



Pos	Dorsal	Atleta	S	Equipa	Categoria	Pos S	Pos Cat	Ritmo	Tempo
1	5	Licínio Silva	M	Grupo Alegre Unido Bajouca	SEN M	1	1	4:03	0:23:20.056
2	7	Daniel Cabecinhas	M	Grupo Alegre Unido Bajouca	SEN M	2	2	4:08	0:23:50.006
3	123	Ricardo Nunes	M	ACRM Silveirinha Grande Claras	SEN M	3	3	4:14	0:24:20.482
4	11	Joel Couto	M	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	4	1	4:14	0:24:22.710
5	17	Diogo Viana	M	Grupo Alegre Unido Bajouca	SEN M	5	4	4:19	0:24:53.856
6	79	Hugo Horta	M	Clube Veteranos do Lis	M40	6	2	4:26	0:25:31.281
7	13	José Gonçalves	M	Grupo Alegre Unido Bajouca	M50	7	1	4:28	0:25:42.370
8	102	João Fernandes	M	ZONA ALTA TRAIL	M40	8	3	4:33	0:26:11.469
9	124	Ezequiel	M	Euquipa	M40	9	4	4:34	0:26:15.485
10	111	João Santana	M	ADRM	SEN M	10	5	4:39	0:26:44.662
11	14	Martinho Pedrosa	M	Grupo Alegre Unido Bajouca	M55	11	1	4:40	0:26:52.026
12	85	Flávio João Esperança	M	GDRC UNIDOS	M35	12	1	4:49	0:27:40.839
13	91	João Pedrosa	M	Grupo Alegre Unido Bajouca	JUN M	13	1	4:55	0:28:16.798
14	118	David Alves	M	Bttralhos Bike Team	SEN M	14	6	4:57	0:28:29.728
15	15	Otelo Pereira	M	Grupo Alegre Unido Bajouca	M45	15	1	4:58	0:28:37.426
16	97	Dany Grilo	M	Grupo Alegre Unido Bajouca	M35	16	2	4:59	0:28:41.965
17	121	Luis Mendes	M		M35	17	3	4:59	0:28:42.750
18	135	Germano Capela	M	CA Barreira	M55	18	2	5:02	0:29:00.096
19	19	Sérgio Cabecinhas	M	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	19	5	5:03	0:29:02.838
20	71	Diogo Parreiras	M	Diogo Parreiras	SEN M	20	7	5:03	0:29:04.131
21	77	Afonso Longo	M	CSCRFCHARNECA	INIC M	21	1	5:04	0:29:07.613
22	45	Rui Fonseca	M	Forest	SEN M	22	8	5:04	0:29:09.650
23	113	Luís Manuel	M	ACRM Silveirinha Grande Claras	M50	23	2	5:05	0:29:17.656
24	76	Carlos Conceição	M	CSCRFCHARNECA	M50	24	3	5:07	0:29:28.941
25	136	António Oliveira	M	LIZ RUNNERS	M40	25	6	5:11	0:29:52.281
26	127	Carlos Gaspar	M	NEXEBRA TRAIL TEAM	M50	26	4	5:12	0:29:55.587
27	69	Claudio Alves	M	Lameira Runners	M45	27	2	5:15	0:30:12.318
28	12	Virgílio Alberto	M	Grupo Alegre Unido Bajouca	M50	28	5	5:15	0:30:15.493
29	83	Sandro Vilela	M	GDRC UNIDOS	M45	29	3	5:19	0:30:34.214
30	28	joao reis	M	GDRC UNIDOS	SEN M	30	9	5:19	0:30:35.064
31	89	Nelson Branco	M	GDRC UNIDOS	M45	31	4	5:20	0:30:42.180
32	65	Milton Branco	M	SicóTrilhos	M40	32	7	5:21	0:30:44.865
33	101	Pedro Sacramento	M	Centro de Marcha e Corrida de Alcanena	JUV M	33	1	5:21	0:30:47.586
34	20	Sérgio Marcelino	M	Grupo Alegre Unido Bajouca	M55	34	3	5:23	0:31:01.624
35	106	Fernando Neves	M	CFJ	M50	35	6	5:27	0:31:21.478
36	122	António Pedrosa	M		SEN M	36	10	5:28	0:31:27.729
37	40	Luís Henriques	M		SEN M	37	11	5:28	0:31:29.705
38	70	Jorge	M		M40	38	8	5:31	0:31:46.349
39	50	Paulo Santos	M	Luzecus	M40	39	9	5:32	0:31:48.974
40	36	Luís Serra	M	Rebanhus Team	M35	40	4	5:34	0:32:01.945
41	143	Matilde Angélico	F	Clube Atletismo de Marinha Grande	INIC F	1	1	5:35	0:32:09.107
