

60 m - 7,10 - 7,40

6,68	Francis Obikwelu	Sporting CP	22-11-78	2h		Valência	11-02	6,54i-05	
6,69	Francis Obikwelu			4		Valência	11-02		
6,81	Arnaldo Abrantes	Sporting CP	27-11-86	1	Sub23	Espinho	28-01	6,91i-05	
6,81	Arnaldo Abrantes			1	CNCI	Espinho	18-02		
6,82	Ricardo Pacheco	Sporting CP	31-10-83	1 ex		Espinho	18-02	6,89i-04	
6,83	Mário Barbosa	Gira Sol ADF	26-07-77	1	CN	Espinho	25-02	6,73i-98	
6,84	Mário Barbosa			2 ex		Espinho	18-02		
6,85	Arnaldo Abrantes			1		Alpiarça	22-01		
6,85	Arnaldo Abrantes			1 ex		Espinho	05-02		
6,85	Arnaldo Abrantes			1 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02		
6,86	Carlos Calado	SL Benfica	05-10-75	2	CNCI	Espinho	18-02	6,60i-99	
6,86	Mário Barbosa			3	CNCI	Espinho	18-02		
6,86	Carlos Calado			1mf	NC	Espinho	25-02		
6,88	Carlos Calado			1	NC	Espinho	25-02		
6,88	Carlos Calado			1h	NC	Espinho	25-02		
6,89	Vitor Jorge	Sporting CP	21-11-74	1	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	6,85i-00	
6,89	Carlos Calado			2	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02		
6,90	André Destapado	SL Benfica	15-05-86	4	CN	Espinho	25-02	7,06i-05	
6,90	Ricardo Pacheco			3	CN	Espinho	25-02		
6,90	Vitor Jorge			1 ex	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02		
6,90	Mário Barbosa			1 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02		
6,90	Ricardo Pacheco			1mf	CN	Espinho	25-02		
6,90	Mário Barbosa			2h	CN	Espinho	25-02		
6,91	Mário Barbosa			3	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02		
6,91	Arnaldo Abrantes			1h		Alpiarça	22-01		
6,91	Arnaldo Abrantes			1mf	Sub23	Espinho	28-01		
6,92	Mário Barbosa			1mf	Beiras	Espinho	14-01		
6,94	André Destapado			3h	CN	Espinho	25-02		
6,95	Yazalde Nascimento	JOMA	STP	17-04-86	3 ex		Espinho	18-02	6,95i-05
6,95	Ricardo Pacheco			1h	CN	Espinho	25-02		
6,96	João Ferreira	SL Benfica	20-10-86	2	Sub23	Espinho	28-01	7,02i-05	
6,96	Ricardo Monteiro	C Bf. Faro	02-10-85	2 ex	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	7,09i-04	
6,96	Yazalde Nascimento			1mf	Sub23	Espinho	28-01		
6,96	André Destapado			2mf	CN	Espinho	25-02		
6,97	André Destapado			3	Sub23	Espinho	28-01		
6,97	Raul Veloso	Cyclones AC	01-12-81	4 ex		Espinho	18-02	6,90i-05	
6,98	André Destapado			2		Alpiarça	22-01		
6,98	Yazalde Nascimento			4	Sub23	Espinho	28-01		
6,98	Mário Barbosa			2mf	CN	Espinho	25-02		
6,98	Ricardo Monteiro			2mf	Sub23	Espinho	28-01		
6,98	André Destapado			3mf	Sub23	Espinho	28-01		
6,99	Ricardo Pacheco			3		Alpiarça	22-01		
6,99	Raul Veloso			4	CNCI	Espinho	18-02		
6,99	Raul Veloso			5	CN	Espinho	25-02		
6,99	Mário Barbosa			1h	Beiras	Espinho	14-01		
6,99	Raul Veloso			3mf	CN	Espinho	25-02		
7,00	André Destapado			2 ex		Espinho	05-02		
7,01	Ricardo Monteiro			5	CNCI	Espinho	18-02		
7,01	Raul Veloso			1h	CN	Espinho	25-02		
7,01	Ricardo Monteiro			2 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02		
7,01	João Ferreira			2mf	Sub23	Espinho	28-01		
7,02	Ricardo Monteiro			6	CN	Espinho	25-02		
7,02	Yazalde Nascimento			6	CNCI	Espinho	18-02		
7,02	Yazalde Nascimento			1h	Sub23	Espinho	28-01		
7,02	Ricardo Monteiro			3mf	CN	Espinho	25-02		
7,02	Yazalde Nascimento			4mf	CN	Espinho	25-02		

7,02		João Ferreira				5mf	CN	Espinho	25-02	
7,03	Deodato Freitas		Juv. Vidigalense	STP	01-07-77	6mf	CN	Espinho	25-02	6,99i-05
7,03	Gonçalo Correia		N. Sp. Faro		88	1		V.R. Sto. António	14-01	7,31i-05
7,03		André Destapado				2h		Alpiarça	22-01	
7,03		André Destapado				2h	Sub23	Espinho	28-01	
7,03		João Ferreira				2h	CN	Espinho	25-02	
7,03		Ricardo Monteiro				5 ex		Espinho	18-02	
7,04	David Figueiredo		FC Porto		11-04-86	4mf	Sub23	Espinho	28-01	7,04i-05
7,04		João Ferreira				7	CN	Espinho	25-02	
7,04		Ricardo Monteiro				1h	Sub23	Espinho	28-01	
7,04		David Figueiredo				2 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
7,04	Dany Gonçalves		CS Marítimo		14-03-85	3 ex	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	
7,04		David Figueiredo				4mf	CN	Espinho	25-02	
7,05		David Figueiredo				4	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	
7,05		Arnaldo Abrantes				1h	Sub23	Espinho	28-01	
7,05		João Ferreira				3 ex		Espinho	05-02	
7,05	Ivo Vital		ACDR Arneirense		88	3mf	Sub23	Espinho	28-01	
7,05		Raul Veloso				5=	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	
7,05		Dany Gonçalves				6 ex		Espinho	18-02	
7,06		Dany Gonçalves				7	CNCI	Espinho	18-02	
7,06		André Destapado				3 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
7,06		Ricardo Monteiro				3h	CN	Espinho	25-02	
7,06		Gonçalo Correia				5mf	Sub23	Espinho	28-01	
7,06		Gonçalo Correia				5mf	CN	Espinho	25-02	
7,06		David Figueiredo				7 ex		Espinho	18-02	
7,07	António Morais		CCD Ribeirão		23-12-80	1 ex	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	7,14i-05
7,07		João Ferreira				4		Alpiarça	22-01	
7,07		Ivo Vital				5	Sub23	Espinho	28-01	
7,07		David Figueiredo				8	CNCI	Espinho	18-02	
7,07		João Ferreira				1h	Sub23	Espinho	28-01	
7,07		Ricardo Pacheco				1h		Alpiarça	22-01	
7,07		David Figueiredo				2h	Sub23	Espinho	28-01	
7,07		David Figueiredo				4h	CN	Espinho	25-02	
7,07		Yazalde Nascimento				5=	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	
7,08	Pedro Costa		Cyclones AC		06-04-82	3rB	Univ Ch	Dortmund	01-02	7,15i-05
7,08		Dany Gonçalves				2h	CN	Espinho	25-02	
7,08		Deodato Freitas				3h	CN	Espinho	25-02	
7,08		Dany Gonçalves				6mf	CN	Espinho	25-02	
7,08		Carlos Calado				ex	Beiras	Espinho	14-01	
7,09	Patrick Marques		GRECAS		09-02-84	1		Espinho	21-01	7,07i-05
7,09	Marcos Coelho		CF Belenenses		10-06-88	3 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	7,15i-05
7,09	Bruno Sá		CCSJ. Madeira		24-01-87	1		Espinho	06-01	7,27i-05
7,09		David Figueiredo				6	Sub23	Espinho	28-01	
7,09		David Figueiredo				8	CN	Espinho	25-02	
7,09		David Figueiredo				4 ex		Espinho	05-02	
7,09		Ivo Vital				4h	CN	Espinho	25-02	
7,09		Yazalde Nascimento				5h	CN	Espinho	25-02	
7,10	Filipe Santos		CS Marítimo		25-06-84	6mf	Sub23	Espinho	28-01	7,11i-05
7,10		Raul Veloso				1	Norte	Braga	14-01	
7,10		Dany Gonçalves				2h	Sub23	Espinho	28-01	
7,11	Renato Moura		JD Cidade Sol		14-02-78	7	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	6,94i-01
7,13	Carlos Gonçalves		JU Num Ideal		11-07-87	6mf	Sub23	Espinho	28-01	7,39i-05
7,13	Bruno Geraldès		JOMA		15-05-88	2 ex	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	
7,14	Luis Machado		JA Mozelense		07-07-86	10	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	7,13i-05
7,14	Flávio Cardoso		CCD Ribeirão		07-03-88	9	CNCI	Espinho	18-02	
7,14	Ricardo Martins		JOMA		12-05-85	1h	Sub23	Espinho	28-01	
7,15	Hugo Bettencourt		C Operário D		18-03-86	7mf	Sub23	Espinho	28-01	7,13i-04
7,15	Cláudio Gama		GD Cavadas		20-03-82	Hep	CN	Espinho	25-02	7,15i-04
7,16	Paulo Dias		AA Coimbra		14-05-89	3 ex	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	7,41i-05
7,17	Tiago Passos		FC Porto		01-08-86	2h	Sub23	Espinho	28-01	

