

**34º G.P. ATLETISMO DA SILVA - BARCELOS****26 OUTUBRO 2014****NÚCLEO DESPORTIVO DA SILVA**

| GERAL PROVA 10.000 MTS |        |                    |    | INDIVIDUAL                    |               |         |
|------------------------|--------|--------------------|----|-------------------------------|---------------|---------|
| Class                  | Dorsal | Nome               | Nº | Equipa                        | Escalão       | Tempo   |
| 1                      | 448    | RUI PINTO          | 0  | INDIVIDUAL                    | SENIORES-MASC | 0:29:52 |
| 2                      | 280    | PEDRO RIBEIRO      | 52 | MAIA AC GO SAUDE              | SENIORES-MASC | 0:30:23 |
| 3                      | 54     | FERNANDO SERRÃO    | 12 | MARATONA C.P.                 | SENIORES-MASC | 0:30:31 |
| 4                      | 282    | VITOR OLIVEIRA     | 52 | MAIA AC GO SAUDE              | SENIORES-MASC | 0:30:38 |
| 5                      | 22     | HEITOR OLIVEIRA    | 5  | CYCLONES SANITOP              | SENIORES-MASC | 0:30:49 |
| 6                      | 187    | AVELINO EUSÉBIO    | 36 | ATLÉTICO C. PÓVOA VARZIM      | SENIORES-MASC | 0:31:03 |
| 7                      | 8      | ARTUR RODRIGUES    | 3  | C.U.A. BENAVENTE              | SENIORES-MASC | 0:31:09 |
| 8                      | 151    | ANTÓNIO FERNANDES  | 27 | A.C.R. VALE CAMBRA            | VET. M45-MASC | 0:31:15 |
| 9                      | 109    | MIGUEL BORGES      | 21 | S.L. BENFICA                  | SENIORES-MASC | 0:31:22 |
| 10                     | 99     | ÓSCAR MENDES       | 18 | LIBERDADE F.C.                | SENIORES-MASC | 0:31:49 |
| 11                     | 102    | ANDRÉ SILVA        | 19 | E.A. ROSA OLIVEIRA            | SENIORES-MASC | 0:32:06 |
| 12                     | 69     | AUGUSTO COSTA      | 15 | N.A. TAIPAS                   | VET. M40-MASC | 0:32:11 |
| 13                     | 18     | VITOR BARBOSA      | 4  | G.D.R. RETORTA                | SENIORES-MASC | 0:32:14 |
| 14                     | 150    | ANDRÉ ANICETO      | 27 | A.C.R. VALE CAMBRA            | SENIORES-MASC | 0:32:22 |
| 15                     | 96     | MANUEL VALENTE     | 17 | G.D. GUILHOVAI                | VET. M45-MASC | 0:32:26 |
| 16                     | 52     | ÂNGELO RIBEIRO     | 12 | MARATONA C.P.                 | SENIORES-MASC | 0:32:33 |
| 17                     | 32     | ABILIO COSTA       | 8  | C.D. SÃO SALVADOR CAMPO       | VET. M45-MASC | 0:32:38 |
| 18                     | 108    | HUGO PINTO         | 20 | RB RUNNING                    | SENIORES-MASC | 0:32:45 |
| 19                     | 145    | DELFINO CONCEIÇÃO  | 26 | A.C.D. S. JOÃO SERRA          | VET. M40-MASC | 0:32:49 |
| 20                     | 238    | AMÉRICO MOREIRA    | 46 | CLUBE D. PÓVOA                | SENIORES-MASC | 0:33:01 |
| 21                     | 183    | VITOR ALMEIDA      | 34 | AMIGOS MONTANHA/FERREIRO      | VET. M40-MASC | 0:33:06 |
| 22                     | 120    | BATAZAR SOUSA      | 24 | BOAVISTA F.C.                 | VET. M45-MASC | 0:33:09 |
| 23                     | 12     | FILIPE SILVA       | 4  | G.D.R. RETORTA                | VET. M45-MASC | 0:33:29 |
| 24                     | 152    | BRUNO FREITAS      | 27 | A.C.R. VALE CAMBRA            | SENIORES-MASC | 0:33:30 |
| 25                     | 122    | CARLOS LOPES       | 24 | BOAVISTA F.C.                 | VET. M45-MASC | 0:33:33 |
| 26                     | 55     | JOÃO FERREIRA      | 12 | MARATONA C.P.                 | SENIORES-MASC | 0:33:36 |
| 27                     | 19     | ADELINO FERNANDES  | 5  | CYCLONES SANITOP              | VET. M45-MASC | 0:33:43 |
| 28                     | 195    | PEDRO PONTES       | 36 | ATLÉTICO C. PÓVOA VARZIM      | SENIORES-MASC | 0:33:46 |
| 29                     | 129    | FRANCELINO RESENDE | 24 | BOAVISTA F.C.                 | SENIORES-MASC | 0:33:53 |
| 30                     | 305    | FERNANDO GRILO     | 61 | S.I.R.A. - ALDREENSE          | SENIORES-MASC | 0:33:55 |
| 31                     | 208    | JOSÉ OLIVEIRA      | 39 | C.C.D. COELIMA                | SENIORES-MASC | 0:33:58 |
| 32                     | 299    | LEONOR CARNEIRO    | 58 | R.O.B.O.T. SOL.-ROBÓTICA IND. | SENIORES-FEM  | 0:34:00 |
| 33                     | 25     | ROGÉRIO MARQUES    | 5  | CYCLONES SANITOP              | VET. M40-MASC | 0:34:01 |
| 34                     | 51     | RICARDO NEVES      | 11 | G.D. AIRÃO CURVIÁ             | SENIORES-MASC | 0:34:07 |
| 35                     | 53     | DOROTEIA PEIXOTO   | 12 | MARATONA C.P.                 | SENIORES-FEM  | 0:34:09 |
| 36                     | 297    | MARCO BERNARDO     | 56 | N.A. VILA REAL                | SENIORES-MASC | 0:34:37 |
| 37                     | 78     | MANUEL PACHECO     | 15 | N.A. TAIPAS                   | VET. M45-MASC | 0:34:39 |
| 38                     | 94     | SÉRGIO LIMA        | 16 | G. JUVENIL VILA PUNHE         | SENIORES-MASC | 0:34:41 |
| 39                     | 97     | ANDRÉ SILVA        | 18 | LIBERDADE F.C.                | SENIORES-MASC | 0:34:43 |
| 40                     | 252    | PAULO JESUS        | 49 | G.R. ESTRELA BONFIM           | SENIORES-MASC | 0:34:44 |
| 41                     | 237    | VITOR GALHARDO     | 45 | CENTRO P.T. BAIRRO CARCAVEI   | SENIORES-MASC | 0:34:45 |
| 42                     | 449    | RUI VELOSO         | 0  | INDIVIDUAL                    | SENIORES-MASC | 0:34:46 |
| 43                     | 339    | ANDRÉ MACHADO      | 0  | INDIVIDUAL                    | SENIORES-MASC | 0:34:46 |
| 44                     | 13     | HENRIQUE DIAS      | 4  | G.D.R. RETORTA                | VET. M45-MASC | 0:34:47 |
| 45                     | 17     | TIAGO PINTO        | 4  | G.D.R. RETORTA                | SENIORES-MASC | 0:34:48 |
| 46                     | 335    | ANALIA ROSA        | 0  | INDIVIDUAL                    | SENIORES-FEM  | 0:34:49 |
| 47                     | 211    | JOSÉ ARAUJO        | 40 | C.C.D. RIBEIRÃO               | SENIORES-MASC | 0:34:52 |
| 48                     | 23     | MIGUEL MAIA        | 5  | CYCLONES SANITOP              | SENIORES-MASC | 0:34:56 |
| 49                     | 14     | JOAQUIM ROCHA      | 4  | G.D.R. RETORTA                | VET. M45-MASC | 0:35:05 |
| 50                     | 45     | JOÃO VILELA        | 11 | G.D. AIRÃO CURVIÁ             | VET. M40-MASC | 0:35:08 |

