


BENJAMIM A-MASC
INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	1101	FRANCISCO COUTO	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	BENJAMIM A-MASC	00:01:43.72
2	1169	HENRIQUE TELES	46	U.D. VÁRZEA	BENJAMIM A-MASC	00:01:49.94
3	1065	LEANDRO VIEIRA	46	U.D. VÁRZEA	BENJAMIM A-MASC	00:01:50.50
4	853	AFONSO SILVA	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-MASC	00:01:53.45
5	901	TIAGO SILVA	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-MASC	00:01:55.06
6	1116	ANDRÉ NUNES	48	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-MASC	00:01:55.40
7	903	AFONSO OLIVEIRA	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	BENJAMIM A-MASC	00:01:58.94
8	905	BRUNO SÁ	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	BENJAMIM A-MASC	00:02:01.74
9	911	HENRIQUE COSTA	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	BENJAMIM A-MASC	00:02:04.44
10	907	BRUNO SILVA	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	BENJAMIM A-MASC	00:02:08.78
11	1182	JOÃO ROCHA	52	A.D.C. ASTROMIL	BENJAMIM A-MASC	00:02:11.02
12	1016	GUILHERME OLIVEIRA	40	RUNRIVER - ESC.ATLETISMO RIC	BENJAMIM A-MASC	00:02:21.26
13	1009	ALEXANDRE SANTOS	40	RUNRIVER - ESC.ATLETISMO RIC	BENJAMIM A-MASC	00:02:24.63
14	910	DENIS TSYBRIUSKYY	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	BENJAMIM A-MASC	00:02:31.33
15	1013	DIOGO OLIVEIRA	40	RUNRIVER - ESC.ATLETISMO RIC	BENJAMIM A-MASC	00:02:35.60
16	865	SIMÃO AZEVEDO	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-MASC	00:02:36.42
17	1017	RAFAEL OLIVEIRA	40	RUNRIVER - ESC.ATLETISMO RIC	BENJAMIM A-MASC	00:03:24.98


BENJAMIM A-FEM
INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	838	CLÁUDIA RIBEIRO	25	DRAGÕES VALE VIZELA	BENJAMIM A-FEM	00:01:46.48
2	1100	FILIPA MOREIRA	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	BENJAMIM A-FEM	00:01:49.93
3	882	LEONOR SILVA	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-FEM	00:01:53.63
4	913	ISABEL MARTINS	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	BENJAMIM A-FEM	00:02:00.79
5	888	MARIA MACHADO	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-FEM	00:02:02.21
6	1123	INÊS PACHECO	48	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-FEM	00:02:08.70
7	1176	LARA LOPES	52	A.D.C. ASTROMIL	BENJAMIM A-FEM	00:02:09.24
8	858	ANA SILVA	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-FEM	00:02:14.39
9	885	MAFALDA MONTEIRO	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-FEM	00:02:18.19
10	1014	ÉRICA CASTRO	40	RUNRIVER - ESC.ATLETISMO RIC	BENJAMIM A-FEM	00:02:21.11
11	934	ANDREIA COSTA	30	G. JUVENIL VILA PUNHE	BENJAMIM A-FEM	00:02:26.21
12	1175	ARIANA SILVA	40	RUNRIVER - ESC.ATLETISMO RIC	BENJAMIM A-FEM	00:02:32.97
13	919	MARIANA SÁ	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	BENJAMIM A-FEM	00:02:36.77
14	908	CAROLINA MARTINS	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	BENJAMIM A-FEM	00:02:43.87


BENJAMIM B-MASC
INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	997	RICARDO VIEIRA	34	LIBERDADE F.C.	BENJAMIM B-MASC	00:03:54.58
2	1049	JOÃO BESSA	46	U.D. VÁRZEA	BENJAMIM B-MASC	00:03:54.63
3	1105	IGOR MOREIRA	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	BENJAMIM B-MASC	00:04:02.66
4	991	DANIEL OLIVEIRA	34	LIBERDADE F.C.	BENJAMIM B-MASC	00:04:07.72
5	850	TIAGO MONTEIRO	25	DRAGÕES VALE VIZELA	BENJAMIM B-MASC	00:04:15.47
6	892	IVO RAFAEL	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM B-MASC	00:04:21.56
7	863	BRUNO RODRIGUES	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM B-MASC	00:04:25.39
8	1099	DIOGO SANTOS	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	BENJAMIM B-MASC	00:04:28.26
9	1130	PEDRO PEREIRA	48	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-MASC	00:04:29.72
10	916	LUÍS OLIVEIRA	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	BENJAMIM B-MASC	00:04:31.16
11	920	MIGUEL SANTOS	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	BENJAMIM B-MASC	00:05:01.05
12	733	GUILHERME FONTES	8	AMIGOS DA MONTANHA	BENJAMIM B-MASC	00:05:03.43
13	1122	HÉLDER SILVA	48	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-MASC	00:05:13.65
14	1019	TOMÁS FERREIRAR	40	RUNRIVER - ESC.ATLETISMO RIC	BENJAMIM B-MASC	00:05:16.86
15	1118	DOMINGOS GAUDÊNCIO	48	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-MASC	00:05:19.19
16	1119	FÁBIO SILVA	48	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-MASC	00:05:42.09
17	1126	JOÃO MARTINS	48	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-MASC	00:05:44.81


