



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

Campeonato Regional de Corta-Mato Longo

Troféu Montepio Octakids

Parque de Santa Iria da Azóia - Loures

7 de Março de 2020



Benjamins - A Femininos

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
655 Maria Inês Fitas	1 SPORTING C P	15	00:01:31
12 Gelsiana Gongá	2 A C R DA MEALHADA	14	00:01:40
654 Kiriana Neto	3 SPORTING C P	13	00:01:43
154 Érica Bernardes	4 A R S C TOLEDO	12	00:01:49
656 Simone Godinho	5 SPORTING C P	11	00:01:52
10 Beatriz Morais	6 A C R DA MEALHADA	10	00:02:21
13 Leonor Rodrigues	7 A C R DA MEALHADA	9	00:02:28
408 MIA SEQUEIRA	8 EVELX	8	00:02:34
11 Clara Gageiro	9 A C R DA MEALHADA	7	00:02:36
156 Matilde Ramos	10 A R S C TOLEDO	6	00:02:49

Benjamins - B Femininos

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
661 Inês Vila	1 SPORTING C P	15	00:04:01
591 Maria Quenda	2 S C REBOLEIRA DAMAIA	14	00:04:06
214 Lara Faria	3 C A VALE DE FIGUEIRA	13	00:04:09
660 Carolina Bachi	4 SPORTING C P	12	00:04:11
45 Elianne Suana	5 A D L APELAÇONENSES	11	00:04:15
644 Madalena Rosinha	6 SOBRAL M AGRAÇO FC	10	00:04:34
590 Ana Baldé	7 S C REBOLEIRA DAMAIA	9	00:04:38
663 Mariana Isidro	8 SPORTING C P	8	00:04:40
642 Ana Odila	9 SOBRAL M AGRAÇO FC	7	00:04:44
1 LEONOR PEREIRA	10 GD São Domingos	6	00:04:47
157 Maria Jorge	11 A R S C TOLEDO	5	00:04:49
16 Tyara Silva	12 A C R DA MEALHADA	4	00:04:52
662 Leonor Antunes	13 SPORTING C P	3	00:04:59
318 Laura Pinheiro	14 C BENFICA T VEDRAS	2	00:05:04
319 Matilde Pinheiro	15 C BENFICA T VEDRAS	1	00:05:09
380 Izabella Rosa	16 CA S JOÃO DA TALHA	1	00:05:12
645 Mariana Espinheiro	17 SOBRAL M AGRAÇO FC	1	00:05:28
409 RAISSA LOURENÇO	18 EVELX	1	00:05:30
15 Margarida Pires	19 A C R DA MEALHADA	1	00:05:37

Infantis - Femininos

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
75 Cátia Khvas	1 A D NUCLEOEIRAS	15	00:04:25
701 Maria Vitorino	2 U A POVOENSE	14	00:04:29
675 Mónica Pinto	3 SPORTING C P	13	00:04:32
354 Inês Francisco	4 C DESP UNIV LISBOA	12	00:04:53
698 Bruna Albuquerque	5 U A POVOENSE	11	00:05:02
76 Daniela Braz Pedro	6 A D NUCLEOEIRAS	10	00:05:04
352 Cristina Ramalho	7 C DESP UNIV LISBOA	9	00:05:21
229 Sofia Tavares	8 C A VALE DE FIGUEIRA	8	00:05:27
384 Luana Cambim	9 CA S JOÃO DA TALHA	7	00:05:38
357 Sara Costa	10 C DESP UNIV LISBOA	6	00:05:44

605 Catarina Garcia	11 S F R A AMADORA	5	00:05:45
674 Katie Reed	12 SPORTING C P	4	00:05:48
2 LEANDRA SOARES	13 GD São Domingos	3	00:05:50
163 Matilde Carvalho	14 A R S C TOLEDO	2	00:05:53
73 Ariana Lopes	15 A D NUCLEOEIRAS	1	00:05:58
52 Sara Tavares	16 A D L APELAÇONENSES	1	00:06:00
558 Naima Candé	17 N A ZONA DA ABÓBODA	1	00:06:03
4 MARIANA COSTA	18 GD São Domingos	1	00:05:34
652 Matilde Vieira	18 SOBRAL M AGRAÇO FC	1	00:06:06
672 Francisca Chaves	19 SPORTING C P	1	00:06:12
21 Raquel Francisco	20 A C R DA MEALHADA	1	00:06:15
385 Nádia Tavares	21 CA S JOÃO DA TALHA	1	00:06:18
353 Erica Dias	22 C DESP UNIV LISBOA	1	00:06:22
702 Madalena Guedes	23 U A POVOENSE	1	00:06:27
607 Leonor Pereira	24 S F R A AMADORA	1	00:06:29
162 Alice Ferreira	25 A R S C TOLEDO	1	00:06:32
49 Eliane Varela	26 A D L APELAÇONENSES	1	00:06:37
650 Madalena Caseirito	27 SOBRAL M AGRAÇO FC	1	00:06:40
651 Mariana Alves	28 SOBRAL M AGRAÇO FC	1	00:06:42
355 Raquel Ribeiro	29 C DESP UNIV LISBOA	1	00:06:44
606 Inês Veredas	30 S F R A AMADORA	1	00:06:47
77 Maria Fernandes	31 A D NUCLEOEIRAS	1	00:06:50
413 MARISA MOTA	32 EVELX	1	00:06:57
699 Eva Faria	33 U A POVOENSE	1	00:07:02
283 Rita Almeida	34 C BENFICA ALGUEIRÃO	1	00:07:05
608 Mariana Pombo	35 S F R A AMADORA	1	00:07:08
174 Madalena Silva	36 ASS AMIGOS ATL MAFRA	1	00:07:12
356 Rita Freire	37 C DESP UNIV LISBOA	1	00:07:19
673 Joana Madeira	38 SPORTING C P	1	00:07:23
282 Matilde Menino	39 C BENFICA ALGUEIRÃO	1	00:07:30
281 Carlota Figueiredo	40 C BENFICA ALGUEIRÃO	1	00:07:32
700 Lara Brás	41 U A POVOENSE	1	00:07:48

