

5.000 metros - Sub-20 F | SUB-18 a SUB-20 - F | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Cátia Khvas	2007	SUB-20		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	17:11.90
2	Lara Roque	2008	SUB-20		ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DA BELA VISTA	17:27.02
3	Fátima Silva	2007	SUB-20		CASA DO BENFICA EM PAREDES	18:28.00
4	Carolina Carvalho	2008	SUB-20		GRUPO DESPORTIVO RECREATIVO JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	18:31.79
5	Maria Rodrigues	2008	SUB-20		LIBERDADE FUTEBOL CLUBE	18:33.54
6	Teresa Amado	2009	SUB-18		SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	18:38.60
7	Matilde Angélico	2008	SUB-20		CLUBE ATLETISMO DE MARINHA GRANDE	19:23.63
8	Rita Gaspar	2008	SUB-20		SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	19:54.80
9	Sofia Reis	2007	SUB-20		CENTRO DESPORTIVO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA	21:04.48

5.000 metros - Sub-20 M | SUB-18 a SUB-20 - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Diogo Brandão	2008	SUB-20		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	15:07.70
2	Afonso Moreira	2008	SUB-20		EL COMANDANTE TEAM - ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA	15:08.76
3	Igor Gomes	2008	SUB-20		GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DE GUILHOVAI	15:12.00
4	Francisco Figueiredo	2008	SUB-20		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	15:14.75
5	Leonardo Oliveira	2007	SUB-20		EL COMANDANTE TEAM - ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA	15:17.06
6	Rafael Alves	2009	SUB-18		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	15:18.19
7	Bernardo Pancas	2008	SUB-20		ASSOCIAÇÃO RECREATIVA CASAENSE-ESCOLA DE ATLETISMO	15:23.14
8	Rodrigo Silva	2008	SUB-20		CLUBE ORIENTAL DE PECHÃO	15:32.02
9	Nelson Moreira	2007	SUB-20		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	15:42.54
10	Filipe Serra	2007	SUB-20		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	15:46.73
11	Pedro Azevedo	2009	SUB-18		GRUPO DESPORTIVO DO ESTREITO	15:56.45
12	José Sousa	2008	SUB-20		CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16:01.10
13	Samir Tahiri	2007	SUB-20		TUGAS ON TOUR ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA	16:56.16

10.000 metros - Absolutos M | SUB-20 a MASTER - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Miguel Borges	1994	SEN		GRUPO DESPORTIVO RECREATIVO DE SANTA TECLA	29:06.09
2	Luís Oliveira	1999	SEN		SPORT CLUBE BEIRA-MAR	29:32.04
3	Samuel Freire	1990	M 35		GRUPO DESPORTIVO RECREATIVO DE SANTA TECLA	29:39.13
4	Bernardo Rocha	2000	SEN		SPORT COMÉRCIO SALGUEIROS	30:08.21
5	Nuno Carraça	1989	M 35		ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	30:36.23
6	Corentin Beauregard	1997	SEN	FRA	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	30:43.87
7	Pedro Alves	1993	SEN		CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	30:55.46
8	Filipe Rosa	1984	M 40		GRUPO DESPORTIVO, RECREATIVO E CULTURAL 'UNIDOS'	31:20.10
9	Alexandre Silva	2002	SEN		ASSOCIAÇÃO THOMAR ATHLETICS - PLJV	31:30.95
10	Pedro Moreira	1998	SEN		ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DE VALE DE CAMBRA	31:39.37
11	Francisco Laranjeira	1998	SEN		GRUPO DESPORTIVO DIANA	31:46.78
12	Davide Figueiredo	1971	M 55		AFR F - ASSOCIAÇÃO FIGUEIREDO'S RUNNER'S AND FRIEND	31:48.05
13	Santiago Agatão	2006	SUB-23		SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	31:50.17



Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
14	David Pedrosa	1999	SEN		CENTRO DE ATLETISMO DE SEIA	32:10.51
15	João Protásio	2001	SEN		ASSOCIAÇÃO THOMAR ATHLETICS - PLJV	32:20.67
16	Filipe Rebelo	1995	SEN		ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	32:27.19
17	Hélder Santos	1996	SEN		GRUPO DESPORTIVO DO ESTREITO	32:49.84
DNS	Carlos Papacínza	1988	M 35		VASCO DA GAMA ATLETICO CLUBE	x
DNS	João Pais	2002	SEN		CENTRO DE ATLETISMO DE SEIA	x
DNF	Alex Macuácuca	2004	SUB-23	MOZ	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	x
DNF	Pedro Rodrigues	2006	SUB-23		JUVENTUDE VIDIGALENSE	x