**34º G.P. ATLETISMO DA SILVA - BARCELOS****26 OUTUBRO 2014****NÚCLEO DESPORTIVO DA SILVA****GERAL PROVA 10.000 MTS****INDIVIDUAL**

| Class | Dorsal | Nome                  | Nº | Equipa                    | Escalão       | Tempo   |
|-------|--------|-----------------------|----|---------------------------|---------------|---------|
| 51    | 143    | CATARINA CARVALHO     | 25 | G. CONVIVIO AMIZADE DONAS | SENIORES-FEM  | 0:35:12 |
| 52    | 261    | JOAQUIM SILVA         | 50 | GRUPO SANTA APOLÓNIA      | VET. M40-MASC | 0:35:13 |
| 53    | 85     | DOMINGOS BARROS       | 16 | G. JUVENIL VILA PUNHE     | VET. M45-MASC | 0:35:19 |
| 54    | 5      | JOSÉ BRAGA            | 2  | G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS | VET. M45-MASC | 0:35:23 |
| 55    | 36     | MANUEL GOMES          | 8  | C.D. SÃO SALVADOR CAMPO   | VET. M45-MASC | 0:35:31 |
| 56    | 35     | MANUEL CARDOSO        | 8  | C.D. SÃO SALVADOR CAMPO   | VET. M40-MASC | 0:35:33 |
| 57    | 15     | MIGUEL MENDES         | 4  | G.D.R. RETORTA            | SENIORES-MASC | 0:35:41 |
| 58    | 230    | CESAR VILAS BOAS      | 44 | CENTRO D. C. NAVAIS       | SENIORES-MASC | 0:35:43 |
| 59    | 174    | JOAQUIM RODRIGUES     | 34 | AMIGOS MONTANHA/FERREIRO  | VET. M45-MASC | 0:35:50 |
| 60    | 196    | RENATO SILVA          | 36 | ATLÉTICO C. PÓVOA VARZIM  | SENIORES-MASC | 0:35:53 |
| 61    | 9      | ADELINO SILVA         | 4  | G.D.R. RETORTA            | VET. M40-MASC | 0:36:12 |
| 62    | 200    | VITOR GOMES           | 36 | ATLÉTICO C. PÓVOA VARZIM  | VET. M40-MASC | 0:36:18 |
| 63    | 188    | BRUNO ROSA            | 36 | ATLÉTICO C. PÓVOA VARZIM  | SENIORES-MASC | 0:36:21 |
| 64    | 16     | TIAGO LISBOA          | 4  | G.D.R. RETORTA            | SENIORES-MASC | 0:36:25 |
| 65    | 38     | MÁRIO CONTREIRAS      | 8  | C.D. SÃO SALVADOR CAMPO   | VET. M45-MASC | 0:36:27 |
| 66    | 93     | SAMUEL NUNES          | 16 | G. JUVENIL VILA PUNHE     | SENIORES-MASC | 0:36:29 |
| 67    | 57     | ROSA SOARES           | 13 | U.D. VÁRZEA               | SENIORES-FEM  | 0:36:29 |
| 68    | 295    | JOSÉ NOGUEIRA         | 55 | MOVIMENTO JUV. MERELIM    | VET. M40-MASC | 0:36:30 |
| 69    | 291    | JOSÉ ANDRADE          | 55 | MOVIMENTO JUV. MERELIM    | VET. M45-MASC | 0:36:31 |
| 70    | 149    | SALVADOR MANSILHA     | 26 | A.C.D. S. JOÃO SERRA      | VET. M45-MASC | 0:36:40 |
| 71    | 48     | JOSÉ ALVES            | 11 | G.D. AIRÃO CURVIÃ         | VET. M45-MASC | 0:36:43 |
| 72    | 328    | ALEXANDRE ALVES MATOS | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M45-MASC | 0:36:44 |
| 73    | 131    | JOAQUIM FIGUEIREDO    | 24 | BOAVISTA F.C.             | SENIORES-MASC | 0:36:46 |
| 74    | 47     | JORGE FERREIRA        | 11 | G.D. AIRÃO CURVIÃ         | SENIORES-MASC | 0:36:48 |
| 75    | 6      | MÁRIO GONÇALVES       | 2  | G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS | VET. M45-MASC | 0:36:53 |
| 76    | 100    | TÂNIA SILVA           | 18 | LIBERDADE F.C.            | SENIORES-FEM  | 0:37:02 |
| 77    | 169    | ANTÓNIO GONÇALVES     | 34 | AMIGOS MONTANHA/FERREIRO  | VET. M45-MASC | 0:37:03 |
| 78    | 276    | JOAQUIM FERNANDES     | 51 | LOUSADA RUNNERS           | VET. M40-MASC | 0:37:05 |
| 79    | 321    | HUGO SANTOS           | 70 | XISTARCA                  | SENIORES-MASC | 0:37:07 |
| 80    | 146    | JUSTYNA WOJCIK        | 26 | A.C.D. S. JOÃO SERRA      | SENIORES-FEM  | 0:37:09 |
| 81    | 37     | MANUEL NETO           | 8  | C.D. SÃO SALVADOR CAMPO   | VET. M45-MASC | 0:37:10 |
| 82    | 209    | MANUEL MACHADO        | 39 | C.C.D. COELIMA            | VET. M45-MASC | 0:37:13 |
| 83    | 39     | ZEFERINO NETO         | 8  | C.D. SÃO SALVADOR CAMPO   | VET. M45-MASC | 0:37:15 |
| 84    | 373    | HELDER COSTA          | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:37:17 |
| 85    | 91     | PEDRO JAQUES          | 16 | G. JUVENIL VILA PUNHE     | SENIORES-MASC | 0:37:22 |
| 86    | 423    | PATRICIA PEREIRA      | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-FEM  | 0:37:24 |
| 87    | 213    | RAFAEL SOUSA          | 40 | C.C.D. RIBEIRÃO           | SENIORES-MASC | 0:37:25 |
| 88    | 292    | JOSÉ BARBOSA          | 55 | MOVIMENTO JUV. MERELIM    | VET. M45-MASC | 0:37:30 |
| 89    | 112    | SÓNIA FERNANDES       | 21 | S.L. BENFICA              | SENIORES-FEM  | 0:37:33 |
| 90    | 278    | DANIEL PEREIRA        | 52 | MAIA AC GO SAUDE          | SENIORES-MASC | 0:37:33 |
| 91    | 289    | JOÃO NEIVA            | 55 | MOVIMENTO JUV. MERELIM    | VET. M45-MASC | 0:37:34 |
| 92    | 471    | JOSÉ FERREIRA         | 55 | MOVIMENTO JUV. MERELIM    | VET. M45-MASC | 0:37:37 |
| 93    | 229    | CELESTINO FARIA       | 44 | CENTRO D. C. NAVAIS       | SENIORES-MASC | 0:37:38 |
| 94    | 124    | CRISTIANA VALENTE     | 24 | BOAVISTA F.C.             | SENIORES-FEM  | 0:37:39 |
| 95    | 2      | FRANCISCO SANTOS      | 2  | G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS | VET. M45-MASC | 0:37:47 |
| 96    | 46     | JORGE CUNHA           | 11 | G.D. AIRÃO CURVIÃ         | VET. M45-MASC | 0:37:49 |
| 97    | 206    | ANTONIO MAGALHÃES     | 39 | C.C.D. COELIMA            | VET. M45-MASC | 0:37:50 |
| 98    | 317    | JOAO RODRIGUES        | 69 | VIDA ATIVA                | SENIORES-MASC | 0:37:50 |
| 99    | 160    | LUÍS VILELA           | 29 | A.S.H. MONTE CÓRDOVA      | VET. M45-MASC | 0:37:55 |
| 100   | 95     | DAVID FERNANDES       | 17 | G.D. GUILHOVAI            | SENIORES-MASC | 0:38:02 |