7,18	Gaspar Araújo	Sporting CP		17-12-81	Hep		Espinho	07-01	7,05i-04
7,18	Mitendele Lucucamba	CF Belenenses	ANG	15-06-83	6		Alpiarça	22-01	7,37i-05
7,19	Rider Costa	Gira Sol ADF		15-09-80	2mf	Beiras	Espinho	14-01	7,06i-98
7,20	Marcos Caldeira	SL Benfica		27-02-88	13	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	
7,21	Nuno Reis	CCSJ. Madeira		17-04-80	2		Espinho	21-01	7,03i-04
7,21	João Almeida	Sporting CP		05-04-88	5h	Sub23	Espinho	28-01	7,40i-05
7,22	Tiago Marto	GA Fátima		05-04-86	Hep	Taça FPA	Espinho	07-01	7,14i-04
7,22	Márcio Pires	Tramagal SU		30-04-86	1		Alpiarça	07-01	7,17i-05
7,22	Pedro Fontes	ACR Zona Azul		88	1		V.R. Sto. António	14-01	
7,24	João Lacerda	SL Benfica		72	1rB		Alpiarça	22-01	7,35i-05
7,24	Jorge Cardoso	ES Serafim Leite		88	15=	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	
7,25	Luis Sá	FC Porto		17-03-81	2		Braga	10-12-05	7,06i-03
7,26	Luis Fernandes	Juv. Vidigalense		31-05-82	2		V.R. Sto. António	14-01	6,99i-04
7,26	Helio Mendes	DO Rangel	ANG	13-10-85	4h	Sub23	Espinho	28-01	7,19i-05
7,28	Pedro Oliveira	CA Seia		22-07-80	8 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	7,06i-05
7,28	Nuno Couto	GD Estreito		19-10-81	10	CNCI	Espinho	18-02	7,10i-03
7,28	Filipe Novo	Cyclones AC		03-04-85	6h	Norte	Braga	14-01	7,14i-03
7,28	André Loureiro	CA Mazarefes		86	5h	Sub23	Espinho	28-01	7,31i-05
7,28	Artur Augusto	JOMA	MOZ	01-01-87	5h	Sub23	Espinho	28-01	7,31i-05
7,28	Rui Pombeiro	JD Neves		20-09-84	Hep	Taça FPA	Espinho	07-01	7,32i-05
7,28	Ricardo Pereira	FC Porto		87	3h	Norte	Braga	14-01	7,48i-04
7,28	Paulo Dias	AA Coimbra		14-05-89	1 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
7,28	Vítor Rodrigues	CS Marítimo		01-01-88	6h	Sub23	Espinho	28-01	
7,29	João Gradiz	Br.NS Conceição		89	2	A.Noronha	V.R. Sto. António	08-01	
7,29	Pedro Silva	C Bf. Faro		04-03-85	2h		V.R. Sto. António	14-01	
7,30	Rui Silva	SL Benfica		16-07-87	ex	Norte	Braga	14-01	7,30i-05
7,30	Pedro Loureiro	GRECAS		13-10-89	20	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	
7,30	Emanuel Semedo	CP Corroios		29-04-87	21	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	
7,31	Jorge Pinto	CCSJ. Madeira		06-04-85	1h		Espinho	06-01	7,20i-04
7,33	Edgar Gaspar	SCAb		83	1		Alpiarça	03-12-05	
7,33	Orlando Tungo	AA Moita		89	1		Alpiarça	28-01	
7,33	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	Hep	CN	Espinho	25-02	
7,34	Lenine Cunha	FC Porto		04-12-82	5h		Braga	08-01	7,18i-04
7,34	Bruno Costa	CA Seia		17-03-80	5mf	Beiras	Espinho	14-01	7,29i-04
7,34	João Dias	GRECAS		01-06-84	3		Espinho	06-01	7,32i-04
7,34	Jaime Areias	CF Belenenses		16-11-84	6h	Sub23	Espinho	28-01	
7,36	Pedro Fonseca	Sporting CP		08-04-80	3rB		Alpiarça	22-01	
7,36	Luis Silva	GRECAS		26-05-80	Hep	CN	Espinho	25-02	
7,38	Luis Cardoso	Bairro Anjos		11-05-85	26	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	7,35i-03
7,38	Delfim Vieira	ES Serafim Leite		88	8		Espinho	30-12-05	7,44i-05
7,38	Pedro Silva	SC Abrantes		88	2h		Alpiarça	03-12-05	7,53i-04
7,39	Rodrigo Dionisio	SL Benfica		22-06-85	27	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	7,32i-04
7,39	Marco Carvalho	NA Vila Real		84	2 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	7,35i-04
7,39	Norberto Costa	CRU Raposense		90	2		Alpiarça	28-01	

200 m– 22,50 – 23,70

21,71	Ricardo Pacheco	Sporting CP		31-10-83	1	CNCI	Espinho	19-02	21,92i-04
21,83	Mário Barbosa	Gira Sol ADF		26-07-77	1mf	CN	Espinho	26-02	21,58i-98
21,89	Ricardo Pacheco				1 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
21,92	Paulo Sérgio Ferreira	SL Benfica		20-02-81	1	CN	Espinho	26-02	21,66i-05
21,93	Mário Barbosa				2	CN	Espinho	26-02	
21,94	Ricardo Pacheco				3	CN	Espinho	26-02	
21,96	Paulo Sérgio Ferreira				2	CNCI	Espinho	19-02	
21,97	Pedro Costa	Cyclones AC		06-04-82	2mf	CN	Espinho	26-02	22,28i-05
22,00	Ricardo Pacheco				1mf	CN	Espinho	26-02	
22,06	Pedro Costa				2 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
22,09	Yazalde Nascimento	JOMA	STP	17-04-86	3	CNCI	Espinho	19-02	22,31i-05
22,12	Paulo Sérgio Ferreira				1mf	CN	Espinho	26-02	

22,18		Mário Barbosa			4	CNCI	Espinho	19-02	
22,24		Pedro Costa			5	CNCI	Espinho	19-02	
22,27		Pedro Costa			4	CN	Espinho	26-02	
22,30		Pedro Costa			7	Univ Ch	Dortmund	01-02	
22,32		Mário Barbosa			1	Beiras	Espinho	15-01	
22,34		Mário Barbosa			1 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
22,34		Mário Barbosa			1h	Beiras	Espinho	15-01	
22,37	Carlos Pinheiro	SL Benfica		24-03-88	1	Sub23	Espinho	29-01	22,73i-04
22,40	Dany Gonçalves	CS Marítimo		14-03-85	1 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
22,41	Bruno Sá	CCSJ. Madeira		24-01-87	2	Sub23	Espinho	29-01	22,93i-05
22,41		Carlos Pinheiro			2mf	CN	Espinho	26-02	
22,44		Bruno Sá			1		Espinho	22-01	
22,44		Yazalde Nascimento			3	Sub23	Espinho	29-01	
22,45		Dany Gonçalves			3mf	CN	Espinho	26-02	
22,48		Bruno Sá			2	Beiras	Espinho	15-01	
22,50		Bruno Sá			1 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
22,53	Deodato Freitas	Juv. Vidigalense	STP	01-07-77	3mf	CN	Espinho	26-02	22,43i-02
22,56	Flávio Cardoso	CCD Ribeirão		07-03-88	2mf	CN	Espinho	26-02	
22,59	Raul Veloso	Cyclones AC		01-12-81	3mf	CN	Espinho	26-02	22,93i-03
22,65	Filipe Novo	Cyclones AC		03-04-85	4	Sub23	Espinho	29-01	22,67i-05
22,71	Renato Moura	JD Cidade Sol		14-02-78	1 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	22,35i-03
22,78	Vitor Ferreira	CA Seia		22-04-78	9	CNCI	Espinho	19-02	22,17i-02
22,78	Luis Sá	FC Porto		17-03-81	1=		Braga	07-01	22,34i-02
22,79	Tiago Passos	FC Porto		01-08-86	ex		Espinho	04-03	
22,81	João Merêncio	Sporting CP		18-01-83	4mf	CN	Espinho	26-02	22,74i-04
22,85	Ricardo Monteiro	C Bf. Faro		02-10-85	2 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	23,11i-04
22,92	Simão Coroa	FC Porto		31-07-85	10	CNCI	Espinho	19-02	23,14i-05
22,92	Edson Dongoxe	Juv. Vidigalense	ANG	19-09-81	6	Sub23	Espinho	29-01	
22,94	André Destapado	SL Benfica		15-05-86	7	Sub23	Espinho	29-01	
22,95	Helder Pato	Gira Sol ADF		12-01-80	ex		Espinho	04-03	23,60i-04
22,96	Nuno Couto	GD Estreito		19-10-81	2 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	21,98i-03
22,96	Bruno Santos	CS Marítimo		02-04-85	8	Sub23	Espinho	29-01	22,06i-04
22,97	António Rodrigues	Sporting CP		25-09-88	ex	Beiras	Espinho	15-01	
22,99	Luis Machado	JA Mozelense		07-07-86	1 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	23,19i-05
23,00	Ricardo Martins	JOMA		12-05-85	12	Sub23	Espinho	29-01	
23,05	Marcos Coelho	CF Belenenses		10-06-88	14	Sub23	Espinho	29-01	
23,06	Milton Dias	JOMA		11-04-86	2 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	22,58i-04
23,06	David Figueiredo	FC Porto		11-04-86	15	Sub23	Espinho	29-01	23,00i-05
23,07	Hugo Bettencourt	C Operário D		18-03-86	5mf	CN	Espinho	26-02	23,27i-04
23,13	Rider Costa	Gira Sol ADF		15-09-80	2h	Beiras	Espinho	15-01	23,02i-98
23,18	Pedro Fontes	ACR Zona Azul		88	17	Sub23	Espinho	29-01	
23,21	Rodolfo Varela	SL Benfica		20-05-86	1		Espinho	30-12-05	22,92i-04
23,28	Jorge Cardoso	ES Serafim Leite		88	2		Espinho	22-01	
23,30	Gonçalo Correia	N. Sp. Faro		88	2 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
23,32	Ricardo Garcia	CA Seia		21-01-89	3 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
23,34	Samuel Martinho	Gira Sol ADF		23-06-87	20	Sub23	Espinho	29-01	23,55i-05
23,34	Guilherme Amaral	CP Mangualde		10-06-88	2h	Beiras	Espinho	15-01	
23,37	Tiago Ferreira	FC Porto		22-07-87	3		Espinho	30-12-05	
23,43	Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense	BRA	01-08-88	5		Espinho	30-12-05	
23,47	Bruno Lains	França		05-01-88	3		Eaubonne	04-12-05	23,37i-05
23,56	Alexandre Flório	GRECAS		01-01-82	2h	Beiras	Espinho	15-01	22,70i-05
23,63	Flávio Carvalho	GRECAS		90	2		Espinho	04-03	
23,64	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	3 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
23,67	Marco Ordonho	Bairro Anjos		10-05-77	3h	Beiras	Espinho	15-01	23,10i-04
23,70	Claudio Resende	NA Cucujães		15-08-86	3 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
23,89	Ricardo Pereira	FC Porto		87	6	Norte	Braga	15-01	

300 m – 40,00

36,41	Pedro Costa	Cyclones AC	06-04-82	1		Braga	21-01	36,51i-04
36,49	Raul Veloso	Cyclones AC	01-12-81	2		Braga	21-01	36,82i-04
36,54	Helder Pato	Gira Sol ADF	12-01-80	1		Braga	03-12-05	38,26i-04
37,10	Miguel Silva	Cyclones AC	29-01-87	3		Braga	03-12-05	38,14i-04
37,71	Flávio Cardoso	SC Braga	07-03-88	5		Braga	03-12-05	
37,86	Rui Gomes	CCD Ribeirão	19-06-87	3		Braga	21-01	
38,11	Samuel Martinho	Gira Sol ADF	23-06-87	6		Braga	03-12-05	38,38i-04
38,45	José Araújo	CCD Ribeirão	13-01-83	4		Braga	21-01	38,04i-04
38,46	Ricardo Torres	CCD Ribeirão	89	5		Braga	21-01	40,22i-04
38,70	Paulo Ferreira	Cyclones AC	25-08-76	7		Braga	03-12-05	37,48i-04
39,05	Joaquim Rodrigues	CCD Ribeirão	90	6		Braga	21-01	
39,23	Angelo Araujo	NA Cucujães	12-05-76	8		Braga	03-12-05	
39,27	Pedro Teixeira	CCD Ribeirão	79	9		Braga	03-12-05	
39,42	Mário Silva	SC Braga	ANG 18-04-87	10		Braga	03-12-05	38,69i-04
39,47	Nelson Tavares	JA Mozelense	17-08-88	12		Braga	03-12-05	39,48i-05
39,51	João Coelho	SC Braga	24-10-88	11		Braga	03-12-05	39,40i-04
39,53	Telmo Silva	SC Braga	89	7		Braga	21-01	
39,81	João Coelho	CA Marinha Grande	89	1		Espinho	15-01	