10.000 metros - Absolutos F | SUB-20 a MASTER - F | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Ana Marinho	2003	SEN		CLUBE DESPORTIVO SÃO SALVADOR DO CAMPO	34:38.63
2	Sara Duarte	1999	SEN		CLUBE DESPORTIVO SÃO SALVADOR DO CAMPO	34:57.82
3	Joana Ferreira	1997	SEN		SPORT CLUBE BEIRA-MAR	35:15.43
4	Clara Barbosa	2006	SUB-23		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA DE ÁGUA DE PENA	36:26.16
5	Maria Rijo	2006	SUB-23		SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	36:29.91
6	Anabela Aguiar	1998	SEN		CENTRO SOCIAL RECREATIVO DESPORTIVO E CULTURAL DE	36:45.03
7	Inês Pinto	1992	SEN		GAFANHORI - CLUBE DE ORIENTAÇÃO DA GAFANHOEIRA - A	36:46.19
8	Maria Bernardo	1999	SEN		SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	36:51.59
DNF	Maria Vinagre	2005	SUB-23		IND-P	x
DNF	Maria Nehme	1981	M 40	CAN	MARATONA CLUBE DE PORTUGAL	x

10.000 metros - Veteranos M - Serie 1 | MASTER - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Marco Quedas	1984	M 40		ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DA MEALHADA	39:28.71
2	Alexandre Carço	1983	M 40		SMAFC	39:29.31
3	Luís Botelho	1978	M 45		ASSOCIAÇÃO CULTURAL DESPORTIVA E RECREATIVA ARNEIR	40:28.47
4	António Francisco	1975	M 50		ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DE VALE DE CAMBRA	40:35.48
5	José Silva	1973	M 50		ASSOCIAÇÃO CORRER LISBOA	40:47.37
6	António Alves	1957	M 65		INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	40:52.46
7	Adão Regadas	1964	M 60		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	41:27.78
8	Jucelino Monteiro	1967	M 55		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	41:37.57
9	João Fontão	1979	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	42:08.46
10	Paulo Monteiro	1968	M 55		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	43:12.41
11	Alberto Postiga	1966	M 60		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	43:12.76
12	Jacinto Correia	1964	M 60		MARATONA CLUBE VILA CHÃ	43:24.48
13	Albano Braga	1956	M 70		CLUBE DE CAMPISMO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA	44:05.84
14	José Monteiro	1957	M 65		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	44:06.02
15	Luís Nunes	1971	M 50		ASSOCIAÇÃO THOMAR ATHLETICS - PLJV	44:07.99
16	José Borges	1976	M 50		GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	44:08.99
17	Aires Pratas	1955	M 70		CLUBE ATLETISMO DE VALE DE FIGUEIRA	46:48.86
18	Luís Dias	1963	M 60		IND-C	46:59.45
19	Jorge Santos	1953	M 70		CASA DO BENFICA EM ALGUEIRÃO MEM MARTINS - SINTRA	52:34.57
20	Jaime Silva	1952	M 70		JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	x
21	Ricardo Conceição	1985	M 40		GRUPO DESPORTIVO SÃO DOMINGOS	53:57.02
22	José Alves	1949	M 75		CASA DO BENFICA EM ALGUEIRÃO MEM MARTINS - SINTRA	55:13.13
23	Joaquim Costa	1950	M 75		CASA DO BENFICA EM ALGUEIRÃO MEM MARTINS - SINTRA	59:32.51
24	Isaías Peralta	1947	M 75		MARATONA CLUBE VILA CHÃ	1:00:44.50



Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
25	José Lindo	1946	M 75		CLUBE ATLETISMO DE VALE DE FIGUEIRA	1:14:10.51
DNS	António Ferreira	1958	M 65		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	x
DNS	José Oliveira	1957	M 65		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	x

