


**JUN+SEN-ELITE-MASC**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	672	JOÃO CRUZ	42	MAIA A.C.	JUN+SEN-ELITE-MASC	0:04:55
2	152	CARLOS COSTA	16	C.D. S. SALVADOR DO CAMPO	JUN+SEN-ELITE-MASC	0:04:56
3	163	NUNO COSTA	16	C.D. S. SALVADOR DO CAMPO	JUN+SEN-ELITE-MASC	0:04:58
4	808	FRANCISCO LOPES	54	ESCOLA MOVIMENTO	JUN+SEN-ELITE-MASC	0:04:58
5	24	NUNO COELHO	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	JUN+SEN-ELITE-MASC	0:04:59
6	740	GABRIEL RIBEIRO	51	U.D. VÁRZEA	JUN+SEN-ELITE-MASC	0:04:59
7	526	LEANDRO MARTINS	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUN+SEN-ELITE-MASC	0:05:01
8	131	CARLOS MONTEIRO	15	C.D. PÓVOA	JUN+SEN-ELITE-MASC	0:05:05
9	539	NUNO FERNANDES	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUN+SEN-ELITE-MASC	0:05:06
10	669	BRUNO SILVA	42	MAIA A.C.	JUN+SEN-ELITE-MASC	0:05:09
11	787	JORGE AIDO	56	C.D.C. NAVAIS	JUN+SEN-ELITE-MASC	0:05:11
12	14	DANIEL SILVA	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	JUN+SEN-ELITE-MASC	0:05:13
13	763	RÚBEN FARIA	51	U.D. VÁRZEA	JUN+SEN-ELITE-MASC	0:05:17
14	543	RUI FERNANDES	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUN+SEN-ELITE-MASC	0:05:20
15	538	MIGUEL TORRES	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUN+SEN-ELITE-MASC	0:05:22
16	680	TIAGO PINHEIRO	43	N.A. TAIPAS	JUN+SEN-ELITE-MASC	0:05:25



<b>JUN+SEN-FEM</b>	<b>INDIVIDUAL</b>
--------------------	-------------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	723	SARA DUARTE	48	SORTING C.P.	JUN+SEN-FEM	0:05:45
2	20	JUSTYNA WOJCIK	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	JUN+SEN-FEM	0:05:52
3	771	MÓNICA SILVA	52	VITÓRIA S.C.	JUN+SEN-FEM	0:05:54
4	670	CÁTIA COSTA	42	MAIA A.C.	JUN+SEN-FEM	0:05:56
5	40	ANA NUNES	4	A.D. LUSTOSA	JUN+SEN-FEM	0:06:13
6	42	CARLA NUNES	4	A.D. LUSTOSA	JUN+SEN-FEM	0:06:18
7	38	SARA RIBEIRO	3	A.D. CASTELÕES	JUN+SEN-FEM	0:06:24
8	671	DANIELA GREGÓRIO	42	MAIA A.C.	JUN+SEN-FEM	0:06:25
9	651	ANA RIBEIRO	38	GINÁSIO TROFA	JUN+SEN-FEM	0:06:39
10	682	ANA RIBEIRO	44	NBA BARROSAS	JUN+SEN-FEM	0:06:55
11	715	TÂNIA RIBEIRO	44	NBA BARROSAS	JUN+SEN-FEM	0:07:04
12	144	SANDRINA MATOS	15	C.D. PÓVOA	JUN+SEN-FEM	0:07:35
13	627	ELISABETE MARTINS	36	G.R. ESTRELA BONFIM	JUN+SEN-FEM	0:07:47
14	34	BEATRIZ ANTUNES	3	A.D. CASTELÕES	JUN+SEN-FEM	0:08:01
15	531	MARCIA OLIVEIRA	27	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUN+SEN-FEM	0:08:18
16	124	SANDRA ALVES	14	C.C.D. TERROSO	JUN+SEN-FEM	0:08:39
17	145	SÓNIA EUSÉBIO	15	C.D. PÓVOA	JUN+SEN-FEM	0:09:08
18	629	FERNANDA SILVA	36	G.R. ESTRELA BONFIM	JUN+SEN-FEM	0:09:32