Iniciados - Femininos

Dorsal	Atleta	Geral	Clube	Pontos	Tempo
612	Diana Sousa	1	S F R A AMADORA	15	00:08:08
625	Inês Meninas	2	S L BENFICA	14	00:08:16
361	Teresa Ramalho	3	C DESP UNIV LISBOA	13	00:09:07
614	Raquel Ribeiro	4	S F R A AMADORA	12	00:09:13
708	Ana Carapeta	5	U A POVOENSE	11	00:09:30
706	Matilde Tomás	6	U A POVOENSE	10	00:09:34
90	Leonor Simões	7	A D NUCLEOEIRAS	9	00:09:38
236	Inês Gonçalves	8	C A VALE DE FIGUEIRA	8	00:09:45
89	Carolina Costa	9	A D NUCLEOEIRAS	7	00:09:49
421	Marta Pacheco	10	FUNDAÇÃO CEBI	6	00:10:05
25	Joana Silva	11	A C R DA MEALHADA	5	00:10:12
457	Carolina Lopes	12	J O MONTE ABRAÃO	4	00:10:22
166	Margarida Félix	13	A R S C TOLEDO	3	00:10:25
707	Tatiana Marques	14	U A POVOENSE	2	00:10:37
180	Catarina Duarte	15	ASS AMIGOS ATL MAFRA	1	00:10:42
460	Matilde Zeni	16	J O MONTE ABRAÃO	1	00:10:56
593	Cláudia Vinagre	17	S C REBOLEIRA DAMAIA	1	00:11:14
390	Lúcia Gaspar	18	CA S JOÃO DA TALHA	1	00:11:18
91	Mariana Fernandes	19	A D NUCLEOEIRAS	1	00:11:21
359	Mariana Sousa	20	C DESP UNIV LISBOA	1	00:11:22
559	Sarita Nanjá	21	N A ZONA DA ABÓBODA	1	00:11:27
234	Eva Faria	22	C A VALE DE FIGUEIRA	1	00:11:29

459 Marly Baldé	23 J O MONTE ABRAÃO	1	00:11:31
703 Daniela Campos	24 U A POVOENSE	1	00:11:33
235 Fabiana Carvalho	25 C A VALE DE FIGUEIRA	1	00:11:36
358 Laura Gonçalves	26 C DESP UNIV LISBOA	1	00:11:46
458 Marlene Baldé	27 J O MONTE ABRAÃO	1	00:11:49
237 Sara Santos	28 C A VALE DE FIGUEIRA	1	00:11:53
6 LILIANA BULACELIA	29 GD São Domingos	1	00:11:56
92 Mariana Francisco	30 A D NUCLEOEIRAS	1	00:11:58
181 Inês Silva	31 ASS AMIGOS ATL MAFRA	1	00:12:00
165 Inês Jorge	32 A R S C TOLEDO	1	00:12:05
23 Beatriz Pires	33 A C R DA MEALHADA	1	00:12:10
233 Catarina Santos	34 C A VALE DE FIGUEIRA	1	00:12:23
167 Matilde Martinho	35 A R S C TOLEDO	1	00:12:26
456 Ana Rego	36 J O MONTE ABRAÃO	1	00:12:33
704 Daniela Oliveira	37 U A POVOENSE	1	00:12:58
613 Lwena Cardoso	38 S F R A AMADORA	1	00:14:47
24 Estela Silva	39 A C R DA MEALHADA	1	00:16:39
705 Inês Filipa Sousa	40 U A POVOENSE	1	02:04:59

Juvenis - Femininos

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
637 Rita Costa	1 S L BENFICA	15	00:15:26
636 Mariana Penteado	2 S L BENFICA	14	00:16:07
117 Beatriz Fernandes	3 A D NUCLEOEIRAS	13	00:16:34
367 Ana Lopes	4 C DESP UNIV LISBOA	12	00:17:08
119 Daniela Almeida	5 A D NUCLEOEIRAS	11	00:17:35
122 Maria Aguiar	6 A D NUCLEOEIRAS	10	00:17:46
601 Rafaela Monteiro	7 S C REBOLEIRA DAMAIA	9	00:17:48
486 Bruna Pedro	8 J O MONTE ABRAÃO	8	00:18:00
635 Maria Custódio	9 S L BENFICA	7	00:18:04
121 Margarida Moreira	10 A D NUCLEOEIRAS	6	00:18:24
425 Filipa Sales	11 FUNDAÇÃO CEBI	5	00:18:33
184 Ana Cristóvão	12 ASS AMIGOS ATL MAFRA	4	00:19:17
32 Ana Marques	13 A C R DA MEALHADA	3	00:20:03
600 Márcia Rosário	14 S C REBOLEIRA DAMAIA	2	00:20:36
185 Eva Silva	15 ASS AMIGOS ATL MAFRA	1	00:20:47
488 Rita Bandeira	16 J O MONTE ABRAÃO	1	00:21:13
712 Catarina Nunes	17 U A POVOENSE	1	00:22:52
711 Ângela Semedo	18 U A POVOENSE	1	00:23:40
715 Inês Carapeta	19 U A POVOENSE	1	00:24:13
713 Margarida Matos	20 U A POVOENSE	1	00:24:15
414 MONICA MOTA	21 EVELX	1	00:25:44
35 Sara Sarmento	22 A C R DA MEALHADA	1	00:29:34

