



## GERAL PROVA 10.000 MTS

## INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
1	215	RUI TEIXEIRA	61	SPORTING CLUBE PORTUGAL	SENIORES-MASC	0:32:14
2	148	JORGE MOREIRA	61	SPORTING CLUBE PORTUGAL	SENIORES-MASC	0:32:50
3	301	ARTUR RODRIGUES	74	G.D.C. GUILHOVAI	SENIORES-MASC	0:33:04
4	281	VÍTOR BARBOSA	69	G.D.R. RETORTA	SENIORES-MASC	0:33:15
5	226	TIAGO PEREIRA	34	F.C. PENAFIEL	SENIORES-MASC	0:33:18
6	257	FÁBIO OLIVEIRA	4	ACD S. JOÃO DA SERRA	SENIORES-MASC	0:33:26
7	214	CARLOS SILVA	19	C.D.S.SALVADOR CAMPO	SENIORES-MASC	0:33:55
8	308	JOSÉ CARVALHO	75	C.A. MOGADOURO	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:34:17
9	255	PEDRO FERREIRA	4	ACD S. JOÃO DA SERRA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:34:24
10	263	MANUEL BELINHA	43	G.D. S. PAIO OLEIROS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:34:44
11	205	RICARDO QUEIROZ	17	C.A TÂMEGA	JUNIORES-MASC	0:35:00
12	306	DINIS GONÇALVES	4	ACD S. JOÃO DA SERRA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:35:17
13	261	RUI ALVES	43	G.D. S. PAIO OLEIROS	SENIORES-MASC	0:35:23
14	278	TIAGO LISBOA	69	G.D.R. RETORTA	SENIORES-MASC	0:35:33
15	279	HENRIQUE DIAS	69	G.D.R. RETORTA	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:35:50
16	254	SÉRGIO SOUSA	4	ACD S. JOÃO DA SERRA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:35:53
17	275	AMADEU ROCHA	69	G.D.R. RETORTA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:36:02
18	302	MANUEL URBANO	74	G.D.C. GUILHOVAI	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:36:02
19	192	BRUNO QUEIRÓS	4	ACD S. JOÃO DA SERRA	SENIORES-MASC	0:36:19
20	102	CARLOS MONTEIRO	16	C. D. PÓVOA	SENIORES-MASC	0:36:27
21	204	PAULO RIBEIRO	17	C.A TÂMEGA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:36:28
22	256	ORLANDO NEVES	4	ACD S. JOÃO DA SERRA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:36:31
23	57	JOÃO CAVADAS	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:36:38
24	129	ADÃO PINTO	2	A.D.AMARANTE	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:36:43
25	115	JOSE VIEIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:36:50
26	78	JOSÉ PEREIRA	10	AMA MONDIM DE BASTO	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:37:11
27	282	MÁRCIO PINTO	69	G.D.R. RETORTA	SENIORES-MASC	0:37:34
28	268	MANUEL COSTA	67	A.D. LUSTOSA	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:37:38
29	116	JOAQUIM PINHEIRO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:37:40
30	276	JOAQUIM ROCHA	69	G.D.R. RETORTA	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:37:44