BENJAMIM B-FEM
INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	846	MARCELA SILVA	25	DRAGÕES VALE VIZELA	BENJAMIM B-FEM	0:04:05
2	1170	LARA COSTA	46	U.D. VÁRZEA	BENJAMIM B-FEM	0:04:07
3	1062	LARA MACHADO	46	U.D. VÁRZEA	BENJAMIM B-FEM	0:04:11
4	1063	LARA SAMPAIO	46	U.D. VÁRZEA	BENJAMIM B-FEM	0:04:16
5	1117	BEATRIZ OLIVEIRA	48	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-FEM	0:04:27
6	994	INÊS SOUSA	34	LIBERDADE F.C.	BENJAMIM B-FEM	0:04:28
7	1127	LARA FARIA	48	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-FEM	0:04:29
8	737	LETICIA SIMOES	8	AMIGOS DA MONTANHA	BENJAMIM B-FEM	0:04:30
9	1131	RITA LOPES	48	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-FEM	0:04:31
10	728	CAROLINA RODRIGUES	8	AMIGOS DA MONTANHA	BENJAMIM B-FEM	0:04:33
11	1115	ANA AZEVEDO	48	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-FEM	0:04:37
12	918	MARIANA COSTA	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	BENJAMIM B-FEM	0:04:37
13	955	RITA FREITAS	30	G. JUVENIL VILA PUNHE	BENJAMIM B-FEM	0:04:44
14	912	INÊS MARTINS	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	BENJAMIM B-FEM	0:04:45
15	990	BEATRIZ FERRÃO	34	LIBERDADE F.C.	BENJAMIM B-FEM	0:04:46
16	929	VÂNIA SOUSA	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	BENJAMIM B-FEM	0:04:55
17	1111	MARIANA PEREIRA	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	BENJAMIM B-FEM	0:04:56
18	1177	LARA RODRIGUES	52	A.D.C. ASTROMIL	BENJAMIM B-FEM	0:05:14
19	1180	LUANA ROCHA	52	A.D.C. ASTROMIL	BENJAMIM B-FEM	0:05:19
20	802	ANA EUSÉBIO	19	CLUBE D. PÓVOA	BENJAMIM B-FEM	0:05:23
21	926	SOFIA ALVES	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	BENJAMIM B-FEM	0:05:40
22	1011	ANAISA TAVARES	40	RUNRIVER - ESC.ATLETISMO RIC	BENJAMIM B-FEM	0:05:41
23	815	MELISSA SANTOS	19	CLUBE D. PÓVOA	BENJAMIM B-FEM	0:06:31


INFANTIS-MASC
INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	1076	RUBEN PIRES	46	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-MASC	00:05:46.06
2	736	JOÃO SIMOES	8	AMIGOS DA MONTANHA	INFANTIS-MASC	00:05:50.73
3	1178	ANDRÉ LOPES	52	A.D.C. ASTROMIL	INFANTIS-MASC	00:05:53.63
4	1069	NUNO SILVA	46	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-MASC	00:05:55.37
5	992	EDUARDO SALAZAR	34	LIBERDADE F.C.	INFANTIS-MASC	00:06:08.97
6	844	LUCAS PINTO	25	DRAGÕES VALE VIZELA	INFANTIS-MASC	00:06:12.54
7	974	DIOGO RODRIGUES	32	G.R. ESTRELA BONFIM	INFANTIS-MASC	00:06:14.99
8	841	GABRIEL LEITE	25	DRAGÕES VALE VIZELA	INFANTIS-MASC	00:06:20.04
9	986	PEDRO SILVA	32	G.R. ESTRELA BONFIM	INFANTIS-MASC	00:06:21.54
10	866	DIOGO BARROSO	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	INFANTIS-MASC	00:06:30.25
11	871	GONÇALO MACHADO	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	INFANTIS-MASC	00:06:33.55
12	924	RÚBEN PINTO	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	INFANTIS-MASC	00:06:48.10
13	1078	RUBEN SAMPAIO	46	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-MASC	00:06:58.44
14	826	JOÃO GONÇALVES	21	CLUBE OS 5 A HORA	INFANTIS-MASC	00:07:02.97
15	874	JOÃO SILVA	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	INFANTIS-MASC	00:07:05.68
16	933	AFONSO CERQUEIRA	30	G. JUVENIL VILA PUNHE	INFANTIS-MASC	00:07:06.79
17	952	PEDRO RODRIGUES	30	G. JUVENIL VILA PUNHE	INFANTIS-MASC	00:07:18.76
18	993	GONÇALO CARVALHO	34	LIBERDADE F.C.	INFANTIS-MASC	00:07:50.25
19	921	NUNO COSTA	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	INFANTIS-MASC	00:08:54.64