Benjamins - A Masculinos

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
586 Diogo Mugarro	1 S C REBOLEIRA DAMAIA	15	00:01:10
317 Vasco Martinho	2 C BENFICA T VEDRAS	14	00:01:15
604 Tiago Pombo	3 S F R A AMADORA	13	00:01:19
210 Rafael Pereira	4 C A VALE DE FIGUEIRA	12	00:01:22
379 Pedro cá	5 CA S JOÃO DA TALHA	11	00:01:25
342 João Fonseca	6 C C DESP SINTRENSE	10	00:01:28
343 Vicente Poim Aguiar	7 C C DESP SINTRENSE	9	00:01:35
641 Vasco Caroço	8 SOBRAL M AGRAÇO FC	8	00:01:37
603 Simão Sousa	9 S F R A AMADORA	7	00:01:46
209 Gustavo Manteigas	10 C A VALE DE FIGUEIRA	6	00:01:56
208 Diogo Santos	11 C A VALE DE FIGUEIRA	5	00:02:06
378 Joel Santos	12 CA S JOÃO DA TALHA	4	00:02:39

211 Salvador Balasteiro	13 C A VALE DE FIGUEIRA	3	00:02:42
14 Rodrigo Relvas	14 A C R DA MEALHADA	2	00:02:44

Benjamins B - Masculinos

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
350 Tiago Francisco	1 C DESP UNIV LISBOA	15	00:03:43
382 Diogo Pinto	2 CA S JOÃO DA TALHA	14	00:03:47
267 Marcos Alves	3 C BENFICA ALGUEIRÃO	13	00:03:51
173 Dinis Capelas	4 ASS AMIGOS ATL MAFRA	12	00:03:53
646 David Cascalho	5 SOBRAL M AGRAÇO FC	11	00:03:58
669 Rodrigo Mamede	6 SPORTING C P	10	00:04:03
670 Salvador Lopes	7 SPORTING C P	9	00:04:17
665 Diogo Umbelino	8 SPORTING C P	8	00:04:21
648 João Batista	9 SOBRAL M AGRAÇO FC	7	00:04:27
48 Rafael Filipe	10 A D L APELAÇONENSES	6	00:04:30
217 Filipe Loureiro	11 C A VALE DE FIGUEIRA	5	00:04:56
649 Simão Pinto	12 SOBRAL M AGRAÇO FC	4	00:05:06
647 Dinis Rodrigues	13 SOBRAL M AGRAÇO FC	3	00:05:14
381 Alan Trujillo	14 CA S JOÃO DA TALHA	2	00:05:16
667 Lemmy Bouda	15 SPORTING C P	1	00:05:22
17 Tomás Oliveira	16 A C R DA MEALHADA	1	00:05:25
159 Alcino Ribeiro	17 A R S C TOLEDO	1	00:05:33

Infantis - Masculinos

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
387 Francisco Lopes	1 CA S JOÃO DA TALHA	15	00:04:11
86 Guilherme Filipe	2 A D NUCLEOEIRAS	14	00:04:15
81 Afonso Martins	3 A D NUCLEOEIRAS	13	00:04:36
284 Mário Ventura	4 C BENFICA ALGUEIRÃO	12	00:04:38
684 Afonso Santiago	5 TT MONTES SALOIOS	11	00:04:41
85 Guilherme Fernandes	6 A D NUCLEOEIRAS	10	00:04:47
443 David Martins	7 INGLESES F C	9	00:04:48
176 Daniel Fundo	8 ASS AMIGOS ATL MAFRA	8	00:04:57
3 NUNO PAITIO	9 GD São Domingos	7	00:04:59
610 Grigorie Cernean	10 S F R A AMADORA	6	00:05:07
53 Daniel Santos	11 A D L APELAÇONENSES	5	00:05:11
611 Gustavo Silva	12 S F R A AMADORA	4	00:05:14
679 Enzo Loureiro	13 SPORTING C P	3	00:05:17
230 Diogo Pinheiro	14 C A VALE DE FIGUEIRA	2	00:05:19
624 Tomás Serra	15 S L BENFICA	1	00:05:25
22 Ricardo Silva	16 A C R DA MEALHADA	1	00:05:30
164 José Félix	17 A R S C TOLEDO	1	00:05:32
680 Pedro Horta	19 SPORTING C P	1	00:05:55
609 Bruno Sousa	20 S F R A AMADORA	1	00:06:08
678 Bernardo Gil	21 SPORTING C P	1	00:06:25
87 Pedro Sayanda	22 A D NUCLEOEIRAS	1	00:06:34
388 Leandro cá	23 CA S JOÃO DA TALHA	1	00:06:55
177 Daniel Silva	24 ASS AMIGOS ATL MAFRA	1	00:07:25
231 Gabriel Pinto	25 C A VALE DE FIGUEIRA	1	00:07:28

Iniciados - Masculinos

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
101 Miguel Aguiar	1 A D NUCLEOEIRAS	15	00:07:02
103 Santiago Agatão	2 A D NUCLEOEIRAS	14	00:07:04
406 João Santos	3 E M DOMINGOS SARAIVA	13	00:07:07
709 David Borda D Água	4 U A POVOENSE	12	00:07:16
467 Tiago Sousa	5 J O MONTE ABRAÃO	11	00:07:26