400 m– 50,20 – 52,30

48,65	Paulo Sérgio Ferreira	SL Benfica	20-02-81	1	CN	Espinho	25-02	47,98i-05
49,06	Sérgio Duro	GD Estreito	19-02-80	2	CN	Espinho	25-02	47,26i-03
49,14	Helder Pato	Gira Sol ADF	12-01-80	1	CNCI	Espinho	18-02	50,74i-02
49,18	Paulo Sérgio Ferreira			2	CNCI	Espinho	18-02	
49,19	Jorge Paula	JOMA	08-10-84	1 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	48,86i-05
49,27	Vitor Jorge	Sporting CP	21-11-74	3	CNCI	Espinho	18-02	49,00i-05
49,27	Sérgio Duro			1	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	
49,28	Vitor Jorge			1 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
49,28	Sérgio Duro			2 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
49,31	Simão Coroa	FC Porto	31-07-85	4	CNCI	Espinho	18-02	49,77i-05
49,37	Jorge Paula			1	Sub23	Espinho	28-01	
49,41	Helder Pato			3	CN	Espinho	25-02	
49,60	António Rodrigues	Sporting CP	25-09-88	2	Sub23	Espinho	28-01	50,24i-05
49,61	João Merêncio	Sporting CP	18-01-83	4	CN	Espinho	25-02	49,94i-05
49,62	Pedro Costa	Cyclones AC	06-04-82	5	CNCI	Espinho	18-02	49,95i-05
49,62	Jorge Paula			5	CN	Espinho	25-02	
49,63	Lúis Freitas	Sporting CP	31-01-79	2	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	47,98i-00
49,64	Simão Coroa			6	CN	Espinho	25-02	
49,66	Jorge Paula			6	CNCI	Espinho	18-02	
49,74	António Rodrigues			1		Espinho	08-01	
49,75	João Merêncio			3	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	
49,80	Carlos Pinheiro	SL Benfica	24-03-88	7	CN	Espinho	25-02	
49,81	Filipe Novo	Cyclones AC	03-04-85	8	CN	Espinho	25-02	50,59i-05
49,83	Vitor Ferreira	CA Seia	22-04-78	7	CNCI	Espinho	18-02	49,01i-02
49,88	Bruno Sá	CCSJ. Madeira	24-01-87	1 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	51,31i-05
49,89	Sérgio Duro			8	CNCI	Espinho	18-02	
49,92	Edson Dongoxe	Juv. Vidigalense	ANG 19-09-81	9	CNCI	Espinho	18-02	50,06i-05
49,94	Simão Coroa			2 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
49,97	Bruno Santos	CS Maritimo	02-04-85	3 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	50,01i-05
49,97	Simão Coroa			3	Sub23	Espinho	28-01	
49,99	Carlos Silva	SL Benfica	08-06-74	4 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	46,80i-98
50,07	Pedro Costa			4	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	
50,09	Helder Pato			2 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
50,25	Carlos Teixeira	SL Benfica	02-03-86	6	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	51,06i-04
50,35	Rodolfo Varela	SL Benfica	20-05-86	9	CN	Espinho	25-02	50,01i-05
50,38	Cesar Pedreira	CF Belenenses	20-08-87	1 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
50,49	Milton Dias	JOMA	11-04-86	10	CN	Espinho	25-02	49,56i-04
50,77	Marco Ordonho	Bairro Anjos	10-05-77	3	Beiras	Espinho	14-01	49,88i-04

50,77	Tiago Costa	CCD Ribeirão	08-08-86	11	CNCI	Espinho	18-02	51,81i-05	
50,81	Florival Guela	CO Pechão	11-11-85	3 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	49,15i-04	
51,01	José Martins	Gira Sol ADF	28-04-86	10=	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	50,67i-05	
51,14	Hermano Gouveia	CS Marítimo	21-03-81	13	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	50,19i-04	
51,17	Ricardo Garcia	CA Seia	21-01-89	3		Espinho	08-01		
51,27	Sérgio Filho	JOMA	BRA	23-05-87	11	Sub23	Espinho	28-01	
51,31	Nuno Mendes	CS Marítimo		27-07-81	13	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	49,46i-01
51,36	Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense	BRA	01-08-88	4	Beiras	Espinho	14-01	
51,53	Miguel Silva	Cyclones AC		29-01-87	12	Sub23	Espinho	28-01	
51,58	Renato Silva	JOMA		22-08-81	ex		Espinho	21-01	50,16i-03
51,61	Pedro Semedo	CF Belenenses	GBS	23-09-86	14	Sub23	Espinho	28-01	
51,62	Tiago Abreu	AA Pinhalnovense		03-07-85	15	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	
51,65	Ivo Graça	CS Marítimo		22-03-84	15	Sub23	Espinho	28-01	50,53i-03
51,67	Fernando Almeida	Gira Sol ADF		06-01-87	6	Beiras	Espinho	14-01	52,15i-04
51,86	Nuno Couto	GD Estreito		19-10-81	ex		Espinho	21-01	50,40i-05
51,87	Ricardo Beatriz	C Bf. Faro		86	19	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	
51,88	David Soares	CA Seia		13-05-82	7	Beiras	Espinho	14-01	50,87i-05
51,96	Luis Fonseca	FC Porto		14-11-80	20	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	50,34i-03
52,03	Marco Carvalho	JA Mozelense		89	2		Espinho	21-01	
52,04	Tiago Rodrigues	FC Porto		19-06-85	3		Braga	07-01	
52,10	Naiel Santiago	JOMA		86	19	Sub23	Espinho	28-01	
52,11	André Jordão	NDC Gouveia		27-06-89	8	Beiras	Espinho	14-01	
52,13	Tiago Ferreira	FC Porto		22-07-87	1h	Norte	Braga	14-01	
52,20	Serafim Gadelho	FC Porto		22-05-68	21	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	49,55i-95
52,31	Daniel Florido	GRECAS		23-03-84	22	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	
52,35	Vitor Tavares	C Bf. Faro		27-11-80	12	CNCI	Espinho	18-02	50,61i-05

800 m – 1.53,0 – 2.00,0

1.50,64	Tiago Rodrigues	FC Porto		19-06-85	1	CN	Espinho	26-02	1.54,97i-05
1.50,92	Renato Silva	JOMA		22-08-81	2	CN	Espinho	26-02	1.49,38i-03
1.50,96	Hélio Gomes	Sporting CP		27-12-84	3	CN	Espinho	26-02	1.49,82i-03
1.51,27		Hélio Gomes			1	ASVO	Viena	18-02	
1.51,57	Pawel Czapiewski	SL Benfica	POL	30-03-78	1	CNCI	Espinho	19-02	1.44,78i-02
1.51,75		Hélio Gomes			7rB		Valência	11-02	
1.52,20	João Pires	Sporting CP		10-06-79	2	CNCI	Espinho	19-02	1.47,33i-02
1.52,23		Hélio Gomes			7	Pedus	Luxemburgo	27-01	
1.52,39	Bruno Moreira	AR Luz e Vida		08-03-87	4	CN	Espinho	26-02	1.55,43i-03
1.53,68	Luis Fonseca	FC Porto		14-11-80	2 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	1.48,52i-03
1.53,77	Luis Pinto	CS Marítimo		09-11-75	4	CNCI	Espinho	19-02	1.51,17i-01
1.54,34	Angelo Araujo	Juv. Vidigalense		10-04-85	3 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	1.54,89i-05
1.54,50	João Lopes	CN Rio Maior		02-01-86	6	CN	Espinho	26-02	1.52,58i-05
1.55,30	José Carvalho	NA Vila Real		13-02-77	4 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
1.55,38	Carlos Teixeira	SL Benfica		02-03-86	1 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	1.54,04i-05
1.55,42	Celso Pinto	JOMA		84	8	CN	Espinho	26-02	1.59,10i-05
1.56,12	Rui Paulo Silva	GD Estreito		21-11-84	9	CN	Espinho	26-02	1.56,30i-05
1.56,35	Sérgio Dias	CCD Ribeirão		20-03-85	6	CNCI	Espinho	19-02	1.58,37i-04
1.56,48	José Martins	Gira Sol ADF		28-04-86	5	Sub23	Espinho	29-01	1.56,04i-05
1.56,55	David Soares	CA Seia		13-05-82	1	Beiras	Espinho	15-01	1.52,36i-03
1.56,84	Helio Fumo	JOMA	MOZ	11-02-83	10	CN	Espinho	26-02	
1.57,38	Alexandre Silva	CA Seia		05-04-84	4	Beiras	Espinho	15-01	1.57,18i-04
1.57,43	Helder Alheira	Cyclones AC		28-07-85	6 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	1.52,79i-05
1.57,49	Sérgio Filho	JOMA	BRA	23-05-87	8	Sub23	Espinho	29-01	
1.57,62	David Coelho	C Bf. Faro		09-05-81	11	CN	Espinho	26-02	
1.57,73	Rui Silva	JU Fornos		04-01-85	9	Sub23	Espinho	29-01	1.57,41i-05
1.57,74	Paulo André Moreira	Ginásio Trofa		24-01-85	3	Norte	Braga	15-01	1.56,40i-03
1.57,74	Daniel Mendinhas	ACDR Arneirense		86	7 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
1.58,48	Rui Gomes	CCD Ribeirão		19-06-87	1		Braga	10-12-05	
1.58,62	Hugo Simões	AA Coimbra		20-11-75	7 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	1.54,99i-05

1.58,77	António Rodrigues	Sporting CP	25-09-88	1		Espinho	30-12-05	2.04,98-04
1.59,01	Vitor Tavares	C Bf. Faro	27-11-80	11	CNCI	Espinho	19-02	
1.59,14	Bruno Vasconcelos	Cyclones AC	25-05-74	12	CNCI	Espinho	19-02	1.57,68i-05
1.59,21	Iussufo Camara	DO Rangel	16-03-88	9 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
1.59,30	Carlos Saias	CIA Ilha Azul	73	1 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	1.57,17i-97
1.59,30	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	10-01-89	3		Espinho	30-12-05	2.00,22-04
1.59,43	Sérgio Silva	CCSJ. Madeira	15-04-78	2 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
1.59,76	Miguel Gonçalves	ARD G. Castro	87	7	Norte	Braga	15-01	
1.59,81	José Araújo	CCD Ribeirão	13-01-83	2		Braga	10-12-05	1.57,97i-05

