

Campeonato Regional de 5000 & 10000 (17-10-2020)

10000 Metros (V35 Feminino)



Total de registos 1

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	188	Marta Fonseca	V35	CFB	44:41.10	--	8

10000 Metros (V40 Feminino)

Total de registos 8

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	315	Vera Nunes	V40	IND-LX	37:27.77	--	8
2	211	Catia Nascimento	V40	CLX	44:05.50	--	7
3	221	Paula Martins	V40	CLX	44:26.34	--	6
4	324	Ana Sofia Aleixo	V40	LPSC	53:52.82	--	5
5	309	Marina Pantalhão	V40	IND-LX	54:27.93	--	4
6	355	Elisabete Fonseca	V40	MCMS	1:01:46.00	--	3
	26	Marisa Costa	V40	ADNO	DNS	--	
	219	Maria Do Céu Nunes	V40	CLX	DNS	--	

10000 Metros (V45 Feminino)

Total de registos 5

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	189	Mónica Vieira	V45	CFB	40:39.61	--	8
2	224	Sónia Neves	V45	CLX	46:44.76	--	7
3	339	Isabel Gomes	V45	LPSC	48:09.18	--	6
4	346	Patrícia Matos	V45	LPSC	48:17.12	--	5
	24	Ana Pereira	V45	ADNO	DNS	--	

10000 Metros (V50 Feminino)

Total de registos 1

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	344	Madalena Pina	V50	LPSC	58:20.46	--	8

10000 Metros (V60 Feminino)

Total de registos 1

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	173	Elsa Bruxelas	V60	CFB	52:41.96	--	8

10000 Metros (Seniores Masculino)

Total de registos 5

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	416	Samuel Freire	Seniores	SLB	29:33.98	--	8
2	357	João P Pereira	Seniores	MCP	30:48.67	--	7
3	388	Filipe Rebelo	Seniores	RUNTEJO	33:36.74	--	6
4	381	António Silva	Seniores	RUNTEJO	33:52.27	--	5
	301	Avelino Eusébio	Seniores	IND-LX	DNS	--	

10000 Metros (V35 Masculino)

Total de registos 6

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	72	Nuno Silva	V35	CABELEM	35:52.21	--	8
2	351	Rui Silva	V35	LPSC	39:38.43	--	7
3	422	Bruno Francisco	V35	UAP	39:40.72	--	6
4	104	Hugo Borges	V35	CBAM	43:39.00	--	5
5	300	André Corvo	V35	IND-LX	43:43.20	--	4
	170	Celso Pinto	V35	CFB	DNS	--	

10000 Metros (V40 Masculino)

Total de registos 8

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	294	Pedro Guimarães	V40	IFC	34:50.85	--	8
2	250	Bruno Carvalho	V40	FCRR	38:40.53	--	7
3	356	Nelson Fonseca	V40	MCMS	38:57.13	--	6
4	341	José Borges	V40	LPSC	40:21.62	--	5
5	184	Luís Marçal	V40	CFB	40:36.02	--	4
	197	Pedro Esteves	V40	CFB	DNS	--	
	86	Fernando Almeida	V40	CAVF	DNS	--	
	398	Paulo Paula	V40	RUNTEJO	DNS	--	

10000 Metros (V45 Masculino)

Total de registos 23

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	183	Luís Brito	V45	CFB	34:09.90	--	8
2	270	Luís Coelho	V45	GDRR	34:27.48	--	7
3	97	Artur Oliveira	V45	CBAM	34:41.94	--	6
4	29	Sérgio Paiva	V45	ADNO	35:13.19	--	5
5	304	Fernando Pereira	V45	IND-LX	35:41.48	--	4
6	348	Paulo Silva	V45	LPSC	36:03.56	--	3
7	146	Joaquim Frazão	V45	CBTV	36:55.44	--	2
8	327	Artur Pereira	V45	LPSC	38:33.43	--	1
9	198	Pedro Mota	V45	CFB	39:05.90	--	
10	218	José Silva	V45	CLX	39:17.56	--	
11	191	Nuno Queija	V45	CFB	40:14.85	--	
12	328	Carlos Manuel Pedro	V45	LPSC	42:01.56	--	
13	175	Gonçalo Ferreira	V45	CFB	42:09.79	--	
14	171	Cristiano Marques	V45	CFB	43:26.73	--	
15	121	Sidónio Dias	V45	CBAM	43:40.29	--	
16	82	Carlos Gonçalves	V45	CAVF	43:40.68	--	
	194	Paulo Garcia	V45	CFB	DNS	--	
	291	Hugo Adelino	V45	IFC	DNS	--	
	145	Carlos Correia	V45	CBTV	DNS	--	
	311	Nuno Romão	V45	IND-LX	DNF	--	
	386	David Fernandes	V45	RUNTEJO	DNS	--	
	185	Marcos Oliveira	V45	CFB	DNS	--	
	166	Alex Dos Santos	V45	CFB	DNS	--	