**JUN+SEN-MASC**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	584	RUI ALVES	32	G.D. S.PAIO OLEIROS	JUN+SEN-MASC	0:05:15
2	720	ROBERTO SILVA	45	OS SANTA APOLÓNIA	JUN+SEN-MASC	0:05:18
3	518	HÉLDER SILVA	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUN+SEN-MASC	0:05:36
4	90	NUNO RIBEIRO	10	ATLÉTICO C. VALE S. MARTINHO	JUN+SEN-MASC	0:05:37
5	91	PAULO OLIVEIRA	10	ATLÉTICO C. VALE S. MARTINHO	JUN+SEN-MASC	0:05:38
6	781	DANIEL CARNEIRO	0	INDIVIDUAL	JUN+SEN-MASC	0:05:51
7	673	NUNO GONÇALVES	42	MAIA A.C.	JUN+SEN-MASC	0:05:55
8	803	JOÃO SILVA	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUN+SEN-MASC	0:05:56
9	576	RUI CARNEIRO	31	G. BOMBOS "OS CORDOVENSES"	JUN+SEN-MASC	0:06:03
10	615	ABEL SANTOS	36	G.R. ESTRELA BONFIM	JUN+SEN-MASC	0:06:03
11	168	VÍTOR PONTES	16	C.D. S. SALVADOR DO CAMPO	JUN+SEN-MASC	0:06:07
12	583	MARCELO SILVA	32	G.D. S.PAIO OLEIROS	JUN+SEN-MASC	0:06:09
13	167	VIRIATO MENDES	16	C.D. S. SALVADOR DO CAMPO	JUN+SEN-MASC	0:06:15
14	146	VITOR RODRIGUES	15	C.D. PÓVOA	JUN+SEN-MASC	0:06:35
15	634	JACINTO RODRIGUES	36	G.R. ESTRELA BONFIM	JUN+SEN-MASC	0:06:53



**VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)**

**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	731	CARLA MACHADO	51	U.D. VÁRZEA	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	0:06:15
2	736	ESTELA MELO	51	U.D. VÁRZEA	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	0:06:40
3	16	EMÍLIA SANTOS	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	0:06:47
4	128	ANA NEVES	15	C.D. PÓVOA	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	0:06:55
5	628	ELVIRA SILVA	36	G.R. ESTRELA BONFIM	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	0:07:04
6	82	AUROLIANA POLONIA	9	ATLETICO C. ALFENENSE	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	0:07:11
7	617	ALEXANDRA COSTA	36	G.R. ESTRELA BONFIM	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	0:07:18
8	675	HERMINIA RODRIGUES	43	N.A. TAIPAS	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	0:07:26
9	646	IOLANDA MALHEIRO	37	GINÁSIO C. SANTO TIRSO	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	0:07:45
10	22	MARCELINA CARVALHO	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	0:07:58
11	77	PAULA SILVA	5	A.D.C. ASTROMIL	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	0:08:23
12	496	CONCEIÇÃO CORREIA	26	EAT-ESC.ATLETISMO TROFA	VET.F40-FEM(+ 40 ANOS)	0:08:33


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

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	586	PAULO PEREIRA	33	G.D.C. GUILHOVAI	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:05:13
2	582	MANUEL BELINHA	32	G.D. S.PAIO OLEIROS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:05:15
3	757	NELSON MAGALHÃES	51	U.D. VÁRZEA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:05:16
4	674	ABÍLIO PEREIRA	43	N.A. TAIPAS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:05:19
5	164	NUNO QUEIROZ	16	C.D. S. SALVADOR DO CAMPO	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:05:27
6	749	JORGE CUNHA	51	U.D. VÁRZEA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:05:28
7	619	ANTÓNIO MOREIRA	36	G.R. ESTRELA BONFIM	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:05:43
8	732	CARLOS COSTA	51	U.D. VÁRZEA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:05:45
9	83	CARLOS CAMPOS	9	ATLETICO C. ALFENENSE	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:05:47
10	179	MANUEL MONTEIRO	19	C.I.A. ALPENDORADA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:05:50
11	85	FERNANDO FERREIRA	9	ATLETICO C. ALFENENSE	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:05:52
12	578	AVELINO FREITAS	32	G.D. S.PAIO OLEIROS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:05:54
13	679	PATRICIO CASTRO	43	N.A. TAIPAS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:05:59
14	135	JOSÉ C. SOUSA	15	C.D. PÓVOA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:06:15
15	784	JOÃO LACERDA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:06:21
16	23	MIGUEL SANTPS	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:06:25
17	580	JOAO PEREIRA	32	G.D. S.PAIO OLEIROS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:06:26
18	176	MANUEL GUEDES	19	C.I.A. ALPENDORADA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:06:38
19	86	HENRIQUE VICÊNCIO	9	ATLETICO C. ALFENENSE	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:06:39
20	162	MARTINHO FERREIRA	16	C.D. S. SALVADOR DO CAMPO	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:07:28


