

Corrida
10km

Pos.	Dor.	Nome	Equipa	Cat.	Pos. Cat.	Tempo	T/Km.	Dif.
1	272	BORGES, MIGUEL	Sport Lisboa e Benfica	SENM	1	31:10	03:07	
2	345	PEREIRA, RICARDO	Associação Jardim da Serra	SENM	2	31:30	03:09	0:00:21
3	166	MUGA, RUI	Clube Académico de Mogadouro	SENM	3	31:45	03:11	0:00:36
4	275	COSTA, NUNO	C. D. São Salvador do Campo	SENM	4	32:09	03:13	0:00:59
5	347	RIBEIRO, GABRIEL		SENM	5	32:29	03:15	0:01:19
6	150	OLIVEIRA, ADELINO	ACR Senhora do Desterro	SENM	6	32:35	03:16	0:01:26
7	274	SILVA, CARLOS	São Salvador do Campo	SENM	7	32:41	03:16	0:01:31
8	332	MAGALHÃES, NÉLSON	U.D.Varzea	SENM	8	32:59	03:18	0:01:50
9	158	SILVA, ANDRÉ	Águias de Alvelos	SENM	9	33:36	03:22	0:02:27
10	298	FIGUEIREDO, JOAQUIM	C. D. São Salvador do Campo	M50	1	34:24	03:26	0:03:15
11	295	FERREIRA, MARCO	U.D.Varzea	M40	1	34:30	03:27	0:03:20
12	330	MONTEIRO, CARLOS	F.C.Vizela	M40	2	34:36	03:28	0:03:26
13	165	CAVADAS, JOÃO	CSRDC Santiago	M50	2	35:31	03:33	0:04:21
14	203	COSTA, ANTÓNIO	São Salvador do Campo	M45	1	35:31	03:33	0:04:22
15	250	COSTA, MANUEL	Associação Desportiva de Lustosa	M50	3	35:38	03:34	0:04:28
16	331	BESSA, LUÍS	F.C.Vizela	SENM	10	35:38	03:34	0:04:28
17	186	QUEIRÓS, BRUNO	ACD. São João da Serra	SENM	11	35:57	03:36	0:04:47
18	232	CUNHA, JORGE	U.D.Varzea	M40	3	36:03	03:36	0:04:53
19	301	DIAS, SILVANA	SLB	SENF	1	36:16	03:38	0:05:06
20	245	PINHEIRO, MIGUEL	CSRDC Santiago	SENM	12	36:16	03:38	0:05:07
21	207	MOREIRA, MARCO		SENM	13	36:22	03:38	0:05:13
22	103	SANTOS, PEDRO	Lousada Runners	SENM	14	36:32	03:39	0:05:22
23	226	GUIMARAES, ANDRE	ACD. São João da Serra	SENM	15	36:36	03:40	0:05:26
24	256	MADUREIRA, ROSA	F. C. Penafiel	F40	1	36:51	03:41	0:05:41
25	264	FERNANDES, RICARDO		SENM	16	36:57	03:42	0:05:47
26	270	CAMILO, EDUARDO	moinhos run adrm team	SENM	17	37:34	03:45	0:06:25
27	174	CUNHA, ANDREIA	Figueiredo´s runners and Friends	SENF	2	37:37	03:46	0:06:27
28	173	FIGUEIREDO, MIGUEL	Figueiredo´s runners and Friends	M40	4	37:37	03:46	0:06:27
29	199	BARBOSA, JOEL	CSRDC Santiago	SENM	18	37:39	03:46	0:06:30
30	292	DIAS, FLÁVIO	A. D. R. Aveleda	SENM	19	37:52	03:47	0:06:42

Pos.	Dor.	Nome	Equipa	Cat.	Pos. Cat.	Tempo	T/Km.	Dif.
