

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
3620	CARLA ROCHA	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ARRAÃO	Seniores Femininos	99	1	00:11:09	15		AAAAA
3230	Tania Sousa	INDIVIDUAL	Seniores Femininos	99	2	00:12:22	14		AAAAA
3652	SOFIA ALMEIDA	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	Seniores Femininos	99	3	00:13:04	15		AAAAA
3801	ALEXANDRA ALVES	Pêgo Longo	Seniores Femininos	99	4	00:14:38	12		AAAAA
3452	SONIA MACHADO	CCD Sintrense	Seniores Femininos	99	5	00:15:51	11		AAAAA
587	Elisabete Filipe	GRD Ribeira da Lage	Seniores Femininos	99	6	00:16:08	10		AAAAA
3013	Margarete Cruz	URCA	Seniores Femininos	99	7	00:18:00	9	SINTRA	AAAAA
591	Ondina Frade	GRD Ribeira da Lage	Seniores Femininos	99	8	00:18:24	8		AAAAA
3010	Helena Magalhães	URCA	Seniores Femininos	99	9	00:20:15	7	SINTRA	AAAAA
47	Elsa Anacleto	GRD Os Fixes	Seniores Femininos	99	10	00:21:53	6		AAAAA
48	Manuela Rodrigues	GRD Os Fixes	Seniores Femininos	99	11	00:22:11	5		AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
3813	HELIO FUMO	INDIVIDUAL	Seniores Masculinos	99	1	00:20:22	15		AAAAA
3549	JOSÉ GASPAR	Três santos populares	Seniores Masculinos	99	2	00:21:00	14		AAAAA
3666	HUGO PINTO	RB Running	Seniores Masculinos	99	3	00:21:06	13		AAAAA
2556	ALEX SECUTARU	Pêgo Longo	Seniores Masculinos	99	4	00:21:25	12		AAAAA
3615	CELSO PINTO	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ARRAÃO	Seniores Masculinos	99	5	00:21:45	11		AAAAA
3224	Adalberto Furtado	Pêgo Longo	Seniores Masculinos	99	6	00:22:19	10	SINTRA	AAAAA
18	Hugo Gonçalves	CRL Porto Salvo	Seniores Masculinos	99	7	00:23:34	9		AAAAA
3464	PAULO HERMEZILHA	A. D. R. C. Mente Traquina	Seniores Masculinos	99	8	00:24:10	8		AAAAA
3807	JANICIO REIS	A. D. R. C. Mente Traquina	Seniores Masculinos	99	9	00:24:34	7		AAAAA
3250	Fernando Miranda	Pêgo Longo	Seniores Masculinos	99	10	00:25:02	6	SINTRA	AAAAA
3812	JOSÉ FERREIRA	RANGEL	Seniores Masculinos	99	11	00:25:50	5		AAAAA
782	Rui Lacerda	INDIVIDUAL	Seniores Masculinos	99	12	00:26:26	4		AAAAA
3477	MIGUEL FAUSTINO	G.D.R. Manique de Cima	Seniores Masculinos	99	13	00:26:32	3		AAAAA
3403	Pedro Pereira	G.D.R. Manique de Cima	Seniores Masculinos	99	14	00:26:47	2		AAAAA
2587	LUIS OLIVEIRA	INDIVIDUAL	Seniores Masculinos	99	15	00:27:17	1		AAAAA
3228	Laudegelson Cruz	Pêgo Longo	Seniores Masculinos	99	16	00:27:26	1	SINTRA	AAAAA
999	Paulo Brito	Clube Futebol Os Belenenses	Seniores Masculinos	99	17	00:27:43	1		AAAAA
3116	José António	Ginásio Clube de Queluz	Seniores Masculinos	99	18	00:28:06	1	SINTRA	AAAAA
3402	José Pinho	G.D.R. Manique de Cima	Seniores Masculinos	99	19	00:28:51	1		AAAAA
1543	RUI MACHADO	Navegadores de Porto Salvo	Seniores Masculinos	99	20	00:29:59	1		AAAAA