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

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	150	ANTONIO COSTA	16	C.D. S. SALVADOR DO CAMPO	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:05:21
2	676	JOAQUIM PACHECO	43	N.A. TAIPAS	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:05:30
3	174	ALCINO SILVA	19	C.I.A. ALPENDORADA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:05:30
4	15	DELFIN CONCEIÇÃO	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:05:33
5	157	JOSÉ MOREIRA	16	C.D. S. SALVADOR DO CAMPO	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:05:44
6	792	PAULO MAGALHÃES	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:05:49
7	811	JORGE VALE	55	C. ATETISMO FAFE	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:05:53
8	616	ADÃO MENDES	36	G.R. ESTRELA BONFIM	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:05:58
9	105	JOSE MOTA	12	C.A. GAIENSES / TOYOTA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:06:02
10	793	PAULO QUINTAS	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:06:05
11	169	ZEFERINO NETO	16	C.D. S. SALVADOR DO CAMPO	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:06:06
12	611	PAULO JORGE SILVA	35	G.DRAM. R. RETORTA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:06:22
13	620	ANTÓNIO PEREIRA	36	G.R. ESTRELA BONFIM	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:06:45
14	804	JOAQUIM SOUSA	37	GINÁSIO C. SANTO TIRSO	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:07:05
15	579	CÉSAR ALVES	32	G.D. S.PAIO OLEIROS	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:07:40
16	779	AUGUSTO MARIANO SOARES	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:08:38


**VET.M50-MASC(50-54 ANOS)**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	155	JOAQUIM FIGUEIREDO	16	C.D. S. SALVADOR DO CAMPO	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:05:27
2	148	ABILIO COSTA	16	C.D. S. SALVADOR DO CAMPO	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:05:28
3	608	HENRIQUE DIAS	35	G.DRAM. R. RETORTA	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:05:36
4	80	AUGUSTO ANTUNES	7	A.R. POUSADENSE	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:05:53
5	609	JOAQUIM ROCHA	35	G.DRAM. R. RETORTA	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:05:55
6	581	JORGE LUZ	32	G.D. S.PAIO OLEIROS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:06:02
7	79	MANUEL GOMES	6	A.R. NEGRELOS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:06:17
8	807	JOAQUIM PINHEIRO	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:06:18
9	652	JOSÉ ALVES	40	KILOS MODA ATLETISMO	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:06:21
10	53	JOÃO GUIMARÃES	4	A.D. LUSTOSA	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:06:39
11	76	MANUEL SILVA	5	A.D.C. ASTROMIL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:07:01
12	805	VITOR LOPES	37	GINÁSIO C. SANTO TIRSO	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:07:07
13	725	FRANCISCO NETO	50	TUTILAR CLASS RUNNERS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:07:31


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

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	60	MANUEL COSTA	4	A.D. LUSTOSA	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:05:47
2	170	BELMIRO RODRIGUES	17	C.F. OLIVEIRA DOURO	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:05:56
3	172	JOSE REIS	18	C.I. ARGONCILHE	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:06:06
4	173	MANUEL GOMES	18	C.I. ARGONCILHE	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:06:09
5	78	LUIS MARTINS	6	A.R. NEGRELOS	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:06:21
6	73	ILÍDIO OLIVEIRA	5	A.D.C. ASTROMIL	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:06:26
7	32	JOSÉ GOMES	2	A.C.J. MÓZINHO	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:06:28
8	585	VALDEMAR ALVES	32	G.D. S.PAIO OLEIROS	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:06:37
9	106	JOSE SILVA	12	C.A. GAIENSES / TOYOTA	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:06:59
10	727	PORFIRIO SILVA	50	TUTILAR CLASS RUNNERS	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:07:01
11	726	JOAQUIM ANDRADE	50	TUTILAR CLASS RUNNERS	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:08:21

**VET.M60-MASC(+60 ANOS)****INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalaão	Tempo
1	484	MANUEL DOURADO	24	CENTRO P.T. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:06:01
2	810	EDUARDO SOUSA	24	CENTRO P.T. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:06:06
3	483	JOSE MONTEIRO	24	CENTRO P.T. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:06:09
4	482	JOSÉ CORVAL	24	CENTRO P.T. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:06:16
5	478	JACINTO OLIVEIRA	24	CENTRO P.T. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:06:20
6	107	MANUEL SOUSA	12	C.A. GAIENSES / TOYOTA	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:06:28
7	698	FERNANDO OLIVEIRA	44	NBA BARROSAS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:06:29
8	480	JOAQUIM RIBEIRO	24	CENTRO P.T. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:06:43
9	471	XAVIER RODRIGUES	22	CENTRAL RUNNERS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:06:48
10	785	JOAQUIM PEREIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:06:58
11	809	AUGUSTO DOURADO	0	INDIVIDUAL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:06:59
12	35	JOSÉ MAGALHÃES	3	A.D. CASTELÕES	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:07:10
13	772	EDUARDO FERNANDES	53	G.D. "OS GALOS"	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:07:19
14	647	JOÃO SILVA	37	GINÁSIO C. SANTO TIRSO	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:07:27
15	724	ANTÓNIO NETO	49	TRIFITROFA	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:07:41
16	774	JUSTINO COUTADA	53	G.D. "OS GALOS"	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:08:14
17	773	FERNANDO SOUSA	53	G.D. "OS GALOS"	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:08:31
18	175	MANUEL BARBOSA	19	C.I.A. ALPENDORADA	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:10:56