31	239	ABREU, HENRIQUE	Lousada Hotwheels Runners	SENM	20	37:53	03:47	0:06:43
32	222	TEIXEIRA, SOFIA	U.D.Varzea	SENF	3	37:58	03:48	0:06:49
33	201	PARDAL, OSORIO		M50	4	38:00	03:48	0:06:51
34	329	MACHADO, CARLA	U.D.Varzea	F40	2	38:14	03:49	0:07:04
35	108	MONTEIRO, JOSE	Bairro de Carcavelos Synergie	M60	1	38:27	03:51	0:07:18
36	124	AZEVEDO, MANUEL	São Salvador do Campo	M40	5	38:54	03:53	0:07:45
37	198	MOREIRA, LUDGERO	E A Trofa	SENM	21	38:57	03:54	0:07:48
38	180	SOARES, FÁBIO	ComVida	SENM	22	39:34	03:57	0:08:24
39	248	NUNES, ANA	Associação Desportiva de Lustosa	SENF	4	39:34	03:57	0:08:24
40	105	REIS, TELMO	Lousada Runners	SENM	23	39:36	03:58	0:08:27
41	121	GONÇALVES, CÉSAR	Lousada Runners	M40	6	41:23	03:58	0:08:27
42	286	SILVA, ADÃO	F. C. Penafiel	M50	5	39:44	03:58	0:08:34
43	285	PEREIRA, ANTONIO	ad lustosa	M50	6	39:44	03:58	0:08:35
44	300	VIEIRA, MARISA		SENF	5	39:49	03:59	0:08:39
45	282	MACHADO, JOÃO	Lousada Hotwheels Runners	M40	7	39:52	03:59	0:08:42
46	146	TEIXEIRA, HORACIO	Aveleda	M60	2	40:00	04:00	0:08:51
47	106	PEREIRA, MANUEL	Lousada Runners	M50	7	40:01	04:00	0:08:52
48	294	JESUS, ANTONIO	A. D. R. Aveleda	M45	2	40:01	04:00	0:08:52
49	209	SILVARES, JOAQUIM	F. C. Penafiel	M40	8	40:18	04:02	0:09:09
50	296	RAMBO, RAMBO	BITRUNNERS	SENM	24	40:46	04:05	0:09:36
51	252	CARDOSO, TELMO	Associação Desportiva de Lustosa	M40	9	40:54	04:05	0:09:45
52	251	FERREIRA, JOSÉ	Associação Desportiva de Lustosa	M55	1	41:10	04:07	0:10:00
53	136	MACHADO, NUNO	Lousada Runners	SENM	25	41:17	04:08	0:10:08
54	234	GONÇALVES, CÉSAR	Lousada Hotwheels Runners	SENM	26	41:23	04:08	0:10:13
55	238	LEITE, ANTÓNIO	Lousada Hotwheels Runners	SENM	27	41:25	04:09	0:10:15
56	349	ARAÚJO, JOSÉ		SENM	28	41:31	04:09	0:10:22
57	344	PINTO, ANTÓNIO	CSRDC SANTIAGO	M55	2	41:32	04:09	0:10:22
58	253	CUNHA, VITOR		SENM	29	41:36	04:10	0:10:27
59	172	COSTA, JOSÉ	Lousada Runners	SENM	30	41:41	04:10	0:10:32
60	223	LINO, ANTONIO		M40	10	41:44	04:10	0:10:35
61	271	MAGALHÃES, JOSÉ	Alfenense	M60	3	41:50	04:11	0:10:40
62	227	MARQUES, ABÍLIO		M55	3	41:54	04:11	0:10:45
63	224	VILELA, FERNANDO	CLUBE MILLENNIUMBCP	M50	8	42:02	04:12	0:10:52
64	249	NUNES, CARLA	Associação Desportiva de Lustosa	SENF	6	42:10	04:13	0:11:01
65	193	GOMES, ANTONIO	Trilheiros e amigos	M45	3	42:12	04:13	0:11:03
66	175	SANTOS, HUGO		SENM	31	42:40	04:16	0:11:31
67	135	CUNHA, EUGENIO		M40	11	42:52	04:17	0:11:43

Pos.	Dor.	Nome	Equipa	Cat.	Pos. Cat.	Tempo	T/Km.	Dif.
