

Campeonato Regional de 5000 & 10000

10000 m (Feminino)

Total de registos 16

Nº Dorsal	Atleta	Federado	Escalão	Equipa	Marca
188	Marta Fonseca	161131	V35	CFB	42:00.00
324	Ana Sofia Aleixo	155419	V40	LPSC	53:01.54
211	Catia Nascimento	146723	V40	CLX	44:08.00
355	Elisabete Fonseca	149567	V40	MCMS	1:00:33.00
219	Maria Do Céu Nunes	135516	V40	CLX	38:42.00
309	Marina Pantalião	162752	V40	IND-LX	53:23.00
26	Marisa Costa	126570	V40	ADNO	42:53.34
221	Paula Martins	151990	V40	CLX	46:34.00
315	Vera Nunes	128126	V40	IND-LX	35:31.74
24	Ana Pereira	156501	V45	ADNO	43:22.18
339	Isabel Gomes	162746	V45	LPSC	48:53.00
189	Mónica Vieira	129921	V45	CFB	39:02.98
346	Patrícia Matos	155412	V45	LPSC	49:40.00
224	Sónia Neves	146301	V45	CLX	48:29.00
344	Madalena Pina	158069	V50	LPSC	58:33.00
173	Elsa Bruxelas	161041	V60	CFB	49:00.00

Campeonato Regional de 5000 & 10000

10000 m (Masculino)

Total de registos 71

Nº Dorsal	Atleta	Federado	Escalão	Equipa	Marca
300	André Corvo	162870	V35	IND-LX	44:45.00
422	Bruno Francisco	159510	V35	UAP	40:36.00
170	Celso Pinto	127812	V35	CFB	33:00.00
104	Hugo Borges	141340	V35	CBAM	37:27.93
72	Nuno Silva	138661	V35	CABELEM	33:20.00
351	Rui Silva	158038	V35	LPSC	38:20.00
250	Bruno Carvalho	135801	V40	FCRR	36:00.00
86	Fernando Almeida	152237	V40	CAVF	41:18.00
341	José Borges	151651	V40	LPSC	36:40.00
184	Luís Marçal	161928	V40	CFB	39:45.00
356	Nelson Fonseca	144399	V40	MCMS	37:50.00
398	Paulo Paula	152451	V40	RUNTEJO	30:50.00
197	Pedro Esteves	139656	V40	CFB	36:00.00
294	Pedro Guimarães	141971	V40	IFC	34:42.53
166	Alex Dos Santos	161373	V45	CFB	40:00.00
97	Artur Oliveira	130930	V45	CBAM	35:04.00
327	Artur Pereira	161050	V45	LPSC	38:19.10
145	Carlos Correia	124483	V45	CBTV	35:27.00
82	Carlos Gonçalves	152130	V45	CAVF	44:28.35
328	Carlos Manuel Pedro	141455	V45	LPSC	40:57.29
171	Cristiano Marques	153292	V45	CFB	43:00.00
386	David Fernandes	129351	V45	RUNTEJO	35:50.00
304	Fernando Pereira	162768	V45	IND-LX	34:25.00
175	Gonçalo Ferreira	142231	V45	CFB	41:12.54
291	Hugo Adelino	131956	V45	IFC	35:57.00
146	Joaquim Frazão	124402	V45	CBTV	37:08.00
218	José Silva	157972	V45	CLX	38:40.00
183	Luís Brito	146718	V45	CFB	34:00.00
270	Luís Coelho	128230	V45	GDRR	32:53.00
185	Marcos Oliveira	142276	V45	CFB	39:30.00
191	Nuno Queija	125755	V45	CFB	40:27.30
311	Nuno Romão	128805	V45	IND-LX	34:13.38
194	Paulo Garcia	152866	V45	CFB	34:30.00
348	Paulo Silva	139485	V45	LPSC	36:12.66
198	Pedro Mota	134088	V45	CFB	39:30.00
29	Sérgio Paiva	137971	V45	ADNO	34:34.98
121	Sidónio Dias	146934	V45	CBAM	41:34.74
80	Alberto Pascoal	158209	V50	CAVF	49:53.00