**BENJAMIM A-MASC**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	469	RAFAEL JESUS	21	CASA BENFICA PAREDES	BENJAMIM A-MASC	0:01:38
2	546	SIMÃO AZEVEDO	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-MASC	0:01:44
3	777	ANDRÉ PINHO	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM A-MASC	0:01:46
4	695	FÁBIO FERREIRA	44	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-MASC	0:01:52
5	125	ALEXANDRE SOUSA	15	C.D. PÓVOA	BENJAMIM A-MASC	0:01:53
6	636	JORGE ALVÃO	36	G.R. ESTRELA BONFIM	BENJAMIM A-MASC	0:01:54
7	794	SANTIAGO VIEIRA	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM A-MASC	0:01:55
8	639	MARTIM SANTOS	36	G.R. ESTRELA BONFIM	BENJAMIM A-MASC	0:01:56
9	70	AFONSO LOPES	5	A.D.C. ASTROMIL	BENJAMIM A-MASC	0:01:58
10	689	BRUNO PINTO	44	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-MASC	0:02:01
11	631	GONÇALO RODRIGUES	36	G.R. ESTRELA BONFIM	BENJAMIM A-MASC	0:02:14
12	120	DUARTE FERREIRA	14	C.C.D. TERROSO	BENJAMIM A-MASC	0:02:19
13	49	GABRIEL MARQUES	4	A.D. LUSTOSA	BENJAMIM A-MASC	0:02:21
14	10	PEDRO OLIVEIRA	39	C.A.S.T.-CENTRO ATL. SANTO TIRSO	BENJAMIM A-MASC	0:02:23
15	605	RODRIGO SEQUEIRA	34	G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS	BENJAMIM A-MASC	0:02:23
16	84	DINIS FERREIRA	9	ATLETICO C. ALFENENSE	BENJAMIM A-MASC	0:02:25
17	5	FRANCISCO AZEVEDO	39	C.A.S.T.-CENTRO ATL. SANTO TIRSO	BENJAMIM A-MASC	0:02:29
18	632	GUILHERME ALVÃO	36	G.R. ESTRELA BONFIM	BENJAMIM A-MASC	0:02:32
19	796	TIAGO MENDES	0	INDIVIDUAL	BENJAMIM A-MASC	0:02:36
20	705	LEONARDO SILVA	44	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-MASC	0:02:44


**BENJAMIM A-FEM**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	45	DANIELA NOGUEIRA	4	A.D. LUSTOSA	BENJAMIM A-FEM	0:01:46
2	701	INÊS PACHECO	44	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-FEM	0:01:50
3	74	LARA LOPES	5	A.D.C. ASTROMIL	BENJAMIM A-FEM	0:01:55
4	58	LETICIA MONTEIRO	4	A.D. LUSTOSA	BENJAMIM A-FEM	0:01:58
5	13	ANA BARROS	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	BENJAMIM A-FEM	0:02:05
6	783	JOANA TAVARES	34	G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS	BENJAMIM A-FEM	0:02:05
7	507	ANA SILVA	27	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-FEM	0:02:07
8	534	MARIANA FERREIRA	27	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-FEM	0:02:15
9	568	MARGARIDA COSTA	28	F.C. VIZELA	BENJAMIM B-FEM	0:02:16
10	555	ANA ROCHA	28	F.C. VIZELA	BENJAMIM A-FEM	0:02:16
11	711	NÚRIA FERREIRA	44	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-FEM	0:02:22
12	709	MARGARIDA OLIVEIRA	44	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-FEM	0:02:25
13	699	FLÁVIA FERREIRA	44	NBA BARROSAS	BENJAMIM A-FEM	0:02:26
14	536	MATILDE BOURBON	27	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-FEM	0:02:45
15	528	MAFALDA FERREIRA	27	ESC. ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM A-FEM	0:02:49