42	117	Rui Nunes	M	Clube Atletismo de Marinha Grande	M40	41	10	5:36	0:32:15.515
43	27	João Dâmaso	M	Grupo Maravilha	M35	42	5	5:39	0:32:29.972
44	119	Mauricio Madruga	M	ACRDC Sismaria	M35	43	6	5:44	0:33:00.026
45	39	João Jordão	M	Tokandar	SEN M	44	12	5:44	0:33:01.541
46	126	MARCO PASCOAL	M	Vilaventura Trail	M35	45	7	5:45	0:33:06.770
47	29	Tomé Gouveia	M	GDRC UNIDOS	M35	46	8	5:46	0:33:13.767
48	86	Sandro Remigio	M	GDRC UNIDOS	SEN M	47	13	5:46	0:33:14.185
49	78	Frederico	M	Sempre a pé	M35	48	9	5:47	0:33:16.400
50	90	Luís Mendes	M		SEN M	49	14	5:51	0:33:42.445
51	34	Vítor	M	Amigos da corrida	M45	50	5	5:51	0:33:42.803
52	109	Hugo Domingues	M		M35	51	10	5:52	0:33:44.191
53	58	Nelson Bernardo	M	Equipa Valeirão	M40	52	11	5:53	0:33:48.899
54	54	Catarina Costa	F	Grupo de amigos dos casais do vento	SEN F	2	1	5:55	0:34:00.503
55	140	Mário Pereira	M	GDRC UNIDOS	M60	53	1	5:59	0:34:27.520
56	84	Jeremias Vigarinho	M	GDRC UNIDOS	M55	54	4	6:06	0:35:03.610
57	64	Mickael Freire	M		SEN M	55	15	6:06	0:35:08.458
58	129	Marco Reis	M	Grupo Alegre Unido Bajouca	SEN M	56	16	6:08	0:35:16.871
59	116	Miguel Matias	M	CSCRFCHARNECA	M45	57	6	6:08	0:35:17.920
60	9	Dinis Fernandes	M	Grupo Alegre Unido Bajouca	INIC M	58	2	6:09	0:35:21.744
61	56	Edgar Simões	M	Grupo de amigos dos casais do vento	JUV M	59	2	6:10	0:35:28.152
62	38	Tânia Carreira	F	Tokandar	SEN F	3	2	6:13	0:35:44.078
63	115	Joni Gaspar	M	N.A.	SEN M	60	17	6:14	0:35:50.327
64	112	Luís Capela	M		JUN M	61	2	6:21	0:36:34.048
65	1	Tiago Henriques	M		SEN M	62	18	6:25	0:36:56.344
66	49	Leonel Martins	M	Luzecus	M40	63	12	6:29	0:37:20.885
67	48	Rodrigo Pereira	M	Luzecus	JUV M	64	3	6:31	0:37:31.328
68	10	Isabel Pereira	F	Grupo Alegre Unido Bajouca	F50	4	1	6:33	0:37:44.344
69	6	Anabela Fernandes	F	Grupo Alegre Unido Bajouca	F50	5	2	6:37	0:38:05.215
70	75	Diogo Henriques	M		SEN M	65	19	6:40	0:38:21.769
71	44	Dino Silva	M		SEN M	66	20	6:40	0:38:22.250
72	107	Alexandre Ferreira	M		SEN M	67	21	6:42	0:38:33.455
73	92	Ana Rita Ramos	F	Centro de Marcha e Corrida de Alcanena	F40	6	1	6:46	0:38:56.719
74	82	Sónia Ribeiro	F	GDRC UNIDOS	F40	7	2	6:52	0:39:29.766
75	68	Luis Meira	M		SEN M	68	22	6:52	0:39:32.683
76	67	Cátia Domingues	F		SEN F	8	3	6:52	0:39:33.016



Pos	Dorsal	Atleta	S	Equipa	Categoria	Pos S	Pos Cat	Ritmo	Tempo
77	53	José Eduardo Afonso	M	Juniores da Eira	SEN M	69	23	6:54	0:39:40.371
78	130	Maria Cabecinhas	F	Grupo Alegre Unido Bajouca	JUN F	9	1	6:55	0:39:48.479
79	114	Ondina Leal	F	Silveirinha Claras	F50	10	3	6:59	0:40:12.392
80	95	Isabel Santos	F	3 Irmãs	F35	11	1	7:01	0:40:24.169
81	26	Soraia Lopes	F	Gang do Beirão	SEN F	12	4	7:04	0:40:42.691
82	24	Alexandre Nogueira	M	Gang do Beirão	SEN M	70	24	7:07	0:40:58.342
83	98	Marco Pinhal	M	Rusty Team	M35	71	11	7:08	0:41:05.746
84	110	José Alves	M	ADRM	M55	72	5	7:14	0:41:37.612