10000 Metros (V50 Masculino)

Total de registos 12

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	340	João Ginja	V50	LPSC	34:55.84	--	8
2	148	Júlio Finote	V50	CCDS	35:53.04	--	7
3	369	Paulo Rola	V50	NAZA	36:10.18	--	6
4	27	Paulo Carvalho	V50	ADNO	38:24.86	--	5
5	169	Carlos Viseu	V50	CFB	41:24.63	--	4
6	114	Luís Oliveira	V50	CBAM	42:29.63	--	3
7	333	Diamantino Gamito	V50	LPSC	43:05.85	--	2
8	425	Luís Soares	V50	UAP	43:56.71	--	1
9	80	Alberto Pascoal	V50	CAVF	46:38.77	--	
10	195	Pedro Afonso	V50	CFB	50:18.98	--	
11	358	Francisco Amaro	V50	MTBA	55:34.16	--	
	217	José Ramalho	V50	CLX	DNS	--	

10000 Metros (V55 Masculino)

Total de registos 6

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	95	Américo Pereira	V55	CBAM	35:21.95	--	8
2	90	José Pajinha	V55	CAVF	41:26.84	--	7
3	215	Jorge Sousa	V55	CLX	42:07.03	--	6
4	112	José Duarte	V55	CBAM	46:09.37	--	5
	396	Mário Jorge Ribeiro	V55	RUNTEJO	DNF	--	
	28	Paulo Dias	V55	ADNO	DNS	--	

10000 Metros (V60 Masculino)

Total de registos 6

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	321	Almiro Feijão	V60	LPSC	40:08.66	--	8
2	106	Jaime Pinto	V60	CBAM	40:48.93	--	7
3	343	Luís Prego	V60	LPSC	42:35.06	--	6
4	335	Germano Silva	V60	LPSC	45:25.32	--	5
5	108	Joaquim Cruz	V60	CBAM	56:40.92	--	4
	353	Jacinto Pereira	V60	LRCPA	DNS	--	

10000 Metros (V65 Masculino)

Total de registos 2

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	79	Aires Pratas	V65	CAVF	38:59.40	--	8
	354	Carlos Antunes	V65	MCMS	DNS	--	

10000 Metros (V70 Masculino)

Total de registos 2

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	110	José Alves	V70	CBAM	47:23.00	--	8
2	88	José Lindo	V70	CAVF	55:59.17	--	7

10000 Metros (V80 Masculino)

Total de registos 1

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	103	Fernando Ferreira	V80	CBAM	1:12.59	--	8

5000 Metros (Juniors Feminino)

Total de registos 1

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	395	Maria Luís Santos	Juniors	RUNTEJO	22:43.97	--	8

5000 Metros (Seniores Feminino)

Total de registos 5

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
	393	Kcénia Bougrova	Seniores	RUNTEJO	DNS	--	
	204	Sara Marinho	Seniores	CFB	DNS	--	
	293	Miriam Martins	Seniores	IFC	DNS	--	
	379	Ana Rebelo	Seniores	RUNTEJO	DNS	--	
	144	Carla Almeida	Seniores	CBTV	DNS	--	

5000 Metros (V35 Feminino)

Total de registos 4

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	302	Cátia Ramos	V35	IND-LX	24:23.82	--	8
2	118	Marla Carvalho	V35	CBAM	26:13.55	--	7
3	377	Ágnes Koppányi	V35	RUNTEJO	27:27.42	--	6
	201	Rosarinho Martins	V35	CFB	DNS	--	