## GERAL PROVA 10.000 MTS

## INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
31	252	ANTÓNIO COSTA	19	C.D.S.SALVADOR CAMPO	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:37:50
32	101	AMÉRICO MOREIRA	16	C. D. PÓVOA	SENIORES-MASC	0:37:51
33	224	JORGE BRITO	18	C.A. GAIENSES/TOYOTA	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:37:57
34	139	CARLOS QUEIRÓS	2	A.D.AMARANTE	SENIORES-MASC	0:38:02
35	96	MARK MACEDO	60	SPORT EVENTS	SENIORES-MASC	0:38:12
36	232	ROSA MADUREIRA	34	F.C. PENAFIEL	SENIORES-FEM	0:38:15
37	231	AIRES SOUSA	34	F.C. PENAFIEL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:38:19
38	260	SARA DUARTE	61	SPORTING CLUBE PORTUGAL	JUNIORES-FEM	0:38:26
39	121	MANUEL MONTEIRO	6	ADRAP	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:38:35
40	47	JOSÉ MOTA	28	CDCR CTT PORTO	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:38:46
41	112	MIGUEL FILIPE RIBEIRO	0	INDIVIDUAL	JUNIORES-MASC	0:38:48
42	38	PAULO JESUS	38	G.R.E.BONFIM	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:38:50
43	228	ORLANDO VALENTE	34	F.C. PENAFIEL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:38:53
44	248	FILIPE LEITE	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:39:00
45	168	JAIME RIBEIRO	63	ST CAR	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:39:02
46	163	JOÃO MANUEL TEIXEIRA	29	CHAVES RUNNING TEAM	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:39:03
47	277	ADELINO SILVA	69	G.D.R. RETORTA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:39:05
48	85	FERNANDO MAIA	14	BLASQEM	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:39:09
49	264	ALCINDO DIAS	43	G.D. S. PAIO OLEIROS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:39:26
50	70	RODRIGO LOPES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:39:28
51	310	LINO CARDOSO	47	NBA - NÚCLEO BARROSAS AMADOR	SENIORES-MASC	0:39:31
52	169	LUIS NOVAIS	63	ST CAR	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:39:36
53	103	PEDRO PONTES	16	C. D. PÓVOA	SENIORES-MASC	0:39:52
54	266	JORGE LUZ	43	G.D. S. PAIO OLEIROS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:39:54
55	229	RICARDO MOREIRA	34	F.C. PENAFIEL	SENIORES-MASC	0:40:00
56	22	ALCINO SILVA	21	C.I.A. ALPENDORADA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:40:01
57	146	MANUEL VIEIRA	2	A.D.AMARANTE	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:40:02
58	11	VITORINO CARDOSO	59	SPIRIDON 04	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:40:03
59	171	BRUNO FILIPE TEIXEIRA	2	A.D.AMARANTE	SENIORES-MASC	0:40:06
60	253	JUSTYNA WOJCIK	4	ACD S. JOÃO DA SERRA	SENIORES-FEM	0:40:07



## GERAL PROVA 10.000 MTS

## INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
61	265	AVELINO FREITAS	43	G.D. S. PAIO OLEIROS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:40:11
62	195	AUGUSTO PEREIRA	27	CCDTC.M.GONDOMAR	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:40:12
63	311	SUSANA VILELA	4	ACD S. JOÃO DA SERRA	SENIORES-FEM	0:40:24
64	269	JOSÉ TEIXEIRA	67	A.D. LUSTOSA	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:40:25
65	316	VITOR REIS	74	G.D.C. GUILHOVAI	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:40:35
66	30	ALEXANDRE PINTO	13	ASSOCIAÇÃO AMIGO	SENIORES-MASC	0:40:39
67	136	JORGE OLIVEIRA	2	A.D.AMARANTE	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:40:52
68	271	AGOSTINHO CARNEIRO	68	C.A. ESTRELAS MARCO CANAVESES	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:41:07
69	243	MARCO BARBOSA	15	BOAVISTA TRAIL	SENIORES-MASC	0:41:09
70	84	MANUEL CASAIS	14	BLASQUEM	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:41:23
71	120	AGOSTINHO CARNEIRO	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:41:33
72	284	MANUEL DOURADO	70	C.PT. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:41:38
73	184	ILÍDIO SILVA	57	SANTIAGO	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:41:40
74	274	ANTÓNIO DIAS	69	G.D.R. RETORTA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:41:43
75	233	JOSÉ COSTA	45	LOUSADA RUNNERS	SENIORES-MASC	0:41:46
76	242	MANUEL CARDOSO	15	BOAVISTA TRAIL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:41:54
77	222	JOSE MOTA	18	C.A. GAIENSES/TOYOTA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:42:06
78	51	MANUEL GOMES	3	A.R.DE NEGRELOS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:42:08
79	251	ADÃO SILVA	34	F.C. PENAFIEL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:42:11
80	50	LUIS MARTINS	3	A.R.DE NEGRELOS	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:42:17
81	225	MANUEL SOUSA	18	C.A. GAIENSES/TOYOTA	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:42:20
82	59	BELMIRO FERREIRA	40	GD LEÕES DA GUARDA	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:42:33
83	124	HELENA SAMPAIO	8	AFIS/OVAR	VET. F40-FEM(40-44 ANOS)	0:42:40
84	90	ANTÓNIO CARVALHO	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:42:51
85	19	JOAQUIM SANTOS	66	WHITE RUNNING TEAM	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:42:52
86	262	MARCO PEIXOTO	43	G.D. S. PAIO OLEIROS	SENIORES-MASC	0:42:54
87	296	JOÃO RIBEIRO	72	C.A. VILA BOA BISPO	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:42:55
88	292	FERNANDO SOUSA	72	C.A. VILA BOA BISPO	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:43:06
89	52	CARLOS ROCHA	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:43:13
90	68	JOSÉ RIBEIRO	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:43:14