68	210	TEIXEIRA, AMADEU	Amigos do Pedal trail de Lagares	M55	4	42:55	04:18	0:11:45
69	118	FERREIRA, JOÃO	Paredes Aventura	M50	9	43:01	04:18	0:11:52
70	161	CARVALHO, LUÍS	Lousada Runners	SENM	32	43:19	04:20	0:12:10
71	167	DEVEZA, HELDER	Clube Académico de Mogadouro	M40	12	43:44	04:22	0:12:35
72	100	SILVA, ANTÓNIO	Lousada Runners	M50	10	43:59	04:24	0:12:49
73	242	PEREIRA, TIAGO	Lousada Hotwheels Runners	SENM	33	44:00	04:24	0:12:50
74	327	SANTOS, CARLA		F40	3	44:08	04:25	0:12:59
75	328	PINHEIRO, FILIPE		SENM	34	44:08	04:25	0:12:59
76	348	FERREIRA, BERNARDINO		M55	5	44:13	04:25	0:13:04
77	255	FERNANDES, LOURENÇO		SENM	35	44:14	04:25	0:13:05
78	276	MARQUES, MARTA	Maia runners	SENF	7	44:19	04:26	0:13:09
79	277	ROCHA, FILIPE	Maia runners	SENM	36	44:19	04:26	0:13:10
80	284	CORREIA, JOÃO	Lousada Runners	M50	11	44:26	04:27	0:13:17
81	111	MIRANDA, FILIPE	BITRUNNERS	M40	13	44:28	04:27	0:13:19
82	231	FREITAS, PAULO	AMIGOS PARQUE VIZELA	M40	14	44:31	04:27	0:13:21
83	202	SOUSA, ESILABETE		SENF	8	44:35	04:28	0:13:25
84	259	BARBOSA, JOSÉ		SENM	37	44:56	04:30	0:13:47
85	154	MENDES, TIAGO		M50	12	45:05	04:31	0:13:55
86	179	MOTA, JORGE	Lousada Runners	M40	15	45:10	04:31	0:14:01
87	229	FONSECA, JORGE	Lousada Runners	M55	6	45:11	04:31	0:14:02
88	269	RIBEIRO, MANUEL	PATANISCA	SENM	38	45:27	04:33	0:14:18
89	168	RIBEIRO, LUÍS	Lousada Runners	SENM	39	45:28	04:33	0:14:18
90	123	SOUSA, CARLA	Fit&Star	SENF	9	45:28	04:33	0:14:18
91	122	MOREIRA, JOÃO	Fit&Star	SENM	40	45:28	04:33	0:14:19
92	289	OLIVEIRA, NUNO	A. D. R. Aveleda	M40	16	46:03	04:36	0:14:54
93	290	BESSA, ANTÓNIA	A. D. R. Aveleda	F40	4	46:03	04:36	0:14:54
94	288	MARTINS, BRUNO	A. D. R. Aveleda	SENM	41	46:04	04:36	0:14:54
95	130	SOUSA, ANTÓNIO	Lousada Runners	M60	4	46:20	04:38	0:15:11
96	346	SILVA, ARMANDO		M55	7	46:36	04:40	0:15:27
97	191	SOUSA, MARGARIDA	16.9 Crossfit	F40	5	46:38	04:40	0:15:29
98	125	RODRIGUES, MÓNICA	Ginásio Clube Bragança	F40	6	46:52	04:41	0:15:42
99	200	TELES, MARINA		SENF	10	46:57	04:42	0:15:48
100	293	MENDES, DOMINGOS	A. D. R. Aveleda	M55	8	46:58	04:42	0:15:48
101	177	SOARES, SILVIA		SENF	11	47:00	04:42	0:15:50
102	112	SILVA, CELINA	Figueiredo´s runners and Friends	SENF	12	47:01	04:42	0:15:51

Pos.	Dor.	Nome	Equipa	Cat.	Pos. Cat.	Tempo	T/Km.	Dif.