5000 Metros (V40 Feminino)

Total de registos 9

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	361	Sílvia Gomes	V40	MTBA	21:24.04	--	8
2	192	Paula Fernandes	V40	CFB	22:48.15	--	7
3	330	Célia Silva	V40	LPSC	25:03.56	--	6
4	323	Ana Neto	V40	LPSC	26:54.74	--	5
5	426	Susana Ferreira	V40	UAP	27:01.84	--	4
6	355	Elisabete Fonseca	V40	MCMS	27:24.12	--	3
7	347	Paula Santos	V40	LPSC	28:14.10	--	2
8	122	Sónia Ferreira	V40	CBAM	28:20.80	--	1
9	308	Marina Cerqueira	V40	IND-LX	34:08.00	--	

5000 Metros (V45 Feminino)

Total de registos 14

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	96	Anabela Ferreira	V45	CBAM	22:46.59	--	8
2	322	Ana Frutuoso	V45	LPSC	23:46.06	--	7
3	203	Sandra Cruz	V45	CFB	24:08.30	--	6
4	352	Sónia Sequeira	V45	LPSC	27:02.40	--	5
5	325	Anabela Santos	V45	LPSC	27:04.25	--	4
6	187	Marisa Pinto	V45	CFB	27:04.47	--	3
7	288	Dora Silva	V45	IFC	27:24.89	--	2
8	400	Rosa Marques	V45	RUNTEJO	27:39.46	--	1
9	421	Ana Macedo	V45	UAP	28:25.19	--	
10	349	Rita Mina	V45	LPSC	28:34.44	--	
11	123	Vera Tolêdo	V45	CBAM	30:46.20	--	
	213	Isabel Nunes	V45	CLX	DNS	--	
	380	Anabela Salazar	V45	RUNTEJO	DNS	--	
	98	Carla Rodrigues	V45	CBAM	DNS	--	

5000 Metros (V50 Feminino)

Total de registos 11

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	168	Beatriz Fernandes	V50	CFB	20:37.43	--	8
2	378	Alexandra Portela	V50	RUNTEJO	21:50.48	--	7
3	101	Cristina Carvalho	V50	CBAM	22:46.33	--	6
4	289	Fernanda Gil	V50	IFC	23:04.97	--	5
5	296	Virgínia Pereira	V50	IFC	23:30.30	--	4
6	427	Zulmira Belo	V50	UAP	24:11.86	--	3
7	424	Elisa Sampaio	V50	UAP	25:42.95	--	2
8	332	Cristina Oliveira	V50	LPSC	30:11.80	--	1
	331	Célia Simões	V50	LPSC	DNS	--	
	389	Guilhermina Cruz	V50	RUNTEJO	DNS	--	
	360	Luísa Palminhas	V50	MTBA	DNS	--	

5000 Metros (V55 Feminino)

Total de registos 4

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	102	Elsa Oliveira	V55	CBAM	23:10.74	--	8
2	84	Conceição Pereira	V55	CAVF	23:13.78	--	7
3	83	Clara Mina	V55	CAVF	26:54.43	--	6
	65	Lucília Soares	V55	AWRP	DNS	--	

5000 Metros (V60 Feminino)

Total de registos 3

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	70	Ana Marques	V60	BGP	23:26.71	--	8
2	85	Conceição Rodrigues	V60	CAVF	25:50.08	--	7
3	167	Aparecida Pinto	V60	CFB	32:24.50	--	6

5000 Metros (V65 Feminino)

Total de registos 4

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	74	Maria Mendes	V65	CAG	24:46.76	--	8
2	334	Fátima Santos	V65	LPSC	26:56.74	--	7
3	423	Deolinda Urbano	V65	UAP	36:55.20	--	6
	220	Mariana Soares	V65	CLX	DNS	--	

5000 Metros (V70 Feminino)

Total de registos 1

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
	443	Fátima Abreu	V70	UDA	DNS	--	

5000 Metros (Juniões Masculino)

Total de registos 2

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	370	João Pedro Pinto	Juniores	NLUZ	16:14.69	--	8
2	390	João Curado	Juniores	RUNTEJO	18:59.92	--	7