## GERAL PROVA 10.000 MTS

## INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
91	286	JOSÉ CORVAL	70	C.PT. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:43:24
92	294	ANTÓNIO CORREIA	72	C.A. VILA BOA BISPO	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:43:32
93	104	JOSÉ CARLOS SOUSA	16	C. D. PÓVOA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:43:43
94	98	FATIMA SILVA	16	C. D. PÓVOA	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	0:43:44
95	270	TELMO CARDOSO	67	A.D. LUSTOSA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:43:44
96	267	VALDEMAR ALVES	43	G.D. S. PAIO OLEIROS	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:43:52
97	307	FERNANDO OLIVEIRA	47	NBA - NÚCLEO BARROSAS AMADOR	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:44:02
98	157	JOSÉ CARDOSO	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:44:12
99	95	MIGUEL FERREIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:44:16
100	241	PEDRO DIAS	15	BOAVISTA TRAIL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:44:19
101	13	FERNANDO CAMELO	56	S.C. SALGUEIROS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:44:24
102	194	AMÉRICO PINTO	27	CCDTC.M.GONDOMAR	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:44:36
103	113	OSÓRIO PARDAL	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:44:40
104	314	HERNANI MICAEL	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:44:48
105	287	JOAQUIM FERREIRA	70	C.PT. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:44:52
106	83	MANUEL CARNEIRO	14	BLASQEM	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:44:59
107	280	PAULO SILVA	69	G.D.R. RETORTA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:45:13
108	295	CARLOS FERREIRA	72	C.A. VILA BOA BISPO	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:45:23
109	27	BRUNO SANTOS	22	C.I.ARGONCILHE	SENIORES-MASC	0:45:24
110	106	JOAQUIM MANUEL VIEIRA	48	OS CACHOS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:45:33
111	272	MANUEL BARROS	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:45:45
112	159	AURELIO VIEIRA	26	CASA POVO SOALHÃES	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:45:47
113	81	PAULO QUEIROZ	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:45:49
114	117	ALBERTO LUCAS	36	FALTA MUITO?	SENIORES-MASC	0:45:50
115	142	MIGUEL BARROS	2	A.D.AMARANTE	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:45:54
116	149	PAULO JOSÉ MOREIRA	23	ÇAÇA RAPOSAS	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:45:59
117	246	LUÍS MAGALHÃES	15	BOAVISTA TRAIL	SENIORES-MASC	0:46:10
118	145	JOSÉ ROCHA	2	A.D.AMARANTE	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:46:20
119	140	LUÍS CARDOSO	2	A.D.AMARANTE	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:46:20
120	176	ANA RIBEIRO	47	NBA - NÚCLEO BARROSAS AMADOR	JUNIORES-FEM	0:46:21