1387	ATTILA VASIL	GRUPO DESPORTIVO UNIDOS CAXIENSES	Seniores Masculinos	99	21	00:30:30	1	LISBOA	AAAAA
1936	ANDERSON ROSA	A. D. R. C. Mente Traquina	Seniores Masculinos	99	22	00:30:47	1		AAAAA
523	Josué Frade	GRD Ribeira da Lage	Seniores Masculinos	99	23	00:30:58	1		AAAAA
1109	Paulo Reis	STEP BY STEP	Seniores Masculinos	99	24	00:31:21	1	SINTRA	AAAAA
3607	JOSÉ MOREIRA	INDIVIDUAL	Seniores Masculinos	99	25	00:31:49	1		AAAAA
3803	NUNO SALDANHA	CRL Porto Salvo	Seniores Masculinos	99	26	00:32:22	1		AAAAA
3413	Joaquim Grilo	Money Runners	Seniores Masculinos	99	27	00:32:30	1		AAAAA
1971	JOEL CANUTO	UNIAO SPORT CLUBE MIRA SINTRA	Seniores Masculinos	99	28	00:33:18	1		AAAAA
1521	LUIS AIRES	CRL Porto Salvo	Seniores Masculinos	99	29	00:34:20	1		AAAAA
1114	Rui Guerreiro	STEP BY STEP	Seniores Masculinos	99	30	00:34:39	1	SINTRA	AAAAA
3377	Jorge Silva	A. D. R. C. Mente Traquina	Seniores Masculinos	99	31	00:35:11	1		AAAAA
1027	Rui Glória	G D U Caxiense	Seniores Masculinos	99	32	00:35:23	1	OEIRAS	AAAAA
3007	Luis Esteves	URCA	Seniores Masculinos	99	33	00:35:29	1	SINTRA	AAAAA
1111	Miguel Gomes	STEP BY STEP	Seniores Masculinos	99	34	00:35:35	1	SINTRA	AAAAA
2654	HUGO RODRIGUES	Sobral Piso	Seniores Masculinos	99	35	00:36:33	1		AAAAA
3810	CARLOS FREIRE	Pêgo Longo	Seniores Masculinos	99	36	00:37:01	1		AAAAA
1112	César Sá	STEP BY STEP	Seniores Masculinos	99	37	00:37:27	1	SINTRA	AAAAA
2663	DANIEL BAPTISTA	Sobral Piso	Seniores Masculinos	99	38	00:37:46	1		AAAAA
882	Bruno Soares	G D U Caxiense	Seniores Masculinos	99	39	00:38:17	1		AAAAA
1451	PEDRO CORREIA	RUGBY OEIRAS	Seniores Masculinos	99	40	00:42:30	1		AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
1577	PAULA FERNANDES	Garmin	F 40	99	1	00:14:27	15		AAAAA
808	Luisa Santo	CRL Porto Salvo	F 40	99	2	00:15:58	14		AAAAA
43	Ana Martins	GRD Os Fixes	F 40	99	3	00:16:45	13		AAAAA
806	Amélia Fernandes	CRL Porto Salvo	F 40	99	4	00:17:48	12		AAAAA
3383	Patricia Pedro	Clube Atletismo do Lourel	F 40	99	5	00:18:39	11		AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
30	José Martins	GRD Os Fixes	M 40	99	1	00:23:47	15		AAAAA
3028	Vitor Silva	Casa do Benfica de Algueirão Mem Martins	M 40	99	2	00:24:55	14	SINTRA	AAAAA
3284	João Pereira	Pêgo Longo	M 40	99	3	00:25:25	13	SINTRA	AAAAA
3266	João Mota	Pêgo Longo	M 40	99	4	00:26:17	12	SINTRA	AAAAA
531	Francisco Capelas	GRD Ribeira da Lage	M 40	99	5	00:27:08	11		AAAAA
528	Fernando Correia	GRD Ribeira da Lage	M 40	99	6	00:28:14	10		AAAAA
3408	Helder Lopes	G.D.R. Manique de Cima	M 40	99	7	00:28:19	9		AAAAA
3649	DAVID PALMEIRO	INDIVIDUAL	M 40	99	8	00:28:38	8		AAAAA
3018	António Costa	Casa do Benfica de Algueirão Mem Martins	M 40	99	9	00:28:46	7	SINTRA	AAAAA
3046	António Angelino	Real Academia	M 40	99	10	00:28:56	6	SINTRA	AAAAA