1000 m – 2.40,0

2.22,30	João Pires	Sporting CP	10-06-79	5	LBBW	Karlsruhe	29-01	2.24,85i-98
2.36,53	Miguel Gonçalves	ARD G. Castro	06-09-89	1		Braga	07-01	2.38,35i-04
2.37,80	Gil Machado	CD Povaia	89	2		Braga	07-01	
2.38,68	Jorge Santa Cruz	GD Covela	89	3		Braga	07-01	2.43,56-04
2.39,72	Marcio Pereira	GD Covela	89	4		Braga	07-01	
2.40,27	João Antunes	Liberdade FC	89	2		Braga	03-12-05	2.44,65i-04

1500 m – 3.53,0 – 4.07,0

3.43,20	João Pires	Sporting CP	10-06-79	1	CN	Espinho	25-02	3.41,17i-04
3.46,24	Rui Silva	Sporting CP	03-08-77	1	CNCI	Espinho	18-02	3.34,99i-99
3.47,82	Tiago Rodrigues	FC Porto	19-06-85	2	CNCI	Espinho	18-02	3.49,70i-05
3.48,11	Pawel Czapiewski	SL Benfica	POL 30-03-78	3	CNCI	Espinho	18-02	3.38,96i-02
3.48,79	Renato Silva	JOMA	22-08-81	2	CN	Espinho	25-02	4.00,70i-01
3.50,88	João Lopes	CN Rio Maior	02-01-86	3	CN	Espinho	25-02	3.48,54i-05
3.51,30		Renato Silva		1		Braga	08-01	
3.51,66	José Rocha	Maratona CP	06-07-76	2		Braga	08-01	3.51,29i-97
3.51,93		Tiago Rodrigues		1	Sub23	Espinho	28-01	
3.52,47	Dario Garcias	CR Alturense	19-09-77	4	CN	Espinho	25-02	3.47,96i-03
3.52,79	Hélio Gomes	Sporting CP	27-12-84	2	Sub23	Espinho	28-01	3.48,92i-05
3.52,85		Renato Silva		4	CNCI	Espinho	18-02	
3.53,33	Eduardo Mbengani	CS Marítimo	COD 08-01-85	3	Sub23	Espinho	28-01	3.55,25i-05
3.53,66	Alexandre Silva	CA Seia	05-04-84	2	CNCI-Ap	Espinho	04-02	3.52,23i-04
3.53,84	Luis Pinto	CS Marítimo	09-11-75	5	CN	Espinho	25-02	3.49,41i-04
3.54,57	Helio Fumo	JOMA	MOZ 11-02-83	6	CN	Espinho	25-02	3.57,71i-05
3.54,72	Alberto Paulo	CS Marítimo	03-10-85	5	Sub23	Espinho	28-01	4.04,37i-05
3.54,74	Youssef Kalai	Cyclones AC	MAR 01-03-81	7	CNCI	Espinho	18-02	
3.55,19	Luis Rações	Juv. Vidigalense	28-01-76	8	CNCI	Espinho	18-02	4.01,64i-05
3.55,53	Nuno Valente	FC Porto	17-10-83	ex		Espinho	21-01	3.50,22i-04
3.55,75	Luis Silva	ADERCUS	04-10-75	1		Espinho	21-01	3.55,54i-01
3.56,87	Rui Paulo Silva	GD Estreito	21-11-84	9	CNCI	Espinho	18-02	3.58,25i-05
3.57,83	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	RNJV i 10-01-89	2	Beiras	Espinho	14-01	
3.57,90	Carlos Costa	ARD G. Castro	02-03-86	7	Sub23	Espinho	28-01	4.01,39i-05
3.58,50	Rui Silva	JU Fornos	04-01-85	2		Espinho	21-01	3.59,83i-05
3.58,63	Alberto Bispo	SL Benfica	14-01-75	4	CNCI-Ap	Espinho	04-02	3.42,21i-03
3.58,65	José Carvalho	NA Vila Real	13-02-77	3	Norte	Braga	14-01	3.59,41i-05
3.59,03	Sérgio Silva	CCSJ. Madeira	15-04-78	4	Beiras	Espinho	14-01	
3.59,05	Marco Gaspar	GRECAS	26-05-83	3		Espinho	21-01	4.00,38i-04
3.59,19	Jorge Miranda	SL Benfica	88	8	Sub23	Espinho	28-01	
3.59,39	Nuno Guerra	NA Cucujães	21-01-76	5	Beiras	Espinho	14-01	3.56,58i-04
3.59,70	Jorge Robalo Varela	C Bf. Faro	28-08-80	5	CNCI-Ap	Espinho	04-02	3.53,70i-04
3.59,93	David Coelho	C Bf. Faro	09-05-81	9	CN	Espinho	25-02	
4.00,11	Ricardo Abreu	GD Estreito	12-08-79	6	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
4.00,14	Angelo Araujo	Juv. Vidigalense	10-04-85	7	Beiras	Espinho	14-01	
4.00,22	Jerónimo Oliveira	Ginásio Trofa	23-10-86	4	Norte	Braga	14-01	
4.01,09	Daniel Mendinhas	ACDR Armeirense	86	8	Beiras	Espinho	14-01	

4.01,28	Marco Pinto	CA Seia	11-10-86	9	Beiras	Espinho	14-01	4.06,11i-05
4.01,38	Nuno Dias	CA Seia	24-04-80	ex	Beiras	Espinho	14-01	
4.01,55	Sérgio Dias	CCD Ribeirão	20-03-85	7	Sub23	Espinho	28-01	
4.01,77	Pedro Carrasco	CCD Ribeirão	02-02-72	5	Norte	Braga	14-01	3.48,45i-01
4.03,05	Fernando Pinho	ACR Vale Cambra	12-01-73	11	Beiras	Espinho	14-01	
4.03,06	Filipe Catarino	Gira Sol ADF	81	7	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
4.03,13	Ricardo Mendes	Liberdade FC	19-08-85	3		Braga	03-12-05	4.03,61i-03
4.03,29	Tulio António	JD Cidade Sol	ANG 24-01-83	10	CN	Espinho	25-02	3.57,97i-05
4.03,68	Nelson Rebelo	JOMA	ANG 21-10-86	12	Sub23	Espinho	28-01	
4.03,76	Manuel Ferreira	JU Fornos	08-11-67	4		Espinho	21-01	
4.03,92	Helio Bairrada	GRECAS	06-02-84	13	Sub23	Espinho	28-01	3.54,10i-04
4.04,35	Adelino Silva	CCSJ. Madeira	17-08-85	9	CNCI-Ap	Espinho	04-02	4.05,86i-05
4.04,40	Marco Marques	ADERCUS	83	5		Espinho	21-01	
4.04,60	Paulo André Moreira	Ginásio Trofa	24-01-85	14	Sub23	Espinho	28-01	4.03,77i-04
4.04,87	Artur Rodrigues	GD Lourocoope	23-06-75	7		Espinho	21-01	4.04,79i-05
4.05,00	Helder André Correia	Liberdade FC	01-06-83	6	Norte	Braga	14-01	
4.05,59	Pedro Cruz	GRECAS	15-08-82	6		Espinho	21-01	3.59,60i-05
4.05,69	António José Silva	JU Fornos	27-03-69	10	CNCI-Ap	Espinho	04-02	4.00,65i-03
4.06,19	Ricardo Gomes	ADERCUS	85	8		Espinho	21-01	
4.06,35	Paulo Pereira	ADERCUS	76	ex	Beiras	Espinho	14-01	
4.06,43	Daniel Bicho	CUA Beneditense	07-03-86	17	Sub23	Espinho	28-01	

Milha/Mile – 4.38,0

4.01,79	Rui Silva	Sporting CP	03-08-77	3	Millrose	Nova lorque	03-02	3.52,18i-01
---------	-----------	-------------	----------	---	----------	-------------	-------	-------------

3000 m – 8.21,0 – 8.50,0

7.50,97	Rui Silva	Sporting CP	03-08-77	7		Valência	11-02	7.39,44i-00
8.04,32	Rui Silva			1	CNCI	Espinho	19-02	
8.05,79	José Rocha	Maratona CP	06-07-76	ex	Norte	Braga	15-01	8.10,90i-97
8.07,13	Youssef Kalai	Cyclones AC	MAR 01-03-81	2	CNCI	Espinho	19-02	8.27,51-04
8.11,86	José Rocha			2	ASVO	Viena	18-02	
8.15,22	Eduardo Mbengani	CS Maritimo	COD 08-01-85	3	CNCI	Espinho	19-02	8.18,24i-05
8.15,85	Eduardo Mbengani			1	Sub23	Espinho	29-01	
8.16,34	Youssef Kalai			1	Norte	Braga	15-01	
8.16,39	Youssef Kalai			1	CN	Espinho	26-02	
8.17,45	Mário Teixeira	Sporting CP	20-09-74	2	CN	Espinho	26-02	8.03,27i-04
8.17,65	Alexandre Silva	CA Seia	05-04-84	2	Sub23	Espinho	29-01	8.18,14i-05
8.19,03	Youssef Kalai			ex		Espinho	22-01	
8.19,21	Nelson Silva	JOMA	25-10-82	4	CNCI	Espinho	19-02	
8.19,63	Alexandre Silva			5	CNCI	Espinho	19-02	
8.20,37	José Carvalho	NA Vila Real	13-02-77	2	Norte	Braga	15-01	8.31,52i-05
8.20,57	Euclides Varela	SL Benfica	CVD 04-06-82	3	CN	Espinho	26-02	8.19,17i-04
8.21,59	António Travassos	Sporting CP	24-09-71	1	CNCI-Ap	Espinho	05-02	7.58,25i-04
8.24,49	José Luz	CA Bx Banheira	02-09-70	1	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
8.25,13	Alberto Paulo	CS Maritimo	03-10-85	2	CNCI-Ap	Espinho	04-02	8.21,78i-05
8.25,98	Sérgio Silva	CCSJ. Madeira	15-04-78	1		Espinho	22-01	
8.26,21	Sérgio Silva	Juv. Vidigalense	03-04-83	3	CNCI-Ap	Espinho	05-02	8.19,15i-02
8.27,01	Ricardo Abreu	JD Cidade Sol	12-08-79	6	CNCI	Espinho	19-02	8.19,73i-05
8.27,56	Hugo Santos	CAO Vianense	23-01-83	3	Norte	Braga	15-01	
8.29,60	André Marques	CN Rio Maior	86	3	Sub23	Espinho	29-01	
8.29,67	Manuel Ferraz	C Bf. Faro	09-12-75	5	CNCI-Ap	Espinho	04-02	8.32,05i-05
8.29,73	Marco Pinto	CA Seia	11-10-86	1	Beiras	Espinho	15-01	8.39,73i-05
8.29,78	Nuno Dias	CA Seia	24-04-80	2	Beiras	Espinho	15-01	
8.30,08	Pedro Cruz	GRECAS	15-08-82	6	CN	Espinho	26-02	8.26,16i-05
8.31,07	Artur Rodrigues	GD Lourocoope	23-06-75	7	CNCI-Ap	Espinho	04-02	8.37,80i-05
8.31,09	Manuel Ferreira	JU Fornos	08-11-67	2		Espinho	22-01	8.24,17i-99