**34º G.P. ATLETISMO DA SILVA - BARCELOS****26 OUTUBRO 2014****NÚCLEO DESPORTIVO DA SILVA**

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

| Class | Dorsal | Nome                   | Nº | Equipa                    | Escalão       | Tempo   |
|-------|--------|------------------------|----|---------------------------|---------------|---------|
| 101   | 290    | JOAQUIM FERREIRA       | 55 | MOVIMENTO JUV. MERELIM    | VET. M40-MASC | 0:38:03 |
| 102   | 33     | AGOSTINHO COSTA        | 8  | C.D. SÃO SALVADOR CAMPO   | VET. M45-MASC | 0:38:10 |
| 103   | 133    | JOSUÉ ROCHA            | 24 | BOAVISTA F.C.             | SENIORES-MASC | 0:38:12 |
| 104   | 163    | ELISABETE AZEVEDO      | 30 | ADERCUS                   | SENIORES-FEM  | 0:38:21 |
| 105   | 137    | PAULO ABREU            | 24 | BOAVISTA F.C.             | VET. M40-MASC | 0:38:21 |
| 106   | 101    | AMÉRICO OLIVEIRA       | 19 | E.A. ROSA OLIVEIRA        | VET. M45-MASC | 0:38:26 |
| 107   | 132    | JORGE ROCHA            | 24 | BOAVISTA F.C.             | SENIORES-MASC | 0:38:30 |
| 108   | 34     | FERNANDO MENDES        | 8  | C.D. SÃO SALVADOR CAMPO   | VET. M45-MASC | 0:38:34 |
| 109   | 268    | PAULO CARVALHAS        | 50 | GRUPO SANTA APOLÓNIA      | VET. M40-MASC | 0:38:36 |
| 110   | 79     | PAULO FONTÃO           | 15 | N.A. TAIPAS               | SENIORES-MASC | 0:38:39 |
| 111   | 27     | VANESSA CARVALHO       | 5  | CYCLONES SANITOP          | SENIORES-FEM  | 0:38:43 |
| 112   | 24     | RICARDO FERREIRA       | 5  | CYCLONES SANITOP          | SENIORES-MASC | 0:38:44 |
| 113   | 4      | JOAQUIM MONTEIRO       | 2  | G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS | VET. M45-MASC | 0:38:47 |
| 114   | 475    | BRUNO MOREIRA          | 26 | A.C.D. S. JOÃO SERRA      | SENIORES-MASC | 0:38:54 |
| 115   | 164    | FILIPE CUNHA           | 31 | AGROATÃES                 | SENIORES-MASC | 0:38:56 |
| 116   | 474    | CARLOS COELHO          | 10 | TRAIL ME                  | SENIORES-MASC | 0:38:56 |
| 117   | 175    | JOSÉ AMARAL            | 34 | AMIGOS MONTANHA/FERREIRO  | VET. M45-MASC | 0:38:59 |
| 118   | 383    | JOÃO SILVA             | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M45-MASC | 0:39:07 |
| 119   | 478    | ANTONIO ZEFERINO       | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:39:10 |
| 120   | 29     | JOAQUIM RODRIGUES      | 6  | A.C.R. RORIZ              | VET. M45-MASC | 0:39:15 |
| 121   | 253    | ALVARO SOUSA           | 50 | GRUPO SANTA APOLÓNIA      | VET. M40-MASC | 0:39:15 |
| 122   | 270    | PAULO RIBEIRO          | 50 | GRUPO SANTA APOLÓNIA      | VET. M40-MASC | 0:39:19 |
| 123   | 232    | IZIDRO MIRANDA         | 44 | CENTRO D. C. NAVAIS       | VET. M45-MASC | 0:39:20 |
| 124   | 274    | ANTONIO JESUS          | 51 | LOUSADA RUNNERS           | VET. M40-MASC | 0:39:21 |
| 125   | 240    | FÁTIMA SILVA           | 46 | CLUBE D. PÓVOA            | VET. F40-FEM  | 0:39:22 |
| 126   | 296    | JOSÉ VIDRAGO           | 55 | MOVIMENTO JUV. MERELIM    | VET. M40-MASC | 0:39:23 |
| 127   | 419    | NUNO MIGUEL SILVA      | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:39:25 |
| 128   | 135    | NELSON BRAGA           | 24 | BOAVISTA F.C.             | SENIORES-MASC | 0:39:38 |
| 129   | 207    | ARMINDO ALVES          | 39 | C.C.D. COELIMA            | VET. M45-MASC | 0:39:40 |
| 130   | 434    | PEDRO RICARDO MATOS    | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:39:41 |
| 131   | 414    | MICHAEL LEAL SOUSA     | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:39:41 |
| 132   | 7      | PEDRO SANCHES          | 2  | G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS | VET. M45-MASC | 0:39:44 |
| 133   | 76     | LURDES PEREIRA         | 15 | N.A. TAIPAS               | SENIORES-FEM  | 0:39:50 |
| 134   | 28     | JOAQUIM MIRANDA        | 6  | A.C.R. RORIZ              | VET. M45-MASC | 0:39:54 |
| 135   | 390    | JOSÉ ANTÓNIO CASTRO    | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:39:55 |
| 136   | 326    | ADÃO MENDES            | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M40-MASC | 0:39:56 |
| 137   | 460    | ABEL LIMA              | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M45-MASC | 0:39:58 |
| 138   | 249    | BRUNO MARTINS          | 49 | G.R. ESTRELA BONFIM       | SENIORES-MASC | 0:40:00 |
| 139   | 191    | EUGÉNIO LATA           | 36 | ATLÉTICO C. PÓVOA VARZIM  | VET. M40-MASC | 0:40:03 |
| 140   | 395    | JOSÉ CARLOS MATOS      | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:40:03 |
| 141   | 50     | MANUEL AZEVEDO         | 11 | G.D. AIRÃO CURVIÃ         | VET. M45-MASC | 0:40:05 |
| 142   | 468    | NARCISO MARQUES        | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M45-MASC | 0:40:07 |
| 143   | 126    | DOMINGOS PRESAS        | 24 | BOAVISTA F.C.             | VET. M45-MASC | 0:40:09 |
| 144   | 279    | HÉLDER LOPES           | 52 | MAIA AC GO SAUDE          | SENIORES-MASC | 0:40:09 |
| 145   | 370    | FRANCISCO JOÃO FERNANI | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:40:18 |
| 146   | 459    | DIANA SOUSA            | 52 | MAIA AC GO SAUDE          | SENIORES-FEM  | 0:40:18 |
| 147   | 68     | ANTÓNIO SILVA          | 15 | N.A. TAIPAS               | VET. M40-MASC | 0:40:22 |
| 148   | 400    | JOSÉ LUÍS SOUSA        | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M45-MASC | 0:40:26 |
| 149   | 40     | MADALENA SILVA         | 9  | A.C.R. CONDE              | VET. F40-FEM  | 0:40:27 |
| 150   | 285    | LUIS PATRÃO            | 54 | MOINHOS DAVENTURA         | VET. M40-MASC | 0:40:28 |

