



6 de abril de 2019

Comunicado de Resultados 1912023



10.000 Metros

(Masc)

Final 4

1 °	105 Valter Oliveira	G D R REBOLEIRA	1977-10-01	V40	3 8 1 2,18	
2 °	135 Hugo Domingos	LINDA-A-PASTORA S C	1978-08-12	V40	3 8 3 6,74	
3 °	48 Hugo Palmeiro	C BENFICA ALGUEIRÃO	1975-10-13	V40	3 9 3 7,04	
4 °	63 Rui Ferreira	C BENFICA ALGUEIRÃO	1977-10-19	V40	3 9 5 6,46	
5 °	200 Rui Mónica	ASS CORRER LISBOA	1974-08-24	V40	4 3 0 9,06	
6 °	207 Paulo Isménio	TT MONTES SALOIOS	1975-09-30	V40	4 3 4 3,97	
7 °	194 Mário Sobral	ASS CORRER LISBOA	1974-10-28	V40	4 7 5 9,98	
	28 Fernando Almeida	C A DE VALE FIGUEIRA	1978-06-10	V40		DNS
	148 Nelson Fonseca	TT MONTES SALOIOS	1978-05-14	V40		DNS



10.000 Metros

(Masc)

Final 1

1 °	185 Duarte Gomes	S L BENFICA	2000-11-24	Jun	3 1 1 4,96
2 °	197 Miguel Ribeiro	S L BENFICA	2000-06-25	Jun	3 1 4 3,92



10.000 Metros

(Masc)

Final 2

1 °	9 Samuel Freire	S L BENFICA	CPV 1990-08-28	Sen	2 9 5 5,45
2 °	180 Alexandre Figueiredo	S L BENFICA	1999-10-04	S23	2 9 5 7,10
3 °	189 Issac Nader	S L BENFICA	1999-08-17	S23	2 9 5 7,34
4 °	198 Nuno Carraça	N A DE CUCUJÃES X	1989-08-17	Sen	3 0 3 8,89
5 °	193 Leonardo Aniceto	S L BENFICA	1998-03-11	S23	3 2 1 5,05
6 °	187 Filipe Rebelo	ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	1995-03-31	Sen	3 2 5 3,61
7 °	191 José Camacho	LINDA-A-PASTORA S C	1986-10-09	Sen	3 4 3 7,56
8 °	188 Hugo Silva	RB Running	1986-01-12	Sen	3 4 4 0,34
9 °	202 Sérgio Fernandes	ASS CORRER LISBOA	1987-09-11	Sen	3 9 2 3,05
	196 Miguel Mascarenhas	S L BENFICA	1998-07-25	S23	
	184 Celso Pinto	C F OS BELENENSES	1984-10-22	Sen	
	186 Filipe Fialho	S L BENFICA	1997-08-22	S23	
	201 Samuel Freire	S L BENFICA	CPV 1990-08-28	Sen	



10.000 Metros

(Masc)



6 de abril de 2019

Comunicado de Resultados 1912023



10.000 Metros

(Masc)

Final 3

1 °	85 Pedro Arsénio	C F OS BELENENSES	1982-11-23	V35	3 1 1 7,83
2 °	165 Miguel Quaresma	ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	1983-06-10	V35	3 1 5 2,64
3 °	116 Pedro Guimarães	INGLESES F C	1980-09-28	V35	3 4 4 2,53
4 °	93 Pedro Cardoso	ASS CORRER LISBOA	1981-12-07	V35	3 6 2 8,97
5 °	47 Hugo Borges	C BENFICA ALGUEIRÃO	1982-09-30	V35	3 7 2 7,93
6 °	199 Roberto Guerreiro	RB Running	1981-01-12	V35	3 7 2 8,08
7 °	138 Miguel Sequeira	LINDA-A-PASTORA S C	1982-06-25	V35	4 3 5 1,55
8 °	136 João Pereira	LINDA-A-PASTORA S C	1979-09-07	V35	5 0 0 1,09
	161 A. Figueiredo	C D GALGOS AUDAZES	1980-02-24	V35	
	39 Bruno Matias	C BENFICA ALGUEIRÃO	1984-02-14	V35	