**BENJAMIM B-MASC**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	119	TIAGO PINTO	13	C.A.ESTRELAS MARCO CANAVESES	BENJAMIM B-MASC	0:03:55
2	51	GUILHERME MARQUES	4	A.D. LUSTOSA	BENJAMIM B-MASC	0:04:02
3	517	GONÇALO RODRIGUES	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM B-MASC	0:04:06
4	46	DINIS SANTOS	4	A.D. LUSTOSA	BENJAMIM B-MASC	0:04:07
5	30	GABRIEL TEIXEIRA	2	A.C.J. MÓZINHO	BENJAMIM B-MASC	0:04:13
6	741	HENRIQUE TELES	51	U.D. VÁRZEA	BENJAMIM B-MASC	0:04:15
7	504	AFONSO SILVA	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM B-MASC	0:04:16
8	103	SALVADOR S LOUREIRO	11	ATLÉTISMO ESTRELAS SUSANENSES	BENJAMIM B-MASC	0:04:18
9	12	AFONSO CONCEIÇÃO	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	BENJAMIM B-MASC	0:04:19
10	118	RICARDO SILVA	13	C.A.ESTRELAS MARCO CANAVESES	BENJAMIM B-MASC	0:04:23
11	63	PEDRO ROCHA	4	A.D. LUSTOSA	BENJAMIM B-MASC	0:04:25
12	133	FRANCISCO SOUSA	15	C.D. PÓVOA	BENJAMIM B-MASC	0:04:27
13	142	RICARDO MORIM	15	C.D. PÓVOA	BENJAMIM B-MASC	0:04:32
14	68	VITOR MARTINS	4	A.D. LUSTOSA	BENJAMIM B-MASC	0:04:33
15	122	NÉLSON SILVA	14	C.C.D. TERROSO	BENJAMIM B-MASC	0:04:43
16	55	JOSÉ NETO	4	A.D. LUSTOSA	BENJAMIM B-MASC	0:04:52
17	21	LEANDRO SILVA	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	BENJAMIM B-MASC	0:04:59
18	27	RAFAEL PINTO	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	BENJAMIM B-MASC	0:04:59
19	3	DAVID LACERDA	39	C.A.S.T.-CENTRO ATL. SANTO TIRSO	BENJAMIM B-MASC	0:05:00


**BENJAMIM B-FEM**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	561	CLÁUDIA RIBEIRO	28	F.C. VIZELA	BENJAMIM B-FEM	0:04:04
2	519	INÊS ALMEIDA	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM B-FEM	0:04:07
3	598	MATILDE MOURA	34	G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS	BENJAMIM B-FEM	0:04:12
4	527	LEONOR SILVA	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM B-FEM	0:04:16
5	800	MARGARIDA SOUSA	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM B-FEM	0:04:21
6	17	FÁTIMA CÂMARA	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	BENJAMIM B-FEM	0:04:23
7	101	MARIANA REIS	11	ATLÉTISMO ESTRELAS SUSANENSES	BENJAMIM B-FEM	0:04:24
8	466	MARIANA PEREIRA	21	CASA BENFICA PAREDES	BENJAMIM B-FEM	0:04:35
9	568	MARGARIDA COSTA	28	F.C. VIZELA	BENJAMIM B-FEM	0:04:41
10	710	MARISA SAMPAIO	44	NBA BARROSAS	BENJAMIM B-FEM	0:04:48
11	597	LARA MANADAS	34	G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS	BENJAMIM B-FEM	0:04:49
12	533	MARIA MACHADO	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	BENJAMIM B-FEM	0:04:56
13	799	AMANDA RODRIGUES	21	CASA BENFICA PAREDES	BENJAMIM B-FEM	0:05:08
14	806	GABRIELA VIEIRA	41	LIBERDADE F.C.	BENJAMIM B-FEM	0:05:12
15	589	CATARINA CRISTA	34	G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS	BENJAMIM B-FEM	0:05:13
16	593	FRANCISCA CARDOSO	34	G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS	BENJAMIM B-FEM	0:05:43


**INFANTIS-MASC**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	521	JOÃO AZEVEDO	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	INFANTIS-MASC	0:05:49
2	748	JOÃO BESSA	51	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-MASC	0:05:54
3	667	RICARDITO VIEIRA	41	LIBERDADE F.C.	INFANTIS-MASC	0:05:54
4	461	JORGE JESUS	21	CASA BENFICA PAREDES	INFANTIS-MASC	0:06:04
5	663	LEANDRO GONÇALVES	41	LIBERDADE F.C.	INFANTIS-MASC	0:06:14
6	102	RODRIGO LOUREIRO	11	ATLÉTISMO ESTRELAS SUSANENSES	INFANTIS-MASC	0:06:17
7	43	CARLOS SILVA	4	A.D. LUSTOSA	INFANTIS-MASC	0:06:22
8	565	LUÍS ALVES	28	F.C. VIZELA	INFANTIS-MASC	0:06:30
9	795	TIAGO DAVID	0	INDIVIDUAL	INFANTIS-MASC	0:06:35
10	719	VASCO MACHADO	44	NBA BARROSAS	INFANTIS-MASC	0:06:37
11	714	RUBEN FERREIRA	44	NBA BARROSAS	INFANTIS-MASC	0:06:40
12	626	DIOGO SSANTOS	36	G.R. ESTRELA BONFIM	INFANTIS-MASC	0:06:47
13	93	DINIS CARVALHO	11	ATLÉTISMO ESTRELAS SUSANENSES	INFANTIS-MASC	0:06:52
14	692	DIOGO FERREIRA	44	NBA BARROSAS	INFANTIS-MASC	0:06:55
15	693	DIOGO SILVA	44	NBA BARROSAS	INFANTIS-MASC	0:06:58
16	791	PAULO FREITAS	0	INDIVIDUAL	INFANTIS-MASC	0:07:05
17	802	JOÃO FARIA	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	INFANTIS-MASC	0:07:14
18	599	MIGUEL SOARES	34	G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS	INFANTIS-MASC	0:07:20
19	780	CARLOS FREITAS	0	INDIVIDUAL	INFANTIS-MASC	0:07:43
20	47	DIOGO NOGUEIRA	4	A.D. LUSTOSA	INFANTIS-MASC	0:07:47
21	694	DOMINGOS GAUDÊNCIO	44	NBA BARROSAS	INFANTIS-MASC	0:08:04
22	11	RODRIGO ARADA	39	C.A.S.T.-CENTRO ATL. SANTO TIRSO	INFANTIS-MASC	0:08:24
23	121	LUÍS CARLOS SOARES	14	C.C.D. TERROSO	INFANTIS-MASC	0:09:36
24	604	RODRIGO MARTINS	34	G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS	INFANTIS-MASC	0:11:51