**34º G.P. ATLETISMO DA SILVA - BARCELOS****26 OUTUBRO 2014****NÚCLEO DESPORTIVO DA SILVA****GERAL PROVA 10.000 MTS****INDIVIDUAL**

| Class | Dorsal | Nome                  | Nº | Equipa                   | Escalão       | Tempo   |
|-------|--------|-----------------------|----|--------------------------|---------------|---------|
| 151   | 226    | LUÍS PEDRO            | 43 | CAVE ESPOSENDE           | SENIORES-MASC | 0:40:38 |
| 152   | 397    | JOSÉ FERREIRA FIOS    | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M40-MASC | 0:40:45 |
| 153   | 466    | DAVID GONÇALVES       | 34 | AMIGOS MONTANHA/FERREIRO | VET. M45-MASC | 0:40:48 |
| 154   | 422    | ORLANDO OLIVEIRA      | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M45-MASC | 0:40:49 |
| 155   | 379    | JOÃO GOMES            | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M45-MASC | 0:40:50 |
| 156   | 450    | SERGIO MARTINS        | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:40:51 |
| 157   | 294    | JOSÉ FERNANDES        | 55 | MOVIMENTO JUV. MERELIM   | VET. M45-MASC | 0:40:52 |
| 158   | 64     | ADÉLIO MARQUES        | 15 | N.A. TAIPAS              | VET. M40-MASC | 0:40:53 |
| 159   | 117    | ANTÓNIO PEREIRA       | 24 | BOAVISTA F.C.            | VET. M45-MASC | 0:40:56 |
| 160   | 107    | ROSA OLIVEIRA         | 19 | E.A. ROSA OLIVEIRA       | VET. F40-FEM  | 0:41:03 |
| 161   | 421    | NUNO VASCO MORAIS     | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:41:03 |
| 162   | 325    | ADÃO LOPES            | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M45-MASC | 0:41:05 |
| 163   | 218    | ORLANDO SILVA         | 42 | C_O_R_P_RUNNING TEAM     | SENIORES-MASC | 0:41:06 |
| 164   | 219    | RUI FONSECA           | 42 | C_O_R_P_RUNNING TEAM     | SENIORES-MASC | 0:41:06 |
| 165   | 138    | PAULO ROSA            | 24 | BOAVISTA F.C.            | SENIORES-MASC | 0:41:09 |
| 166   | 136    | NUNO VIDAL            | 24 | BOAVISTA F.C.            | SENIORES-MASC | 0:41:09 |
| 167   | 316    | CARLOS REIS           | 69 | VIDA ATIVA               | SENIORES-MASC | 0:41:12 |
| 168   | 385    | JOAQUIM MANUEL BARBOS | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M45-MASC | 0:41:18 |
| 169   | 381    | JOÃO PAULO ALVES      | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:41:21 |
| 170   | 201    | VITOR SILVA           | 36 | ATLÉTICO C. PÓVOA VARZIM | VET. M45-MASC | 0:41:29 |
| 171   | 257    | CLAUDIO ARAUJO        | 50 | GRUPO SANTA APOLÓNIA     | SENIORES-MASC | 0:41:33 |
| 172   | 121    | CARLOS FERREIRA       | 24 | BOAVISTA F.C.            | VET. M45-MASC | 0:41:35 |
| 173   | 233    | JOSE EUSEBIO          | 44 | CENTRO D. C. NAVAIS      | VET. M40-MASC | 0:41:37 |
| 174   | 322    | AMARO SILVA           | 71 | G.C.R. ALVARELHOS        | VET. M45-MASC | 0:41:39 |
| 175   | 473    | BRUNO CAMPELO         | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:41:40 |
| 176   | 155    | JOSE RIBEIRO          | 28 | A.D ESMERIZ RUNNING      | VET. M45-MASC | 0:41:44 |
| 177   | 90     | JOEL MARTINS          | 16 | G. JUVENIL VILA PUNHE    | SENIORES-MASC | 0:41:48 |
| 178   | 231    | FERNANDO SILVA        | 44 | CENTRO D. C. NAVAIS      | VET. M45-MASC | 0:41:50 |
| 179   | 77     | MANUEL MOTA           | 15 | N.A. TAIPAS              | VET. M45-MASC | 0:41:53 |
| 180   | 439    | RICARDO FERREIRA      | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:41:59 |
| 181   | 180    | MANUEL PEREIRA        | 34 | AMIGOS MONTANHA/FERREIRO | VET. M45-MASC | 0:42:06 |
| 182   | 140    | RUI SANTOS            | 24 | BOAVISTA F.C.            | VET. M40-MASC | 0:42:06 |
| 183   | 242    | PAULO COSTA           | 46 | CLUBE D. PÓVOA           | SENIORES-MASC | 0:42:12 |
| 184   | 41     | ANTÓNIO COELHO        | 10 | TRAIL ME                 | VET. M40-MASC | 0:42:20 |
| 185   | 98     | JOAQUIM SILVA         | 18 | LIBERDADE F.C.           | VET. M45-MASC | 0:42:27 |
| 186   | 346    | ASSIS AZEVEDO         | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M45-MASC | 0:42:33 |
| 187   | 147    | NUNO SIMÕES           | 26 | A.C.D. S. JOÃO SERRA     | VET. M40-MASC | 0:42:35 |
| 188   | 59     | FILIPE RIBEIRO        | 14 | A.C. VERMOIM             | VET. M40-MASC | 0:42:40 |
| 189   | 410    | MANUEL GOMES          | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:42:42 |
| 190   | 205    | CARLOS NOVAIS         | 38 | BARCELOS TEAM PORTUGAL   | SENIORES-MASC | 0:42:50 |
| 191   | 166    | LUIS MOTA             | 32 | AIRORUN                  | VET. M40-MASC | 0:42:53 |
| 192   | 428    | PEDRO CÉSAR TORRES    | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:43:00 |
| 193   | 417    | NELSON GONÇALVES      | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:43:04 |
| 194   | 306    | FILIPE ABREU          | 62 | SIPE BARCELOS            | VET. M40-MASC | 0:43:08 |
| 195   | 106    | PAULO OLIVEIRA        | 19 | E.A. ROSA OLIVEIRA       | SENIORES-MASC | 0:43:08 |
| 196   | 288    | GUILHERME MARTINS     | 55 | MOVIMENTO JUV. MERELIM   | VET. M40-MASC | 0:43:10 |
| 197   | 327    | ADELINO SILVA         | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M45-MASC | 0:43:17 |
| 198   | 63     | VÍTOR COSTA           | 14 | A.C. VERMOIM             | VET. M40-MASC | 0:43:18 |
| 199   | 43     | MIGUEL ARAÚJO         | 10 | TRAIL ME                 | VET. M40-MASC | 0:43:19 |
| 200   | 304    | LUIS SILVA            | 60 | S.C. BRAGA               | VET. M45-MASC | 0:43:29 |