Nº Dorsal	Atleta	Federado	Escalão	Equipa	Marca
169	Carlos Viseu	155396	V50	CFB	40:18.66
333	Diamantino Gamito	150068	V50	LPSC	43:56.48
358	Francisco Amaro	156092	V50	MTBA	
340	João Ginja	139210	V50	LPSC	35:00.00
217	José Ramalho	153934	V50	CLX	43:11.30
148	Júlio Finote	160649	V50	CCDS	36:47.00
114	Luís Oliveira	130435	V50	CBAM	42:08.00
425	Luís Soares	159593	V50	UAP	
27	Paulo Carvalho	131531	V50	ADNO	41:50.30
369	Paulo Rola	140816	V50	NAZA	35:40.58
195	Pedro Afonso	153656	V50	CFB	44:49.95
95	Américo Pereira	149299	V55	CBAM	33:47.00
215	Jorge Sousa	151973	V55	CLX	41:20.73
112	José Duarte	152346	V55	CBAM	46:27.01
90	José Pajinha	124848	V55	CAVF	39:53.00
396	Mário Jorge Ribeiro	152739	V55	RUNTEJO	41:50.00
28	Paulo Dias	128629	V55	ADNO	41:20.13
321	Almiro Feijão	160832	V60	LPSC	38:20.00
335	Germano Silva	126388	V60	LPSC	42:28.05
353	Jacinto Pereira	145861	V60	LRCPA	56:36.00
106	Jaime Pinto	160535	V60	CBAM	38:50.00
108	Joaquim Cruz	129806	V60	CBAM	52:51.37
343	Luís Prego	127333	V60	LPSC	40:50.00
79	Aires Pratas	124246	V65	CAVF	38:19.51
354	Carlos Antunes	123759	V65	MCMS	46:34.48
110	José Alves	142063	V70	CBAM	45:15.52
88	José Lindo	144566	V70	CAVF	53:29.38
103	Fernando Ferreira	142023	V80	CBAM	1:01:22.00
381	António Silva	162851	Seniores	RUNTEJO	34:00.00
301	Avelino Eusébio	124133	Seniores	IND-LX	30:00.00
388	Filipe Rebelo	126030	Seniores	RUNTEJO	33:20.00
357	João P Pereira	129382	Seniores	MCP	31:00.00
416	Samuel Freire	126085	Seniores	SLB	29:30.00

Campeonato Regional de 5000 & 10000

5000 m (Feminino)

Total de registos 56

Nº Dorsal	Atleta	Federado	Escalão	Equipa	Marca
377	Ágnes Koppányi	162759	V35	RUNTEJO	27:30.00
302	Cátia Ramos	162721	V35	IND-LX	28:20.00
118	Marla Carvalho	144658	V35	CBAM	
201	Rosarinho Martins	161372	V35	CFB	22:30.00
323	Ana Neto	152797	V40	LPSC	28:57.00
330	Célia Silva	161077	V40	LPSC	27:52.25
355	Elisabete Fonseca	149567	V40	MCMS	
308	Marina Cerqueira	162882	V40	IND-LX	33:04.00
192	Paula Fernandes	136951	V40	CFB	23:45.00
347	Paula Santos	162251	V40	LPSC	24:59.56
361	Sílvia Gomes	158697	V40	MTBA	22:00.00
122	Sónia Ferreira	142014	V40	CBAM	
426	Susana Ferreira	155940	V40	UAP	30:00.00
322	Ana Frutuoso	151798	V45	LPSC	25:52.09
421	Ana Macedo	124553	V45	UAP	30:00.00
96	Anabela Ferreira	146500	V45	CBAM	
380	Anabela Salazar	145282	V45	RUNTEJO	22:30.00
325	Anabela Santos	158198	V45	LPSC	24:59.01
98	Carla Rodrigues	152286	V45	CBAM	
288	Dora Silva	161305	V45	IFC	
213	Isabel Nunes	153933	V45	CLX	23:00.00
187	Marisa Pinto	161369	V45	CFB	27:00.00
349	Rita Mina	158713	V45	LPSC	29:44.00
400	Rosa Marques	162732	V45	RUNTEJO	27:30.00
203	Sandra Cruz	161143	V45	CFB	24:00.00
352	Sónia Sequeira	151828	V45	LPSC	24:52.96
123	Vera Tolêdo	152293	V45	CBAM	
378	Alexandra Portela	124482	V50	RUNTEJO	20:30.00
168	Beatriz Fernandes	145456	V50	CFB	20:55.00
331	Célia Simões	158254	V50	LPSC	24:59.00
101	Cristina Carvalho	150226	V50	CBAM	
332	Cristina Oliveira	158195	V50	LPSC	31:06.00
424	Elisa Sampaio	127406	V50	UAP	
289	Fernanda Gil	123813	V50	IFC	22:20.52
389	Guilhermina Cruz	152760	V50	RUNTEJO	27:30.00
360	Luísa Palminhas	148033	V50	MTBA	21:15.00
296	Virgínia Pereira	137211	V50	IFC	
427	Zulmira Belo	124723	V50	UAP	