2516	JOÃO SANTOS	UNIAO SPORT CLUBE MIRA SINTRA	M 40	99	11	00:31:09	5		AAAAA
1506	JOÃO MANUEL	CRL Porto Salvo	M 40	99	12	00:32:15	4		AAAAA
533	Luis Fernandes	GRD Ribeira da Lage	M 40	99	13	00:32:41	3		AAAAA
536	Paulo santos	GRD Ribeira da Lage	M 40	99	14	00:32:47	2		AAAAA
3455	RODRIGO PINHO	CCD Sintrense	M 40	99	15	00:33:12	1		AAAAA
3814	MIGUEL VALADA	INDIVIDUAL	M 40	99	16	00:34:14	1		AAAAA
3415	Carlos Pena	Money Runners	M 40	99	17	00:36:13	1		AAAAA
802	Luis Damião	CRL Porto Salvo	M 40	99	18	00:36:20	1		AAAAA
29	Luis Dias	GRD Os Fixes	M 40	99	19	00:36:25	1		AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
346	Maria Pereira	VALEJAS	F 45	99	1	00:17:07	15		AAAAA
429	Maria Sousa	Linda Pastora Sport Clube	F 45	99	2	00:17:37	14		AAAAA
818	Anabela Oliveira	CRL Porto Salvo	F 45	99	3	00:18:05	13		AAAAA
1414	MARIA DE FÁTIMA	CRL Porto Salvo	F 45	99	4	00:18:13	12		AAAAA
46	Armanda Robalo	GRD Os Fixes	F 45	99	5	00:24:21	11		AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
460	Osvaldo Nascimento	Linda Pastora Sport Clube	M 45	99	1	00:23:54	15		AAAAA
463	Aretino Mota	Linda Pastora Sport Clube	M 45	99	2	00:24:03	14		AAAAA
468	Carlos Sousa	Linda Pastora Sport Clube	M 45	99	3	00:24:15	13		AAAAA
3802	DANIEL MORGADO	CRL Porto Salvo	M 45	99	4	00:25:11	12		AAAAA
3000	Deolindo André	URCA	M 45	99	5	00:26:11	11	SINTRA	AAAAA
823	Manuel Araujo	CRL Porto Salvo	M 45	99	6	00:26:55	10		AAAAA
825	Américo Amaro	CRL Porto Salvo	M 45	99	7	00:30:11	9		AAAAA
814	Augusto Fernandes	CRL Porto Salvo	M 45	99	8	00:30:17	8		AAAAA
3036	João Candido	A. D. R. C. Mente Traquina	M 45	99	9	00:30:40	7	SINTRA	AAAAA
3067	Manuel Rodrigues	Real Academia	M 45	99	10	00:31:30	6	SINTRA	AAAAA
2978	CARLOS DOS SANTOS	Money Runners	M 45	99	11	00:31:44	5		AAAAA
3120	António Botelho	Ginásio Clube de Queluz	M 45	99	12	00:31:57	4	SINTRA	AAAAA
33	Edgar David	GRD Os Fixes	M 45	99	13	00:32:00	3		AAAAA
271	António Gomes	GRCD Leião	M 45	99	14	00:32:04	2		AAAAA
3698	LUIS MARQUES	Pêgo Longo	M 45	99	15	00:32:08	1		AAAAA
222	Paulo Luis	CRL Porto Salvo	M 45	99	16	00:32:25	1		AAAAA
1997	ARMINDO SALGUEIRO	Pêgo Longo	M 45	99	17	00:34:53	1		AAAAA
27	João Pereira	GRD Os Fixes	M 45	99	18	00:34:59	1		AAAAA
3397	Hipólito Ferreira	G.D.R. Manique de Cima	M 45	99	19	00:35:17	1		AAAAA
816	Joaquim Oliveira	CRL Porto Salvo	M 45	99	20	00:35:53	1		AAAAA
3656	JOAQUIM GUERREIRAO	BANIF	M 45	99	21	00:37:14	1		AAAAA
3422	Joaquim Hermenegildo	A. D. R. C. Mente Traquina	M 45	99	22	00:38:12	1		AAAAA
884	João Silva	G D U Caxiense	M 45	99	23	00:39:15	1		AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
1396	MARIA SANTOS	Linda Pastora Sport Clube	F 50	99	1	00:14:44	15		AAAAA
837	Lina Valente	CRL Porto Salvo	F 50	99	2	00:17:27	14		AAAAA
3272	Maria Cardoso	Pêgo Longo	F 50	99	3	00:18:33	13	SINTRA	AAAAA