**INFANTIS-FEM****INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	750	LARA COSTA	51	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-FEM	0:06:08
2	505	ANA FARIA	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	INFANTIS-FEM	0:06:18
3	751	LARA MACHADO	51	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-FEM	0:06:20
4	752	LARA SAMPAIO	51	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-FEM	0:06:20
5	660	INÊS SOUSA	41	LIBERDADE F.C.	INFANTIS-FEM	0:06:36
6	463	LARA SILVA	21	CASA BENFICA PAREDES	INFANTIS-FEM	0:06:40
7	44	CRISTIANA NOGUEIRA	4	A.D. LUSTOSA	INFANTIS-FEM	0:06:46
8	512	BRUNA PEREIRA	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	INFANTIS-FEM	0:06:49
9	650	ANA DUARTE	38	GINÁSIO TROFA	INFANTIS-FEM	0:06:51
10	728	ANA COSTA	51	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-FEM	0:06:53
11	756	MARGARIDA TEIXEIRA	51	U.D. VÁRZEA	INFANTIS-FEM	0:06:55
12	56	LARA MARTINS	4	A.D. LUSTOSA	INFANTIS-FEM	0:06:59
13	185	DANIELA FERNANDES	20	C.R.D.C. SANTIAGO	INFANTIS-FEM	0:07:01
14	712	RITA LOPES	44	NBA BARROSAS	INFANTIS-FEM	0:07:03
15	684	ARIANA CARDOSO	44	NBA BARROSAS	INFANTIS-FEM	0:07:03
16	520	JOANA AZEVEDO	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	INFANTIS-FEM	0:07:06
17	61	MARGARIDA MARTINS	4	A.D. LUSTOSA	INFANTIS-FEM	0:07:15
18	108	ANA MONTEIRO	13	C.A.ESTRELAS MARCO CANAVESES	INFANTIS-FEM	0:07:23
19	548	TERESA BORGES	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	INFANTIS-FEM	0:07:23
20	36	MARIA BALTAR	3	A.D. CASTELÕES	INFANTIS-FEM	0:07:24
21	704	LARA CARTUCHO	44	NBA BARROSAS	INFANTIS-FEM	0:07:36
22	87	JULIANA FERREIRA	9	ATLETICO C. ALFENENSE	INFANTIS-FEM	0:07:44
23	686	BEATRIZ SOUSA	44	NBA BARROSAS	INFANTIS-FEM	0:07:54
24	702	JÉSSICA SILVA	44	NBA BARROSAS	INFANTIS-FEM	0:07:59
25	57	LEONOR ROCHA	4	A.D. LUSTOSA	INFANTIS-FEM	0:08:06
26	111	CATARINA SOUSA	13	C.A.ESTRELAS MARCO CANAVESES	INFANTIS-FEM	0:08:07
27	465	MARIANA BARBOSA	21	CASA BENFICA PAREDES	INFANTIS-FEM	0:08:07
28	129	ANA RITA EUSÉBIO	15	C.D. PÓVOA	INFANTIS-FEM	0:08:12
29	88	MARIA BEATRIZ FERREIRA	9	ATLETICO C. ALFENENSE	INFANTIS-FEM	0:08:50
30	67	VERÓNICA MARQUES	4	A.D. LUSTOSA	INFANTIS-FEM	0:08:55
31	1	ARIANA COSTA	39	C.A.S.T.-CENTRO ATL. SANTO TIRSO	INFANTIS-FEM	0:09:04
32	590	DANIELA MENDES	34	G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS	INFANTIS-FEM	0:09:07