30 Tomás Figueiras	6 A C R DA MEALHADA	10	00:07:33
97 André Dinis Sousa	7 A D NUCLEOEIRAS	9	00:07:35
615 André Freitas	8 S F R A AMADORA	8	00:07:38
347 Gonçalo Almeida	9 C C DESP SINTRENSE	7	00:07:48
710 Pedro Vitorino	10 U A POVOENSE	6	00:07:50
29 Guilherme Fernandes	11 A C R DA MEALHADA	5	00:07:52
616 David Leitão	12 S F R A AMADORA	4	00:07:56
617 Miguel Martins	13 S F R A AMADORA	3	00:08:02
323 João Almeida	14 C BENFICA T VEDRAS	2	00:08:11
27 Adair Bandeira	15 A C R DA MEALHADA	1	00:08:44
9 NELSON MORGADO	16 GD São Domingos	1	00:08:47
363 Ricardo Martins	17 C DESP UNIV LISBOA	1	00:08:53
100 Joel Barros	18 A D NUCLEOEIRAS	1	00:08:55
102 Miguel Sayanda	19 A D NUCLEOEIRAS	1	00:08:57
619 Pedro Teixeira	20 S F R A AMADORA	1	00:09:01
393 Gilson Da Glória	21 CA S JOÃO DA TALHA	1	00:09:02
28 Diogo Viegas	22 A C R DA MEALHADA	1	00:09:04
461 Chen Morgan	23 J O MONTE ABRAÃO	1	00:09:17
324 Lourenço Frazão	24 C BENFICA T VEDRAS	1	00:09:20
628 Guilherme Cruz	25 S L BENFICA	1	00:09:26
238 Hugo Simões	26 C A VALE DE FIGUEIRA	1	00:09:41
5 PATRIK RIBEIRO	27 GD São Domingos	1	00:09:54
240 Rafael Salgado	28 C A VALE DE FIGUEIRA	1	00:09:58
620 Tiago Brito	29 S F R A AMADORA	1	00:10:01
396 Rodrigo Sobreira	30 CA S JOÃO DA TALHA	1	00:10:33
395 Rafael Lima	31 CA S JOÃO DA TALHA	1	00:10:45
7 PEDRO SOUSA	32 GD São Domingos	1	00:11:00
239 Pedro Ferreira	33 C A VALE DE FIGUEIRA	1	00:11:04
394 Luís cá	34 CA S JOÃO DA TALHA	1	00:11:07
241 Tiago Evangelista	35 C A VALE DE FIGUEIRA	1	00:11:16
464 João Lucas Pedro	36 J O MONTE ABRAÃO	1	00:11:25
618 Pedro Pereira	37 S F R A AMADORA	1	00:11:44
392 Eric Isata	38 CA S JOÃO DA TALHA	1	00:12:02
653 Nuno Rodrigues	39 SOBRAL M AGRAÇO FC	1	00:13:24

Juvenis - Masculinos

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
640 Rodrigo Freitas	1 S L BENFICA	15	00:14:27
126 Edson Carvalho	2 A D NUCLEOEIRAS	14	00:14:30
242 Alex Valador	3 C A VALE DE FIGUEIRA	13	00:14:46
717 Nuno Fernandes	4 U A POVOENSE	12	00:15:00
622 Miguel Leitão	5 S F R A AMADORA	11	00:15:11
125 Danilo Almeida	6 A D NUCLEOEIRAS	10	00:15:14
621 André Cunha	7 S F R A AMADORA	9	00:15:24
127 João Aires	8 A D NUCLEOEIRAS	8	00:15:28
327 Tiago Maniés	9 C BENFICA T VEDRAS	7	00:15:30
494 Tiago Simões	10 J O MONTE ABRAÃO	6	00:15:34
8 RODRIGO COSTA	11 GD São Domingos	5	00:15:38
623 Miguel Patrício	12 S F R A AMADORA	4	00:15:43
401 Adzicler Sousa	13 CA S JOÃO DA TALHA	3	00:15:52
493 Simão Silva	14 J O MONTE ABRAÃO	2	00:15:56
407 Rafael Laria	15 E M DOMINGOS SARAIVA	1	00:15:57
404 Frede Da Glória	16 CA S JOÃO DA TALHA	1	00:16:12
491 Francisco Domingos	17 J O MONTE ABRAÃO	1	00:16:19
244 João Almeida	18 C A VALE DE FIGUEIRA	1	00:17:11
373 André Carvalho	19 C DESP UNIV LISBOA	1	00:17:13
38 Igor Abreu	20 A C R DA MEALHADA	1	00:17:15
243 David Nogueira	21 C A VALE DE FIGUEIRA	1	00:17:32

36 Bruno Djau	22 A C R DA MEALHADA	1	00:18:11
402 Fábio Romero	23 CA S JOÃO DA TALHA	1	00:18:16
403 Flávio Almeida	24 CA S JOÃO DA TALHA	1	00:18:35
128 Manuel Correia	25 A D NUCLEOEIRAS	1	00:24:23

Juniores - Femininos

Dorsal Atleta	Geral Clube	Tempo
470 Carolina Proença	1 J O MONTE ABRAÃO	00:24:44
599 Inês Pinto	2 S C REBOLEIRA DAMAIA	00:26:38
469 Carolina Fidalgo	3 J O MONTE ABRAÃO	00:29:22
325 Mariana Pinto	4 C BENFICA T VEDRAS	00:30:12
473 Lara Cláudio	5 J O MONTE ABRAÃO	00:31:22
471 Domicia Cabambe	6 J O MONTE ABRAÃO	00:32:35
598 Ana Silva	7 S C REBOLEIRA DAMAIA	00:34:08

Sub 23 - Femininos

Dorsal Atleta	Geral Clube	Tempo
510 Keila Mendes	1 J O MONTE ABRAÃO	00:25:51
44 Ema Filipa	2 A C R DA MEALHADA	00:28:27

Seniores - Femininos

Dorsal Atleta	Geral Clube	Tempo
578 Cátia Galhardo	1 RUN TEJO - CM SOCKS	00:22:07
580 Kcénia Bougrova	2 RUN TEJO - CM SOCKS	00:24:20
579 Helena Miranda	3 RUN TEJO - CM SOCKS	00:24:23
581 Telma Sofia Silva	4 RUN TEJO - CM SOCKS	00:26:41
336 Carla Almeida	5 C BENFICA T VEDRAS	00:27:24
500 Daniela Vinagre	6 J O MONTE ABRAÃO	00:27:42

Desporto Adaptado - Femininos

Dorsal Atleta	Geral Clube	Tempo
692 Beatriz Pires	1 U A POVOENSE	00:15:22
432 Laura Sousa	2 GD São Domingos	00:26:29