Nº Dorsal	Atleta	Federado	Escalão	Equipa	Marca
83	Clara Mina	158236	V55	CAVF	26:19.00
84	Conceição Pereira	140579	V55	CAVF	22:25.00
102	Elsa Oliveira	152509	V55	CBAM	
65	Lucília Soares	144885	V55	AWRP	20:10.35
70	Ana Marques	152867	V60	BCP	27:10.00
167	Aparecida Pinto	162737	V60	CFB	35:00.00
85	Conceição Rodrigues	147050	V60	CAVF	25:04.00
423	Deolinda Urbano	128389	V65	UAP	
334	Fátima Santos	144706	V65	LPSC	24:59.96
74	Maria Mendes	132373	V65	CAG	24:09.04
220	Mariana Soares	152303	V65	CLX	38:00.00
443	Fátima Abreu	134560	V70	UDA	
395	Maria Luís Santos	159590	Juniores	RUNTEJO	22:30.00
379	Ana Rebelo	152350	Seniores	RUNTEJO	19:40.00
144	Carla Almeida	153608	Seniores	CBTV	
393	Kcénia Bougrova	126541	Seniores	RUNTEJO	19:40.00
293	Miriam Martins	136937	Seniores	IFC	18:07.00
204	Sara Marinho	129912	Seniores	CFB	19:30.00

Campeonato Regional de 5000 & 10000

5000 m (Masculino)

Total de registos 102

Nº Dorsal	Atleta	Federado	Escalão	Equipa	Marca
174	Gonçalo Ferraz	158253	V35	CFB	20:00.00
391	João Taborda	162715	V35	RUNTEJO	20:00.00
345	Miguel Sequeira	151829	V35	LPSC	19:00.25
223	Pedro Cardoso	145957	V35	CLX	17:30.00
196	Pedro Carqueijeiro	161365	V35	CFB	23:45.00
199	Ricardo Pires	155037	V35	CFB	19:00.00
200	Ricardo Santos	158110	V35	CFB	21:00.00
209	Bruno Do Brito	146508	V40	CLX	27:52.12
383	Carlos Alves	144080	V40	RUNTEJO	32:30.00
385	Carlos Tiago	135910	V40	RUNTEJO	17:00.00
172	Daniel Custódio	151449	V40	CFB	24:00.00
290	Frederico Lázaro	141963	V40	IFC	
338	Hugo Domingos	127230	V40	LPSC	18:35.55
305	Isidro Simões	161307	V40	IND-LX	
359	José Marco Ferreira	158702	V40	MTBA	19:41.00
180	José Pires	140113	V40	CFB	19:45.00
356	Nelson Fonseca	144399	V40	MCMS	
312	Nuno Silva	159742	V40	IND-LX	17:50.00
37	Paulo Benevente	132963	V40	AJPINA	17:14.73
193	Paulo Custódio	151335	V40	CFB	25:00.00
399	Paulo Torres	162739	V40	RUNTEJO	17:30.00
313	Ricardo Pita	136192	V40	IND-LX	18:45.00
120	Rui Ferreira	152281	V40	CBAM	19:55.00
384	Carlos Freitas	127434	V45	RUNTEJO	17:30.00
287	Domingos Carneiro	130105	V45	IFC	
336	Gonçalo Ferreira	158021	V45	LPSC	19:00.25
176	Gustavo Santos	125636	V45	CFB	18:25.00
105	Hugo Palmeiro	152354	V45	CBAM	18:30.00
87	João Ferreira	159999	V45	CAVF	20:23.00
178	Joaquim Saldanha	139807	V45	CFB	19:50.00
216	José Miguel Pais	146119	V45	CLX	17:12.35
182	Lúcio Alves	161130	V45	CFB	18:40.00
292	Luís Franco	158919	V45	IFC	
115	Luís Palma	152331	V45	CBAM	20:50.00
116	Marco Gouveia	143218	V45	CBAM	21:20.00
119	Nuno Silva	152521	V45	CBAM	18:15.10
401	Rúben Dias	162758	V45	RUNTEJO	19:50.00
202	Rui Avelans Coelho	154746	V45	CFB	19:20.00