**INICIADOS-MASC**
**INDIVIDUAL**

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	516	FRANCISCO SILVA	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-MASC	0:05:18
2	764	RÚBEN PIRES	51	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-MASC	0:05:26
3	457	ANDRE LOPES	21	CASA BENFICA PAREDES	INICIADOS-MASC	0:05:33
4	758	NUNO SILVA	51	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-MASC	0:05:39
5	573	VASCO RIBEIRO	28	F.C. VIZELA	INICIADOS-MASC	0:05:45
6	563	GABRIEL LEITE	28	F.C. VIZELA	INICIADOS-MASC	0:05:59
7	564	LUCAS PINTO	28	F.C. VIZELA	INICIADOS-MASC	0:05:59
8	659	EDUARDO SALAZAR	41	LIBERDADE F.C.	INICIADOS-MASC	0:06:00
9	718	TIAGO NUNES	44	NBA BARROSAS	INICIADOS-MASC	0:06:06
10	633	GUILHERME PEREIRA	36	G.R. ESTRELA BONFIM	INICIADOS-MASC	0:06:13
11	136	JOSÉ FONTES	15	C.D. PÓVOA	INICIADOS-MASC	0:06:14
12	690	CLÁUDIO FERREIRA	44	NBA BARROSAS	INICIADOS-MASC	0:06:16
13	625	DIOGO RODRIGUES	36	G.R. ESTRELA BONFIM	INICIADOS-MASC	0:06:22
14	735	EMANUEL MORAIS	51	U.D. VÁRZEA	INICIADOS-MASC	0:06:24
15	562	FRANCISCO ALVES	28	F.C. VIZELA	INICIADOS-MASC	0:06:25
16	595	GONÇALO CARVALHO	34	G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS	INICIADOS-MASC	0:06:32
17	588	BERNARDINO OLIVEIRA	34	G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS	INICIADOS-MASC	0:06:33
18	113	DIOGO MONTEIRO	13	C.A.ESTRELAS MARCO CANAVESES	INICIADOS-MASC	0:06:35
19	642	PEDRO SILVA	36	G.R. ESTRELA BONFIM	INICIADOS-MASC	0:06:37
20	31	HÉLDER FERREIRA	2	A.C.J. MÓZINHO	INICIADOS-MASC	0:06:39
21	549	TIAGO PEREIRA	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-MASC	0:06:42
22	602	NUNO TAVARES	34	G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS	INICIADOS-MASC	0:06:47
23	123	PEDRO SOARES	14	C.C.D. TERROSO	INICIADOS-MASC	0:07:22
24	29	FÁBIO MOREIRA	2	A.C.J. MÓZINHO	INICIADOS-MASC	0:07:26



<b>INICIADOS-FEM</b>	<b>INDIVIDUAL</b>
----------------------	-------------------

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	506	ANA MARINHO	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	INICIADOS-FEM	0:06:05
2	187	DIANA FERNANDES	20	C.R.D.C. SANTIAGO	INICIADOS-FEM	0:06:07
3	458	BEATRIZ MAGALHAES	21	CASA BENFICA PAREDES	INICIADOS-FEM	0:06:11
4	191	INÉS BARBOSA	20	C.R.D.C. SANTIAGO	INICIADOS-FEM	0:06:42
5	470	SOFIA SOUSA	21	CASA BENFICA PAREDES	INICIADOS-FEM	0:06:45
6	569	MARIANA FERNANDES	28	F.C. VIZELA	INICIADOS-FEM	0:06:51
7	554	ANA MAGALHÃES	28	F.C. VIZELA	INICIADOS-FEM	0:07:03
8	112	CLÁUDIA ALVES	13	C.A.ESTRELAS MARCO CANAVESES	INICIADOS-FEM	0:07:09
9	661	JOANA FERREIRA	41	LIBERDADE F.C.	INICIADOS-FEM	0:07:15
10	638	MARIANA PENTIEIRO	36	G.R. ESTRELA BONFIM	INICIADOS-FEM	0:07:15
11	687	BRUNA PINTO	44	NBA BARROSAS	INICIADOS-FEM	0:07:19
12	621	BEATRIZ SILVA	36	G.R. ESTRELA BONFIM	INICIADOS-FEM	0:07:25
13	570	NATÁLIA ROCHA	28	F.C. VIZELA	INICIADOS-FEM	0:07:30
14	622	DANIELA MENDES	36	G.R. ESTRELA BONFIM	INICIADOS-FEM	0:07:46
15	37	MARIA MARTINS	3	A.D. CASTELÕES	INICIADOS-FEM	0:08:13
16	716	TATIANA MENDONÇA	44	NBA BARROSAS	INICIADOS-FEM	0:08:24
17	109	BARBARA CARDOSO	13	C.A.ESTRELAS MARCO CANAVESES	INICIADOS-FEM	0:09:43