Juniores - Masculinos

Dorsal Atleta	Geral Clube	Tempo
115 Valter Cardoso	1 A D NUCLEOEIRAS	00:26:56
113 Tiago Sabino	2 A D NUCLEOEIRAS	00:27:44
111 João Rocha	3 A D NUCLEOEIRAS	00:29:45
114 Tomás Esteves	4 A D NUCLEOEIRAS	00:29:47
400 Paulo Oliveira	5 CA S JOÃO DA TALHA	00:32:38
31 Samuel Latas	6 A C R DA MEALHADA	00:34:46
366 Duarte Cruz	7 C DESP UNIV LISBOA	00:35:35
399 David Bruno	8 CA S JOÃO DA TALHA	00:39:45

Sub 23 - Masculinos

Dorsal Atleta	Geral Clube	Tempo
585 Luís Jorge Teixeira	1 RUN TEJO - CM SOCKS	00:30:39
428 Ricardo Sousa	2 FUNDAÇÃO CEBI	00:30:43

Seniores - Masculinos

Dorsal Atleta	Geral Clube	Tempo
584 Nuno Carraça	1 RUN TEJO - CM SOCKS	00:26:16
427 Gonçalo Casimiro	2 FUNDAÇÃO CEBI	00:26:34
582 Filipe Rebelo	3 RUN TEJO - CM SOCKS	00:26:50
351 HUGO RODRIGUES	4 INDIVIDUAL	00:27:12
507 Tiago Silva	5 J O MONTE ABRAÃO	00:27:15
583 João Ferreira	6 RUN TEJO - CM SOCKS	00:27:46
340 Victor Ferreira	7 C BENFICA T VEDRAS	00:27:48
721 Gonçalo Cláudio	8 U A POVOENSE	00:27:56
431 Pedro Urbano	9 G D R REBOLEIRA	00:27:58
729 TIAGO GRAÇA	10 INDIVIDUAL	00:28:23
43 Elson Cunha	11 A C R DA MEALHADA	00:28:33
337 Aléxis Martins	12 C BENFICA T VEDRAS	00:31:38
338 Fábio Ferreira	13 C BENFICA T VEDRAS	00:32:37
714 NUNO ALMEIDA	14 U A POVOENSE	00:33:12
449 André Calado Martins	15 INGLESSES F C	00:33:14

Desporto Adaptado - Masculinos

Dorsal Atleta	Geral Clube	Tempo
202 Vicente Saraiva	1 ASS JORGE PINA	00:10:17
204 Amilton Silva	2 ASS JORGE PINA	00:10:49
201 Gabriel Covas	3 ASS JORGE PINA	00:11:38
269 Rui Castilho	4 C BENFICA ALGUEIRÃO	00:12:07
570 Carlos Alves	5 RUN TEJO - CM SOCKS	00:14:23
268 Carlos Duarte	6 C BENFICA ALGUEIRÃO	00:14:40

Absolutos (Jun/Sub23/Sen) - Femininos

Dorsal Atleta	Geral Clube		Tempo
578 Cátia Galhardo	1 RUN TEJO - CM SOCKS	SENF	00:22:07
580 Kcénia Bougrova	2 RUN TEJO - CM SOCKS	SENF	00:24:20
579 Helena Miranda	3 RUN TEJO - CM SOCKS	SENF	00:24:23
470 Carolina Proença	4 J O MONTE ABRAÃO	JUNF	00:24:44
510 Keila Mendes	5 J O MONTE ABRAÃO	SU23F	00:25:51
599 Inês Pinto	6 S C REBOLEIRA DAMAIA	JUNF	00:26:38
581 Telma Sofia Silva	7 RUN TEJO - CM SOCKS	SENF	00:26:41
336 Carla Almeida	8 C BENFICA T VEDRAS	SENF	00:27:24
500 Daniela Vinagre	9 J O MONTE ABRAÃO	SENF	00:27:42
44 Ema Filipa	10 A C R DA MEALHADA	SU23F	00:28:27
469 Carolina Fidalgo	11 J O MONTE ABRAÃO	JUNF	00:29:22
325 Mariana Pinto	12 C BENFICA T VEDRAS	JUNF	00:30:12
473 Lara Cláudio	13 J O MONTE ABRAÃO	JUNF	00:31:22
471 Domicia Cabambe	14 J O MONTE ABRAÃO	JUNF	00:32:35
598 Ana Silva	15 S C REBOLEIRA DAMAIA	JUNF	00:34:08