10.000 Metros

(Masc)

Final 5

1 °	104 Nuno Romao	G D R REBOLEIRA	1973-01-03	V45	3 4 1 3,38
2 °	20 Sérgio Paiva	A D NUCLEOIRAS	1972-04-26	V45	3 4 3 4,98
3 °	192 José Miguel Pais	ASS CORRER LISBOA	1973-03-11	V45	3 4 4 2,31
4 °	38 Artur Oliveira	C BENFICA ALGUEIRÃO	1972-07-31	V45	3 5 0 4,00
5 °	140 Paulo Silva	LINDA-A-PASTORA S C	1972-12-01	V45	3 6 1 2,66
6 °	113 Domingos Carneiro	INGLESES F C	1973-03-28	V45	3 6 1 4,27
7 °	77 Ernesto Ferreira	C F OS BELENENSES	1970-10-25	V45	3 6 1 9,89
8 °	30 Luís Vieira	C A DE VALE FIGUEIRA	1970-05-27	V45	3 9 3 0,65
9 °	92 Paulo Ferreira	ASS CORRER LISBOA	1971-01-09	V45	3 9 3 6,47
10 °	76 Carlos Viseu	C F OS BELENENSES	1969-10-07	V45	4 0 1 8,66
11 °	86 Rui Avelans Coelho	C F OS BELENENSES	1972-02-09	V45	4 0 2 1,37
12 °	82 Nuno Queija	C F OS BELENENSES	1972-12-31	V45	4 0 2 7,30
13 °	111 Rui Neves	G D S DOMINGOS	1969-06-22	V45	4 0 4 1,11
14 °	129 Carlos Pedro	LINDA-A-PASTORA S C	1971-05-02	V45	4 0 5 7,29
15 °	83 Nuno Silva	C F OS BELENENSES	1971-03-27	V45	4 1 1 1,10
16 °	78 Gonçalo Ferreira	C F OS BELENENSES	1972-10-24	V45	4 1 1 2,54
17 °	64 Sidónio Dias	C BENFICA ALGUEIRÃO	1970-12-04	V45	4 1 3 4,74
18 °	142 Rui Lacerda	LINDA-A-PASTORA S C	1972-06-05	V45	4 2 5 4,18
19 °	141 Pedro Canelas	LINDA-A-PASTORA S C	1972-08-20	V45	4 3 0 4,38
20 °	27 Carlos Zimão	C A DE VALE FIGUEIRA	1974-02-16	V45	4 4 2 8,35
21 °	45 Fernando Figueiredo	C BENFICA ALGUEIRÃO	1969-12-13	V45	4 8 3 4,75
22 °	60 Marco Gouveia	C BENFICA ALGUEIRÃO	1973-08-04	V45	5 4 0 6,71
	81 Miguel Gomes	C F OS BELENENSES	1971-02-23	V45	
	115 Hélio Marques	INGLESES F C	1974-03-09	V45	



10.000 Metros

(Masc)



6 de abril de 2019

Comunicado de Resultados 1912023



10.000 Metros

(Masc)

Final 6

1 °	34 Álvaro Oliveira	C BENFICA ALGUEIRÃO	1969-03-15	V50	3 6 1 9,53
2 °	67 Vítor Silva	C BENFICA ALGUEIRÃO	1966-05-24	V50	3 8 0 1,46
3 °	41 Carlos Costa	C BENFICA ALGUEIRÃO	1968-10-04	V50	3 9 2 8,48
4 °	91 José Ramalho	ASS CORRER LISBOA	1967-01-13	V50	4 3 1 1,30
5 °	55 José Dos Santos	C BENFICA ALGUEIRÃO	1966-05-12	V50	4 3 2 5,99
6 °	130 Diamantino Gamito	LINDA-A-PASTORA S C	1966-02-05	V50	4 3 5 6,48
7 °	84 Pedro Afonso	C F OS BELENENSES	1967-05-18	V50	4 4 4 9,95
8 °	62 Narciso Sá	C BENFICA ALGUEIRÃO	1966-01-10	V50	4 6 0 2,32
9 °	118 Emílio Gonçalves	Individual-Lisboa	1967-02-26	V50	5 0 3 1,18
10 °	37 António Bogas	C BENFICA ALGUEIRÃO	1966-09-13	V50	5 0 5 1,66
	205 Carlos Sequeira	TT MONTES SALOIOS	1968-04-04	V50	
	149 José Jarmela	N A ZONA DA ABÓBODA	1964-08-08	V50	
	79 Jose Custodio	C F OS BELENENSES	1964-09-07	V50	