842	Fernanda Lucas	CRL Porto Salvo	F 50	99	4	00:18:51	12		AAAAA
3279	Maria Freire	Pêgo Longo	F 50	99	5	00:19:33	11	SINTRA	AAAAA
3285	Beatriz Franco	Pêgo Longo	F 50	99	6	00:19:55	10	SINTRA	AAAAA
3274	Joana Tavares	Pêgo Longo	F 50	99	7	00:21:31	9	SINTRA	AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
832	Almiro Feijão	CRL Porto Salvo	M 50	99	1	00:25:58	15		AAAAA
3808	JOSÉ FERNANDES	Casa do Benfica de Algueirão Mem Martins	M 50	99	2	00:27:34	14		AAAAA
833	Alcindo Almeida	CRL Porto Salvo	M 50	99	3	00:28:27	13		AAAAA
608	João Moacho	GRD Ribeira da Lage	M 50	99	4	00:30:05	12		AAAAA
1450	MANUEL GOMES	CRL Porto Salvo	M 50	99	5	00:30:22	11		AAAAA
2609	Bernardo Gradissimo	N. S. de S. Miguel /Açores	M 50	99	6	00:32:37	10	CASCAIS	AAAAA
835	Jose Cardoso	CRL Porto Salvo	M 50	99	7	00:32:52	9		AAAAA
928	Vitor Morais	GD de Barcarena	M 50	99	8	00:33:03	8		AAAAA
3804	ANTÓNIO FERREIRA	INDIVIDUAL	M 50	99	9	00:35:05	7		AAAAA
3191	Fernando Cruz	Clube Atletismo do Lourel	M 50	99	10	00:36:07	6	SINTRA	AAAAA
275	Manuel Almeida	GRCD Leião	M 50	99	11	00:36:38	5		AAAAA
3617	JORGE MATIAS	INDIVIDUAL	M 50	99	12	00:37:38	4		AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
3613	ADOLFO LOUREIRO	Clube Praças da Armada	M 55	99	1	00:26:39	15		AAAAA
3153	Domingos Gonçalves	Macedo Oculista	M 55	99	2	00:28:32	14	SINTRA	AAAAA
843	Armando Correia	CRL Porto Salvo	M 55	99	3	00:31:04	13		AAAAA
564	Alberto Fernandes	GRD Ribeira da Lage	M 55	99	4	00:31:16	12		AAAAA
841	Januario Coelho	CRL Porto Salvo	M 55	99	5	00:32:57	11		AAAAA
3019	Arnaldo Machado	Casa do Benfica de Algueirão Mem Martins	M 55	99	6	00:34:46	10	SINTRA	AAAAA
3657	OSCAR GONÇALVES	BANIF	M 55	99	7	00:36:43	9		AAAAA
3459	JOAQUIM COELHO	CCD Sintrense	M 55	99	8	00:37:06	8		AAAAA
3264	Juaquim Almeida	Pêgo Longo	M 55	99	9	00:42:23	7	SINTRA	AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
42	Perpétua Oliveira	GRD Os Fixes	F 60	99	1	00:00:08	15		AAAAA
322	Ilda Pacheco	VALEJAS	F 60	99	2	00:03:41	14		AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
3030	Manuel Carrudo	Casa do Benfica de Algueirão Mem Martins	M 60	99	1	00:25:43	15	SINTRA	AAAAA
2611	Eduardo Tanganhito	N. S. de S. Miguel /Açores	M 60	99	2	00:27:01	14	CASCAIS	AAAAA
3023	José Alves	Casa do Benfica de Algueirão Mem Martins	M 60	99	3	00:27:50	13	SINTRA	AAAAA
3253	João Rodrigues	Pêgo Longo	M 60	99	4	00:27:57	12	SINTRA	AAAAA
845	Joaquim Pereira	CRL Porto Salvo	M 60	99	5	00:30:53	11		AAAAA
3265	António Batista	Pêgo Longo	M 60	99	6	00:31:37	10	SINTRA	AAAAA
3017	Agostinho Cristino	Casa do Benfica de Algueirão Mem Martins	M 60	99	7	00:33:08	9	SINTRA	AAAAA
3275	Armando Tavares	Pêgo Longo	M 60	99	8	00:35:43	8	SINTRA	AAAAA
3243	Joaquim Araújo	Pêgo Longo	M 60	99	9	00:37:21	7	SINTRA	AAAAA