COLECTIVA FEMININA	
EQUIPA	PONTOS
RUN TEJO - CM SOCKS	13
J O MONTE ABRAÃO	29

Absolutos (Jun/Sub23/Sen) - Masculinos

Dorsal	Atleta	Geral	Clube		Tempo
584	Nuno Carraça	1	RUN TEJO - CM SOCKS	SENM	00:26:16
427	Gonçalo Casimiro	2	FUNDAÇÃO CEBI	SENM	00:26:34
582	Filipe Rebelo	3	RUN TEJO - CM SOCKS	SENM	00:26:50
115	Valter Cardoso	4	A D NUCLEOEIRAS	JUNM	00:26:56
351	HUGO RODRIGUES	5	INDIVIDUAL	SENM	00:27:12
507	Tiago Silva	6	J O MONTE ABRAÃO	SENM	00:27:15
113	Tiago Sabino	7	A D NUCLEOEIRAS	JUNM	00:27:44
583	João Ferreira	8	RUN TEJO - CM SOCKS	SENM	00:27:46
340	Victor Ferreira	9	C BENFICA T VEDRAS	SENM	00:27:48
721	Gonçalo Cláudio	10	U A POVOENSE	SENM	00:27:56
431	Pedro Urbano	11	G D R REBOLEIRA	SENM	00:27:58
729	TIAGO GRAÇA	12	INDIVIDUAL	SENM	00:28:23
43	Elson Cunha	13	A C R DA MEALHADA	SENM	00:28:33
111	João Rocha	14	A D NUCLEOEIRAS	JUNM	00:29:45
114	Tomás Esteves	15	A D NUCLEOEIRAS	JUNM	00:29:47
585	Luís Jorge Teixeira	16	RUN TEJO - CM SOCKS	SUB23M	00:30:39
428	Ricardo Sousa	17	FUNDAÇÃO CEBI	SUB23M	00:30:43
337	Aléxis Martins	18	C BENFICA T VEDRAS	SENM	00:31:38
338	Fábio Ferreira	19	C BENFICA T VEDRAS	SENM	00:32:37
400	Paulo Oliveira	20	CA S JOÃO DA TALHA	JUNM	00:32:38
714	NUNO ALMEIDA	21	U A POVOENSE	SENM	00:33:12
449	André Calado Martins	22	INGLESES F C	SENM	00:33:14
31	Samuel Latas	23	A C R DA MEALHADA	JUNM	00:34:46
366	Duarte Cruz	24	C DESP UNIV LISBOA	JUNM	00:35:35
399	David Bruno	25	CA S JOÃO DA TALHA	JUNM	00:39:45

COLECTIVA MASCULINA	
EQUIPA	PONTOS
RUN TEJO - CM SOCKS	28
A D NUCLEOEIRAS	40

Veteranos F35

Dorsal	Atleta	Geral	Clube	Pontos	Tempo
571	Alexandra Sousa	1	RUN TEJO - CM SOCKS	10	00:24:47
320	Joseline Santos	2	C BENFICA T VEDRAS	9	00:26:17
186	Catia Nascimento	3	ASS CORRER LISBOA	8	00:27:16
682	Elisabete Fonseca	4	TT MONTES SALOIOS	7	00:32:08
161	Vanda Anjos	5	A R S C TOLEDO	6	00:32:44
271	Sónia Ferreira	6	C BENFICA ALGUEIRÃO	5	00:33:02
518	Elisabete Silva	7	LINDA-A-PASTORA S C	4	00:33:35
270	Marla Carvalho	8	C BENFICA ALGUEIRÃO	3	00:35:31
187	Núria Antunes	9	ASS CORRER LISBOA	2	00:36:02

Veteranos F40

Dorsal	Atleta	Geral	Clube	Pontos	Tempo
188	Sónia Neves	1	ASS CORRER LISBOA	10	00:29:17
521	Célia Silva	2	LINDA-A-PASTORA S C	9	00:32:40
523	Sónia Sequeira	3	LINDA-A-PASTORA S C	8	00:33:17
224	Susana Evangelista	4	C A VALE DE FIGUEIRA	7	00:33:32
694	Susana Ferreira	5	U A POVOENSE	6	00:33:53
520	Ana Sofia Aleixo	6	LINDA-A-PASTORA S C	5	00:34:07
519	Ana Neto	7	LINDA-A-PASTORA S C	4	00:36:19
272	Vera Tolêdo	8	C BENFICA ALGUEIRÃO	3	00:38:33
693	Cláudia Palma	9	U A POVOENSE	2	00:45:29

Veteranos F45

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
322 Elisabete Gomes	1 C BENFICA T VEDRAS	10	00:26:59
275 Graciete Alves	2 C BENFICA ALGUEIRÃO	9	00:28:47
529 Patrícia Matos	3 LINDA-A-PASTORA S C	8	00:30:07
273 Anabela Ferreira	4 C BENFICA ALGUEIRÃO	7	00:30:54
525 Ana Frutuoso	5 LINDA-A-PASTORA S C	6	00:31:19
592 Paula Silva	6 S C REBOLEIRA DAMAIA	5	00:32:04
526 Anabela Santos	7 LINDA-A-PASTORA S C	4	00:34:20
528 Mónica Lopes	8 LINDA-A-PASTORA S C	3	00:36:21

Veteranos F50

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
442 Virgínia Pereira	1 INGLESES F C	10	00:06:34
441 Fernanda Gil	2 INGLESES F C	9	00:06:59
276 Cristina Carvalho	3 C BENFICA ALGUEIRÃO	8	00:07:12
277 Elsa Oliveira	4 C BENFICA ALGUEIRÃO	7	00:07:24
696 Zulmira Belo	5 U A POVOENSE	6	00:07:54
683 Célia Paiva	6 TT MONTES SALOIOS	5	00:07:58
279 Patricia Pedro	7 C BENFICA ALGUEIRÃO	4	00:10:01
695 Elisa Sampaio	8 U A POVOENSE	3	00:10:14
532 Madalena Pina	9 LINDA-A-PASTORA S C	2	00:10:19
280 Rosa Dias	10 C BENFICA ALGUEIRÃO	1	00:11:32
531 Cristina Oliveira	11 LINDA-A-PASTORA S C	1	00:12:52

Veteranos F55

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
206 Ana Marques	1 BCP MILLENIUM	10	00:07:33
227 Conceição Pereira	2 C A VALE DE FIGUEIRA	9	00:07:40
226 Clara Mina	3 C A VALE DE FIGUEIRA	8	00:09:03

Veteranos F60

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
228 Conceição Rodrigues	1 C A VALE DE FIGUEIRA	10	00:09:06
412 MARIA PEREIRA	2 EVELX	9	00:12:24
533 Alice Machado	3 LINDA-A-PASTORA S C	8	00:12:48
697 Deolinda Urbano	4 U A POVOENSE	7	00:17:33

Veteranos F65

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
534 Fátima Santos	1 LINDA-A-PASTORA S C	10	00:09:11

Veteranos F70

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
535 Isabel Lino	1 LINDA-A-PASTORA S C	10	00:12:32