10.000 Metros

(Masc)

Final 7

1 °	90 Jorge Sousa	ASS CORRER LISBOA	1963-12-23	V55	4 1 2 0,73
2 °	56 José Duarte	C BENFICA ALGUEIRÃO	1963-08-12	V55	4 6 2 7,01
3 °	33 Alexandre Reis	C BENFICA ALGUEIRÃO	1960-12-16	V55	4 9 3 3,25



10.000 Metros

(Masc)

Final 8

1 °	175 Aires Pratas	U A POVOENSE	1955-05-20	V60	3 8 1 9,51
2 °	58 José Piçarra	C BENFICA ALGUEIRÃO	1956-10-27	V60	4 2 1 8,76
3 °	134 Germano Silva	LINDA-A-PASTORA S C	1958-03-19	V60	4 2 2 8,05
4 °	103 António Inácio	GDRC PONTERROLENSE	1956-01-15	V60	4 4 4 4,29
5 °	50 Joaquim Mónica	C BENFICA ALGUEIRÃO	1958-12-03	V60	5 2 5 1,37
	109 Herlander Martins	G D S DOMINGOS	1956-05-16	V60	
	137 Luís Prego	LINDA-A-PASTORA S C	1957-07-10	V60	
	58 José Piçarra	C BENFICA ALGUEIRÃO	1956-10-27	V60	



10.000 Metros

(Masc)



6 de abril de 2019

Comunicado de Resultados 1912023



10.000 Metros

(Masc)

Final 9

1 °	49 João Soares	C BENFICA ALGUEIRÃO	1953-10-29	V65	4 2 4 6,68
2 °	57 José Inocêncio	C BENFICA ALGUEIRÃO	1952-04-20	V65	4 2 4 9,57
3 °	133 Fernando Chamusca	LINDA-A-PASTORA S C	1950-04-06	V65	4 3 3 3,90
4 °	59 Luiz Ferrão	C BENFICA ALGUEIRÃO	1952-01-23	V65	4 4 4 1,87
5 °	52 Jorge Santos	C BENFICA ALGUEIRÃO	1953-04-10	V65	4 5 0 5,86
6 °	53 José Alves	C BENFICA ALGUEIRÃO	1949-06-09	V65	4 5 1 5,52
7 °	147 Carlos Antunes	TT MONTES SALOIOS	1951-03-23	V65	4 6 3 4,48
8 °	122 Aldónio Fernandes	LINDA-A-PASTORA S C	1954-04-06	V65	4 9 2 2,24
9 °	51 Jorge Jesus	C BENFICA ALGUEIRÃO	1953-02-02	V65	5 8 1 9,44
	88 Dos Santos	ASS CORRER LISBOA	1953-04-20	V65	



10.000 Metros

(Masc)

Final 10

1 °	108 Fernando Guerreiro	G D S DOMINGOS	1947-02-19	V70	4 9 0 5,61
2 °	31 Agostinho Cristino	C BENFICA ALGUEIRÃO	1948-05-18	V70	5 0 5 9,00
3 °	80 Jose Serpa	C F OS BELENENSES	1945-09-20	V70	5 1 0 1,21
4 °	127 António Roque	LINDA-A-PASTORA S C	1944-09-18	V70	5 1 0 6,93
5 °	32 Albino Oliveira	C BENFICA ALGUEIRÃO	1945-12-09	V70	5 2 1 8,76
6 °	29 José Lindo	C A DE VALE FIGUEIRA	1946-07-01	V70	5 3 2 9,38
7 °	54 José Carlos	C BENFICA ALGUEIRÃO	1947-04-28	V70	5 9 1 0,13
	19 Armando Bravo	A D NUCLEOEIRAS	1944-09-10	V70	
	43 Eduardo Tanganhito	C BENFICA ALGUEIRÃO	1947-04-25	V70	