INFANTIS-FEM
INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	727	BEATRIZ RIOS	8	AMIGOS DA MONTANHA	INFANTIS-FEM	00:06:00.64
2	1172	INÊS SILVA	48	NBA BARROSAS	INFANTIS-FEM	00:06:12.32
3	856	ANA MARINHO	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	INFANTIS-FEM	00:06:14.87
4	833	ANA TALAGAIA	25	DRAGÕES VALE VIZELA	INFANTIS-FEM	00:06:20.12
5	785	SOFIA SOUSA	16	CASA BENFICA PAREDES	INFANTIS-FEM	00:06:22.08
6	832	ANA MAGALHÃES	25	DRAGÕES VALE VIZELA	INFANTIS-FEM	00:06:22.97
7	723	ANA MARGARIDA ARAUJO	8	AMIGOS DA MONTANHA	INFANTIS-FEM	00:06:26.77
8	983	MARIANA PENTIEIRO	32	G.R. ESTRELA BONFIM	INFANTIS-FEM	00:06:31.75
9	1092	BEATRIZ GUIMARÃES	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	INFANTIS-FEM	00:06:36.19
10	1108	JULIANA CARVALHO	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	INFANTIS-FEM	00:06:47.32
11	1098	DANIELA SANTOS	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	INFANTIS-FEM	00:06:51.38
12	1003	MARIANA RIBEIRO	37	MAIA A.C.	INFANTIS-FEM	00:06:52.43
13	968	BEATRIZ SILVA	32	G.R. ESTRELA BONFIM	INFANTIS-FEM	00:06:56.71
14	927	SOFIA SANTOS	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	INFANTIS-FEM	00:06:58.44
15	1085	VÂNIA SOUSA	46	U.D. VÂRZEA	INFANTIS-FEM	00:07:01.74
16	732	FRANCISCA VEIGA	8	AMIGOS DA MONTANHA	INFANTIS-FEM	00:07:06.22
17	1094	BEATRIZ REBELO	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	INFANTIS-FEM	00:07:09.62
18	725	BÁRBARA SANTOS	8	AMIGOS DA MONTANHA	INFANTIS-FEM	00:07:11.74
19	995	LETICIA CARNEIRO	34	LIBERDADE F.C.	INFANTIS-FEM	00:07:17.80
20	915	JOANA MARTINS	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	INFANTIS-FEM	00:07:22.09
21	970	DANIELA MENDES	32	G.R. ESTRELA BONFIM	INFANTIS-FEM	00:07:32.39
22	724	ANA RITA CARVALHO	8	AMIGOS DA MONTANHA	INFANTIS-FEM	00:07:33.06
23	848	NATÁLIA ROCHA	25	DRAGÕES VALE VIZELA	INFANTIS-FEM	00:07:36.93
24	982	LARA SANTOS	32	G.R. ESTRELA BONFIM	INFANTIS-FEM	00:07:42.58
25	928	TATIANA SOARES	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	INFANTIS-FEM	00:07:48.17
26	1103	GABRIELA ALMEIDA	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	INFANTIS-FEM	00:08:00.12
27	904	ANA MOTA	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	INFANTIS-FEM	00:08:10.66
28	935	BEATRIZ SOARES	30	G. JUVENIL VILA PUNHE	INFANTIS-FEM	00:08:29.10
29	1010	ANA SILVA	40	RUNRIVER - ESC.ATLETISMO RIC	INFANTIS-FEM	00:09:40.50
30	1012	CASSANDRA CARMO	40	RUNRIVER - ESC.ATLETISMO RIC	INFANTIS-FEM	00:09:40.59
31	821	ARIANA MOREIRA	21	CLUBE OS 5 A HORA	INFANTIS-FEM	00:09:55.76
32	1179	BRUNA RODRIGUES	52	A.D.C. ASTROMIL	INFANTIS-FEM	00:11:37.82


