANUELA FARIA	PORTOCARGO RUNNERS	F-40	0:44:54
7	161	MARTA MARTINS	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	SEN-F	0:46:10
8	222	TATIANA MERA	NASCIDOS PARA CORRER	SEN-F	0:47:36
9	9	MARGARIDA MARTINS	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	F-50	0:48:15
10	223	TATIANA SILVA	LION RUNNERS - G. D. LEÕES DA GUARDA	SEN-F	0:48:20
11	250	MARIA DA LUZ LEITÃO LOPES	INDIVIDUAL	SEN-F	0:48:56
12	134	LAURA ADELAIDE PINTO MENDES	TEAM KEMEDO	F-40	0:50:32
13	156	MARIA CELESTE PARENTE	CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	F-50	0:50:58
14	53	CARMEN SANTOS LIMA	SYNERGIE	F-40	0:52:37
15	254	MARIA SUSANA ALVES COSTA SOARES	INDIVIDUAL	F-40	0:52:47
16	169	PAULA MIRANDA	SALGUEIROS RUNNING	F-40	0:53:06
17	218	SÓNIA MOREIRA	INDIVIDUAL	SEN-F	0:55:05
18	65	DIANA PEREIRA	TRYPEIROS	SEN-F	0:55:36
19	58	CONCEIÇÃO REMEDIOS	CARAP AUS	F-50	0:55:40
20	94	ISABEL DIAS	CORRERATENUMDARMAIS	F-40	0:55:51
21	213	SANDRA AGUIAR	SALGUEIROS RUNNING	F-40	0:56:11
22	62	DANIELA MARIA SILVA RODRIGUES	SYNERGIE	SEN-F	0:56:47
23	27	ANA MARIA LOPES	INDIVIDUAL	SEN-F	0:57:16
24	83	FILIPA PIMENTA	INDIVIDUAL	F-40	0:57:24
25	155	MARIA ANTÓNIA BASTOS	SYNERGIE	F-40	0:58:15
26	97	ISABEL VIEIRA	PORTOCARGO RUNNERS	F-40	0:58:29
27	32	ANTÓNIA GUERRA	CARAP AUS	SEN-F	0:59:04
28	157	MARIA MANUELA SANTOS	SYNERGIE	F-40	1:00:50
29	90	HERMÍNIA OLIVEIRA	OS PRESSINHAS	F-50	1:01:41
30	59	CONCEIÇÃO SANTOS	SYNERGIE	SEN-F	1:02:30
31	31	ANGELA MOTA	SYNERGIE	F-50	1:02:49
32	224	TERESA MACEDO	INDIVIDUAL	F-50	1:02:59

33	233	MARLENE FERREIRA	A.N.A.	F-40	1:03:08
34	100	JOANA FERNANDES	INDIVIDUAL	SEN-F	1:04:17
35	45	CARLA VARANDA	CARAPAUS	F-40	1:06:38
36	73	ELISA ALVES NORA DOMINGUES	INDIVIDUAL	F-50	1:09:28
37	96	ISABEL PACHECO	SYNERGIE	F-50	1:11:11
38	216	SÍLVIA MONTEIRO	SYNERGIE	F-50	1:11:12
39	256	SANDRA CORREIA	INDIVIDUAL	F-40	1:11:31
40	28	ANABELA GONÇALVES	CMC PÕE-TE À PROVA	SEN-F	1:13:29
41	54	CAROLINA SIVA	CMC PÕE-TE À PROVA	F-50	1:13:31

POS	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	252	CÁTIA COSTA	SYNERGIE	SEN-F	0:39:32
2	217	SOFIA PIMENTA	LION RUNNERS - G. D. LEÕES DA GUARDA	SEN-F	0:43:52
3	161	MARTA MARTINS	KALENJI BY DECATHLON MATOSINHOS	SEN-F	0:46:10
4	222	TATIANA MERA	NASCIDOS PARA CORRER	SEN-F	0:47:36
5	223	TATIANA SILVA	LION RUNNERS - G. D. LEÕES DA GUARDA	SEN-F	0:48:20
6	250	MARIA DA LUZ LEITÃO LOPES	INDIVIDUAL	SEN-F	0:48:56
7	218	SÓNIA MOREIRA	INDIVIDUAL	SEN-F	0:55:05
8	65	DIANA PEREIRA	TRYPEIROS	SEN-F	0:55:36
9	62	DANIELA MARIA SILVA RODRIGUES	SYNERGIE	SEN-F	0:56:47
10	27	ANA MARIA LOPES	INDIVIDUAL	SEN-F	0:57:16
11	32	ANTÓNIA GUERRA	CARAPAUS	SEN-F	0:59:04
12	59	CONCEIÇÃO SANTOS	SYNERGIE	SEN-F	1:02:30
13	100	JOANA FERNANDES	INDIVIDUAL	SEN-F	1:04:17
14	28	ANABELA GONÇALVES	CMC PÕE-TE À PROVA	SEN-F	1:13:29