**34º G.P. ATLETISMO DA SILVA - BARCELOS****26 OUTUBRO 2014****NÚCLEO DESPORTIVO DA SILVA**

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

| Class | Dorsal | Nome                   | Nº | Equipa                    | Escalão       | Tempo   |
|-------|--------|------------------------|----|---------------------------|---------------|---------|
| 201   | 343    | ANTÓNIO CORUCHO        | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M45-MASC | 0:43:30 |
| 202   | 61     | JOSÉ COSTA             | 14 | A.C. VERMOIM              | VET. M45-MASC | 0:43:37 |
| 203   | 227    | MANUEL FARIA           | 43 | CAVE ESPOSENDE            | VET. M45-MASC | 0:43:41 |
| 204   | 142    | VIRGÍLIO VIEIRA        | 24 | BOAVISTA F.C.             | VET. M40-MASC | 0:43:42 |
| 205   | 128    | FERNANDO ROCHA         | 24 | BOAVISTA F.C.             | VET. M45-MASC | 0:43:42 |
| 206   | 401    | JOSÉ MANUEL AZEVEDO    | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M45-MASC | 0:43:45 |
| 207   | 287    | ARMINDO GOMES          | 55 | MOVIMENTO JUV. MERELIM    | VET. M45-MASC | 0:43:45 |
| 208   | 387    | JORGE MANUEL RIBEIRO   | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M40-MASC | 0:43:46 |
| 209   | 88     | FÁTIMA DANTAS          | 16 | G. JUVENIL VILA PUNHE     | VET. F40-FEM  | 0:43:50 |
| 210   | 301    | FRANCISCO RODRIGUES    | 59 | RODA DOS VENTOS           | VET. M45-MASC | 0:43:52 |
| 211   | 74     | JOAQUIM SILVA          | 15 | N.A. TAIPAS               | VET. M45-MASC | 0:43:58 |
| 212   | 159    | LUÍS CARNEIRO          | 29 | A.S.H. MONTE CÓRDOVA      | VET. M45-MASC | 0:43:59 |
| 213   | 243    | RUI LEITES             | 46 | CLUBE D. PÓVOA            | SENIORES-MASC | 0:44:09 |
| 214   | 403    | JULIO TORRES           | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:44:10 |
| 215   | 167    | RICARDO PEREIRA        | 33 | ALVELINHOS RUNNING        | SENIORES-MASC | 0:44:13 |
| 216   | 170    | CARLOS BRITO           | 34 | AMIGOS MONTANHA/FERREIRO  | VET. M45-MASC | 0:44:17 |
| 217   | 222    | AURÉLIO MARQUES        | 43 | CAVE ESPOSENDE            | VET. M45-MASC | 0:44:21 |
| 218   | 228    | PEDRO RIBEIRO          | 43 | CAVE ESPOSENDE            | SENIORES-MASC | 0:44:22 |
| 219   | 234    | PEDRO MARTINS          | 44 | CENTRO D. C. NAVAIS       | SENIORES-MASC | 0:44:26 |
| 220   | 341    | ANTÓNIO CARDOSO        | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M40-MASC | 0:44:27 |
| 221   | 391    | JOSÉ ANTÓNIO SILVA     | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M45-MASC | 0:44:28 |
| 222   | 75     | JOSÉ FREITAS           | 15 | N.A. TAIPAS               | VET. M40-MASC | 0:44:31 |
| 223   | 424    | PAULO AUGUSTO AZEVEDO  | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M45-MASC | 0:44:37 |
| 224   | 406    | LUIS MIGUEL OLIVEIRA   | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:44:42 |
| 225   | 245    | VÍTOR RODRIGUES        | 46 | CLUBE D. PÓVOA            | SENIORES-MASC | 0:44:46 |
| 226   | 367    | FERNANDO SOARES        | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M40-MASC | 0:44:48 |
| 227   | 320    | PAULO FERNANDES        | 69 | VIDA ATIVA                | SENIORES-MASC | 0:44:50 |
| 228   | 241    | NADINE LARANJEIRA      | 46 | CLUBE D. PÓVOA            | SENIORES-FEM  | 0:44:51 |
| 229   | 172    | JAIME LIMA             | 34 | AMIGOS MONTANHA/FERREIRO  | VET. M45-MASC | 0:44:53 |
| 230   | 467    | DOMINGOS RAMA          | 34 | AMIGOS MONTANHA/FERREIRO  | VET. M45-MASC | 0:44:55 |
| 231   | 223    | CLARA FREIRE           | 43 | CAVE ESPOSENDE            | VET. F40-FEM  | 0:44:56 |
| 232   | 445    | RUI CARDOSO            | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:44:56 |
| 233   | 42     | ANTÓNIO GRANDE         | 10 | TRAIL ME                  | VET. M40-MASC | 0:45:03 |
| 234   | 251    | JOAQUIM PEREIRA        | 49 | G.R. ESTRELA BONFIM       | VET. M45-MASC | 0:45:07 |
| 235   | 405    | LUIS FILIPE PEREIRA    | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:45:11 |
| 236   | 89     | JOÃO CERQUEIRA         | 16 | G. JUVENIL VILA PUNHE     | VET. M40-MASC | 0:45:13 |
| 237   | 153    | ANDRE MARTINS          | 28 | A.D. ESMERIZ RUNNING      | SENIORES-MASC | 0:45:15 |
| 238   | 125    | DIOGO BARROS           | 24 | BOAVISTA F.C.             | SENIORES-MASC | 0:45:18 |
| 239   | 139    | RITA LOPES             | 24 | BOAVISTA F.C.             | SENIORES-FEM  | 0:45:19 |
| 240   | 66     | ANTÓNIO RIBEIRO        | 15 | N.A. TAIPAS               | VET. M40-MASC | 0:45:20 |
| 241   | 158    | JOSÉ CASTRO            | 29 | A.S.H. MONTE CÓRDOVA      | VET. M45-MASC | 0:45:21 |
| 242   | 352    | CARLOS ALBERTO FERREIR | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M45-MASC | 0:45:21 |
| 243   | 418    | NUNO MIGUEL GONÇALVES  | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:45:22 |
| 244   | 271    | RICARDO MEIRA          | 50 | GRUPO SANTA APOLÓNIA      | SENIORES-MASC | 0:45:22 |
| 245   | 266    | MANUEL ALMEIDA         | 50 | GRUPO SANTA APOLÓNIA      | VET. M45-MASC | 0:45:23 |
| 246   | 349    | BRUNO FILIPE MIRANDA   | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:45:28 |
| 247   | 342    | ANTÓNIO CARLOS LMEIDA  | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:45:28 |
| 248   | 31     | VÍTOR CARVALHO         | 7  | TRILHOS D'AVENTURA        | SENIORES-MASC | 0:45:29 |
| 249   | 1      | FERNANDO VALENTE       | 2  | G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS | VET. M45-MASC | 0:45:30 |
| 250   | 355    | CARLOS MIGUEL ESTEVES  | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:45:38 |