INICIADOS-MASC
INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	834	ANDRÉ NATÁRIO	25	DRAGÕES VALE VIZELA	INICIADOS-MASC	00:05:18.03
2	1114	TIAGO SILVA	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	INICIADOS-MASC	00:05:20.69
3	847	MARCO MAGALHÃES	25	DRAGÕES VALE VIZELA	INICIADOS-MASC	00:05:21.90
4	894	RUI OLIVEIRA	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-MASC	00:05:27.90
5	711	DIOGO CUNHA	2	A.C.R. DO CONDE	INICIADOS-MASC	00:05:33.12
6	1046	HUGO TELES	46	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-MASC	00:05:36.47
7	1073	RICARDO SAMPAIO	46	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-MASC	00:05:43.89
8	1146	PEDRO SILVA	50	C.A. ESTRELAS MARCO CANAVE	INICIADOS-MASC	00:05:51.01
9	734	HUGO RODRIGUES	8	AMIGOS DA MONTANHA	INICIADOS-MASC	00:05:52.54
10	706	MARCO MELO	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	INICIADOS-MASC	00:05:55.47
11	902	TIAGO SILVA	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-MASC	00:05:57.18
12	705	JOÃO MARQUES	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	INICIADOS-MASC	00:05:57.75
13	830	ALFREDO FERNANDES	23	CYCLONES SANITOP	INICIADOS-MASC	00:06:01.01
14	862	BRUNO OLIVEIRA	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-MASC	00:06:02.55
15	1004	MIGUEL RIBEIRO	37	MAIA A.C.	INICIADOS-MASC	00:06:05.55
16	1171	BRUNO BESSA	46	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-MASC	00:06:08.21
17	1142	JOÃO SAMPAIO	50	C.A. ESTRELAS MARCO CANAVE	INICIADOS-MASC	00:06:14.66
18	1167	TIAGO MAGALHÃES	0	INDIVIDUAL	INICIADOS-MASC	00:06:17.77
19	731	ELIAS MIRANDA	8	AMIGOS DA MONTANHA	INICIADOS-MASC	00:06:18.72
20	899	RAFAEL CASTRO	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-MASC	00:06:25.08
21	1097	DANIEL SILVA	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	INICIADOS-MASC	00:06:26.71
22	740	NUNO GAJO	8	AMIGOS DA MONTANHA	INICIADOS-MASC	00:06:28.81
23	817	TIAGO EUSÉBIO	19	CLUBE D. PÓVOA	INICIADOS-MASC	00:06:30.38
24	743	VIRGÍLIO LOUREIRO	8	AMIGOS DA MONTANHA	INICIADOS-MASC	00:06:35.21
25	836	BRUNO MONTEIRO	25	DRAGÕES VALE VIZELA	INICIADOS-MASC	00:06:38.63
26	730	EDUARDO SANTOS	8	AMIGOS DA MONTANHA	INICIADOS-MASC	00:06:40.02
27	972	DIOGO FERREIRA	32	G.R. ESTRELA BONFIM	INICIADOS-MASC	00:06:50.05
28	923	RICARDO DIAS	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	INICIADOS-MASC	00:07:06.32
29	1141	JOÃO QUEIRÓS	50	C.A. ESTRELAS MARCO CANAVE	INICIADOS-MASC	00:07:55.53


INICIADOS-FEM
INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	859	BEATRIZ FERNANDES	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-FEM	00:06:05.77
2	739	MÓNICA COSTA	8	AMIGOS DA MONTANHA	INICIADOS-FEM	00:06:14.17
3	1042	FILIPA LOPES	46	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-FEM	00:06:15.39
4	1048	JOANA MIDÃO	46	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-FEM	00:06:16.75
5	860	BRUNA ORTIGA	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-FEM	00:06:24.55
6	782	ANGELA CRUZ	16	CASA BENFICA PAREDES	INICIADOS-FEM	00:06:28.02
7	925	SANDRA SÁ	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	INICIADOS-FEM	00:06:29.84
8	1083	TATIANA COSTA	46	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-FEM	00:06:38.43
9	849	PATRÍCIA MARTINS	25	DRAGÕES VALE VIZELA	INICIADOS-FEM	00:06:41.04
10	814	MARIA ISILDA	19	CLUBE D. PÓVOA	INICIADOS-FEM	00:06:47.34
11	1133	TETYANA GAVRYSYUK	49	GINÁSIO TROFA	INICIADOS-FEM	00:06:50.12
12	1071	RAQUEL SAMPAIO	46	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-FEM	00:06:55.68
13	1089	ANA SOFIA ALMEIDA	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	INICIADOS-FEM	00:06:58.66
14	1088	ANA NEVES	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	INICIADOS-FEM	00:06:59.27
15	1037	BEATRIZ FONSECA	46	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-FEM	00:07:18.85
16	1096	CATARINA FERREIRA	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	INICIADOS-FEM	00:07:54.03
17	880	LARA SILVA	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-FEM	00:07:55.96
18	878	LARA OLIVEIRA	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-FEM	00:08:27.98
19	804	BEATRIZ DIAS	19	CLUBE D. PÓVOA	INICIADOS-FEM	00:09:11.94