POS	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	192	REGINA MARIA GILVAZ	NUCLEO DE ATLETISMO DE CUCUJÃES	F-40	0:39:02
2	165	MÓNICA FERNANDES	CLUBE ATLETISMO OVAR	F-40	0:39:43
3	255	EMÍLIA SANTOS	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA	F-40	0:43:25
4	153	MANUELA FARIA	PORTOCARGO RUNNERS	F-40	0:44:54
5	134	LAURA ADELAIDE PINTO MENDES	TEAM KEMEDO	F-40	0:50:32
6	53	CARMEN SANTOS LIMA	SYNERGIE	F-40	0:52:37
7	254	MARIA SUSANA ALVES COSTA SOARES	INDIVIDUAL	F-40	0:52:47
8	169	PAULA MIRANDA	SALGUEIROS RUNNING	F-40	0:53:06
9	94	ISABEL DIAS	CORRERATENUMDARMAIS	F-40	0:55:51
10	213	SANDRA AGUIAR	SALGUEIROS RUNNING	F-40	0:56:11
11	83	FILIPA PIMENTA	INDIVIDUAL	F-40	0:57:24
12	155	MARIA ANTÓNIA BASTOS	SYNERGIE	F-40	0:58:15
13	97	ISABEL VIEIRA	PORTOCARGO RUNNERS	F-40	0:58:29
14	157	MARIA MANUELA SANTOS	SYNERGIE	F-40	1:00:50
15	233	MARLENE FERREIRA	A.N.A.	F-40	1:03:08
16	45	CARLA VARANDA	CARAPAUS	F-40	1:06:38
17	256	SANDRA CORREIA	INDIVIDUAL	F-40	1:11:31

POS	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	9	MARGARIDA MARTINS	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	F-50	0:48:15
2	156	MARIA CELESTE PARENTE	CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	F-50	0:50:58
3	58	CONCEIÇÃO REMEDIOS	CARAP AUS	F-50	0:55:40
4	90	HERMÍNIA OLIVEIRA	OS PRESSINHAS	F-50	1:01:41
5	31	ANGELA MOTA	SYNERGIE	F-50	1:02:49
6	224	TERESA MACEDO	INDIVIDUAL	F-50	1:02:59
7	73	ELISA ALVES NORA DOMINGUES	INDIVIDUAL	F-50	1:09:28
8	96	ISABEL PACHECO	SYNERGIE	F-50	1:11:11
9	216	SÍLVIA MONTEIRO	SYNERGIE	F-50	1:11:12
10	54	CAROLINA SIVA	CMC PÕE-TE À PROVA	F-50	1:13:31

POS	DORSAL	NOME	CLUBE	TEMPO
1	604	JOANA TAVARES	C+S LAVRA	00:02:25.55
2	608	RITA OLIVEIRA	PORTOCARGO RUNNERS	00:02:36.91
3	606	LEONOR GONÇALVES	LIBERDADE F.C.	00:02:43.09
4	600	RODRIGO SEQUEIRA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:02:48.74
5	607	MARIA CARVALHO	PORTOCARGO RUNNERS	00:02:59.25
6	601	SANTIAGO CUNHA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:03:04.26
7	612	DAVID ROCHA	LION RUNNERS - G. D. LEÕES DA GUARDA	00:03:06.18
8	603	HENRIQUE ARAÚJO	CARAP AUS	00:03:09.98
9	672	TIAGO MENDES	INDIVIDUAL	00:03:18.73
10	611	ANA BEATRIZ MARQUES A	INDIVIDUAL	00:03:31.72
11	602	FRANCISCA REBELO	PORTOCARGO RUNNERS	00:03:36.34
12	609	TIAGO PEREIRA	TIAGO TEAM	00:03:50.42