5000 Metros (Seniores Masculino)

Total de registos 10

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	271	Pedro Urbano	Seniores	GDRR	16:05.69	--	8
2	403	Vasco Marta	Seniores	RUNTEJO	16:38.71	--	7
3	314	Tiago Graça	Seniores	IND-LX	16:47.91	--	6
4	286	André Calado Martins	Seniores	IFC	18:29.16	--	5
5	212	Gonçalo Marta	Seniores	CLX	20:57.36	--	4
6	214	João Veiga	Seniores	CLX	21:21.98	--	3
7	402	Tiago Ribeiro	Seniores	RUNTEJO	22:42.27	--	2
	186	Mário Manteiga	Seniores	CFB	DNF	--	
	190	Nuno Pereira	Seniores	CFB	DNS	--	
	295	Tiago Silva	Seniores	IFC	DNS	--	

5000 Metros (Sub-23 Masculino)

Total de registos 1

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	394	Lúis Jorge Teixeira	Sub-23	RUNTEJO	17:48.04	--	8

5000 Metros (V35 Masculino)

Total de registos 7

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	223	Pedro Cardoso	V35	CLX	18:21.97	--	8
2	199	Ricardo Pires	V35	CFB	18:24.62	--	7
3	391	João Taborda	V35	RUNTEJO	19:12.93	--	6
4	345	Miguel Sequeira	V35	LPSC	20:37.53	--	5
5	200	Ricardo Santos	V35	CFB	21:17.03	--	4
6	174	Gonçalo Ferraz	V35	CFB	22:08.11	--	3
7	196	Pedro Carqueijeiro	V35	CFB	24:32.64	--	2

5000 Metros (V40 Masculino)

Total de registos 16

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	37	Paulo Benevente	V40	AJPINA	17:01.01	--	8
2	312	Nuno Silva	V40	IND-LX	17:34.90	--	7
3	290	Frederico Lázaro	V40	IFC	17:35.68	--	6
4	399	Paulo Torres	V40	RUNTEJO	17:36.13	--	5
5	338	Hugo Domingos	V40	LPSC	18:19.78	--	4
6	313	Ricardo Pita	V40	IND-LX	18:26.88	--	3
7	356	Nelson Fonseca	V40	MCMS	18:32.11	--	2
8	359	José Marco Ferreira	V40	MTBA	19:19.96	--	1
9	305	Isidro Simões	V40	IND-LX	19:23.84	--	
10	120	Rui Ferreira	V40	CBAM	20:01.33	--	
11	209	Bruno Do Brito	V40	CLX	20:07.81	--	
12	172	Daniel Custódio	V40	CFB	23:45.40	--	
	193	Paulo Custódio	V40	CFB	DNF	--	
	383	Carlos Alves	V40	RUNTEJO	DNS	--	
	385	Carlos Tiago	V40	RUNTEJO	DNS	--	
	180	José Pires	V40	CFB	DNS	--	

5000 Metros (V45 Masculino)

Total de registos 17

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	216	José Miguel Pais	V45	CLX	17:27.89	--	8
2	176	Gustavo Santos	V45	CFB	18:03.23	--	7
3	182	Lúcio Alves	V45	CFB	18:33.55	--	6
4	105	Hugo Palmeiro	V45	CBAM	19:20.78	--	5
5	87	João Ferreira	V45	CAVF	19:38.33	--	4
6	202	Rui Avelans Coelho	V45	CFB	19:42.71	--	3
7	292	Luís Franco	V45	IFC	20:14.71	--	2
8	92	Rui Mendes	V45	CAVF	22:05.37	--	1
9	115	Luís Palma	V45	CBAM	23:23.28	--	
10	350	Rui Lacerda	V45	LPSC	24:04.35	--	
	178	Joaquim Saldanha	V45	CFB	DNF	--	
	116	Marco Gouveia	V45	CBAM	DNS	--	
	384	Carlos Freitas	V45	RUNTEJO	DNS	--	
	287	Domingos Carneiro	V45	IFC	DNF	--	
	119	Nuno Silva	V45	CBAM	DNF	--	
	336	Gonçalo Ferreira	V45	LPSC	DNS	--	
	401	Rúben Dias	V45	RUNTEJO	DNS	--	