2100	Timoteo Pfumo	DESPORTIVO MONTE REAL	M 60	99	10	00:37:31	6	CASCAIS	AAAAA
3271	Virgilio Rodrigues	Pêgo Longo	M 60	99	11	00:37:57	5	SINTRA	AAAAA
3273	Manuel Cardoso	Pêgo Longo	M 60	99	12	00:38:02	4	SINTRA	AAAAA
3473	JOSÉ CARLOS	Casa do Benfica de Algueirão Mem Martins	M 60	99	13	00:38:07	3		AAAAA
1452	TITO NASCIMENTO	RUGBY OEIRAS	M 60	99	14	00:42:39	2		AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
571	José Silva	GRD Ribeira da Lage	M 65	99	1	00:16:15	15		AAAAA
572	António Santos	GRD Ribeira da Lage	M 65	99	2	00:16:26	14		AAAAA
3207	Fernando Lopes	Real Academia	M 65	99	3	00:16:53	13	SINTRA	AAAAA
3048	António Ginjeira	Real Academia	M 65	99	4	00:17:01	12	SINTRA	AAAAA
3278	Martinho Freire	Pêgo Longo	M 65	99	5	00:18:46	11	SINTRA	AAAAA
869	Arménio Patricio	G D U Caxiense	M 65	99	6	00:18:56	10		AAAAA
3276	Cassiano Pacheco	Pêgo Longo	M 65	99	7	00:19:45	9	SINTRA	AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
309	Bernardino Pereira	VALEJAS	M 70	99	1	00:01:24	15		AAAAA
3029	José Silvério	Casa do Benfica de Algueirão Mem Martins	M 70	99	2	00:01:32	14	SINTRA	AAAAA
3052	Fernando Ferreira	Real Academia	M 70	99	3	00:01:59	13	SINTRA	AAAAA
3148	Armando Carmo	Macedo Oculista	M 70	99	4	00:06:12	12	SINTRA	AAAAA
3270	António Alves	Pêgo Longo	M 70	99	5	00:15:37	11	SINTRA	AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
3286	Isa Tavares	Pêgo Longo	Juniores Femininos	99	1	00:14:09	15	SINTRA	AAAAA
392	Andreia Miranda	Navegadores de Porto Salvo	Juniores Femininos	99	2	00:16:32	14		AAAAA
362	Jacelina Martins	Navegadores de Porto Salvo	Juniores Femininos	99	3	00:19:12	13		AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
3811	BOGDAN BODYANCHUK	Pêgo Longo	Juniores Masculinos	99	1	00:15:41	14		AAAAA
3720	ABDVRAMANE EMBALÓ	Pêgo Longo	Juniores Masculinos	99	2	00:15:42	15		AAAAA
1531	Bruno Sá	CRL Porto Salvo	Juniores Masculinos	99	3	00:36:00	13		AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
416	Catarina Carreira	Linda Pastora Sport Clube	Juvenis Femininos	99	1	00:14:49	15		AAAAA
418	Helena Barbosa	Linda Pastora Sport Clube	Juvenis Femininos	99	2	00:16:20	14		AAAAA
748	Keila Costa	CRL Porto Salvo	Juvenis Femininos	99	3	00:16:40	13		AAAAA
40	Rita Dias	GRD Os Fixes	Juvenis Femininos	99	4	00:17:32	12		AAAAA
3626	DANDARA REBELO	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ARRAÃO	Juvenis Femininos	99	5	00:17:44	11		AAAAA
725	Arsénia Lima	CRL Porto Salvo	Juvenis Femininos	99	6	00:17:53	10		AAAAA
750	Joana Rodrigues	CRL Porto Salvo	Juvenis Femininos	99	7	00:18:17	9		AAAAA
41	Andreia Anacleto	GRD Os Fixes	Juvenis Femininos	99	8	00:18:28	8		AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
3257	Eduardo Carneiro	Pêgo Longo	Juvenis Masculinos	99	1	00:11:02	15	SINTRA	AAAAA