10.000 metros - Veteranos M - Serie 2 | MASTER - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	André Costa	1990	M 35		CASA DO BENFICA DE REGUENGOS DE MONSARAZ	33:10.85
2	Sérgio Junqueira	1979	M 45		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	33:34.98
3	Tiago Correia	1986	M 40		CENTRO DE ATLETISMO DE SEIA	33:47.59
4	Júlio Finote	1969	M 55		CENTRO DE CULTURA E DESPORTO SINTRENSE	34:08.81
5	Vítor Dinis	1972	M 50		GRUPO DESPORTIVO, RECREATIVO E CULTURAL 'UNIDOS'	34:12.38
6	Joaquim Lopes	1977	M 45		AFR F- ASSOCIAÇÃO FIGUEIREDO'S RUNNER'S AND FRIEND	34:13.35
7	João Borges	1983	M 40		CASA DO POVO DE CORROIOS	34:18.73
8	Álvaro Oliveira	1969	M 55		JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	34:40.20
9	Paulo Benevente	1979	M 45		ASSOCIAÇÃO JORGE PINA	34:51.91
10	Celso Pinto	1984	M 40		CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	34:57.56
11	João Benedito	1988	M 35		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA BENFIQUISTA - C	35:35.24
12	Virgílio Bastos	1978	M 45		GRUPO DESPORTIVO, RECREATIVO E CULTURAL 'UNIDOS'	35:37.05
13	Sérgio Paiva	1972	M 50		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	35:53.79
14	Tiago Correia	1985	M 40		INGLESES FUTEBOL CLUBE	35:54.29
15	Luís Reforço	1974	M 50		ASSOCIAÇÃO A NATUREZA ENSINA	36:22.43
16	Paulo Gomes	1978	M 45		AFR F- ASSOCIAÇÃO FIGUEIREDO'S RUNNER'S AND FRIEND	36:54.24
17	Hélder Santos	1987	M 35		CLUBE DESPORTIVO E RECREATIVO RIBEIRINHO	37:28.76
18	Mário Cardoso	1976	M 45		CENTRO DE ATLETISMO DE SEIA	37:34.61
19	André Veloso	1978	M 45		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	37:51.65
20	Nascimento Dias	1963	M 60		SOCIEDADE FILARMONICA DE APOIO SOCIAL E RECREIO AR	39:12.42
21	Carlos Moreira	1958	M 65		ASSOCIAÇÃO CORRER LISBOA	40:56.89
DNS	Leonel Barros	1988	M 35		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	x
DNS	António Silva	1966	M 55		INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	x
DNS	José Camacho	1986	M 35		LINDA-A-PASTORA SPORTING CLUBE	x
DNS	Khalid Tahiri	1975	M 50		TUGAS ON TOUR ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA	x
DNS	Fábio Rodrigues	1990	M 35		CLUBE DESPORTIVO E CULTURAL JUVENTUDE ILHA VERDE	x
DNF	Lourenço Barcelos	1977	M 45		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA DE ÁGUA DE PENHA	x
DNF	Jorge Neto	1982	M 40		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	x

10.000 metros - Veteranos F | MASTER - F | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Joana Grácio	1983	M 40		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	42:42.73
2	Liliana Gonçalves	1980	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	43:16.46
3	Paula Moreira	1969	M 55		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	43:42.40
4	Tania Pinto	1987	M 35		GRUPO RECREATIVO EIRENSE	43:57.43
5	Sónia Machado	1978	M 45		GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	44:28.08
6	Anjos Moreira	1972	M 50		GRUPO DESPORTIVO DIANA	45:38.95
7	Mónica Machado	1976	M 45		ASSOCIAÇÃO THOMAR ATHLETICS - PLJV	47:22.50
8	Andressa Omitti	1990	M 35		ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DA MEALHADA	48:41.09



Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
9	Elsa Oliveira	1965	M 60		JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	49:20.12
10	Susana Louro	1985	M 40		GRUPO DESPORTIVO, RECREATIVO E CULTURAL 'UNIDOS'	50:47.10
DNS	Lúcia Barbosa	1982	M 40		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	x
DNS	Mirian Couto	1989	M 35		CLUBE DESPORTIVO E RECREATIVO RIBEIRINHO	x
DNS	Lúcia Monteiro	1982	M 40		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	x
DNS	Carla Martins	1979	M 45		GRUPO DESPORTIVO 'O INDEPENDENTE' BARREIRO	x