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

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	889	MIGUEL TORRES	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-MASC	00:05:36.94
2	1005	PEDRO OLIVEIRA	37	MAIA A.C.	JUVENIS-MASC	00:05:39.53
3	1007	MATEUS PEREIRA	38	N.A. TAIPAS	JUVENIS-MASC	00:05:44.34
4	944	IVO GONÇALVES	30	G. JUVENIL VILA PUNHE	JUVENIS-MASC	00:05:48.08
5	843	JOÃO TEIXEIRA	25	DRAGÕES VALE VIZELA	JUVENIS-MASC	00:05:59.34
6	741	NUNO MOTA	8	AMIGOS DA MONTANHA	JUVENIS-MASC	00:05:59.78

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

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	852	ADRIANA COSTA	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-FEM	00:06:50.06
2	835	BRUNA MONTEIRO	25	DRAGÕES VALE VIZELA	JUVENIS-FEM	00:06:57.65
3	712	TÂNIA RIBEIRO	2	A.C.R. DO CONDE	JUVENIS-FEM	00:06:58.27
4	784	ISABEL PESTANA	16	CASA BENFICA PAREDES	JUVENIS-FEM	00:07:04.53
5	828	MARIA JOÃO ARAÚJO	22	CLUBE SPIRIDON GAIA	JUVENIS-FEM	00:07:24.37
6	886	MÁRCIA OLIVEIRA	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-FEM	00:07:34.28
7	967	LUCILIA SILVA	32	G.R. ESTRELA BONFIM	JUVENIS-FEM	00:07:46.10


VET.M40-MASC(40-44 ANOS)
INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	959	AMADEU ROCHA	31	G.DRAM. R. RETORTA	VET.M40-MASC(40-44 ANO	00:05:11.71
2	931	JOÃO AMORIM	28	F.C. PENAFIEL	VET.M40-MASC(40-44 ANO	00:05:16.77
3	987	ROBERTO MARQUES	32	G.R. ESTRELA BONFIM	VET.M40-MASC(40-44 ANO	00:05:18.08
4	710	SÉRGIO SOUSA	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	VET.M40-MASC(40-44 ANO	00:05:23.85
5	714	PEDRO SALCEDAS	4	A.C.R.S. DESTERRO - NAPO	VET.M40-MASC(40-44 ANO	00:05:32.99
6	755	JOSÉ TEIXEIRA	11	BEAT-LOJA DE DESPORTO	VET.M40-MASC(40-44 ANO	00:05:38.59
7	713	AMERICO PINHO	3	A.C.R.D. ESCAPÃES	VET.M40-MASC(40-44 ANO	00:05:48.62
8	764	PEDRO DIAS	12	BOAVISTA F.C.	VET.M40-MASC(40-44 ANO	00:06:18.01
9	945	JOÃO CERQUEIRA	30	G. JUVENIL VILA PUNHE	VET.M40-MASC(40-44 ANO	00:06:39.79


VET.M45-MASC(45-49 ANOS)
INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	702	DELFINO CONCEIÇÃO	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	VET.M45-MASC(45-49 ANO	00:05:01.14
2	1185	DAVIDE FIGUEIREDO	53	FIGUEIREDO RUNNERS	VET.M45-MASC(45-49 ANO	00:05:09.11
3	763	MANUEL CARDOSO	12	BOAVISTA F.C.	VET.M45-MASC(45-49 ANO	00:05:23.40
4	1188	JOAQUIM PACHECO	54	G.D. UNIDOS CANO	VET.M45-MASC(45-49 ANO	00:05:29.36
5	774	ANTÓNIO SILVA	14	C.D. S. SALVADOR DO CAMPO	VET.M45-MASC(45-49 ANO	00:05:34.62
6	757	PAULO MAGALHÃES	11	BEAT-LOJA DE DESPORTO	VET.M45-MASC(45-49 ANO	00:05:41.90
7	769	JOSÉ MOTA	13	C.A. GAIENSES / TOYOTA	VET.M45-MASC(45-49 ANO	00:05:44.92
8	1102	FRANCISCO TEIXEIRA	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	VET.M45-MASC(45-49 ANO	00:05:45.85
9	721	JOSÉ ALMEIDA	6	ACADEMIA FERNANDA RIBEIRO	VET.M45-MASC(45-49 ANO	00:05:52.65
10	780	ZEFERINO NETO	14	C.D. S. SALVADOR DO CAMPO	VET.M45-MASC(45-49 ANO	00:05:57.84
11	748	ABILIO FARIA	11	BEAT-LOJA DE DESPORTO	VET.M45-MASC(45-49 ANO	00:06:02.42
12	1158	JOÃO SANTOS	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANO	00:06:36.91
13	1173	FILIPPE PEREIRA	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	VET.M45-MASC(45-49 ANO	00:06:40.38
14	762	JOSÉ LUÍS ARAÚJO	12	BOAVISTA F.C.	VET.M45-MASC(45-49 ANO	00:07:00.10
15	1151	AUGUSTO MARIANO SOARES	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANO	00:07:59.78