## GERAL PROVA 10.000 MTS

## INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
121	165	BERNARDINO SILVA FERREIRA	7	ADR AVELEDA	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:46:25
122	179	MIGUEL PACHECO	47	NBA - NÚCLEO BARROSAS AMADOR	SENIORES-MASC	0:46:27
123	48	CÉLINE GOMES	28	CDCR CTT PORTO	SENIORES-FEM	0:46:33
124	16	FRANCISCO NETO	65	TUTILAR CLASS RUNNERS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:46:41
125	283	MANUEL RIBEIRO	70	C.PT. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:46:43
126	25	MANUEL TEIXEIRA	1	#ELACORRECOMELLES	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:46:44
127	111	PAULO MOURA	55	ROMPE TRILHOS	SENIORES-MASC	0:46:52
128	196	PEDRO MONTEIRO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:46:53
129	181	NELO GONÇALVES	11	AMARANTE	SENIORES-MASC	0:46:59
130	239	BRUNO GOMES	45	LOUSADA RUNNERS	SENIORES-MASC	0:46:59
131	46	ANTÓNIO BORGES	54	PORTO SENTIDO RUNNERS	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:47:03
132	144	ANDRÉ MARTINS	2	A.D.AMARANTE	SENIORES-MASC	0:47:07
133	67	ANTÓNIO MONTEIRO	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:47:14
134	221	JOSE SILVA	18	C.A. GAIENSES/TOYOTA	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:47:17
135	313	MARCO VAZ	47	NBA - NÚCLEO BARROSAS AMADOR	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:47:18
136	137	JORGE TEIXEIRA	2	A.D.AMARANTE	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:47:19
137	207	HENRIQUE SILVA	34	F.C. PENAFIEL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:47:22
138	166	REINALDO BRANCO	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:47:24
139	293	JOSÉ PESSOA	72	C.A. VILA BOA BISPO	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:47:27
140	79	ARMANDO SILVA	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:47:39
141	258	HELENA SANTOS	4	ACD S. JOÃO DA SERRA	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	0:47:41
142	60	JOÃO PEREIRA	66	WHITE RUNNING TEAM	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:47:48
143	158	PAULO PACHECO	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:47:54
144	174	HUGO GONÇALO ROCHA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:47:56
145	249	FRANCISCO TEIXEIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:48:00
146	29	MANUEL SANTOS	22	C.I.ARGONCILHE	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:48:06
147	110	PEDRO RIBEIRO	55	ROMPE TRILHOS	SENIORES-MASC	0:48:09
148	244	SILVIA TEIXEIRA	15	BOAVISTA TRAIL	VET. F40-FEM(40-44 ANOS)	0:48:09
149	123	ANTÓNIO SOUSA	45	LOUSADA RUNNERS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:48:12
150	210	JOAQUIM FERREIRA	12	AMIGO TRAIL RUN	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:48:13





## GERAL PROVA 10.000 MTS

## INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
151	77	JORGE NOGUEIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:48:15
152	273	DOMINGOS MENDES	7	ADR AVELEDA	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:48:17
153	17	JOAQUIM ANDRADE	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:48:17
154	247	ANTÓNIA BESSA	7	ADR AVELEDA	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	0:48:18
155	56	CLAUDIA SOUSA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:48:31
156	237	MÓNICA RODRIGUES	42	GINÁSIO CLUBE BRAGANÇA	VET. F40-FEM(40-44 ANOS)	0:48:32
157	153	PEDRO VIEIRA	23	CAÇA RAPOSAS	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:48:37
158	160	MODESTO VIEIRA	26	CASA POVO SOALHÃES	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:48:52
159	97	JÚLIA CONCEIÇÃO	60	SPORT EVENTS	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	0:49:08
160	55	NÍDIA SOUSA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:49:09
161	23	MANUEL GUEDES	21	C.I.A. ALPENDORADA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:49:10
162	99	ANA NEVES	16	C. D. PÓVOA	VET. F40-FEM(40-44 ANOS)	0:49:24
163	63	BRUNO SOUSA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:49:30
164	218	ALFREDO PINHEIRO	2	A.D.AMARANTE	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:49:37
165	245	LUÍS ARAÚJO	15	BOAVISTA TRAIL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:49:39
166	177	TÂNIA RIBEIRO	47	NBA - NÚCLEO BARROSAS AMADOR	JUNIORES-FEM	0:49:40
167	105	RUI LEITES	16	C. D. PÓVOA	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:49:45
168	86	ALEXANDRE MOREIRA	25	CASA BENFICA MARCO	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:49:52
169	127	PAULO VASCONCELOS	2	A.D.AMARANTE	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:49:58
170	164	PATRICIA RIBEIRO	17	C.A TÂMEGA	JUNIORES-FEM	0:49:59
171	234	CATARINA COSTA	45	LOUSADA RUNNERS	SENIORES-FEM	0:50:15
172	7	FRANCISCO FONSECA	32	DÓRÉMI	SENIORES-MASC	0:50:17
173	75	FILIPE PINTO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:50:20
174	71	DANIEL TERRA	35	FACTOR X / S4L / MEDENSE FC	SENIORES-MASC	0:50:33
175	82	NAZÁRIO COSTA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:50:35
176	107	CARLOS VIEIRA	48	OS CACHOS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:50:39
177	109	ANTONIO LOPES	48	OS CACHOS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:50:39
178	206	OSCAR LOURERIO	0	INDIVIDUAL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:50:44
179	312	MANUEL TEIXEIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:50:47
180	180	FLAVIO PINTO	11	AMARANTE	SENIORES-MASC	0:50:52