**34º G.P. ATLETISMO DA SILVA - BARCELOS****26 OUTUBRO 2014****NÚCLEO DESPORTIVO DA SILVA**

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

| Class | Dorsal | Nome                  | Nº | Equipa                    | Escalão       | Tempo   |
|-------|--------|-----------------------|----|---------------------------|---------------|---------|
| 251   | 264    | JOSE RIBEIRO          | 50 | GRUPO SANTA APOLÓNIA      | VET. M45-MASC | 0:45:41 |
| 252   | 477    | MANUEL SOUSA          | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M40-MASC | 0:45:44 |
| 253   | 476    | CARLOS COSTA          | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M45-MASC | 0:45:45 |
| 254   | 318    | Mª GRAÇA COSTA        | 69 | VIDA ATIVA                | VET. F40-FEM  | 0:45:46 |
| 255   | 49     | JOSÉ COSTA            | 11 | G.D. AIRÃO CURVIÃ         | VET. M45-MASC | 0:45:46 |
| 256   | 350    | BRUNO RAFAEL BARREIRA | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:45:50 |
| 257   | 130    | JOÃO DIXO             | 24 | BOAVISTA F.C.             | SENIORES-MASC | 0:45:57 |
| 258   | 275    | ANTÓNIO SILVA         | 51 | LOUSADA RUNNERS           | VET. M45-MASC | 0:46:01 |
| 259   | 3      | HENRIQUE PESTANA      | 2  | G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS | VET. M45-MASC | 0:46:07 |
| 260   | 386    | JORGE EMANUEL JAQUES  | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:46:08 |
| 261   | 354    | CARLOS MANO           | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M45-MASC | 0:46:14 |
| 262   | 368    | FLAVIO GOMES          | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:46:15 |
| 263   | 369    | FRANCISCO CERQUEIRA   | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M40-MASC | 0:46:16 |
| 264   | 462    | MÁRIO VALENTE         | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M45-MASC | 0:46:17 |
| 265   | 363    | DIONISIO CARVALHO     | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M40-MASC | 0:46:18 |
| 266   | 104    | MIGUEL MARINHO        | 19 | E.A. ROSA OLIVEIRA        | VET. M45-MASC | 0:46:18 |
| 267   | 173    | JOÃO ARANTES          | 34 | AMIGOS MONTANHA/FERREIRO  | VET. M45-MASC | 0:46:21 |
| 268   | 58     | ANTÓNIO FERREIRA      | 14 | A.C. VERMOIM              | VET. M45-MASC | 0:46:23 |
| 269   | 463    | ALEXANDRINO BARBOSA   | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M40-MASC | 0:46:31 |
| 270   | 246    | ALBERTO PEREIRA       | 47 | CLUBE MILLENNIUM BCP      | VET. M45-MASC | 0:46:38 |
| 271   | 442    | RICARDO MIGUEL SOUSA  | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:46:45 |
| 272   | 262    | JORGE MACHADO         | 50 | GRUPO SANTA APOLÓNIA      | VET. M45-MASC | 0:46:46 |
| 273   | 458    | JOAQUIM PEREIRA       | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M45-MASC | 0:46:49 |
| 274   | 70     | CONCEIÇÃO SILVA       | 15 | N.A. TAIPAS               | VET. F40-FEM  | 0:46:50 |
| 275   | 81     | PEDRO REGUEIRAS       | 15 | N.A. TAIPAS               | SENIORES-MASC | 0:46:50 |
| 276   | 103    | HERMINIA PEREIRA      | 19 | E.A. ROSA OLIVEIRA        | VET. F40-FEM  | 0:46:51 |
| 277   | 72     | JOÃO SILVA            | 15 | N.A. TAIPAS               | VET. M45-MASC | 0:46:53 |
| 278   | 80     | PAULO RODRIGUES       | 15 | N.A. TAIPAS               | VET. M40-MASC | 0:46:54 |
| 279   | 426    | PAULO CUNHA SOUSA     | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:46:57 |
| 280   | 389    | JOSÉ ALBERTO SOUSA    | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:46:59 |
| 281   | 284    | DOMINICO LEMOS        | 54 | MOINHOS DAVENTURA         | SENIORES-MASC | 0:47:05 |
| 282   | 162    | PAULO CARNEIRO        | 29 | A.S.H. MONTE CÓRDOVA      | VET. M45-MASC | 0:47:06 |
| 283   | 360    | CONSTANTINO GOMES MO  | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M45-MASC | 0:47:07 |
| 284   | 371    | FRANCISCO PEREIRA     | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M40-MASC | 0:47:15 |
| 285   | 447    | RUI MIGUEL DOS SANTOS | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:47:19 |
| 286   | 444    | RICARDO POÇAS         | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:47:32 |
| 287   | 235    | RUI JORGE DA SILVA    | 44 | CENTRO D. C. NAVAIS       | SENIORES-MASC | 0:47:35 |
| 288   | 376    | JESUS CAMPOS          | 0  | INDIVIDUAL                | SENIORES-MASC | 0:47:37 |
| 289   | 430    | PEDRO FERREIRA        | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M40-MASC | 0:47:40 |
| 290   | 105    | PAULA QUINTELA        | 19 | E.A. ROSA OLIVEIRA        | VET. F40-FEM  | 0:47:42 |
| 291   | 67     | ANTÓNIO RODRIGUES     | 15 | N.A. TAIPAS               | VET. M45-MASC | 0:47:43 |
| 292   | 199    | VIRGILIO PALMEIRO     | 36 | ATLÉTICO C. PÓVOA VARZIM  | VET. M45-MASC | 0:47:47 |
| 293   | 171    | MANUEL FERNANDES      | 34 | AMIGOS MONTANHA/FERREIRO  | VET. M45-MASC | 0:47:48 |
| 294   | 144    | CATARINA CASTRO       | 26 | A.C.D. S. JOÃO SERRA      | SENIORES-FEM  | 0:47:49 |
| 295   | 194    | MIRA MATIAS           | 36 | ATLÉTICO C. PÓVOA VARZIM  | VET. F40-FEM  | 0:47:50 |
| 296   | 256    | CARLOS SIMOES         | 50 | GRUPO SANTA APOLÓNIA      | VET. M45-MASC | 0:47:55 |
| 297   | 345    | ANTÓNIO MANUEL FONSEC | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M40-MASC | 0:47:57 |
| 298   | 204    | Mª CONCEIÇÃO CRUZ     | 37 | BARCELOS SAUDÁVEL         | VET. F40-FEM  | 0:48:04 |
| 299   | 165    | JOSE PEREIRA          | 32 | AIRORUN                   | VET. M45-MASC | 0:48:05 |
| 300   | 392    | JOSÉ CARLOS CARDOSO   | 0  | INDIVIDUAL                | VET. M45-MASC | 0:48:05 |