VET.M50-MASC(+ 50 ANOS)
INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	773	ABÍLIO COSTA	14	C.D. S. SALVADOR DO CAMPO	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:05:19.82
2	960	HENRIQUE DIAS	31	G.DRAM. R. RETORTA	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:05:25.20
3	745	AUGUSTO ANTUNES	9	ARPO POUSADENSE	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:05:27.24
4	829	ADELINO FERNANDES	23	CYCLONES SANITOP	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:05:28.39
5	961	JOAQUIM ROCHA	31	G.DRAM. R. RETORTA	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:05:33.74
6	1168	MANUEL COSTA	51	A.D. LUSTOSA	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:05:43.24
7	719	ANTÓNIO JESUS	6	ACADEMIA FERNANDA RIBEIRO	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:05:48.70
8	707	MÁRIO SILVA	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:05:59.70
9	778	MANUEL NETO	14	C.D. S. SALVADOR DO CAMPO	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:06:04.94
10	756	MANUEL RIBEIRO	11	BEAT-LOJA DE DESPORTO	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:06:05.40
11	751	DELFIN MONTEIRO	11	BEAT-LOJA DE DESPORTO	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:06:05.44
12	717	MANUEL GOMES	5	A.R. NEGRELOS	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:06:12.42
13	716	LUIS MARTINS	5	A.R. NEGRELOS	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:06:18.23
14	1184	MANUEL SILVA	52	A.D.C. ASTROMIL	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:06:23.67
15	1183	ILÍDIO OLIVEIRA	52	A.D.C. ASTROMIL	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:06:32.82
16	1028	JOSE SILVA	44	SUNSET RUNNERS	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:06:40.61
17	1187	MABNUEL RIBEIRO	17	CENTRO P.T. BAIRRO CARCAVEI	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:07:01.93
18	1031	JOAQUIM ANDRADE	45	TUTILAR CLASS RUNNERS	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:07:09.61
19	1154	FERNANDO ANDRADE	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:07:15.87
20	1030	FRANCISCO NETO	45	TUTILAR CLASS RUNNERS	VET.M50-MASC(+ 50 ANO)	00:07:16.35


VET.M55-MASC(55-59 ANOS)
INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	795	JOAQUIM SILVA	17	CENTRO P.T. BAIRRO CARCAVEL	VET.M55-MASC(55-59 ANO	00:05:37.15
2	789	BENJAMIM SOARES	17	CENTRO P.T. BAIRRO CARCAVEL	VET.M55-MASC(55-59 ANO	00:05:44.19
3	788	ARTUR CEPEDA	17	CENTRO P.T. BAIRRO CARCAVEL	VET.M55-MASC(55-59 ANO	00:05:46.26
4	876	JOSÉ ARAÚJO	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	VET.M55-MASC(55-59 ANO	00:05:49.63
5	1159	JOAQUIM COSTA	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 ANO	00:05:51.43
6	797	JOSE MONTEIRO	17	CENTRO P.T. BAIRRO CARCAVEL	VET.M55-MASC(55-59 ANO	00:05:55.25
7	1160	JOSÉ COSTA	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 ANO	00:05:59.68
8	792	EDUARDO SOUSA	17	CENTRO P.T. BAIRRO CARCAVEL	VET.M55-MASC(55-59 ANO	00:06:01.23
9	796	JOSE CORVAL	17	CENTRO P.T. BAIRRO CARCAVEL	VET.M55-MASC(55-59 ANO	00:06:04.52
10	793	JACINTO OLIVEIRA	17	CENTRO P.T. BAIRRO CARCAVEL	VET.M55-MASC(55-59 ANO	00:06:09.93
11	1110	MANUEL SOUSA	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	VET.M55-MASC(55-59 ANO	00:06:15.34
12	1155	GERALDO CAMPOS	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 ANO	00:06:35.84
13	772	JOSÉ SILVA	13	C.A. GAIENSES / TOYOTA	VET.M55-MASC(55-59 ANO	00:06:48.86
14	831	JOÃO LOPES	24	DESPORTIVO ASES S.JORGE	VET.M55-MASC(55-59 ANO	00:06:51.62
15	1027	JOÃO DO CARMO	44	SUNSET RUNNERS	VET.M55-MASC(55-59 ANO	00:07:21.10
16	1032	PORFIRIO SILVA	45	TUTILAR CLASS RUNNERS	VET.M55-MASC(55-59 ANO	00:07:28.48