Veteranos M35

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
444 Pedro Guimarães	1 INGLESES F C	10	00:22:25
191 Pedro Cardoso	2 ASS CORRER LISBOA	9	00:23:25
39 Marco Quedas	3 A C R DA MEALHADA	8	00:24:18

189 Hugo Brás	4 ASS CORRER LISBOA	7	00:24:50
718 Bruno Francisco	5 U A POVOENSE	6	00:24:52
286 Pedro Carrasqueira	6 C BENFICA ALGUEIRÃO	5	00:24:53
536 Miguel Sequeira	7 LINDA-A-PASTORA S C	4	00:25:23
190 José Trindade	8 ASS CORRER LISBOA	3	00:30:08
573 Ricardo Mota	9 RUN TEJO - CM SOCKS	2	00:30:12

Veteranos M40

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
574 Emiliano Vieira	1 RUN TEJO - CM SOCKS	10	00:21:53
205 Paulo Benevente	2 ASS JORGE PINA	9	00:22:18
560 António Janeiro	3 N A ZONA DA ABÓBODA	8	00:22:47
686 Nelson Fonseca	4 TT MONTES SALOIOS	7	00:23:43
328 Joaquim Frazão	5 C BENFICA T VEDRAS	6	00:23:57
287 Hugo Palmeiro	6 C BENFICA ALGUEIRÃO	5	00:24:27
539 José Borges	7 LINDA-A-PASTORA S C	4	00:24:39
537 Bruno Santos	8 LINDA-A-PASTORA S C	3	00:25:20
248 José Luís Pereira	9 C A VALE DE FIGUEIRA	2	00:25:37
724 ISIDRO SIMÕES	10 IND-LX	1	00:25:54
687 Nuno André Silvestre	11 TT MONTES SALOIOS	1	00:26:09
192 Pedro Serra	12 ASS CORRER LISBOA	1	00:27:22
249 Nuno Salgado	13 C A VALE DE FIGUEIRA	1	00:27:50
170 Emanuel Santos	14 A R S C TOLEDO	1	00:27:56
538 João Pereira	15 LINDA-A-PASTORA S C	1	00:33:08
193 Sérgio Feliciano	16 ASS CORRER LISBOA	1	00:36:04

Veteranos M45

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
330 Carlos Correia	1 C BENFICA T VEDRAS	10	00:21:55
289 Artur Oliveira	2 C BENFICA ALGUEIRÃO	9	00:22:22
575 Carlos Freitas	3 RUN TEJO - CM SOCKS	8	00:22:27
377 Raul Caetano	4 C F OS BELENENSES	7	00:23:22
445 Hugo Adelino	5 INGLESES F C	6	00:24:01
540 Artur Pereira	6 LINDA-A-PASTORA S C	5	00:24:03
446 João Inocêncio	7 INGLESES F C	4	00:24:12
291 Nuno Silva	8 C BENFICA ALGUEIRÃO	3	00:25:34
542 Carlos Manuel Pedro	9 LINDA-A-PASTORA S C	2	00:25:38
447 Luís Franco	10 INGLESES F C	1	00:25:56
253 Luís Vieira	11 C A VALE DE FIGUEIRA	1	00:26:06
194 Rui Mónica	12 ASS CORRER LISBOA	1	00:27:03
331 Joao Santos	13 C BENFICA T VEDRAS	1	00:27:49
250 Carlos Gonçalves	14 C A VALE DE FIGUEIRA	1	00:27:53
252 Jorge Manuelpepe	15 C A VALE DE FIGUEIRA	1	00:29:35
290 Luís Palma	16 C BENFICA ALGUEIRÃO	1	00:33:44

Veteranos M50

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
546 João Ginja	1 LINDA-A-PASTORA S C	10	00:22:45
564 Paulo Rola	2 N A ZONA DA ABÓBODA	9	00:22:55
562 Jorge Rodrigues	3 N A ZONA DA ABÓBODA	8	00:22:57
335 Luís Gomes	4 C BENFICA T VEDRAS	7	00:23:28
292 Álvaro Oliveira	5 C BENFICA ALGUEIRÃO	6	00:23:54
258 Paulo Lopes	6 C A VALE DE FIGUEIRA	5	00:24:06
348 Júlio Finote	7 C C DESP SINTRENSE	4	00:25:00
257 José Marques	8 C A VALE DE FIGUEIRA	3	00:25:11
577 Avelino Soares	9 RUN TEJO - CM SOCKS	2	00:25:31

294 João Afonso	10 C BENFICA ALGUEIRÃO	1	00:25:48
726 JOAQUIM OLIVEIRA	11 IND-LX	1	00:26:02
563 José Nunes	12 N A ZONA DA ABÓBODA	1	00:26:08
296 Vítor Silva	13 C BENFICA ALGUEIRÃO	1	00:26:26
545 Diamantino Gamito	14 LINDA-A-PASTORA S C	1	00:27:01
295 Vítor Santos	15 C BENFICA ALGUEIRÃO	1	00:28:41
293 Fernando Figueiredo	16 C BENFICA ALGUEIRÃO	1	00:29:48
255 Alberto Pascoal	17 C A VALE DE FIGUEIRA	1	00:30:22
561 Francisco Silveira	18 N A ZONA DA ABÓBODA	1	00:30:58
544 Carlos Marques	19 LINDA-A-PASTORA S C	1	00:31:01
543 Carlos Hilário	20 LINDA-A-PASTORA S C	1	00:32:28