8.31,78	Pedro Maravilhas	Constrolândia MC	04-12-76	8	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
8.32,16	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	10-01-89	3	Beiras	Espinho	15-01	
8.32,39	José Azevedo	NA Matosinhos	20-07-75	4	Norte	Braga	15-01	
8.32,47	Rafael Teles	GRECAS	11-06-83	3		Espinho	22-01	
8.33,17	Nuno Valente	FC Porto	17-10-83	4	CNCI-Ap	Espinho	05-02	8.14,24i-04
8.33,30	Manuel Pereira	NA Cucujães	14-06-73	4	Beiras	Espinho	15-01	
8.34,55	Fernando Pinho	ACR Vale Cambra	12-01-73	4		Espinho	22-01	8.25,2i-98
8.37,48	Rui Paulo Silva	GD Estreito	21-11-84	5	Sub23	Espinho	29-01	
8.38,64	André Aniceto	CCR Maceda	86	6	Beiras	Espinho	15-01	
8.38,65	Helder Santos	ACR Vale Cambra	11-06-83	8	Beiras	Espinho	15-01	
8.39,36	Carlos Oliveira	CCD Ribeirão	22-07-69	9	CNCI	Espinho	19-02	8.20,73i-01
8.39,53	Paulo Pereira	ADERCUS	76	6		Espinho	22-01	
8.39,69	Ricardo Mendes	Liberdade FC	19-08-85	1		Braga	10-12-05	8.44,71i-04
8.39,71	Pedro Carrasco	CCD Ribeirão	02-02-72	2		Braga	07-01	8.13,33i-95
8.39,86	André Ferreira	ACR Vale Cambra	05-10-72	7		Espinho	22-01	
8.40,83	Carlos Costa	ARDG Castro	02-03-86	6	Norte	Braga	15-01	8.40,40i-04
8.43,01	Nelson Rebelo	JOMA	ANG	21-10-86	6	Sub23	Espinho	29-01
8.44,01	Francelino Resende	ACR Vale Cambra	17-09-69	9		Espinho	22-01	
8.44,18	Jerónimo Oliveira	Ginásio Trofa	23-10-86	9	Norte	Braga	15-01	
8.44,98	André Silva	Liberdade FC	86	3		Braga	10-12-05	
8.45,29	Ruben Brás	DO Rangel	86	8	Sub23	Espinho	29-01	
8.45,46	André Correia	Liberdade FC	83	4		Braga	10-12-05	
8.46,98	Oscar Mendes	Liberdade FC	27-05-81	6		Braga	10-12-05	
8.48,38	Adelino Silva	CCSJ. Madeira	17-08-85	10	Sub23	Espinho	29-01	
8.49,26	Pedro Fernandes	Gira Sol ADF	01-09-83	9	Beiras	Espinho	15-01	
8.49,61	Helder André Correia	Liberdade FC	01-06-83	7	CNCI-Ap	Espinho	05-02	8.48,83i-05

60 m B – 8,30 – 9,30

7,98	João Ferreira	SL Benfica	20-10-86	1 ex	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	8,15i-05	
8,03	Luis Sá	FC Porto	17-03-81	1	CN	Espinho	26-02	7,79i-03	
8,04		Luis Sá		1 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02		
8,04		Luis Sá		1mf	CN	Espinho	26-02		
8,06		João Ferreira		2	CN	Espinho	26-02		
8,09		João Ferreira		1	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02		
8,09		Luis Sá		2 ex	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02		
8,10	Arnaldo Abrantes	Sporting CP	27-11-86	1	CNCI	Espinho	18-02	8,26i-05	
8,11		Arnaldo Abrantes		1		Alpiarça	22-01		
8,11		Arnaldo Abrantes		1	Sub23	Espinho	29-01		
8,11		João Ferreira		2		Alpiarça	22-01		
8,11		Luis Sá		1h	Norte	Braga	15-01		
8,12		João Ferreira		2	CNCI	Espinho	18-02		
8,12		Arnaldo Abrantes		1mf	Sub23	Espinho	29-01		
8,16		Luis Sá		1	Norte	Braga	15-01		
8,19		Luis Sá		1		Braga	21-01		
8,19		Luis Sá		1 ex		Espinho	05-02		
8,19		João Ferreira		1 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02		
8,23		Luis Sá		3	CNCI	Espinho	18-02		
8,23		Arnaldo Abrantes		2 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02		
8,27		João Ferreira		1 ex		Alpiarça	22-01		
8,28	Rodrigo Dionisio	SL Benfica	22-06-85	2	Sub23	Espinho	29-01	8,25i-05	
8,33	Bruno Costa	CA Seia	17-03-80	4	CNCI	Espinho	18-02	8,29i-05	
8,34	João Nunes	Sporting CP	06-03-83	3	CN	Espinho	26-02	8,04i-05	
8,36	Luis Fernandes	Juv. Vidigalense	31-05-82	2	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	8,08i-05	
8,37	João Almeida	Sporting CP	05-04-88	1mf	Sub23	Espinho	29-01	8,47i-05	
8,44	Helder Pato	Gira Sol ADF	12-01-80	4	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	8,66i-02	
8,47	Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense	BRA	01-08-88	2mf	CN	Espinho	26-02	8,85i-05
8,52	Pedro Silva	C Bf. Faro	04-03-85	4 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	8,47i-05	
8,52	Tiago Ferreira	FC Porto	22-07-87	2mf	CN	Espinho	26-02	8,68i-05	

8,54	Tiago Marto	GA Fátima	05-04-86	1		Alpiarça	22-01	8,54i-03
8,55	Jorge Marcos	AA Pinhalnovense	15-01-84	4mf	CN	Espinho	26-02	8,69i-03
8,58	Paulo Ferreira	Cyclones AC	25-08-76	4 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	8,31i-03
8,58	Tiago Marto	GA Fátima	05-04-86	Hep	Taça FPA	Espinho	08-01	8,54i-03
8,58	Paulo Gonçalves	Cyclones AC	05-03-85	3	Norte	Braga	15-01	8,64i-05
8,61	Amancio Santos	GD Estreito	31-01-77	4 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	7,93i-01
8,61	Pedro Almeida	JOMA	28-08-86	1mf	Sub23	Espinho	29-01	8,50i-05
8,68	Jorge Santos	NA Cucujães	25-03-85	1h	Beiras	Espinho	15-01	8,53i-05
8,71	Rodolfo Varela	SL Benfica	20-05-86	1 ex	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	8,75i-04
8,71	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	Hep	CN	Espinho	26-02	
8,79	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	2		Espinho	22-01	8,88i-05
8,81	Pedro Vieira	CCD Ribeirão	07-08-84	8	CNCI	Espinho	18-02	8,76i-03
8,82	Daniel Gaspar	Bairro Anjos	07-11-87	5 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	8,94i-05
8,84	Luis Ferreira	CCSJ. Madeira	23-04-85	11	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	8,98i-05
8,84	David Caldeira	Sporting CP	89	4		Alpiarça	22-01	
8,85	Marcos Chuva	CJS Manique	08-08-89	5		Alpiarça	22-01	
8,89	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	Hep	CN	Espinho	26-02	8,96i-04
8,89	Fernando Fernandes	C Bf. Faro	20-02-85	5mf	CN	Espinho	26-02	9,24i-03
8,90	Arlindo Pinheiro	CS Marítimo	STP 27-03-72	10	CNCI	Espinho	18-02	8,46i-03
8,97	Ricardo Pereira	NA Vila Real	88	5mf	CN	Espinho	26-02	
9,08	Tiago Lança	IFC Torrense	02-06-84	Hep	CN	Espinho	26-02	8,90i-04
9,08	João Raposo	C Operário D	14-02-85	16	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	9,14i-05
9,09	Carlos Custodio	JD Cidade Sol	14-12-73	17	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	8,94i-00
9,15	Damião Freitas	CP Alcanena	89	4 ex		Espinho	04-02	
9,16	Rui Pombeiro	JD Neves	20-09-84	Hep	Taça FPA	Espinho	08-01	
9,23	Sérgio Vicente	CIA Ilha Azul	20-05-78	1 ex	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	8,75i-00
9,24	Ernesto Couto	Aguaia CD	88	6mf	CN	Espinho	26-02	
9,26	David Anselmo	ACR Trancoso	26-05-89	ex		Espinho	04-03	
9,27	André Jordão	NDC Gouveia	27-06-89	ex		Espinho	22-01	
9,31	Claudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	Hep	CN	Espinho	26-02	8,78i-05
9,42	Felipe Mendonça	CS Marítimo	20-03-85	6mf	CN	Espinho	26-02	8,97i-04

Altura/High Jump – 2.00 –1,82

2,18	Rafael Gonçalves	FC Porto	12-05-77	ex	Beiras	Espinho	14-01	2,20i-02
2,16	Rafael Gonçalves			1		Alpiarça	22-01	
2,16	Rafael Gonçalves			1	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
2,16	Rafael Gonçalves			1	FPA Saltos	Espinho	11-02	
2,15	Rafael Gonçalves			1	CN	Espinho	25-02	
2,15	Rafael Gonçalves			ex		Espinho	04-03	
2,14	Rafael Gonçalves			1	CNCI	Espinho	18-02	
2,13	Carlos Pereira	Juv. Vidigalense	RN Jr i 31-01-87	2	CN	Espinho	25-02	2,10i-05
2,12	Roman Guliy	Sporting CP	UKR 07-04-79	1	CNCI-Ap	Espinho	05-02	2,01i-05
2,12	Carlos Pereira		RN Jr i	2	CNCI	Espinho	18-02	
2,12	Roman Guliy			3	CN	Espinho	25-02	
2,11	Carlos Pereira		RN Jr i	1	Beiras	Espinho	14-01	
2,10	Roman Guliy			2		Alpiarça	22-01	
2,10	Roman Guliy			3	CNCI	Espinho	18-02	
2,07	Carlos Pires	GRECAS	21-12-82	2	CNCI-Ap	Espinho	05-02	2,03i-04
2,07	Paulo Gonçalves	Cyclones AC	05-03-85	3	CNCI-Ap	Espinho	05-02	2,09i-05
2,07	Paulo Gonçalves			2	FPA Saltos	Espinho	11-02	
2,06	Rafael Gonçalves			Hep	Taça FPA	Espinho	07-01	
2,05	Jonas Mattes	Sporting CP	21-12-76	4	CN	Espinho	25-02	2,15i-00
2,04	Carlos Pereira			1	Sub23	Espinho	28-01	
2,04	Carlos Pires			3	FPA Saltos	Espinho	11-02	
2,04	Jonas Mattes			4	FPA Saltos	Espinho	11-02	
2,04	Carlos Pereira			5	FPA Saltos	Espinho	11-02	
2,02	Rodrigo Dionisio	SL Benfica	22-06-85	7	CN	Espinho	25-02	2,00i-05
2,02	Sérgio Costa	CCD Ribeirão	14-10-82	5	CN	Espinho	25-02	2,03i-04