POS	DORSAL	NOME	CLUBE	TEMPO
1	674	TIAGO PINTO	CLUBE DE ATLETISMO ESTRELAS DO MARCO	00:02:37.70
2	670	SALVADOR LOUREIRO	ATLETISMO E. SUSANENSES	00:02:39.50
3	657	MATILDE MOURA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:02:45.34
4	659	TATIANA CRUZ	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:02:47.36
5	673	RICARDO SILVA	CLUBE DE ATLETISMO ESTRELAS DO MARCO	00:02:48.99
6	668	MARIANA REIS	ATLETISMO E. SUSANENSES	00:02:52.24
7	656	LARA MANADAS	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:02:53.85
8	665	JOÃO DINIS SANTOS GA	C+S LAVRA	00:02:55.54
9	650	ANA SOBRADO	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:03:09.63
10	652	CATARINA CRISTA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:03:15.69
11	661	ÉRICA REBELO	ATLETISMO E. SUSANENSES	00:03:17.94
12	669	MARTIM FERREIRA	PORTOCARGO RUNNERS	00:03:29.52
13	654	FRANCISCA CARDOSO	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:03:40.66
14	651	CAROLINA CARNEIRO	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:03:47.26
15	660	AFONSO SEMANAS	PORTOCARGO RUNNERS	00:03:49.95
16	653	FILIPA PINTO	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:03:56.53

POS	DORSAL	NOME	CLUBE	TEMPO
1	715	LEANDRO GONÇALVES	LIBERDADE F.C.	00:03:23.01
2	720	RODRIGO LOUREIRO	ATLETISMO E. SUSANENSES	00:03:28.51
3	719	PEDRO RAFAEL GILVAZ	INDIVIDUAL	00:03:32.76
4	712	DINIS CARVALHO	ATLETISMO E. SUSANENSES	00:03:41.51
5	710	ANDRÉ BARBOSA	PORTOCARGO RUNNERS	00:03:43.74
6	713	FRANCISCO SEMANAS	PORTOCARGO RUNNERS	00:03:45.30
7	700	ANDRÉ NASCIMENTO	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:03:46.38
8	722	ANA MONTEIRO	CLUBE DE ATLETISMO ESTRELAS DO MARCO	00:03:50.97
9	714	ÍRIS MARQUES	ACFR	00:03:56.21
10	706	MIGUEL SOARES	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:04:04.19
11	723	CATARINA SOUSA	CLUBE DE ATLETISMO ESTRELAS DO MARCO	00:04:06.01
12	718	MIGUEL SOUSA	INDIVIDUAL	00:04:18.29
13	703	DEBORA MARINHO	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:04:29.51
14	717	MARGARIDA SANTOS GAMA	C+S LAVRA	00:04:41.65
15	708	TAÍSA CRUZ	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:05:03.15
16	701	DANIELA MENDES	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:05:06.10
17	705	MARIA LOPES	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:05:19.90
18	707	RODRIGO MARTINS	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:05:36.30



POS	DORSAL	NOME	CLUBE	TEMPO
1	762	JORGE SILVA	C+S LAVRA	00:03:51.18
2	751	GONÇALO CARVALHO	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:04:12.20
3	750	BERNARDINO OLIVEIRA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:04:16.58
4	753	NUNO TAVARES	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:04:19.79
5	760	CLÁUDIA ALVES	CLUBE DE ATLETISMO ESTRELAS DO MARCO	00:04:23.88
6	758	BEATRIZ MONTEIRO	CLUBE DE ATLETISMO ESTRELAS DO MARCO	00:04:26.57
7	752	MIRIAM MARTINS	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:04:35.55
8	761	DIOGO MONTEIRO	CLUBE DE ATLETISMO ESTRELAS DO MARCO	00:04:38.16

POS	DORSAL	NOME	CLUBE	TEMPO
1	802	JOÃO SAMPAIO	CLUBE DE ATLETISMO ESTRELAS DO MARCO	00:04:50.48
2	800	NUNO NASCIMENTO	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	00:04:58.04
3	803	PEDRO SILVA	CLUBE DE ATLETISMO ESTRELAS DO MARCO	00:05:12.73