10.000 Metros

(Masc)

Final 11

1 °	126 António Canas	LINDA-A-PASTORA S C	1943-12-15	V75	5 4 1 5,30
-----	-------------------	---------------------	------------	-----	------------



10.000 Metros

(Masc)

Final 12

1 °	102 Bernardino Pereira	G R D OS FIXES	1936-03-16	V80	5 1 0 1,87
2 °	128 Carlos Marques	LINDA-A-PASTORA S C	1937-11-10	V80	1 0 1 5 5,98
	44 Fernando Ferreira	C BENFICA ALGUEIRÃO	1938-11-19	V80	



10.000 Metros

(Fem)



6 de abril de 2019

Comunicado de Resultados 1912023



10.000 Metros

(Fem)

Final 1

1 ^a	190 Joana Fonseca	ASS CORRER LISBOA	1987-05-08	Sen	3 8 1 8,10
2 ^a	195 Marta Conceição	ASS CORRER LISBOA	1984-06-07	Sen	4 4 0 5,07
3 ^a	203 Telma Sofia Silva	ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	1991-08-15	Sen	4 6 5 6,84



10.000 Metros

(Fem)

Final 2

1 ^a	121 Alexandra Alves	J O MONTE ABRAÃO	1983-01-04	V35	3 8 2 0,66
2 ^a	131 Elisabete Silva	LINDA-A-PASTORA S C	1982-11-07	V35	5 0 3 9,54
3 ^a	65 Sónia Ferreira	C BENFICA ALGUEIRÃO	1980-07-22	V35	5 3 5 5,56
4 ^a	61 Marla Carvalho	C BENFICA ALGUEIRÃO	1980-11-13	V35	5 9 0 3,31
	146 Beta Fonseca	TT MONTES SALOIOS	1980-05-04	V35	



10.000 Metros

(Fem)

Final 3

1 ^a	176 Mónica Vieira	U A POVOENSE	1975-04-11	V40	3 9 0 2,98
2 ^a	125 Ana Sofia Aleixo	LINDA-A-PASTORA S C	1977-10-15	V40	5 3 0 1,54
3 ^a	143 Sónia Sequeira	LINDA-A-PASTORA S C	1975-07-20	V40	5 4 1 6,95
4 ^a	124 Ana Neto	LINDA-A-PASTORA S C	1978-10-26	V40	5 4 3 4,64
5 ^a	35 Ana Pauleta	C BENFICA ALGUEIRÃO	1977-06-30	V40	5 5 1 7,02
6 ^a	66 Vera Tolêdo	C BENFICA ALGUEIRÃO	1975-06-06	V40	5 9 0 3,42
	46 Graciete Alves	C BENFICA ALGUEIRÃO	1974-06-29	V40	



10.000 Metros

(Fem)

Final 4

1 ^a	18 Ana Pereira	A D NUCLEOEIRAS	1973-04-17	V45	4 3 2 2,18
2 ^a	114 Fernanda Gil	INGLESES F C	1969-06-22	V45	4 5 3 7,81
3 ^a	123 Ana Frutuoso	LINDA-A-PASTORA S C	1974-02-21	V45	4 5 5 2,49
4 ^a	36 Anabela Ferreira	C BENFICA ALGUEIRÃO	1970-12-11	V45	4 6 0 4,05
5 ^a	42 Cristina Carvalho	C BENFICA ALGUEIRÃO	1970-02-15	V45	4 7 5 1,42
6 ^a	89 Isabel Nunes	ASS CORRER LISBOA	1972-01-16	V45	4 9 2 3,42
7 ^a	139 Patrícia Matos	LINDA-A-PASTORA S C	1974-02-26	V45	5 0 3 2,20
8 ^a	40 Carla Rodrigues	C BENFICA ALGUEIRÃO	1970-12-27	V45	5 1 1 6,38
	107 Elisa Varela	G D S DOMINGOS	1973-02-24	V45	