**34º G.P. ATLETISMO DA SILVA - BARCELOS****26 OUTUBRO 2014****NÚCLEO DESPORTIVO DA SILVA****GERAL PROVA 10.000 MTS****INDIVIDUAL**

| Class | Dorsal | Nome                    | Nº | Equipa                   | Escalão       | Tempo   |
|-------|--------|-------------------------|----|--------------------------|---------------|---------|
| 301   | 44     | PAULO FARIA             | 10 | TRAIL ME                 | VET. M45-MASC | 0:48:09 |
| 302   | 359    | CELSO SIMÕES            | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:48:09 |
| 303   | 217    | CARLOS VALE             | 42 | C_O_R_P_RUNNING TEAM     | SENIORES-MASC | 0:48:14 |
| 304   | 382    | JOÃO PAULO RODRIGUES    | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M40-MASC | 0:48:18 |
| 305   | 260    | JOAQUIM AZEVEDO         | 50 | GRUPO SANTA APOLÓNIA     | VET. M45-MASC | 0:48:19 |
| 306   | 429    | PEDRO CORREIA           | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M40-MASC | 0:48:22 |
| 307   | 221    | ANTÓNIO FARIA           | 43 | CAVE ESPOSENDE           | VET. M45-MASC | 0:48:23 |
| 308   | 348    | BRUNO CARVALHO          | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:48:24 |
| 309   | 210    | DIOGO CRUZ              | 40 | C.C.D. RIBEIRÃO          | SENIORES-MASC | 0:48:38 |
| 310   | 212    | LUIS COSTA              | 40 | C.C.D. RIBEIRÃO          | SENIORES-MASC | 0:48:40 |
| 311   | 443    | RICARDO PINTO COSTA     | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:48:42 |
| 312   | 431    | PEDRO LINHARES GOMES    | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:48:44 |
| 313   | 446    | RUI CUNHA SOUSA         | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:48:49 |
| 314   | 176    | JOSÉ FARIA              | 34 | AMIGOS MONTANHA/FERREIRO | VET. M45-MASC | 0:48:54 |
| 315   | 388    | JORGE MANUEL SILVA      | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:49:03 |
| 316   | 84     | ROSA FONTÃO             | 15 | N.A. TAIPAS              | VET. F40-FEM  | 0:49:05 |
| 317   | 265    | JOSE SANTANA            | 50 | GRUPO SANTA APOLÓNIA     | VET. M45-MASC | 0:49:08 |
| 318   | 255    | ARMANDINO COUTO         | 50 | GRUPO SANTA APOLÓNIA     | VET. M45-MASC | 0:49:08 |
| 319   | 272    | SERGIO FERNANDES        | 50 | GRUPO SANTA APOLÓNIA     | SENIORES-MASC | 0:49:10 |
| 320   | 127    | ESTELA MARTINS          | 24 | BOAVISTA F.C.            | SENIORES-FEM  | 0:49:14 |
| 321   | 119    | AUGUSTO COSTA           | 24 | BOAVISTA F.C.            | VET. M40-MASC | 0:49:15 |
| 322   | 179    | MANUEL BRITO            | 34 | AMIGOS MONTANHA/FERREIRO | VET. M45-MASC | 0:49:20 |
| 323   | 248    | JOÃO LOPES              | 48 | DESPORTIVO ASES S.JORGE  | VET. M45-MASC | 0:49:29 |
| 324   | 224    | EDUARDO LOUREIRO        | 43 | CAVE ESPOSENDE           | VET. M45-MASC | 0:49:31 |
| 325   | 60     | JOAQUIM FERREIRA        | 14 | A.C. VERMOIM             | VET. M45-MASC | 0:49:41 |
| 326   | 161    | MANUEL CARVALHO         | 29 | A.S.H. MONTE CÓRDOVA     | VET. M45-MASC | 0:49:43 |
| 327   | 20     | ANA PEREIRA             | 5  | CYCLONES SANITOP         | SENIORES-FEM  | 0:49:45 |
| 328   | 21     | ELSA PEREIRA            | 5  | CYCLONES SANITOP         | SENIORES-FEM  | 0:49:55 |
| 329   | 118    | ANTÓNIO REBOCHO         | 24 | BOAVISTA F.C.            | SENIORES-MASC | 0:49:55 |
| 330   | 286    | RUI COUTO               | 54 | MOINHOS DAVENTURA        | VET. M40-MASC | 0:49:56 |
| 331   | 283    | AIRES PATRÃO            | 54 | MOINHOS DAVENTURA        | SENIORES-MASC | 0:49:57 |
| 332   | 157    | JOAQUIM FREITAS         | 29 | A.S.H. MONTE CÓRDOVA     | VET. M45-MASC | 0:50:04 |
| 333   | 184    | JOSÉ MAGALHÃES          | 35 | ARPO POUSADENSE          | VET. M45-MASC | 0:50:05 |
| 334   | 353    | CARLOS ALBERTO FIGUEIR  | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:50:08 |
| 335   | 372    | GEORGE ARAUJO           | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M40-MASC | 0:50:10 |
| 336   | 315    | ABÍLIO CASANOVA         | 69 | VIDA ATIVA               | SENIORES-MASC | 0:50:13 |
| 337   | 432    | PEDRO MIGUEL CRUZ       | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:50:14 |
| 338   | 254    | ANIBAL COSTA            | 50 | GRUPO SANTA APOLÓNIA     | VET. M45-MASC | 0:50:18 |
| 339   | 250    | ELISABETE MARTINS       | 49 | G.R. ESTRELA BONFIM      | SENIORES-FEM  | 0:50:20 |
| 340   | 351    | CARLA CRISTINA FIGUEIRE | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-FEM  | 0:50:22 |
| 341   | 393    | JOSÉ CARLOS FERREIRA    | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:50:26 |
| 342   | 398    | JOSE GONCALVES          | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M45-MASC | 0:50:33 |
| 343   | 433    | PEDRO PATRICIO          | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M40-MASC | 0:50:33 |
| 344   | 168    | AMADEU FERREIRA         | 34 | AMIGOS MONTANHA/FERREIRO | VET. M45-MASC | 0:50:34 |
| 345   | 202    | CONSTANÇA BRITO         | 37 | BARCELOS SAUDÁVEL        | SENIORES-FEM  | 0:50:36 |
| 346   | 236    | VIRGILIO BARBOSA        | 44 | CENTRO D. C. NAVAIS      | VET. M45-MASC | 0:50:37 |
| 347   | 65     | ALBERTO GUIMARÃES       | 15 | N.A. TAIPAS              | VET. M45-MASC | 0:50:46 |
| 348   | 394    | JOSE CARLOS MAGALHAES   | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:50:49 |
| 349   | 365    | ELOI FIGUEIREDO         | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:50:49 |
| 350   | 73     | JOÃO SOUSA              | 15 | N.A. TAIPAS              | VET. M45-MASC | 0:50:49 |