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

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	462	JORGE PEREIRA	21	CASA BENFICA PAREDES	JUVENIS-MASC	0:05:18
2	797	ANDRÉ NATÁRIO	28	F.C. VIZELA	JUVENIS-MASC	0:05:21
3	798	MARCO MAGALHÃES	28	F.C. VIZELA	JUVENIS-MASC	0:05:22
4	19	JOÃO MARQUES	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	JUVENIS-MASC	0:05:26
5	759	PAULO ALVES	51	U.D. VÁRZEA	JUVENIS-MASC	0:05:31
6	115	JOÃO SAMPAIO	13	C.A.ESTRELAS MARCO CANAVESES	JUVENIS-MASC	0:05:35
7	545	RUI OLIVEIRA	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-MASC	0:05:37
8	551	TIAGO SILVA	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-MASC	0:05:38
9	762	RICARDO SAMPAIO	51	U.D. VÁRZEA	JUVENIS-MASC	0:05:41
10	571	RUI MACHADO	28	F.C. VIZELA	JUVENIS-MASC	0:05:41
11	753	LEANDRO TEIXEIRA	51	U.D. VÁRZEA	JUVENIS-MASC	0:05:43
12	717	TIAGO MAGALHÃES	44	NBA BARROSAS	JUVENIS-MASC	0:05:45
13	730	BRUNO BESSA	51	U.D. VÁRZEA	JUVENIS-MASC	0:05:46
14	601	NUNO NASCIMENTO	34	G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS	JUVENIS-MASC	0:05:47
15	789	MARIO CARREIRA	0	INDIVIDUAL	JUVENIS-MASC	0:05:47
16	540	RAFAEL CASTRO	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-MASC	0:05:51
17	62	PEDRO NOGUEIRA	4	A.D. LUSTOSA	JUVENIS-MASC	0:05:57
18	556	ANDRÉ FERNANDES	28	F.C. VIZELA	JUVENIS-MASC	0:06:01
19	623	DIOGO FERREIRA	36	G.R. ESTRELA BONFIM	JUVENIS-MASC	0:06:06
20	513	BRUNO OLIVEIRA	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-MASC	0:06:16

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

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	510	BEATRIZ FERNANDES	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-FEM	0:06:05
2	747	JOANA MIDÃO	51	U.D. VÁRZEA	JUVENIS-FEM	0:06:07
3	737	FILIPA LOPES	51	U.D. VÁRZEA	JUVENIS-FEM	0:06:09
4	511	BRUNA ORTIGA	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-FEM	0:06:13
5	768	TATIANA COSTA	51	U.D. VÁRZEA	JUVENIS-FEM	0:06:28
6	761	RAQUEL SAMPAIO	51	U.D. VÁRZEA	JUVENIS-FEM	0:06:33
7	662	JOANA GONÇALVES	41	LIBERDADE F.C.	JUVENIS-FEM	0:06:40
8	138	Mª ISILDA COSTA	15	C.D. PÓVOA	JUVENIS-FEM	0:06:40
9	41	BRUNA BESSA	4	A.D. LUSTOSA	JUVENIS-FEM	0:06:56
10	560	CAROLINA VASCONCELOS	28	F.C. VIZELA	JUVENIS-FEM	0:06:59
11	515	DIANA SILVA	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-FEM	0:07:07
12	50	GRACIANA RODRIGUES	4	A.D. LUSTOSA	JUVENIS-FEM	0:07:10
13	801	BEATRIZ FONSECA	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	JUVENIS-FEM	0:07:13
14	18	FILIPA DIAMANTINO	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	JUVENIS-FEM	0:07:22
15	618	ANA TEIXEIRA	36	G.R. ESTRELA BONFIM	JUVENIS-FEM	0:07:40



COLETIVO JOVEM - BENJAMINS A ATÉ JUVENIS MASC/FEM

Class	Nº	CLUBE	TOTAL PONTOS
1ª Equipa	27	ESC.ATLETISMO ROSA OLIVEIRA	127
2ª Equipa	51	U.D. VÁRZEA	96
3ª Equipa	28	F.C. VIZELA	64
4ª Equipa	21	CASA BENFICA PAREDES	59
5ª Equipa	4	A.D. LUSTOSA	54
6ª Equipa	44	NBA BARROSAS	38
7ª Equipa	41	LIBERDADE F.C.	30
8ª Equipa	34	G.D.R. JUVENTUDE RIBEIRAS	24
9ª Equipa	1	A.C.D. S. JOÃO SERRA	23
10ª Equipa	13	C.A.ESTRELAS MARCO CANAVESES	23
11ª Equipa	36	G.R. ESTRELA BONFIM	19
12ª Equipa	20	C.R.D.C. SANTIAGO	17
13ª Equipa	11	ATLÉTISMO ESTRELAS SUSANENSES	13
14ª Equipa	15	C.D. PÓVOA	13
15ª Equipa	5	A.D.C. ASTROMIL	10
16ª Equipa	2	A.C.J. MÓZINHO	8
17ª Equipa	39	C.A.S.T.-CENTRO ATL. SANTO TIRSO	5
18ª Equipa	14	C.C.D. TERROSO	4
19ª Equipa	9	ATLETICO C. ALFENENSE	3
20ª Equipa	3	A.D. CASTELÕES	2
21ª Equipa	38	GINÁSIO TROFA	2