VET.M60-MASC(+60 ANOS)
INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	798	MANUEL DOURADO	17	CENTRO P.T. BAIRRO CARCAVEL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:05:55.19
2	720	GRACIANO PEREIRA	6	ACADEMIA FERNANDA RIBEIRO	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:06:17.57
3	794	JOAQUIM RIBEIRO	17	CENTRO P.T. BAIRRO CARCAVEL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:06:28.80
4	1174	FRANCISCO RODRIGUES	0	INDIVIDUAL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:06:50.12
5	746	JOSÉ MAGALHÃES	9	ARPO POUSADENSE	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:06:53.47
6	765	ADRIANO QUEIRÓS	13	C.A. GAIENSES / TOYOTA	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:07:07.20
7	819	EMIDIO SILVA	20	CLUBE MILLENNIUM BCP	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:07:52.45
8	791	EDUARDO PAQUETE	17	CENTRO P.T. BAIRRO CARCAVEL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	00:10:03.47


VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)
INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	1039	CARLA MCHADO	46	U.D. VÁRZEA	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	00:06:00.34
2	810	FÁTIMA SILVA	19	CLUBE D. PÓVOA	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	00:06:20.85
3	1153	EMÍLIA SANTOS	0	INDIVIDUAL	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	00:06:41.19
4	977	ELVIRA SILVA	32	G.R. ESTRELA BONFIM	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	00:06:52.10
5	942	FÁTIMA DANTAS	30	G. JUVENIL VILA PUNHE	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	00:07:08.51
6	979	HELENA MENDES	32	G.R. ESTRELA BONFIM	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	00:07:24.90
7	839	FÁTIMA SOUSA	25	DRAGÕES VALE VIZELA	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	00:07:33.44
8	966	ALEXANDRA COSTA	32	G.R. ESTRELA BONFIM	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	00:07:37.99


JUN+SEN-MASC
INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	1095	BRUNO SILVA	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	JUN+SEN-MASC	00:05:06.76
2	932	RUI CARNEIRO	29	G. BOMBOS "OS CORDOVENSES"	JUN+SEN-MASC	00:05:16.49
3	881	LEANDRO MARTINS	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	JUN+SEN-MASC	00:05:18.78
4	709	PEDRO FERREIRA	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	JUN+SEN-MASC	00:05:20.40
5	708	NUNO MARINHO	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	JUN+SEN-MASC	00:05:23.66
6	984	PAULO JESUS	32	G.R. ESTRELA BONFIM	JUN+SEN-MASC	00:05:25.62
7	951	PEDRO JAQUES	30	G. JUVENIL VILA PUNHE	JUN+SEN-MASC	00:05:42.27
8	875	JOÃO SILVA	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	JUN+SEN-MASC	00:05:46.73
9	946	JOEL MARTINS	30	G. JUVENIL VILA PUNHE	JUN+SEN-MASC	00:05:55.04
10	949	LUCIANO ARAÚJO	30	G. JUVENIL VILA PUNHE	JUN+SEN-MASC	00:06:04.84
11	957	TIAGO RODRIGUES	30	G. JUVENIL VILA PUNHE	JUN+SEN-MASC	00:06:07.19
12	758	SERGIO PEIXOTO	11	BEAT-LOJA DE DESPORTO	JUN+SEN-MASC	00:06:09.77
13	1150	ANTÓNIO SOUSA	0	INDIVIDUAL	JUN+SEN-MASC	00:06:11.56
14	1107	JOSÉ SOUSA	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	JUN+SEN-MASC	00:06:12.85
15	969	DANIEL AFONSO	32	G.R. ESTRELA BONFIM	JUN+SEN-MASC	00:06:13.77
16	1190	ANDRÉ MARTINS	55	A.D. ESMERIZ RUNNING	JUN+SEN-MASC	00:06:15.07
17	754	HELDER SILVA	11	BEAT-LOJA DE DESPORTO	JUN+SEN-MASC	00:06:16.25
18	808	DIOGO CAMPOS	19	CLUBE D. PÓVOA	JUN+SEN-MASC	00:06:19.22
19	803	ANDRÉ MIRANDA	19	CLUBE D. PÓVOA	JUN+SEN-MASC	00:06:27.82
20	1163	MIGUEL SANTOS	0	INDIVIDUAL	JUN+SEN-MASC	00:06:33.03
21	1189	PEDRO GOMES	24	DESPORTIVO ASES S.JORGE	JUN+SEN-MASC	00:06:40.35
22	825	FILIPE CUNHA	21	CLUBE OS 5 A HORA	JUN+SEN-MASC	00:06:44.25
23	947	KRISTOFE SILVA	30	G. JUVENIL VILA PUNHE	JUN+SEN-MASC	00:06:45.62
24	759	BRUNO FILIPE MOTA	12	BOAVISTA F.C.	JUN+SEN-MASC	00:07:18.46
25	827	RICARDO OLIVEIRA	21	CLUBE OS 5 A HORA	JUN+SEN-MASC	00:07:39.16