**34º G.P. ATLETISMO DA SILVA - BARCELOS****26 OUTUBRO 2014****NÚCLEO DESPORTIVO DA SILVA**

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

| Class | Dorsal | Nome                  | Nº | Equipa                   | Escalão       | Tempo   |
|-------|--------|-----------------------|----|--------------------------|---------------|---------|
| 351   | 83     | ROSA FERREIRA         | 15 | N.A. TAIPAS              | VET. F40-FEM  | 0:50:51 |
| 352   | 319    | MARCIA BANDEIRA       | 69 | VIDA ATIVA               | SENIORES-FEM  | 0:50:54 |
| 353   | 189    | CARLA CABREIRA        | 36 | ATLÉTICO C. PÓVOA VARZIM | SENIORES-FEM  | 0:51:12 |
| 354   | 347    | BERTA DALILA CARVALHO | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-FEM  | 0:51:20 |
| 355   | 114    | JOSÉ CARVALHO         | 22 | OS LARANJINHAS           | VET. M45-MASC | 0:51:25 |
| 356   | 310    | HUGO SOUSA            | 65 | TARTARUGAS VELOZES       | SENIORES-MASC | 0:51:36 |
| 357   | 453    | TELMO VALE LIMA       | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:51:44 |
| 358   | 323    | JOAQUIM MARQUES       | 71 | G.C.R. ALVARELHOS        | VET. M45-MASC | 0:52:18 |
| 359   | 331    | AMELIA MARTINS        | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-FEM  | 0:52:24 |
| 360   | 311    | JOSÉ MARTINS          | 65 | TARTARUGAS VELOZES       | SENIORES-MASC | 0:52:39 |
| 361   | 469    | JOAQUIM GOMES         | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:53:00 |
| 362   | 113    | JOAQUIM CARVALHO      | 22 | OS LARANJINHAS           | VET. M45-MASC | 0:53:10 |
| 363   | 156    | MARCO ARAUJO          | 28 | A.D ESMERIZ RUNNING      | SENIORES-MASC | 0:53:15 |
| 364   | 154    | BRUNO OLIVEIRA        | 28 | A.D ESMERIZ RUNNING      | SENIORES-MASC | 0:53:16 |
| 365   | 472    | FRANCISCO MAGALHÃES   | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:53:44 |
| 366   | 409    | MANUEL COSTA OLIVEIRA | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M45-MASC | 0:53:46 |
| 367   | 293    | JOSÉ BRITO            | 55 | MOVIMENTO JUV. MERELIM   | VET. M45-MASC | 0:53:54 |
| 368   | 197    | SOFIA LOUREIRO        | 36 | ATLÉTICO C. PÓVOA VARZIM | SENIORES-FEM  | 0:53:58 |
| 369   | 239    | BENJAMIM EUSÉBIO      | 46 | CLUBE D. PÓVOA           | SENIORES-MASC | 0:53:59 |
| 370   | 408    | MANUEL CORREIA ANJO   | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M40-MASC | 0:54:09 |
| 371   | 435    | PEDRO SILVA           | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:54:09 |
| 372   | 436    | RAFAEL PINTO PINHEIRO | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M40-MASC | 0:54:11 |
| 373   | 300    | CONCEIÇÃO CORREIA     | 59 | RODA DOS VENTOS          | VET. F40-FEM  | 0:54:20 |
| 374   | 465    | NELSON FERNANDES      | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:54:24 |
| 375   | 332    | ANA ISABEL CARDOSO    | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-FEM  | 0:54:29 |
| 376   | 402    | JOSÉ MIGUEL FERNANDES | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:54:31 |
| 377   | 415    | MIGUEL SAMPAIO MEIRA  | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:54:47 |
| 378   | 220    | ALBINO OLIVEIRA       | 43 | CAVE ESPOSENDE           | VET. M45-MASC | 0:55:31 |
| 379   | 464    | HUGO PEIXOTO          | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:55:36 |
| 380   | 225    | JOSÉ AZEVEDO          | 43 | CAVE ESPOSENDE           | VET. M45-MASC | 0:55:44 |
| 381   | 203    | JOÃO DIAS DA CRUZ     | 37 | BARCELOS SAUDÁVEL        | VET. M45-MASC | 0:55:48 |
| 382   | 190    | CARMEN FRADIQUE       | 36 | ATLÉTICO C. PÓVOA VARZIM | VET. F40-FEM  | 0:56:14 |
| 383   | 366    | FERNANDO MANUEL FERRI | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M45-MASC | 0:56:22 |
| 384   | 375    | ISABEL SABINO         | 0  | INDIVIDUAL               | VET. F40-FEM  | 0:56:31 |
| 385   | 337    | ANDRÉ COSTA           | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:56:31 |
| 386   | 440    | RICARDO LARANJEIRA    | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:56:32 |
| 387   | 340    | ANGELICA PEREIRA      | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-FEM  | 0:58:23 |
| 388   | 470    | FERNANDO FREITAS      | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M45-MASC | 0:58:24 |
| 389   | 420    | NUNO SILVA            | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:58:24 |
| 390   | 115    | JOSÉ CUNHA            | 22 | OS LARANJINHAS           | VET. M45-MASC | 0:58:38 |
| 391   | 378    | JOANA DOURADO         | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-FEM  | 0:58:57 |
| 392   | 455    | VITOR BORGES          | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 0:58:58 |
| 393   | 259    | DEOLINDA FARIA        | 50 | GRUPO SANTA APOLÓNIA     | VET. F40-FEM  | 0:59:42 |
| 394   | 92     | RAFAELA FARIA         | 16 | G. JUVENIL VILA PUNHE    | VET. F40-FEM  | 0:59:54 |
| 395   | 358    | CARLOS SANTOS         | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M45-MASC | 0:59:54 |
| 396   | 302    | PAULA RODRIGUES       | 59 | RODA DOS VENTOS          | VET. F40-FEM  | 1:00:08 |
| 397   | 186    | ANDREA RODRIGUES      | 36 | ATLÉTICO C. PÓVOA VARZIM | SENIORES-FEM  | 1:01:28 |
| 398   | 198    | TIAGO DOMINGUES       | 36 | ATLÉTICO C. PÓVOA VARZIM | SENIORES-MASC | 1:01:29 |
| 399   | 404    | LEONARDO GONÇALVES    | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 1:01:35 |
| 400   | 411    | MARIA FERREIRA        | 0  | INDIVIDUAL               | VET. F40-FEM  | 1:02:09 |



**34º G.P. ATLETISMO DA SILVA - BARCELOS**  
**26 OUTUBRO 2014**  
**NÚCLEO DESPORTIVO DA SILVA**

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

| Class | Dorsal | Nome                   | Nº | Equipa                   | Escalão       | Tempo   |
|-------|--------|------------------------|----|--------------------------|---------------|---------|
| 401   | 374    | ISABEL PEREIRA CARVALH | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-FEM  | 1:02:21 |
| 402   | 456    | VÍTOR BRUNO FERREIRA   | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 1:02:21 |
| 403   | 193    | MEIRA FERNANDES        | 36 | ATLÉTICO C. PÓVOA VARZIM | VET. M45-MASC | 1:03:33 |
| 404   | 336    | ANDRÉ AGOSTINHO REGO   | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-MASC | 1:03:34 |
| 405   | 330    | AMÁLIA PEREIRA         | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-FEM  | 1:04:42 |
| 406   | 452    | SILVINA ESTEVES        | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-FEM  | 1:04:43 |
| 407   | 134    | MAFALDA PEREIRA        | 24 | BOAVISTA F.C.            | SENIORES-FEM  | 1:05:38 |
| 408   | 407    | MANUEL CASTRO          | 0  | INDIVIDUAL               | VET. M45-MASC | 1:06:27 |
| 409   | 451    | SILVIA CRISTINA LEMOS  | 0  | INDIVIDUAL               | SENIORES-FEM  | 1:06:29 |
| 410   | 244    | SÓNIA EUSÉBIO          | 46 | CLUBE D. PÓVOA           | SENIORES-FEM  | 1:07:25 |