103	159	COELHO, FERNANDO		M50	13	47:02	04:42	0:15:52
104	144	OLIVEIRA, ANTONIO	Lousada Runners	M55	9	47:13	04:43	0:16:04
105	176	COSTA, PAULO	Vizela nos Pés	M45	4	47:27	04:45	0:16:18
106	151	SISTELO, JOSÉ	All-About	SENM	42	47:34	04:45	0:16:25
107	236	SOUSA, PAULO	Lousada Hotwheels Runners	M40	17	47:38	04:46	0:16:29
108	246	SOUSA, GONÇALO	Lousada Hotwheels Runners	SENM	43	47:42	04:46	0:16:32
109	212	ROCHA, JOSÉ	Juia Power	SENM	44	47:43	04:46	0:16:34
110	265	CUNHA, HENRIQUE		M50	14	48:08	04:49	0:16:58
111	240	RIBEIRO, RUI	Lousada Hotwheels Runners	M45	5	48:14	04:49	0:17:05
112	218	TEIXEIRA, MANUEL	Lousada Runners	M55	10	48:15	04:50	0:17:05
113	299	SÁ, PAULO		SENM	45	48:20	04:50	0:17:10
114	279	AZEVEDO, RUI		SENM	46	48:23	04:50	0:17:13
115	268	CARVALHO, NUNO	Travassós Running Fafe	SENM	47	48:24	04:50	0:17:15
116	283	SOUSA, HELDER		SENM	48	48:31	04:51	0:17:21
117	216	CARVALHO, FILIPE		SENM	49	48:31	04:51	0:17:22
118	101	GOMES, LUIS		M45	6	48:41	04:52	0:17:31
119	190	SOUSA, GISELA	16.9 Crossfit	SENF	13	48:48	04:53	0:17:38
120	281	FRAGUA, ANGEL	Juia Power	M45	7	49:00	04:54	0:17:50
121	326	SILVA, JOÃO		M55	11	49:07	04:55	0:17:58
122	178	MESQUITA, ANTÓNIO		M45	8	49:09	04:55	0:18:00
123	235	SOUSA, JOSÉ	Lousada Hotwheels Runners	M45	9	49:10	04:55	0:18:00
124	266	MOREIRA, ARNALDO	Lousada Runners	M50	15	49:10	04:55	0:18:00
125	104	OLIVEIRA, CARLOS		M45	10	49:13	04:55	0:18:03
126	119	FREIRE, ANTÓNIO		M45	11	49:13	04:55	0:18:04
127	147	GUEDES, MANUEL	Clube independente de Atletismo de Alpendorada	M40	18	49:17	04:56	0:18:07
128	184	MENDES, MARLENE	ComVida	SENF	14	49:19	04:56	0:18:09
129	267	PEREIRA, PAULO		SENM	50	50:11	05:01	0:19:01
130	185	MEIRELES, SUSANA	ComVida	SENF	15	50:23	05:02	0:19:14
131	237	MOREIRA, JOÃO	Lousada Hotwheels Runners	SENM	51	45:28	05:02	0:19:14
132	109	MARQUES, EDUARDO	EDP Runners	M55	12	50:28	05:03	0:19:19
133	206	MELO, MARIA	c.s.r.d.c. santiago	SENF	16	50:29	05:03	0:19:20
134	171	CARNEIRO, PAULO		M40	19	50:43	05:04	0:19:34
135	273	SILVA, RITA	A.D. Amarante Atletismo	SENF	17	50:58	05:06	0:19:48
136	141	CARVALHO, JOSÉ		M50	16	50:59	05:06	0:19:49
137	278	PACHECO, VASCO	Lousada Hotwheels Runners	M40	20	51:05	05:07	0:19:56

Pos.	Dor.	Nome	Equipa	Cat.	Pos. Cat.	Tempo	T/Km.	Dif.