## GERAL PROVA 10.000 MTS

## INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
181	178	CARLOS MACHADO	47	NBA - NÚCLEO BARROSAS AMADOR	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:50:57
182	18	PORFIRIO SILVA	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:50:58
183	40	JOAO PINHEIRO	54	PORTO SENTIDO RUNNERS	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:50:59
184	212	RICARDO SOUSA	12	AMIGO TRAIL RUN	SENIORES-MASC	0:51:00
185	26	LEANDRO RAMOS	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:51:07
186	135	FERNANDO TEIXEIRA	2	A.D.AMARANTE	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:51:15
187	88	RUI SOUSA	39	GÁS À TÁBUA	SENIORES-MASC	0:51:24
188	94	ANTÓNIO SILVA	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:51:27
189	24	MODESTO MONTEIRO	21	C.I.A. ALPENDORADA	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:51:31
190	62	JOAQUIM SILVA	66	WHITE RUNNING TEAM	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:51:37
191	61	SERGIO BRANCO	66	WHITE RUNNING TEAM	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:51:37
192	200	PAULO ALVES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:51:50
193	76	BRUNO NOGUEIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:51:59
194	203	JOSÉ SILVA	0	INDIVIDUAL	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:52:03
195	141	ROSA BARROS	2	A.D.AMARANTE	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	0:52:13
196	37	PAULA COUTINHO	54	PORTO SENTIDO RUNNERS	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	0:52:13
197	134	JAIME PEREIRA	2	A.D.AMARANTE	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:52:26
198	91	ANTONIO COUTINHO	3	A.R.DE NEGRELOS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:52:27
199	80	MANUEL RODRIGUES	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:52:37
200	288	EDUARDO PAQUETE	70	C.PT. BAIRRO CARCAVELOS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:52:45
201	72	FERNANDO ROCHA	37	G.D. LEOES VENEZA	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:52:47
202	33	MÁRCIO MEIRELES	54	PORTO SENTIDO RUNNERS	SENIORES-MASC	0:52:52
203	6	MARIA JESUS PINTO	32	DÓRÉMI	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	0:52:56
204	87	RUI NAZARIO	31	DESAURIDOS	SENIORES-MASC	0:53:01
205	73	ARMANDO MAGALHÃES	31	DESAURIDOS	SENIORES-MASC	0:53:02
206	89	DANIEL MOTA	31	DESAURIDOS	SENIORES-MASC	0:53:02
207	74	CARLOS MANUEL SARAIVA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:53:02
208	291	ELEUTÉRIO GOMES	71	SÃO LOURENÇO	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:53:12
209	309	PEDRO TEIXEIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:53:21
210	28	NUNO SILVA	22	C.I.ARGONCILHE	SENIORES-MASC	0:53:40