59	Sergio Rodrigues	GRD Os Fixes	Juvenis Masculinos	99	2	00:14:19	14		AAAAA
1994	PAULO GOUVEIA	UNIAO SPORT CLUBE MIRA SINTRA	Juvenis Masculinos	99	3	00:14:32	13		AAAAA
62	João Rodrigues	GRD Os Fixes	Juvenis Masculinos	99	4	00:14:54	12		AAAAA
2644	RUI MORAIS	Sobral Piso	Juvenis Masculinos	99	5	00:15:34	11		AAAAA
3039	Rui Castilho	A. D. R. C. Mente Traquina	Juvenis Masculinos	99	6	00:17:15	10	SINTRA	AAAAA
3576	FERNANDA SANTANA	Ginásio Clube de Queluz	Juvenis Masculinos	99	7	00:30:26	9		AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
3242	Bruna Jesus	Pêgo Longo	Iniciados Feminios	99	1	00:08:24	15	SINTRA	AAAAA
3395	Catarina Ferreira	G.D.R. Manique de Cima	Iniciados Feminios	99	2	00:08:49	14		AAAAA
3404	Joana Coelho	G.D.R. Manique de Cima	Iniciados Feminios	99	3	00:09:58	13		AAAAA
1945	JANETE SANTOS	Pêgo Longo	Iniciados Feminios	99	4	00:10:05	12		AAAAA
3401	Ana Silva	G.D.R. Manique de Cima	Iniciados Feminios	99	5	00:10:13	11		AAAAA
3239	Ludimila N'Deque	Pêgo Longo	Iniciados Feminios	99	6	00:10:33	10	SINTRA	AAAAA
3326	Catia Cassamá	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ARRAÃO	Iniciados Feminios	99	7	00:11:07	9	SINTRA	AAAAA
2656	RITA RODRIGUES	Sobral Piso	Iniciados Feminios	99	8	00:11:13	8		AAAAA
1370	IRIS JORGE	CRL Porto Salvo	Iniciados Feminios	99	9	00:11:19	7		AAAAA
1471	PATRICIA AMARO	CRL Porto Salvo	Iniciados Feminios	99	10	00:12:54	6		AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
3247	João Pereira	Pêgo Longo	Iniciados Masculinos	99	1	00:06:30	15	SINTRA	AAAAA
1954	TIAGO LOPES	UNIAO SPORT CLUBE MIRA SINTRA	Iniciados Masculinos	99	2	00:06:44	14		AAAAA
3225	Bruno Chaurilha	Pêgo Longo	Iniciados Masculinos	99	3	00:07:12	13	SINTRA	AAAAA
1481	PEDRO LEMOS	GRD Os Fixes	Iniciados Masculinos	99	4	00:07:27	12		AAAAA
3031	Emanuel Ramos	A. D. R. C. Mente Traquina	Iniciados Masculinos	99	5	00:08:05	11	SANTARÉM	AAAAA
3370	JOÃO NOVA	URCA	Iniciados Masculinos	99	6	00:08:41	10		AAAAA
3223	Bruno Guerreiro	Pêgo Longo	Iniciados Masculinos	99	7	00:09:48	9	SINTRA	AAAAA
65	Miguel Angelo	GRD Os Fixes	Iniciados Masculinos	99	8	00:10:20	8		AAAAA
3123	RICARDO CORREIA	Ginásio Clube de Queluz	Iniciados Masculinos	99	9	00:10:27	7	SINTRA	AAAAA
3172	Andre Viseu	A. D. R. C. Mente Traquina	Iniciados Masculinos	99	10	00:13:43	6	SINTRA	AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
3221	Rokaia Baldé	Pêgo Longo	Infantis Femininos	99	1	00:08:48	15	SINTRA	AAAAA
3815	CAROLINA	Pêgo Longo	Infantis Femininos	99	2	00:09:55	0		AAAAA
3220	ANA MONTEIRO	Pêgo Longo	Infantis Femininos	99	3	00:09:55	0	SINTRA	AAAAA
384	Elisabete Teixeira	Navegadores de Porto Salvo	Infantis Femininos	99	4	00:09:56	14		AAAAA
3238	Diana N'Deque	Pêgo Longo	Infantis Femininos	99	5	00:10:12	13	SINTRA	AAAAA