DNS



10.000 Metros

(Fem)



6 de abril de 2019

Comunicado de Resultados 1912023



10.000 Metros

(Fem)

Final 5

1 ^a	117 Virginia Seca	INGLESES F C	1966-06-28	V50	4 6 3 6,30
2 ^a	177 Zulmira Belo	U A POVOENSE	1966-12-26	V50	5 0 0 5,57



10.000 Metros

(Fem)

Final 6

1 ^a	106 Anabela Carvalho	G D S DOMINGOS	1964-02-15	V55	4 4 5 9,94
	110 Lucília Soares	G D S DOMINGOS	1962-01-10	V55	



10.000 Metros

(Fem)

Final 7

1 ^a	144 Vanda Augusto	LINDA-A-PASTORA S C	1954-07-21	V60	5 2 1 8,00
----------------	--------------------------	---------------------	------------	-----	------------

Final 8

	132 Fátima Santos	LINDA-A-PASTORA S C	1951-06-01	V65	
--	--------------------------	---------------------	------------	-----	--



6 de abril de 2019

Comunicado de Resultados 1912023

Clube Participantes	Participações			Nr.Atletas			
	F	M	T	F	M	T	
PORTUGAL -							
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO LISBOA</u>			Federado				
ADNO	A D NUCLEOEIRAS	1	2	3	1	2	3
CAVF	C A DE VALE FIGUEIRA		4	4		4	4
CBAM	C BENFICA ALGUEIRÃO	8	30	38	8	29	37
CFB	C F OS BELENENSES		12	12		12	12
CLX	ASS CORRER LISBOA	3	9	12	3	9	12
FIXES	G R D OS FIXES		1	1		1	1
GDRCP	GDR C PONTERROLENSE		1	1		1	1
GDRR	G D R REBOLEIRA		2	2		2	2
GDSD	G D S DOMINGOS	3	3	6	3	3	6
IFC	INGLESES F C	2	3	5	2	3	5
IND-LX	Individual-Lisboa		1	1		1	1
JOMA	J O MONTE ABRAÃO	1		1	1		1
LPSC	LINDA-A-PASTORA S C	8	16	24	8	16	24
MCMS	TT MONTES SALOIOS	1	4	5	1	4	5
NAZA	N A ZONA DA ABÓBODA		1	1		1	1
OSGALGOC	D GALGOS AUDAZES		1	1		1	1
RUNTEJO	ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	1	2	3	1	2	3
SLB	S L BENFICA		9	9		9	9
UAP	U A POVOENSE	2	1	3	2	1	3
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO LISBOA</u>			Popular				
RBRUN	RB Running		2	2		2	2
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO AVEIRO</u>			Federado				
NAC	N A DE CUCUJÃES		1	1		1	1

Totais de participações individuais + estafetas	30		30
	105		104
		135	134

Participação por Escalão	Participações			Nr.Atletas		
	F	M	T	F	M	T
Juniores		2	2		2	2
Sub23		5	5		5	5
Seniores	3	8	11	3	8	11
Veteranos M35	5	10	15	5	10	15
Veteranos M40	7	9	16	7	9	16
Veteranos M45	9	24	33	9	24	33
Veteranos M50	2	13	15	2	13	15
Veteranos M55	2	3	5	2	3	5
Veteranos M60	1	8	9	1	7	8
Veteranos M65	1	10	11	1	10	11
Veteranos M70		9	9		9	9
Veteranos M75		1	1		1	1
Veteranos M80		3	3		3	3

Totais de participações individuais + estafetas	30		30
	105		104
		135	134



6 de abril de 2019

Comunicado de Resultados 1912023

Legendagem de Observações Codificadas

X A Participar Extra Competição
DNS Faltou