2,02		Carlos Pires			2	Beiras	Espinho	14-01	
2,02		Paulo Gonçalves			6	CN	Espinho	25-02	
2,02		Carlos Pires			8	CN	Espinho	25-02	
2,01	Nelson Semedo	JOMA		13-06-87	3		Alpiarça	22-01	1,95i-05
2,00	Patrick Marques	GRECAS		09-02-84	1		Espinho	06-01	1,99i-05
2,00		Carlos Pereira			1		Alcanena	08-12-05	
2,00		Carlos Pereira			1		Alpiarça	07-01	
2,00		Carlos Pires			1		Espinho	21-01	
2,00		Carlos Pires			1		Espinho	04-03	
2,00		Paulo Gonçalves			1		Braga	10-12-05	
2,00		Paulo Gonçalves			1		Braga	07-01	
2,00		Rodrigo Dionisio			1		Alcanena	08-12-05	
2,00		Rodrigo Dionisio			2	Sub23	Espinho	28-01	
2,00		Paulo Gonçalves			3	Sub23	Espinho	28-01	
2,00		Nelson Semedo			4	CNCI	Espinho	18-02	
2,00		Paulo Gonçalves			4	CNCI	Espinho	18-02	
2,00		Rodrigo Dionisio			6	FPA Saltos	Espinho	11-02	
1,99	Luis Silva	GRECAS		26-05-80	Hep	CN	Espinho	25-02	1,93i-03
1,96	João Almeida	Juv. Vidigalense		14-07-88	4	Beiras	Espinho	14-01	1,88i-04
1,95	Ricardo Nunes	DO Rangel		12-05-89	2	CNCI-Ap	Espinho	04-02	1,75i-05
1,95	Hedson Trindade	AA Coimbra	STP	23-10-89	3	CNCI-Ap	Espinho	04-02	1,80i-04
1,94	Tiago Marto	GA Fátima		05-04-86	Hep	Taça FPA	Espinho	07-01	1,96i-02
1,94	Vítor Rodrigues	Gira Sol ADF		20-04-84	6	Sub23	Espinho	28-01	1,97i-05
1,91	Nelson Évora	SL Benfica		20-04-84	7	Sub23	Espinho	28-01	2,07i-05
1,90	Marcos Chuva	CJS Manique		08-08-89	TT		Braga	11-02	1,83i-05
1,90	Carlos Cabral	OC Lagos		20-06-82	1		V.R. Sto António	14-01	1,91i-01
1,90	Marcos Caldeira	SL Benfica		27-02-88	3		Alcanena	08-12-05	1,96i-05
1,89	Pedro Freitas	CS Marítimo		10-05-89	7	CNCI	Espinho	18-02	
1,88	Luis Ferreira	CCSJ. Madeira		23-04-85	2		Espinho	04-03	1,91i-03
1,87	João Alexandre	Juv. Vidigalense		01-09-90	1		Soutos	25-02	1,65i-04
1,87	Gonçalo Lopes	SL Benfica		14-03-88	Hep	CN	Espinho	25-02	1,82i-05
1,86	Nelson Martins	SC Braga		89	TT		Braga	11-02	1,81i-04
1,85	Marco Ferreira	Gira Sol ADF		11-05-88	2		Braga	03-12-05	1,86i-05
1,85	Rui Pombeiro	JD Neves		20-09-84	1		Castro Verde	03-12-05	
1,85	David Caldeira	Sporting CP		89	1		Bobadela	04-02	1,70i-04
1,85	Nuno Martins Alves	França		20-11-88	Hep		Orleans	15-01	1,85i-05
1,84	Nuno Viana	Juv. Vidigalense		90	1		Alpiarça	04-02	
1,83	Fernando Fernandes	C Bf. Faro		20-02-85	8	CNCI	Espinho	18-02	1,87i-04
1,83	Paulo Coelho	JD Cidade Sol		26-11-74	6	CNCI-Ap	Espinho	04-02	1,89i-05
1,83	Rui Pereira	CA Seia		17-11-85	9	CNCI-Ap	Espinho	04-02	1,93i-04
1,83	Rui Sousa	GD Estreito		01-01-77	7	CNCI-Ap	Espinho	04-02	1,95i-97
1,83	Joel Pereira	NA Vila Real		07-04-86	5	CNCI-Ap	Espinho	05-02	2,01i-04
1,83	Daniel Gaspar	Bairro Anjos		07-11-87	6	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
1,83	Kevin Wilson	ADRT Serrião		90	TT	TT Beiras	Espinho	15-01	
1,82	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	Hep	Taça FPA	Espinho	07-01	1,86i-05
1,82	Leandro Barreira	CAM Grande		02-12-87	8	FPA Saltos	Espinho	11-02	

Vara/Pole vault – 4,50 – 3,50

5,27	Stanislav Tivonchik	SL Benfica	BLR	05-05-85	1	CNCI	Espinho	19-02	5,20i-05
5,17	João André	Sporting CP		28-05-76	2	CNCI	Espinho	19-02	5,51i-01
5,15		João André			1		Alpiarça	22-01	
5,10		João André			1	FPA Saltos	Espinho	11-02	
4,98		João André			1	CN	Espinho	26-02	
4,97	Hugo Serra	JOMA		12-06-77	3	CNCI	Espinho	19-02	5,10i-02
4,97		João André			1	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
4,80		Hugo Serra			2	CN	Espinho	26-02	
4,77		Hugo Serra			1	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
4,75	Jaime Areias	CF Belenenses		16-11-84	2		Alpiarça	22-01	4,65i-05

4,75	Ernesto Pereira	Cyclones AC	18-08-83	ex		Espinho	22-01	4,80i-04/05
4,75		Hugo Serra		2	FPA Saltos	Espinho	11-02	
4,70	Helder Fernandes	CS Marítimo	02-03-77	3	CN	Espinho	26-02	4,85i-05
4,65		Ernesto Pereira		ex		Espinho	04-03	
4,60	Rui Pereira	CA Seia	17-11-85	5	CN	Espinho	26-02	4,20i-04
4,60		Ernesto Pereira		4	CN	Espinho	26-02	
4,60		Ernesto Pereira		ex	Beiras	Espinho	15-01	
4,57	Pedro Pimenta	FC Porto	31-05-75	2	CNCI-Ap	Espinho	05-02	5,25i-98
4,57		Helder Fernandes		2	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
4,57		Rui Pereira		4	CNCI	Espinho	19-02	
4,57		Ernesto Pereira		5	CNCI	Espinho	19-02	
4,57		Helder Fernandes		5	CNCI	Espinho	19-02	
4,55	Ricardo Ventura	DO Rangel	08-01-81	5		Alpiarça	22-01	4,44i-00
4,55	Filipe Gonçalves	Sporting CP	31-05-85	3 =		Alpiarça	22-01	4,75i-05
4,55		Hugo Serra		3 =		Alpiarça	22-01	
4,54		Rui Pereira		1	Sub23	Espinho	29-01	
4,50	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	1		Espinho	22-01	4,62i-03
4,50		Luis Silva		3	FPA Saltos	Espinho	11-02	
4,50		Rui Pereira		4	FPA Saltos	Espinho	11-02	
4,47	Angelo Dias	CA Bx Banheira	12-08-78	4	CNCI-Ap	Espinho	04-02	4,00i-03
4,45	Edi Maia	GDi Setubal	10-11-87	9	CN	Espinho	26-02	4,04i-05
4,45	Gonçalo Pacheco	GD Estreito	17-02-78	9	CN	Espinho	26-02	4,25i-03
4,36	Diogo Branco	CS Marítimo	10-03-85	2	Sub23	Espinho	29-01	4,26i-05
4,35	Filipe Lara Ramos	C Bf. Faro	10-09-78	7	CNCI-Ap	Espinho	04-02	4,65i-04
4,10	Claudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	Hep	Taça FPA	Espinho	08-01	4,20i-03
4,05	Rafael Lopes	SL Benfica	21-02-88	6		Alpiarça	22-01	3,60i-05
4,04	André Carvalho	ESCMov	05-09-88	4	Sub23	Espinho	29-01	3,35i-04
3,95	Herlander Marcos	GRECAS	27-08-76	3	Beiras	Espinho	15-01	4,25i-03
3,95	Gonçalo Lopes	SL Benfica	14-03-88	9	FPA Saltos	Espinho	11-02	
3,92	Ivo Morais	Juv. Vidigalense	13-08-86	6	Sub23	Espinho	29-01	3,75i-05
3,90	George Silva	Bairro Anjos	05-01-76	6	CNCI-Ap	Espinho	05-02	4,25i-98
3,70	Tiago Lopes	GD Cavadas	02-02-84	Hep	Taça FPA	Espinho	08-01	3,65i-03
3,65	Ricardo Ferreira	AA Coimbra	19-03-82	9	CNCI-Ap	Espinho	04-02	3,50i-00/05
3,65	Pedro Vieira	CCD Ribeirão	07-08-84	11	CNCI	Espinho	19-02	3,75i-04
3,60	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	Hep	CN	Espinho	26-02	3,50i-04
3,60	Tiago Lança	IFC Torreense	02-06-84	Hep	CN	Espinho	26-02	3,60i-04
3,60	Tiago Marto	GA Fátima	05-04-86	Hep	Taça FPA	Espinho	08-01	3,90i-05
3,60	João Abrantes	Sporting CP	22-05-90	7		Alpiarça	22-01	
3,55	Hugo Valente	CCSJ. Madeira	13-12-82	5	Beiras	Espinho	15-01	4,00i-05
3,50	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	1		Alpiarça	22-01	
3,50	Ruben Monteiro	Juv. Vidigalense	03-08-89	13	FPA Saltos	Espinho	11-02	

Comprimento/Long Jump – 7,15 – 6,50

8,08	Nelson Évora	SL Benfica	RN23	20-04-84	1	FPA Saltos	Espinho	11-02	7,54i-04
7,88		Nelson Évora			1	CNCI	Espinho	18-02	
7,87		Nelson Évora	RN23		1	Sub23	Espinho	29-01	
7,84		Nelson Évora			1	CN	Espinho	26-02	
7,82	Gaspar Araújo	Sporting CP		17-12-81	2	FPA Saltos	Espinho	11-02	8,00i-05
7,78		Gaspar Araújo			2	CNCI	Espinho	18-02	
7,74		Gaspar Araújo			1	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
7,53	Carlos Calado	SL Benfica		05-10-75	3	FPA Saltos	Espinho	11-02	8,22i-02
7,49		Gaspar Araújo			2	CN	Espinho	26-02	
7,42		Carlos Calado			3	CN	Espinho	26-02	
7,40		Gaspar Araújo			Hep		Espinho	07-01	
7,31	Marcos Caldeira	SL Benfica		27-02-88	4	CN	Espinho	26-02	7,14i-05
7,28		Carlos Calado			1	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
7,28	Artur Augusto	JOMA	MOZ	01-01-87	3	CNCI	Espinho	18-02	6,85i-05
7,27		Artur Augusto			2	Sub23	Espinho	29-01	