613	Cátia Santos	Navegadores de Porto Salvo	Infantis Femininos	99	6	00:10:36	12		AAAAA
3806	MAFALDA OLIVEIRA	INDIVIDUAL	Infantis Femininos	99	7	00:10:47	11		AAAAA
1142	Ana Tavares	Navegadores de Porto Salvo	Infantis Femininos	99	8	00:11:11	10		AAAAA
3184	Patricia Soares	A. D. R. C. Mente Traquina	Infantis Femininos	99	9	00:11:22	9	SINTRA	AAAAA
37	Mafalda Lourinho	GRD Os Fixes	Infantis Femininos	99	10	00:11:29	8		AAAAA
3190	Vanessa Cavaleiro	A. D. R. C. Mente Traquina	Infantis Femininos	99	11	00:16:41	6	SINTRA	AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
377	Dominique Ser	Navegadores de Porto Salvo	Infantis Masculinos	99	1	00:07:35	15		AAAAA
364	Fábio Pereira	Navegadores de Porto Salvo	Infantis Masculinos	99	2	00:07:42	14		AAAAA
407	Indafa Cá	Navegadores de Porto Salvo	Infantis Masculinos	99	3	00:07:46	13		AAAAA
3376	Fabio Jesus	A. D. R. C. Mente Traquina	Infantis Masculinos	99	4	00:07:51	12		AAAAA
3192	Miguel Cruz	Clube Atletismo do Lourel	Infantis Masculinos	99	5	00:07:57	11	SINTRA	AAAAA
394	Miguel Ferreira	Navegadores de Porto Salvo	Infantis Masculinos	99	6	00:08:03	10		AAAAA
1410	DIOGO AMARO	CRL Porto Salvo	Infantis Masculinos	99	7	00:10:06	9		AAAAA
3392	Emanuel Pinho	G.D.R. Manique de Cima	Infantis Masculinos	99	8	00:10:19	8		AAAAA
3418	Filipe Almeida	A. D. R. C. Mente Traquina	Infantis Masculinos	99	9	00:10:30	7		AAAAA
67	David Anacleto	GRD Os Fixes	Infantis Masculinos	99	10	00:10:56	6		AAAAA
3101	Tiago Azevedo	Ginásio Clube de Queluz	Infantis Masculinos	99	11	00:11:04	5	SINTRA	AAAAA
3297	Watson Silva	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ARRAÃO	Infantis Masculinos	99	12	00:28:48	4	SINTRA	AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
3386	Margarida Lopes	G.D.R. Manique de Cima	Benjamins Femininos	99	1	00:03:02	15		AAAAA
414	Sofia Nascimento	Linda Pastora Sport Clube	Benjamins Femininos	99	2	00:03:06	14		AAAAA
3400	Raquel Dias	G.D.R. Manique de Cima	Benjamins Femininos	99	3	00:03:15	13		AAAAA
376	Elevantina Gomes	Navegadores de Porto Salvo	Benjamins Femininos	99	4	00:04:01	12		AAAAA
361	Lidiana Monteiro	Navegadores de Porto Salvo	Benjamins Femininos	99	5	00:04:07	11		AAAAA
400	Sónia Unjanque	Navegadores de Porto Salvo	Benjamins Femininos	99	6	00:04:36	10		AAAAA
3398	Alexandra Pereira	G.D.R. Manique de Cima	Benjamins Femininos	99	7	00:05:04	9		AAAAA
396	Graça Ferreira	Navegadores de Porto Salvo	Benjamins Femininos	99	8	00:05:10	8		AAAAA
38	Soraia Martins	GRD Os Fixes	Benjamins Femininos	99	9	00:05:35	7		AAAAA
3175	Beatriz Silva	A. D. R. C. Mente Traquina	Benjamins Femininos	99	10	00:05:50	6	SINTRA	AAAAA

JOMA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Ano	Geral	Tempo	Pontos	Concelho	Assoc.