85	4	Maria Inês Estrada	F	Grupo Alegre Unido Bajouca	SEN F	13	5	7:16	0:41:48.187
86	108	Cecília Cardoso	F		F40	14	3	7:16	0:41:48.578
87	128	Sara Alves	F	Grupo Alegre Unido Bajouca	SEN F	15	6	7:16	0:41:48.581
88	120	Tânia Gaspar	F	Magnificos Runners	SEN F	16	7	7:16	0:41:48.784
89	33	Felisbino Almeida	M		M50	73	7	7:17	0:41:53.516
90	52	Catarina Ines Afonso	F	Juniores da Eira	F35	17	2	7:20	0:42:14.034
91	63	Filipa	F	Grupo de amigos dos casais do vento	INIC F	18	2	7:23	0:42:31.216
92	141	Olga Silva	F	GDR UNIDOS	F35	19	3	7:24	0:42:32.454
93	22	Matilde Silva	F	Gang do Beirão	JUV F	20	1	7:25	0:42:41.738
94	21	Cláudia Silva	F	Gang do Beirão	F50	21	4	7:26	0:42:43.763
95	93	Tiago Pedrosa Cabecinhas	M	Grupo Alegre Unido Bajouca	SEN M	74	25	7:28	0:42:59.698
96	131	Ângela Alberto	F	Grupo Alegre Unido Bajouca	JUV F	22	2	7:29	0:43:03.543
97	74	Sandra Carreiras	F	Centro de Marcha e Corrida de Alcanena	F40	23	4	7:30	0:43:11.383
98	100	Sónia Nogueira	F	Centro de Marcha e Corrida de Alcanena	F45	24	1	7:31	0:43:15.005
99	105	Mónica Godinho	F		F35	25	4	7:33	0:43:25.327
100	104	Manuela Chita	F		F35	26	5	7:33	0:43:25.600
101	103	Teresa Pombo	F	Centro de Marcha e Corrida de Alcanena	F50	27	5	7:33	0:43:25.878
102	72	Arlindo de Jesus Oliveira	M	CSCRFCHARNECA	M55	75	6	7:40	0:44:06.568
103	96	Ana Santos	F	3 Irmãs	F35	28	6	7:45	0:44:36.752
104	88	Clara Domingues	F	GDR UNIDOS	F40	29	5	7:47	0:44:45.425
105	87	Tânia Remigio	F	GDR UNIDOS	SEN F	30	8	7:48	0:44:52.349
106	46	Juliana Pedro	F	Forest	SEN F	31	9	7:50	0:45:02.317
107	133	André Lameirinhas	M		M40	76	13	7:55	0:45:31.642
108	132	Marco Baptista	M		M40	77	14	7:55	0:45:31.942
109	94	Susana Alves	F	3 Irmãs	F45	32	2	8:00	0:45:59.029
110	47	Sérgio Pereira	M	Luzecus	M45	78	7	8:00	0:46:03.785
111	99	Eugénia Santos	F	Centro de Marcha e Corrida de Alcanena	F50	33	6	8:29	0:48:50.803
112	81	Nadine Cordeiro	F	GDR UNIDOS	SEN F	34	10	8:38	0:49:37.809
113	138	Sara Matos	F		SEN F	35	11	8:48	0:50:39.933
114	137	Bruno Antunes	M	Vilaventura Trail	SEN M	79	26	8:48	0:50:40.418
115	25	Rita Mendes	F	Gang do Beirão	F45	36	3	9:01	0:51:54.574
116	62	Nélia Caetano	F		SEN F	37	12	9:07	0:52:29.745
117	60	Bruna Gaspar	F		SEN F	38	13	9:09	0:52:36.363
118	61	Renato Lopes	M		SEN M	80	27	9:12	0:52:56.488
119	37	Helena Mendes	F	Rebanhus Team	F35	39	7	9:39	0:55:33.273
120	66	Neuza Monteiro	F	Magnificos Runners	F40	40	6	9:46	0:56:12.923
121	134	margarida rodrigues	F		F35	41	8	9:46	0:56:13.050
122	125	Diogo Fernandes	M		JUN M	81	3	10:32	1:00:34.880
123	139	Eduardo Fernandes	M		JUV M	82	4	10:32	1:00:35.543
124	32	Pedro Silva	M	Gang do Beirão	M40	83	15	13:10	1:15:44.611
125	31	Sandra Costa	F	Gang do Beirão	F35	42	9	13:10	1:15:45.078
126	23	Clotilde Silva	F	Gang do Beirão	F40	43	7	13:15	1:16:14.307
127	16	Pedro Cabecinhas	M	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	84	16	14:41	1:24:27.970