Estatística Clubes

Sigla	Associação	Nº atletas Masculino	Nº atletas Feminino	Nº atletas Total	Participações Masculino	Participações Feminino	Participações Total
AABV	Algarve	0	1	1	0	1	1
ACDRA	Leiria	1	0	1	1	0	1
ACRM	Lisboa	1	1	2	1	1	2
ACRVC	Aveiro	2	0	2	2	0	2
ADNO	Lisboa	5	1	6	5	1	6
ADRAP	Madeira	1	1	2	1	1	2
AFR F	Braga	3	0	3	3	0	3
AJPINA	Lisboa	1	0	1	1	0	1
ANE	Setúbal	1	0	1	1	0	1
ARC-EAC	Coimbra	1	0	1	1	0	1
CAMG	Leiria	0	1	1	0	1	1
CAS	Guarda	4	0	4	4	0	4
CAVF	Lisboa	2	0	2	2	0	2
CBAM	Lisboa	3	0	3	3	0	3
CBPAR	Porto	0	1	1	0	1	1
CBRM	Évora	1	0	1	1	0	1
CBSEIXAL	Setúbal	1	0	1	1	0	1
CCDS	Lisboa	1	0	1	1	0	1
CCSJM	Aveiro	1	0	1	1	0	1
CDP	Porto	1	0	1	1	0	1
CDRR	Setúbal	1	1	2	1	1	2
CDSSC	Porto	0	2	2	0	2	2
CDUL	Lisboa	0	1	1	0	1	1
CFB	Lisboa	2	0	2	2	0	2
CLX	Lisboa	2	0	2	2	0	2
COP	Algarve	1	0	1	1	0	1
CPC	Setúbal	1	0	1	1	0	1
CPRAB	Leiria	6	1	7	6	1	7
CSRDCS	Porto	0	1	1	0	1	1
ELCT	Braga	2	0	2	2	0	2
GAFORI	Évora	0	1	1	0	1	1
GDCG	Aveiro	1	0	1	1	0	1
GDD	Évora	1	1	2	1	1	2
GDE	Madeira	2	0	2	2	0	2
GDIB	Setúbal	0	1	1	0	1	1
GDRCU	Leiria	3	1	4	3	1	4
GDRJR	Porto	0	1	1	0	1	1
GDRST	Braga	2	0	2	2	0	2
GSDS	Lisboa	1	0	1	1	0	1
GM1DQ	Lisboa	1	1	2	1	1	2
GRE-AA	Coimbra	0	1	1	0	1	1
IDV	Leiria	2	0	2	2	0	2
IFC	Lisboa	1	0	1	1	0	1
IND-C	None	1	0	1	1	0	1
IND-P	None	0	1	1	0	1	1
JIV	São Miguel	1	0	1	1	0	1
JOMA	Lisboa	2	1	3	2	1	3
JV	Leiria	1	0	1	1	0	1
LFC-F	Braga	0	1	1	0	1	1
LPSC	Lisboa	1	0	1	1	0	1
MCP	Lisboa	0	1	1	0	1	1
MCVC	Guarda	2	0	2	2	0	2
NBA	Porto	7	4	11	7	4	11
RUNTEJO	Lisboa	2	0	2	2	0	2
SCBM	Aveiro	1	1	2	1	1	2



Sigla	Associação	Nº atletas Masculino	Nº atletas Feminino	Nº atletas Total	Participações Masculino	Participações Feminino	Participações Total
SCP	Lisboa	3	4	7	3	4	7
SCS	Porto	1	0	1	1	0	1
SFRAA	Lisboa	1	0	1	1	0	1
SMAFC	Lisboa	1	0	1	1	0	1
THA	Santarém	3	1	4	3	1	4
TOTAD	Algarve	2	0	2	2	0	2
VGAC	Beja	1	0	1	1	0	1
_Total		89	33	122	89	33	122



Estatística Escalão

Escalão	Nº atletas Masculino	Nº atletas Feminino	Nº atletas Total	Participações Masculino	Participações Feminino	Participações Total
SUB-18	2	1	3	2	1	3
SUB-20	11	8	19	11	8	19
SUB-23	3	3	6	3	3	6
SEN	13	6	19	13	6	19
M 35	9	3	12	9	3	12
M 40	9	5	14	9	5	14
M 45	10	4	14	10	4	14
M 50	8	1	9	8	1	9
M 55	6	1	7	6	1	7
M 60	5	1	6	5	1	6
M 65	5	0	5	5	0	5
M 70	4	0	4	4	0	4
M 75	4	0	4	4	0	4