138	211	JORGE, JOSÉ	Juia Power	SENM	52	51:19	05:08	0:20:10
139	128	CARVALHO, JOAO	Figueiredo´s runners and Friends	SENM	53	52:03	05:12	0:20:54
140	127	MACHADO, SARA	Figueiredo´s runners and Friends	SENF	18	52:03	05:12	0:20:54
141	133	TEIXEIRA, NUNO	Gordon e companhia	SENM	54	52:10	05:13	0:21:00
142	113	ANDRADE, LUCIA	Clube Trilheiros e Amigos	F40	7	52:22	05:14	0:21:13
143	244	VASCONCELOS, JOAQUIM		M45	12	53:16	05:20	0:22:07
144	156	VALINHAS, SUSANA	Lousada Runners	F40	8	53:17	05:20	0:22:07
145	157	MARIA, ANTÓNIO	Seilá	M50	17	53:30	05:21	0:22:21
146	287	MATOS, EDUARDO	Rodas Tortas BTT	M60	5	53:59	05:24	0:22:49
147	134	FERREIRA, NUNO	Gordon e companhia	SENM	55	54:11	05:25	0:23:01
148	225	RIBEIRO, FILIPE	Go Run	SENM	56	54:13	05:25	0:23:04
149	107	DIAS, MARIA	Lousada Runners	F40	9	54:40	05:28	0:23:31
150	233	MONTEIRO, LUÍS	Carapaus	M45	13	55:05	05:31	0:23:55
151	163	VENTUZELOS, JOÃO	Lousada Runners	SENM	57	55:09	05:31	0:24:00
152	152	CORREIA, ÁLVARO	ACLF	M45	14	56:28	05:39	0:25:19
153	153	FERREIRA, LUIS	ACLF	M40	21	56:32	05:39	0:25:22
154	102	GOMES, ROSA	Lousada Runners	F40	10	56:44	05:40	0:25:35
155	155	REIS, PAULA	Lousada Runners	F40	11	56:44	05:40	0:25:35
156	140	MACHADO, ANDREIA	Lousada Runners	SENF	19	56:46	05:41	0:25:37
157	160	FERREIRA, LUIS	NOCTURNOS DE PAREDES	M50	18	56:32	05:41	0:25:39
158	204	FERNANDA, MARIA		F50	1	56:51	05:41	0:25:41
159	217	SOARES, LITA		SENF	20	58:34	05:51	0:27:25
160	137	PIRES, ELISABETE		SENF	21	59:01	05:54	0:27:51
161	131	SERAFIM, PEDRO	Lousada Runners	SENM	58	59:04	05:54	0:27:54
162	194	CAVADAS, LEONOR		F40	12	1:00:03	06:00	0:28:53
163	110	ISABEL, ANA		SENF	22	1:00:33	06:03	0:29:24
164	297	SOBRINHO, CARMEN		SENF	23	1:01:18	06:08	0:30:09
165	164	VENTUZELOS, FILIPA	Lousada Runners	F40	13	1:05:13	06:31	0:34:04
166	219	RODRIGUES, MARIA	Lousada Runners	F50	2	1:05:13	06:31	0:34:04
167	149	BARBOSA, MANUEL	Clube independente de Atletismo de Alpendorada	M60	6	1:05:44	06:34	0:34:34
168	170	CASTRO, ISABEL	ADRAveleda	F40	14	1:07:11	06:43	0:36:02
169	189	BRAGANÇA, ANDREIA		SENF	24	1:07:11	06:43	0:36:02
170	169	SOUSA, MANUELA	ADRAveleda	F40	15	1:07:11	06:43	0:36:02
171	115	PINTO, RAQUEL		SENF	25	1:07:12	06:43	0:36:02
172	350	VIEIRA, ALBERTINA		F40	16	1:07:21	06:44	0:36:11