## GERAL PROVA 10.000 MTS

## INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
211	34	SANDRA MARIA MASCARENHAS	54	PORTO SENTIDO RUNNERS	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	0:53:47
212	220	GERMANO SANTOS	5	ACRDE	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:53:55
213	44	FERNANDA LOPES	54	PORTO SENTIDO RUNNERS	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	0:54:03
214	138	CARLOS MACEDO	2	A.D.AMARANTE	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:54:10
215	197	ANTONIO TEIXEIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:54:15
216	35	ELIZABETE LOUREIRO	54	PORTO SENTIDO RUNNERS	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	0:54:22
217	143	NORBERTO TEIXEIRA	2	A.D.AMARANTE	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:54:25
218	259	MARCELINA CARVALHO	4	ACD S. JOÃO DA SERRA	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	0:54:25
219	217	JOSE ALVES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:54:27
220	290	MÁRIO PEREIRA	71	SÃO LOURENÇO	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:54:44
221	289	DUARTE MALHEIRO	71	SÃO LOURENÇO	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:54:49
222	100	NADINE LARANJEIRA	16	C. D. PÓVOA	SENIORES-FEM	0:54:54
223	198	ANTONIO MONTEIRO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:54:57
224	43	ALBERTO MELO	0	INDIVIDUAL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:55:19
225	42	QUINTINO BACELO	41	GDR JUVENTUDE RIBEIRAS	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:55:20
226	36	CARLOS MARTINS	54	PORTO SENTIDO RUNNERS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:55:24
227	131	FERNANDO CERQUEIRA	2	A.D.AMARANTE	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:55:28
228	162	LUISA CRUZ	0	INDIVIDUAL	SENIORES-FEM	0:55:29
229	147	ORLANDO NOGUEIRA	50	PAREDES	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:55:30
230	125	ÁLVARO CERQUEIRA	2	A.D.AMARANTE	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	0:55:31
231	150	MARIA DIAS	23	CAÇA RAPOSAS	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	0:55:36
232	216	RITA SILVA	2	A.D.AMARANTE	SENIORES-FEM	0:56:00
233	298	ADELINO MOUTINHO	73	APDL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:56:01
234	297	FRANCISCO LIMA	73	APDL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:56:02
235	167	NUNO PEIXOTO	63	ST CAR	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:56:33
236	114	JOAQUIM FERREIRA	8	AFIS/OVAR	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:56:46
237	190	ARMANDO NEVES	30	CLUBE OS 5 À HORA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:56:49
238	108	MANUEL CARNEIRO	48	OS CACHOS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	0:56:58
239	41	BERTA FERREIRA	54	PORTO SENTIDO RUNNERS	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	0:57:00
240	126	JORGE CERQUEIRA	2	A.D.AMARANTE	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:57:06