JUN+SEN-FEM
INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	1022	MÓNICA SILVA	42	S.L. BENFICA	JUN+SEN-FEM	00:05:36.78
2	1081	SOFIA TEIXEIRA	46	U.D. VÁRZEA	JUN+SEN-FEM	00:05:39.99
3	1082	SUELI GOMES	46	U.D. VÁRZEA	JUN+SEN-FEM	00:05:52.61
4	998	TÂNIA SILVA	34	LIBERDADE F.C.	JUN+SEN-FEM	00:05:58.34
5	971	DIANA PEREIRA	32	G.R. ESTRELA BONFIM	JUN+SEN-FEM	00:06:25.98
6	781	SANDRA FERREIRA	15	CAM-MAZAREFES	JUN+SEN-FEM	00:06:32.11
7	1091	ANDREIA AZEVEDO	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	JUN+SEN-FEM	00:06:40.75
8	811	JÉSSICA SERRA	19	CLUBE D. PÓVOA	JUN+SEN-FEM	00:06:40.81
9	939	ELISA VALENTE	30	G. JUVENIL VILA PUNHE	JUN+SEN-FEM	00:06:51.46
10	1143	JULIANA MENDES	50	C.A. ESTRELAS MARCO CANAVE	JUN+SEN-FEM	00:07:24.19
11	909	CATARINA RIBEIRO	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TRO	JUN+SEN-FEM	00:07:31.30
12	1087	ANA ALMEIDA	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	JUN+SEN-FEM	00:07:45.96
13	948	LILIANA ARAÚJO	30	G. JUVENIL VILA PUNHE	JUN+SEN-FEM	00:07:59.78
14	941	FÁTIMA BARROS	30	G. JUVENIL VILA PUNHE	JUN+SEN-FEM	00:08:11.69


JUN+SEN-MASC. ELITE
INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	1020	FRANCISCO RODRIGUES	41	S.C. BRAGA	JUN+SEN-MASC. ELITE	00:04:51.63
2	1025	PAULO ROSÁRIO	43	SPORTING C.P.	JUN+SEN-MASC. ELITE	00:04:51.81
3	701	BRUNO MOREIRA	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	JUN+SEN-MASC. ELITE	00:04:57.15
4	704	HUGO SANTOS	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	JUN+SEN-MASC. ELITE	00:04:57.89
5	1006	JOSÉ ARAÚJO	38	N.A. TAIPAS	JUN+SEN-MASC. ELITE	00:05:01.05
6	801	AMÉRICO MOREIRA	19	CLUBE D. PÓVOA	JUN+SEN-MASC. ELITE	00:05:05.94
7	1021	RUI BORGES	41	S.C. BRAGA	JUN+SEN-MASC. ELITE	00:05:06.67
8	956	SÉRGIO LIMA	30	G. JUVENIL VILA PUNHE	JUN+SEN-MASC. ELITE	00:05:24.26
9	1149	ANTÓNIO MARTINS	0	INDIVIDUAL	JUN+SEN-MASC. ELITE	00:06:29.18



COLETIVO POR PONTOS - BENJAMINS A ATÉ JUVENIS

Class	Nº	CLUBE	TOTAL PONTOS
1ª Equipa	26	ESCOLA ATL. ROSA OLIVEIRA	106
2ª Equipa	46	U.D. VÁRZEA	99
3ª Equipa	25	DRAGÕES VALE VIZELA	83
4ª Equipa	8	AMIGOS DA MONTANHA	51
5ª Equipa	47	A.R. LUZ VIDA GONDOMARENSE	50
6ª Equipa	48	NBA BARROSAS	38
7ª Equipa	27	ESCOLA DE ATLETISMO DA TROFA	37
8ª Equipa	34	LIBERDADE F.C.	31
9ª Equipa	16	CASA BENFICA PAREDES	18
10ª Equipa	32	G.R. ESTRELA BONFIM	17
11ª Equipa	52	A.D.C. ASTROMIL	16
12ª Equipa	2	A.C.R. DO CONDE	14
13ª Equipa	30	G. JUVENIL VILA PUNHE	12
14ª Equipa	37	MAIA A.C.	11
15ª Equipa	40	RUNRIVER - ESC.ATLETISMO RIO TINTO	10
16ª Equipa	38	N.A. TAIPAS	8
17ª Equipa	22	CLUBE SPIRIDON GAIA	6
18ª Equipa	19	CLUBE D. PÓVOA	5
19ª Equipa	50	C.A. ESTRELAS MARCO CANAVESES	5
20ª Equipa	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	2
21ª Equipa	21	CLUBE OS 5 A HORA	2
22ª Equipa	23	CYCLONES SANITOP	1
23ª Equipa	49	GINÁSIO TROFA	1