739	João Pedro	CRL Porto Salvo	Benjamins Masculinos	99	1	00:02:19	15		AAAAA
737	Daniel Almeida	CRL Porto Salvo	Benjamins Masculinos	99	2	00:02:24	14		AAAAA
1135	Miguel Andre	CRL Porto Salvo	Benjamins Masculinos	99	3	00:02:29	13		AAAAA
3421	Rui Freitas	A. D. R. C. Mente Traquina	Benjamins Masculinos	99	4	00:02:38	12		AAAAA
3193	Rui Cruz	Clube Atletismo do Lourel	Benjamins Masculinos	99	5	00:02:55	11	SINTRA	AAAAA
2653	DIOGO RODRIGUES	Sobral Piso	Benjamins Masculinos	99	6	00:03:21	10		AAAAA
3548	MARCELINO RODRIGUES	Ginásio Clube de Queluz	Benjamins Masculinos	99	7	00:03:28	9		AAAAA
3215	Pedro Guedes	A. D. R. C. Mente Traquina	Benjamins Masculinos	99	8	00:03:37	8	SINTRA	AAAAA
402	Calado Unjanque	Navegadores de Porto Salvo	Benjamins Masculinos	99	9	00:03:48	7		AAAAA
3575	FRANCISCO MARTINHO	Ginásio Clube de Queluz	Benjamins Masculinos	99	10	00:03:55	6		AAAAA
3173	Anderson Neto	A. D. R. C. Mente Traquina	Benjamins Masculinos	99	11	00:04:13	5	SINTRA	AAAAA
1942	PEDRO PEREIRA	A. D. R. C. Mente Traquina	Benjamins Masculinos	99	12	00:04:22	4		AAAAA
3218	Samuel Messo	A. D. R. C. Mente Traquina	Benjamins Masculinos	99	13	00:04:30	3	SINTRA	AAAAA
374	Valter Gomes	Navegadores de Porto Salvo	Benjamins Masculinos	99	14	00:04:43	2		AAAAA
3205	Rodrigo André	URCA	Benjamins Masculinos	99	15	00:04:50	1	SINTRA	AAAAA
3476	BRUNO ROSARIO	G.D.R. Manique de Cima	Benjamins Masculinos	99	16	00:04:58	1		AAAAA
72	Gonçalo Duarte	GRD Os Fixes	Benjamins Masculinos	99	17	00:05:29	1		AAAAA
3805	BERNARDO MIGUEL	INDIVIDUAL	Benjamins Masculinos	99	18	00:07:33	1		AAAAA
2645	JORGE MORAIS	Sobral Piso	Benjamins Masculinos	99	19	01:12:39	1		AAAAA

TOFÉU SINTRA 2009/10

G.P.JOMA

POS CLUBE	Pontos
1 Pêgo Longo	357
2 CRL Porto Salvo	326
3 Navegadores de Porto Salvo	166
4 GRD Os Fixes	158
5 A. D. R. C. Mente Traquina	124
6 Linda Pastora Sport Clube	114
7 G.D.R. Manique de Cima	100
8 Casa do Benfica de Algueirão Mem Martins	99
9 GRD Ribeira da Lage	98
10 INDIVIDUAL	67
11 Real Academia	50
12 JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	50
13 VALEJAS	44
14 Ginásio Clube de Queluz	41
15 URCA	39
16 Clube Atletismo do Lourel	39
17 UNIAO SPORT CLUBE MIRA SINTRA	33
18 Sobral Piso	32
19 Macedo Oculista	26
20 N. S. de S. Miguel /Açores	24
21 CCD Sintrense	20
22 Clube Praças da Armada	15
23 Garmin	15
24 FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	15
25 Três santos populares	14
26 RB Running	13
27 G D U Caxiense	13
28 BANIF	10
29 GD de Barcarena	8
30 Money Runners	7
31 GRCD Leião	7
32 DESPORTIVO MONTE REAL	6
33 RANGEL	5
34 STEP BY STEP	4
35 RUGBY OEIRAS	3
36 GRUPO DESPORTIVO UNIDOS CAXIENSES	1
37 Clube Futebol Os Belenenses	1