Nº Dorsal	Atleta	Federado	Escalão	Equipa	Marca
350	Rui Lacerda	139010	V45	LPSC	25:53.00
92	Rui Mendes	156867	V45	CAVF	23:06.00
94	Álvaro Oliveira	152464	V50	CBAM	
382	Avelino Soares	152761	V50	RUNTEJO	19:20.00
99	Carlos Costa	148747	V50	CBAM	
147	Edgar Trigo	150564	V50	CCDS	18:32.17
387	Elias Fortes	124970	V50	RUNTEJO	19:10.00
303	Emílio Gonçalves	152184	V50	IND-LX	26:00.00
364	Francisco Silveira	150427	V50	NAZA	19:20.30
177	João Carlos Gomes	127688	V50	CFB	17:20.00
342	José Felix	127736	V50	LPSC	17:35.00
89	José Marques	146052	V50	CAVF	20:58.00
368	José Nunes	160579	V50	NAZA	20:40.00
181	José Santos	151557	V50	CFB	21:00.00
307	Luis Neiva	140522	V50	IND-LX	19:00.00
91	Luís Vieira	135922	V50	CAVF	20:19.00
397	Paulo Arrenega	124058	V50	RUNTEJO	19:00.00
404	Vítor Gonçalves	152504	V50	RUNTEJO	19:30.00
124	Vítor Santos	145541	V50	CBAM	
125	Vítor Silva	130076	V50	CBAM	
100	Carlos Silva	130486	V55	CBAM	
78	João Jorge Graça	153612	V55	CAOESTE	19:58.02
367	José Jarmela	142225	V55	NAZA	17:30.30
113	José Lopes	160166	V55	CBAM	
310	Nascimento Dias	157747	V55	IND-LX	19:31.00
222	Paulo Louro	151978	V55	CLX	23:00.00
149	Rui Grazina	155250	V55	CCDS	19:00.00
205	Vicent Sobrinho	147387	V55	CFB	18:30.00
285	Albano Ginja	159695	V60	IFC	
210	Carlos Moreira	157968	V60	CLX	18:49.00
337	Henrique Romão	160893	V60	LPSC	21:00.50
179	José Piçarra	124951	V60	CFB	21:20.00
392	José Salazar	142249	V60	RUNTEJO	19:10.00
415	Rui Merujo	125845	V60	SCUT	21:07.22
81	António Camacho	132478	V65	CAVF	22:35.00
208	António Dos Santos	151981	V65	CLX	24:00.00
363	Armindo Santos	156087	V65	NAZA	20:30.40
365	Herculano Domingues	140331	V65	NAZA	
107	João Soares	142286	V65	CBAM	
275	João Torres	154802	V65	GRCDL	25:00.00
109	Jorge Jesus	142024	V65	CBAM	
306	José Bordalo	162288	V65	IND-LX	22:15.00
93	Albino Oliveira	133102	V70	CBAM	

Nº Dorsal	Atleta	Federado	Escalão	Equipa	Marca
111	José Carlos	142019	V70	CBAM	
117	Mário Lameirão	142016	V70	CBAM	
38	António Belo	139140	V75	AMCORR	25:00.00
326	António Canas	144412	V75	LPSC	
25	Armando Bravo	156137	V75	ADNO	20:00.00
366	Joaquim Neiva	143635	V75	NAZA	24:30.00
251	Bernardino Pereira	125919	V80	FIXES	23:08.00
329	Carlos Marques	123975	V80	LPSC	
390	João Curado	162895	Juniores	RUNTEJO	19:40.00
370	João Pedro Pinto	140867	Juniores	NLUZ	15:48.00
394	Luís Jorge Teixeira	152612	Sub-23	RUNTEJO	17:30.00
286	André Calado Martins	161776	Seniores	IFC	
212	Gonçalo Marta	151893	Seniores	CLX	19:38.00
214	João Veiga	148907	Seniores	CLX	21:30.00
186	Mário Manteiga	161093	Seniores	CFB	19:00.00
190	Nuno Pereira	135494	Seniores	CFB	16:30.00
271	Pedro Urbano	156416	Seniores	GDRR	15:40.00
314	Tiago Graça	145774	Seniores	IND-LX	
402	Tiago Ribeiro	162730	Seniores	RUNTEJO	23:45.00
295	Tiago Silva	148490	Seniores	IFC	
403	Vasco Marta	129690	Seniores	RUNTEJO	15:50.00