7,26		Marcos Caldeira			3	Sub23	Espinho	29-01	
7,23	Carlos Pereira		Juv. Vidigalense	31-01-87	5	CN	Espinho	26-02	6,98i-05
7,21		Carlos Pereira			2	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
7,18	Rodrigo Dionisio		SL Benfica	22-06-85	4	Sub23	Espinho	29-01	6,76i-04
7,16	João Dias		GRECAS	01-06-84	3	CNCI-Ap	Espinho	05-02	7,08i-04
7,13	Luís Silva		GRECAS	26-05-80	Hep	CN	Espinho	25-02	6,71i-01/03
7,13		Gaspar Araújo			ex	Beiras	Espinho	15-01	
7,11	Lenine Cunha		FC Porto	04-12-82	4	CNCI	Espinho	18-02	6,90i-04
6,98	Filipe Novo		Cyclones AC	03-04-85	6	Sub23	Espinho	29-01	6,70i-04
6,98	Patrick Marques		GRECAS	09-02-84	5	FPA Saltos	Espinho	11-02	6,80i-02
6,96	Tiago Marto		GA Fátima	05-04-86	1		Alpiarça	22-01	6,86i-05
6,91	Pedro Santos		CP Alcanena	01-01-88	Hep	Taça FPA	Espinho	07-01	6,87i-05
6,89	Diogo Espinha		CS Marítimo	08-10-87	ex	Beiras	Espinho	15-01	6,67i-05
6,88	Bruno Carmo		GD Estreito	21-02-81	6	CN	Espinho	26-02	7,25i-02
6,87	Claudio Gama		GD Cavadas	20-03-82	Hep	CN	Espinho	25-02	6,77i-05
6,81	Jorge Santos		NA Cucujães	25-03-85	1		Espinho	22-01	6,52i-05
6,81	Pedro Pinto		CA Seia	25-07-84	9	Sub23	Espinho	29-01	6,87i-05
6,78	António Morais		CCD Ribeirão	23-12-80	8	FPA Saltos	Espinho	11-02	6,70i-02/04
6,77	Carlos Santos		CP Alcanena	10-05-86	11	Sub23	Espinho	29-01	6,74i-05
6,71	Pedro Fonseca		Sporting CP	08-04-80	2		Alpiarça	22-01	7,12i-02
6,70	Joaquim Cabral		C Bf. Faro	17-04-88	3	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
6,69	Simão Coroa		FC Porto	31-07-85	2	CNU	Espinho	05-03	23,14i-05
6,62	Sérgio Silva		CCD Ribeirão	22-11-85	2	Norte	Braga	15-01	
6,56	Rui Pombeiro		JD Neves	20-09-84	Hep	Taça FPA	Espinho	07-01	
6,54	Nuno Reis		CCS.J. Madeira	17-04-80	3	Beiras	Espinho	15-01	6,42i-04
6,51	Mário Silva		SC Braga	ANG 18-04-87	13	Sub23	Espinho	29-01	38,69i-04

Tripló/Triple jump – 14,20 – 13,00

17,19	Nelson Évora		SL Benfica	RN 20-04-84	1	Winter	Moscovo	25-01	16,85i-04
17,14		Nelson Évora			6	WC	Moscovo	12-03	
17,11		Nelson Évora			4q	WC	Moscovo	11-03	
16,96		Nelson Évora			4	Governor	Samara	04-02	
16,87		Nelson Évora			1	CNCI	Espinho	19-02	
16,53		Nelson Évora			ex	Beiras	Espinho	14-01	
16,28		Nelson Évora			1	CN	Espinho	25-02	
16,01		Nelson Évora			1	Sub23	Espinho	28-01	
15,69	Carlos Calado		SL Benfica	05-10-75	ex	Beiras	Espinho	14-01	17,09i-99
15,63	Gaspar Araújo		Sporting CP	17-12-81	1	CNCI-Ap	Espinho	05-02	16,04i-03
15,41		Gaspar Araújo			2	CNCI	Espinho	19-02	
15,30	Américo Castelbranco		Sporting CP	24-04-74	2	CN	Espinho	25-02	15,30i-00
15,27	João Dias		GRECAS	01-06-84	2	Sub23	Espinho	28-01	14,82i-04
15,12	Iuri Santos		CA Bx Banheira	11-04-85	ex		Alpiarça	21-01	15,05i-05
14,96	Bruno Carmo		GD Estreito	21-02-81	3	CN	Espinho	25-02	15,15i-03
14,96		João Dias			2	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
14,92		João Dias			1	Beiras	Espinho	14-01	
14,87		Iuri Santos			3	Sub23	Espinho	28-01	
14,80		João Dias			4	CN	Espinho	25-02	
14,78		Américo Castelbranco			1		Alpiarça	22-01	
14,75	Marcos Caldeira		SL Benfica	27-02-88	1	CNCI-Ap	Espinho	04-02	13,05i-04
14,75		João Dias			1	FPA Saltos	Espinho	11-02	
14,75		Bruno Carmo			3	CNCI	Espinho	19-02	
14,74		Marcos Caldeira			4	Sub23	Espinho	28-01	
14,74		Iuri Santos			5	CN	Espinho	25-02	
14,73		Bruno Carmo			2	FPA Saltos	Espinho	11-02	
14,71		Marcos Caldeira			6	CN	Espinho	25-02	
14,60		João Dias			1		Espinho	06-01	
14,52		Iuri Santos			2	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
14,50	Gonçalo Santos		SL Benfica	07-05-86	5	Sub23	Espinho	28-01	14,21i-04

14,49		João Dias		1		Espinho	21-01	
14,43	Humberto Machado	SL Benfica	14-07-79	2		Alpiarça	22-01	14,83i-05
14,42	Jorge Almeida	FC Porto	26-10-74	4	CNCI	Espinho	19-02	15,17i-02
14,38		Jorge Almeida		3	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
14,37		Bruno Carmo		3	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
14,35		Jorge Almeida		3	FPA Saltos	Espinho	11-02	
14,32		Humberto Machado		7	CN	Espinho	25-02	
14,29	Fernando Fernandes	C Bf. Faro	20-02-85	5	CNCI	Espinho	19-02	13,60i-03
14,28	Lenine Cunha	FC Porto	04-12-82	8	CN	Espinho	25-02	14,56i-04
14,21	Sérgio Silva	CCD Ribeirão	22-11-85	6	Sub23	Espinho	28-01	13,29i-05
14,09	Pedro Freitas	CA Madeira	10-05-89	4	FPA Saltos	Espinho	11-02	
13,98	Pedro Almeida	JOMA	28-09-86	8	Sub23	Espinho	28-01	13,89i-05
13,94	Sérgio Costa	CCD Ribeirão	14-10-82	2	Norte	Braga	14-01	14,54i-02
13,94	Joel Rangel	JOMA	23-09-87	6	FPA Saltos	Espinho	11-02	
13,84	David Cardeira	Sporting CP	89	4		Alpiarça	22-01	
13,83	Carlos Pereira	Juv. Vidigalense	31-01-87	5	CNCI-Ap	Espinho	05-02	14,28i-05
13,80	Kevin Wilson	ADRT Serrião	90	2	Beiras	Espinho	14-01	
13,42	Claudio Resende	NA Cucujães	15-08-86	2		Espinho	21-01	
13,40	Carlos Oliveira	CA Seia	24-05-79	9	CNCI	Espinho	19-02	13,64i-01
13,39	Patrick Marques	GRECAS	09-02-84	1		Espinho	04-03	13,94i-03
13,32	Mário Mendes	CCD Ribeirão	17-07-87	4	Norte	Braga	14-01	12,92i-04
13,16	Célio Khibo	JD Neves	ANG 27-06-86	6	CNCI-Ap	Espinho	05-02	13,49i-05
13,16	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	3		Espinho	21-01	
13,15	Edi Fernandes	AA Carnide	90	9	FPA Saltos	Espinho	11-02	
13,04	Fábio Reis	CP Alcanena	29-08-86	7	CNCI-Ap	Espinho	04-02	14,03i-05
13,00	Luis Bernardo	CF Belenenses	14-04-87	11	Sub23	Espinho	28-01	

Peso/Shot Put – 14,00 – 11,00

18,18	Marco Fortes	Sporting CP	26-09-82	1	CN	Espinho	26-02	18,60i-02
17,66		Marco Fortes		1	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
17,61		Marco Fortes		1	CNCI	Espinho	19-02	
17,57		Marco Fortes		1		Alpiarça	22-01	
17,48		Marco Fortes		3	Kappenburg	Groningen	28-01	
16,60	Herédio Costa	Sporting CP	30-10-71	2	CN	Espinho	26-02	16,98i-00/05
16,37		Herédio Costa		2		Alpiarça	22-01	
16,35	António Vital e Silva	SL Benfica	23-01-88	3	CN	Espinho	26-02	14,49i-04
16,13		António Vital e Silva		2	CNCI	Espinho	19-02	
15,95		António Vital e Silva		1	Sub23	Espinho	29-01	
15,84	André Vital e Silva	GD Estreito	13-02-80	4	CN	Espinho	26-02	16,12i-05
15,42		António Vital e Silva		1	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
15,34		André Vital e Silva		2	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
15,26		André Vital e Silva		1		Braga	10-12-05	
15,25	Paulo Pereira	JOMA	12-02-84	2	Sub23	Espinho	29-01	14,39i-05
15,17	António Peixoto	Sporting CP	23-01-68	5	CN	Espinho	26-02	15,49i-01
15,15		André Vital e Silva		3	CNCI	Espinho	19-02	
15,14	Nuno Lopes	C Bf. Faro	24-10-82	6	CN	Espinho	26-02	14,63i-04/05
15,08		Nuno Lopes		3	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
15,05	André Gonçalves	CS Maritimo	14-04-86	7	CN	Espinho	26-02	15,12i-05
14,94		António Vital e Silva		3		Alpiarça	22-01	
14,83		André Gonçalves		4	CNCI	Espinho	19-02	
14,76	Nuno Serra	Gira Sol ADF	27-06-74	5	CNCI	Espinho	19-02	16,76i-98
14,70		André Gonçalves		3	Sub23	Espinho	29-01	
14,69		Nuno Lopes		1	CNCI	Espinho	19-02	
14,68		Nuno Lopes		1	A.Noronha	V.R. Sto. António	08-01	
14,66		André Gonçalves		4	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
14,41		Paulo Pereira		Hep		Espinho	07-01	
14,39		Paulo Pereira		ex		Espinho	22-01	
14,38		Paulo Pereira		1		Espinho	07-01	