5000 Metros (V50 Masculino)

Total de registos 18

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	177	João Carlos Gomes	V50	CFB	16:31.53	--	8
2	94	Álvaro Oliveira	V50	CBAM	17:44.15	--	7
3	307	Luis Neiva	V50	IND-LX	18:12.50	--	6
4	397	Paulo Arrenega	V50	RUNTEJO	18:32.51	--	5
5	387	Elias Fortes	V50	RUNTEJO	18:53.66	--	4
6	147	Edgar Trigo	V50	CCDS	19:06.42	--	3
7	89	José Marques	V50	CAVF	19:52.84	--	2
8	91	Luís Vieira	V50	CAVF	20:03.68	--	1
9	404	Vítor Gonçalves	V50	RUNTEJO	20:11.77	--	
10	125	Vítor Silva	V50	CBAM	20:21.55	--	
11	99	Carlos Costa	V50	CBAM	21:03.69	--	
12	124	Vítor Santos	V50	CBAM	21:24.67	--	
13	368	José Nunes	V50	NAZA	21:36.24	--	
14	364	Francisco Silveira	V50	NAZA	22:37.00	--	
15	303	Emílio Gonçalves	V50	IND-LX	23:46.91	--	
	382	Avelino Soares	V50	RUNTEJO	DNS	--	
	342	José Felix	V50	LPSC	DNS	--	
	181	José Santos	V50	CFB	DNS	--	

5000 Metros (V55 Masculino)

Total de registos 8

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	205	Vicent Sobrinho	V55	CFB	18:12.19	--	8
2	367	José Jarmela	V55	NAZA	18:26.53	--	7
3	149	Rui Grazina	V55	CCDS	18:35.79	--	6
4	310	Nascimento Dias	V55	IND-LX	18:45.39	--	5
5	113	José Lopes	V55	CBAM	18:54.00	--	4
6	78	João Jorge Graça	V55	CAOESTE	20:14.60	--	3
7	222	Paulo Louro	V55	CLX	21:22.83	--	2
8	100	Carlos Silva	V55	CBAM	23:26.50	--	1

5000 Metros (V60 Masculino)

Total de registos 6

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	210	Carlos Moreira	V60	CLX	19:25.31	--	8
2	392	José Salazar	V60	RUNTEJO	19:53.65	--	7
3	415	Rui Merujo	V60	SCUT	20:12.44	--	6
4	179	José Piçarra	V60	CFB	20:47.76	--	5
5	337	Henrique Romão	V60	LPSC	23:16.83	--	4
6	285	Albano Ginja	V60	IFC	27:57.37	--	3

5000 Metros (V65 Masculino)

Total de registos 8

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	365	Herculano Domingues	V65	NAZA	21:21.22	--	8
2	107	João Soares	V65	CBAM	21:40.78	--	7
3	363	Armindo Santos	V65	NAZA	21:53.76	--	6
4	306	José Bordalo	V65	IND-LX	22:21.21	--	5
5	81	António Camacho	V65	CAVF	22:27.44	--	4
6	208	António Dos Santos	V65	CLX	25:20.55	--	3
7	109	Jorge Jesus	V65	CBAM	34:13.60	--	2
	275	João Torres	V65	GRCDL	DNF	--	

5000 Metros (V70 Masculino)

Total de registos 3

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	93	Albino Oliveira	V70	CBAM	27:01.38	--	8
2	117	Mário Lameirão	V70	CBAM	32:26.40	--	7
	111	José Carlos	V70	CBAM	DNS	--	

5000 Metros (V75 Masculino)

Total de registos 4

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	38	António Belo	V75	AMCORR	24:51.36	--	8
2	326	António Canas	V75	LPSC	28:27.63	--	7
3	366	Joaquim Neiva	V75	NAZA	31:11.80	--	6
	25	Armando Bravo	V75	ADNO	DNS	--	

5000 Metros (V80 Masculino)

Total de registos 2

Posição	Dorsal	Nome	Escalão	Equipa	Marca	Vento	Pontos
1	251	Bernardino Pereira	V80	FIXES	23:48.22	--	8
2	329	Carlos Marques	V80	LPSC	30:46.80	--	7