## GERAL PROVA 10.000 MTS

## INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
241	58	LEONOR CAVADAS	0	INDIVIDUAL	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	0:57:33
242	49	VANIA PINTO	58	SÃO COSME GONDOMAR	SENIORES-FEM	0:57:46
243	213	PEDRO BARBOSA	12	AMIGO TRAIL RUN	SENIORES-MASC	0:58:11
244	211	CRISTIANO FONSECA	12	AMIGO TRAIL RUN	SENIORES-MASC	0:58:13
245	92	CARLOS VIEIRA	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:58:31
246	175	MANUEL MATOS	47	NBA - NÚCLEO BARROSAS AMADOR	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:59:13
247	155	CARLA PINTO PINTO	23	CAÇA RAPOSAS	VET. F40-FEM(40-44 ANOS)	0:59:19
248	191	ALBERTO ALVES	30	CLUBE OS 5 À HORA	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	0:59:30
249	118	JOEL COUTINHO	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	0:59:45
250	119	MANUEL CARVALHEIRA	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:59:46
251	300	JOSÉ GAITEIRO	73	APDL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:59:48
252	173	RITA COELHO	64	TOCA DO COELHO	JUNIORES-FEM	0:59:49
253	172	ANTÓNIO COELHO	64	TOCA DO COELHO	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	0:59:49
254	54	JOSÉ ALBERTO PINTO	52	PORTO RUNNERS	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	0:59:51
255	187	RICARDO OLIVEIRA	30	CLUBE OS 5 À HORA	SENIORES-MASC	0:59:52
256	122	JOÃO MONTEIRO	0	INDIVIDUAL	JUNIORES-MASC	0:59:52
257	161	FÁTIMA PEREIRA	26	CASA POVO SOALHÃES	VET. F40-FEM(40-44 ANOS)	0:59:58
258	182	PEDRO PINTO	11	AMARANTE	SENIORES-MASC	1:00:06
259	199	ANTONIO PINTO	0	INDIVIDUAL	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	1:00:30
260	186	NATÁLIA COELHO	30	CLUBE OS 5 À HORA	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	1:00:41
261	45	JOSÉ RODRIGUES	0	INDIVIDUAL	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	1:01:04
262	69	ROSA RIBEIRO	0	INDIVIDUAL	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	1:01:14
263	188	RICARDO OLIVEIRA	30	CLUBE OS 5 À HORA	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	1:01:15
264	305	ISABEL ANDRADE	74	G.D.C. GUILHOVAI	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	1:01:31
265	303	MANUEL ANDRADE	74	G.D.C. GUILHOVAI	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	1:01:32
266	128	PAULA CERQUEIRA	2	A.D.AMARANTE	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	1:01:40
267	304	GERMANO PAIVA	74	G.D.C. GUILHOVAI	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	1:01:58
268	185	VÂNIA BARBOSA	30	CLUBE OS 5 À HORA	SENIORES-FEM	1:02:47
269	53	JOÃO ERNESTO GOMES	0	INDIVIDUAL	SENIORES-MASC	1:03:49
270	299	MANUEL VIEIRA	73	APDL	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	1:03:53



## GERAL PROVA 10.000 MTS

## INDIVIDUAL

Class	Dorsal	Nome	Nº	Equipa	Escalão	Tempo
271	189	SILVÉRIO OLIVEIRA	30	CLUBE OS 5 À HORA	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	1:04:52
272	31	CIDÁLIA SOARES	54	PORTO SENTIDO RUNNERS	VET. F40-FEM(40-44 ANOS)	1:05:56
273	32	ANTÓNIO SOUSA	54	PORTO SENTIDO RUNNERS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	1:05:57
274	170	JOSÉ CARLOS SILVA	23	CAÇA RAPOSAS	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	1:05:57
275	151	MANUEL MAGALHÃES	23	CAÇA RAPOSAS	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	1:06:37
276	9	FILIPE PACHECO	0	INDIVIDUAL	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	1:06:37
277	12	EMÍLIA MOTA	49	OS GUARDIÕES	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	1:08:26
278	2	LUÍS PAULO	49	OS GUARDIÕES	VET.M45-MASC(45-49 ANOS)	1:08:27
279	3	PAULA FREITAS	49	OS GUARDIÕES	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	1:08:40
280	93	SAMUEL RIBEIRO	0	INDIVIDUAL	JUNIORES-MASC	1:08:40
281	156	NUNO MIGUEL SILVA	23	CAÇA RAPOSAS	SENIORES-MASC	1:09:39
282	130	JOSÉ AZEVEDO	2	A.D.AMARANTE	VET.M50-MASC(50-54 ANOS)	1:09:40
283	132	CLARA CARVALHO	2	A.D.AMARANTE	VET. F45-FEM(+45 ANOS)	1:10:44
284	133	FERNANDO QUEIRÓS	2	A.D.AMARANTE	VET.M55-MASC(55-59 ANOS)	1:10:46
285	21	MANUEL BARBOSA	21	C.I.A. ALPENDORADA	VET.M60-MASC(+60 ANOS)	1:11:04
286	4	CARLA SAMPAIO	49	OS GUARDIÕES	SENIORES-FEM	1:12:15
287	5	PATRÍCIA NUNES	49	OS GUARDIÕES	SENIORES-FEM	1:12:15
288	1	FRANCISCO FREITAS	49	OS GUARDIÕES	VET.M40-MASC(40-44 ANOS)	1:12:15