14,28		Paulo Pereira		8	CN	Espinho	26-02	
14,23		António Vital e Silva		1		Braga	08-01	
14,21	Luis Melo	CDE Lages Pico	18-01-87	4	Sub23	Espinho	29-01	12,97i-05
14,14		Nuno Serra		5	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
14,13		Paulo Pereira		6	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
14,08		Paulo Pereira		7	CNCI	Espinho	19-02	
14,01		Paulo Pereira		1		Espinho	30-12-05	
13,98	Jorge Rodrigues	AD Afifense	09-01-83	1	Norte	Braga	15-01	15,07i-04
13,89	Paulo Bernardo	Bairro Anjos	16-08-74	1	Beiras	Espinho	15-01	14,96i-00
13,78	Filipe Vital e Silva	SL Benfica	27-01-83	4		Alpiarça	22-01	15,33i-04
13,77	Juan Rosete	FC Porto	12-05-79	2	CNCI-Ap	Espinho	05-02	16,47i-00
13,72	Vitor Rodrigues	Gira Sol ADF	20-04-84	5	Sub23	Espinho	29-01	14,02i-05
13,67	Rui Fernandes	Gira Sol ADF	12-05-80	2		Espinho	30-12-05	13,41i-05
13,62	Dine Sousa	Juv. Vidigalense	26-03-76	3		Espinho	30-12-05	13,02i-95
13,39	Angelino Gonçalves	GD Estreito	30-12-70	9	CN	Espinho	26-02	15,15i-04
13,36	Ivo Cardoso	CA Seia	04-03-80	9	CNCI	Espinho	19-02	14,10i-01
13,06	Hugo Silva	JD Cidade Sol	29-09-82	8	CNCI-Ap	Espinho	04-02	13,08i-03
13,01	Luis Assunção	GRECAS	03-09-78	1		Espinho	22-01	12,91i-05
12,92	Tiago Lança	IFC Torrense	02-06-84	Hep	CN	Espinho	25-02	13,62i-03
12,83	Bruno Abel Martins	Gira Sol ADF	21-09-82	4	Beiras	Espinho	15-01	13,26i-03
12,70	Tiago Marto	GA Fátima	05-04-86	Hep	Taça FPA	Espinho	07-01	12,55i-05
12,70	Nuno Rocha	FC Porto	10-12-84	6	Sub23	Espinho	29-01	13,14i-05
12,39	Nuno Antunes	DO Rangel	16-07-79	9	CNCI-Ap	Espinho	04-02	14,01i-99
12,25	Juan Pinho	GRECAS	20-05-86	7	Sub23	Espinho	29-01	12,35i-05
12,22	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	Hep	Taça FPA	Espinho	07-01	11,64i-03
12,20	Claudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	Hep	CN	Espinho	25-02	11,81i-05
11,98	Bruno Teixeira	CAP Pacence	07-08-86	5		Espinho	30-12-05	11,66i-04
11,94	Paulo Soares	Cyclones AC	25-06-72	5	CNCI-Ap	Espinho	05-02	13,17i-03
11,85	Nelson Dantas	CP Pontével	02-07-82	1		Alpiarça	22-01	11,34i-05
11,81	Jaime Areias	CF Belenenses	16-11-84	8	Sub23	Espinho	29-01	11,75i-02
11,81	Gonçalo Gonçalves	SL Benfica	20-03-87	5		Alpiarça	22-01	12,42i-05
11,58	Marco Ferreira	Gira Sol ADF	11-05-88	Hep	Taça FPA	Espinho	07-01	
11,53	Steve Patricio	Juv. Vidigalense	17-09-88	2		Alpiarça	07-01	
11,49	Ricardo Monteiro	SL Benfica	04-04-87	7		Espinho	30-12-05	
11,46	Sérgio Santos	CA Seia	05-03-86	8		Espinho	30-12-05	
11,31	Rui Pombeiro	JD Neves	20-09-84	Hep	Taça FPA	Espinho	07-01	
11,20	Francisco Fachada	AA Coimbra	77	8	Beiras	Espinho	15-01	
11,16	Ricardo Cruz	CCD Ribeirão	31-03-83	9		Espinho	30-12-05	11,99i-05
11,12	Paulo Machado	CIA Ilha Azul	07-11-82	10	CNCI-Ap	Espinho	04-02	11,52i-04

Peso/Shot Put (6 Kg) – 14,00 – 11,00

16,00	António Vital e Silva	SL Benfica	23-01-88	1		Braga	03-12-05	15,96i-05
13,65	Gonçalo Gonçalves	SL Benfica	20-03-87	1		Alpiarça	03-12-05	
12,82	Steve Patricio	Juv. Vidigalense	17-09-88	1		Espinho	30-12-05	
12,75	Marco Ferreira	Gira Sol ADF	11-05-88	2		Espinho	30-12-05	
12,47	Nelson Trindade	AA Coimbra	89	3		Espinho	30-12-05	
11,69	Jorge Nascimento	SC Abrantes	18-01-87					11,69i-05
11,42	Telmo Pinto	GRECAS	87	4		Espinho	30-12-05	
11,00	João Pereira	CCD Ribeirão	87	1		Braga	08-01	

Heptatlo - 4000 - 3000

5.145	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	1	CN	Espinho	26-02	4963i-03
4.990	Tiago Marto	GA Fátima	05-04-86	1	Taça FPA	Espinho	08-01	5128i-05
4.909	Claudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	2	CN	Espinho	26-02	4926i-05
4.840		Luis Silva		2	Taça FPA	Espinho	08-01	
4.806		Claudio Gama		3	Taça FPA	Espinho	08-01	

4.606	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	4	Taça FPA	Espinho	08-01	
4.555		Pedro Santos		3	CN	Espinho	26-02	
4.493	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	4	CN	Espinho	26-02	4448i-05
4.456	Luis Ferreira	CCSJ. Madeira	23-04-85	5	CN	Espinho	26-02	4248i-05
4.350	Rui Pombeiro	JD Neves	20-09-84	5	Taça FPA	Espinho	08-01	
4.311	Tiago Lança	IFC Torrense	02-06-84	6	CN	Espinho	26-02	4516i-04
4.261	Gonçalo Lopes	SL Benfica	14-03-88	6	Taça FPA	Espinho	08-01	
4.248		Carlos Santos		7	Taça FPA	Espinho	08-01	
4.087		Luis Ferreira		8	Taça FPA	Espinho	08-01	
3.709	Marco Ferreira	Gira Sol ADF	11-05-88	9	Taça FPA	Espinho	08-01	
3.551	Tiago Lopes	GD Cavadas	02-02-84	10	Taça FPA	Espinho	08-01	
3.131	Rafael Leite	ACD Ilhavo	88	3		Espinho	08-01	

Heptatlo – 4000 - 3000 (Peso 6 Kg - Disco 1,75 Kg)

4.279	Nuno Martins Alves	França	20-11-88	4		Orleans	15-01	
3.404	João Roque	GDC Cabeços	87	1	Norte	Braga	29-01	
3.340	Carlos Araújo	GDC Cabeços	88	2	Norte	Braga	29-01	

5000 m M/W – 25.00,0

19.15,59	João Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	1	CN	Espinho	25-02	19.21,02i-99
20.32,50	Augusto Cardoso	SL Benfica	13-12-70	2	CN	Espinho	25-02	20.10,50i-03
20.43,68	António Pereira	JOMA	10-07-75	3	CN	Espinho	25-02	21.17,73i-03
20.56,62	Diogo Martins	CP Alcanena	14-08-84	1	Sub23	Espinho	28-01	21.06,94i-04
21.05,52	Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	4	CN	Espinho	25-02	20.45,47i-99
21.15,92	Pedro Isidro	SL Benfica	17-07-85	5	CN	Espinho	25-02	
21.36,01	Helder Conceição	C Bf. Faro	09-06-83	6	CN	Espinho	25-02	22.07,37i-05
21.48,17	Rui Correia	CO Pechão	25-02-82	7	CN	Espinho	25-02	
21.53,00	Pedro Santos	Ind	25-04-86	8	CN	Espinho	25-02	22.02,24i-05
22.04,39	Mário Contreiras	GRECAS	26-12-67	1	Beiras	Espinho	14-01	20.51,8i-92
22.16,42	Vitor Xavier	Juv. Vidigalense	22-04-86	9	CN	Espinho	25-02	23.25,98i-05
22.40,52	José Magalhães	AC Alfenense	30-10-54	10	CN	Espinho	25-02	20.23,21i-92
22.50,93	Jaime Santos	GD Lourocoope	22-05-72	11	CN	Espinho	25-02	22.32,33i-05
23.05,64	Bruno Reis	CAO Vianense	29-07-82	1	Norte	Braga	14-01	22.27,33i-03
23.08,12	José Silva	NA Cucujães	16-01-85	3	Beiras	Espinho	14-01	23.29,75i-05
23.12,83	Luis Gil	CS Marítimo	06-04-75	12	CN	Espinho	25-02	21.47,21i-03
23.37,94	Helder Malheiro	CAF Zezere	26-06-85	6	Sub23	Espinho	28-01	23.17,62i-05
23.42,34	Nuno Valente	CCSJ. Madeira	06-01-88	4		Espinho	21-01	25.40,57i-05
24.47,19	Luis Fraga	NA Vila Real	13-05-78	3	Norte	Braga	14-01	22.13,89i-00
24.56,12	Nuno Silva	AR Estrela Sul	03-01-90	4	Norte	Braga	14-01	

4 x 400 m – 3.25,0 – 3.30,0

3.16,93	SL Benfica	SL Benfica	*	1	CNCI	Espinho	19-02	3.16,21i-95
3.17,10	SC Portugal	Sporting CP		2	CNCI	Espinho	19-02	3.13,56i-00
3.19,05		SC Portugal		1 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
3.19,88	JO Monte Abrão	JOMA		3	CNCI	Espinho	19-02	3.21,12i-05
3.21,33		SL Benfica		1 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
3.21,61		SL Benfica		1	CN 4x4	Espinho	11-02	
3.21,90	CS Marítimo	CS Marítimo		4	CNCI	Espinho	19-02	3.22,61i-04
3.22,26	Cyclones AC	Cyclones AC		2	CN 4x4	Espinho	11-02	3.26,25i-05
3.22,58		Cyclones AC		2 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	3.26,25i-05
3.22,61		Cyclones AC		5	CNCI	Espinho	19-02	
3.23,68	Gira Sol - Febres	Gira Sol ADF		3	CN 4x4	Espinho	11-02	3.27,55i-05
3.23,71		CS Marítimo		4	CN 4x4	Espinho	11-02	3.22,61i-04
3.23,76		JO Monte Abrão		1	Sub23	Espinho	29-01	

3.23,84	FC Porto	FC Porto	3 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	3.18,68i-05
3.25,68	GD Estreito	GD Estreito	5 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	3.20,16i-03
3.26,00	Juventude Vidigalense	Juv. Vidigalense	6	CNCI	Espinho	19-02	3.22,60i-01
3.26,04	CA Seia	CA Seia	1 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	3.26,77i-01
3.26,39	CCD Ribeirão	CCD Ribeirão	7	CNCI	Espinho	19-02	3.31,36i-02
3.29,41	Casa Benfica Faro	C Bf. Faro	10	CNCI	Espinho	19-02	3.27,41i-05

(*) com atletas estrangeiros