Veteranos M55

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
565 José Jarmela	1 N A ZONA DA ABÓBODA	10	00:23:48
430 Abel Glória	2 G D R REBOLEIRA	9	00:23:56
300 José Lopes	3 C BENFICA ALGUEIRÃO	8	00:24:24
349 Rui Grazina	4 C C DESP SINTRENSE	7	00:25:59
728 JOSE SILVA	5 IND-LX	6	00:26:14
547 José Ferreira	6 LINDA-A-PASTORA S C	5	00:26:38
433 Carlos Monteiro	7 GD São Domingos	4	00:26:41
40 António Pereira	8 A C R DA MEALHADA	3	00:27:07
196 Jorge Sousa	9 ASS CORRER LISBOA	2	00:28:45
299 José Duarte	10 C BENFICA ALGUEIRÃO	1	00:29:01
298 Carlos Silva	11 C BENFICA ALGUEIRÃO	1	00:30:24
171 Carlos Alegre	12 A R S C TOLEDO	1	00:31:32
297 Alexandre Reis	13 C BENFICA ALGUEIRÃO	1	00:31:35

Veteranos M60

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
261 Aires Pratas	1 C A VALE DE FIGUEIRA	10	00:03:14
197 Carlos Moreira	2 ASS CORRER LISBOA	9	00:03:42
550 Luís Prego	3 LINDA-A-PASTORA S C	8	00:03:55
549 Almiro Feijão	4 LINDA-A-PASTORA S C	7	00:03:59
566 Armindo Santos	5 N A ZONA DA ABÓBODA	6	00:05:21
263 José Neto	6 C A VALE DE FIGUEIRA	5	00:06:53
548 Alcindo Almeida	7 LINDA-A-PASTORA S C	4	00:06:56
720 Jorge Freitas	8 U A POVOENSE	3	00:08:18
301 Joaquim Cruz	9 C BENFICA ALGUEIRÃO	2	00:09:00

Veteranos M65

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
304 João Soares	1 C BENFICA ALGUEIRÃO	10	00:04:57
308 José Inocêncio	2 C BENFICA ALGUEIRÃO	9	00:05:07
57 Fernando Fernandes	3 A D L APELAÇONENSES	8	00:05:11
307 Jorge Santos	4 C BENFICA ALGUEIRÃO	7	00:06:18
264 António Camacho	5 C A VALE DE FIGUEIRA	6	00:06:44
691 Carlos Antunes	6 TT MONTES SALOIOS	5	00:07:08
551 Aldónio Fernandes	7 LINDA-A-PASTORA S C	4	00:07:19
199 António Dos Santos	8 ASS CORRER LISBOA	3	00:07:44
303 Arnaldo Machado	9 C BENFICA ALGUEIRÃO	2	00:10:41
309 Marcos Leonardo	10 C BENFICA ALGUEIRÃO	1	00:10:50
305 Joaquim Costa	11 C BENFICA ALGUEIRÃO	1	00:11:22
306 Jorge Jesus	12 C BENFICA ALGUEIRÃO	1	00:13:11
552 Vítor Rodrigues	13 LINDA-A-PASTORA S C	1	00:13:25

Veteranos M70

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
312 José Alves	1 C BENFICA ALGUEIRÃO	10	00:06:24
310 Agostinho Cristiano	2 C BENFICA ALGUEIRÃO	9	00:08:30
311 Albino Oliveira	3 C BENFICA ALGUEIRÃO	8	00:09:16
553 José Alagador	4 LINDA-A-PASTORA S C	7	00:13:21
314 Mário Lameirão	5 C BENFICA ALGUEIRÃO	6	00:14:39
265 José Lindo	6 C A VALE DE FIGUEIRA	5	00:15:44

Veteranos M75

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
555 Arménio S Patrício	1 LINDA-A-PASTORA S C	10	00:12:37

Veteranos M80

Dorsal Atleta	Geral Clube	Pontos	Tempo
556 Carlos Marques	1 LINDA-A-PASTORA S C	10	00:14:54
315 Fernando Ferreira	2 C BENFICA ALGUEIRÃO	9	00:15:51

Classificação Colectiva

Infantis - Femininos	
EQUIPA	PONTOS
CDUL	43
A D NUCLEOEIRAS	53
UA POVOENSE	63
SPORTING CP	72
SFRA AMADORA	100

Infantis - Masculinos	
EQUIPA	PONTOS
A D NUCLEOEIRAS	33

Iniciados - Femininos	
EQUIPA	PONTOS
UA POVOENSE	49
A D NUCLEOEIRAS	65
JO MONTE ABRAÃO	78
CA VALE FIGUEIRA	83

Iniciados - Masculinos	
EQUIPA	PONTOS
AD NUCLEOEIRAS	28
SFRA AMADORA	53
ACR MEALHADA	54
CAS JOÃO DA TALHA	116
CA VALE DE FIGUEIRA	122

Juvenis - Femininos	
EQUIPA	PONTOS
AD NUCLEOEIRAS	24
UA POVOENSE	74

Juvenis - Masculinos	
EQUIPA	PONTOS
AD NUCLEOEIRAS	41
CAS JOÃO DA TALHA	76

Veteranos - Femininos	
EQUIPA	PONTOS
LINDA-A-PASTORA SC	82
CBA MEM-MARTINS	47
CA VALE DE FIGUEIRA	34
UA POVOENSE	24
A CORRER LX	20
INGLESES FC	19
C BENFICA TV	19
MONTES SALOIOS	12
BCP MILLENIUM	10
RUN TEJO	10
ARSC TOLEDO	6
SC REBOLEIRA DAMAIA	5

Veteranos - Masculinos	
EQUIPA	PONTOS
CBA MEM-MARTINS	119
LINDA-A-PASTORA SC	88
NA ZONA ABOBODA	43
CA VALE FIGUEIRA	41
A CORRER LX	36
C BENFICA TV	24
RUN TEJO	22
INGLESES FC	21
MONTES SALOIOS	13
ACR MEALHADA	11
CCD SINTRENSE	11
ASS JORGE PINA	9
GDR REBOLEIRA	9
UA POVOENSE	9
ADL APELAÇONENSES	8
CF OS BELENENSES	7
GD SÃO DOMINGOS	4
ARSC TOLEDO	2