



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

RESULTADOS

PROVA: IV Grande Prémio de Atletismo do Alto do Côa	DATA: 01-08-2009
LOCAL: Baraçal - Sabugal	ESTADO DO TEMPO
ORGANIZAÇÃO: Associação Cultural e Desportiva do Baraçal	Sol

BENJAMINS A FEMININOS - 350m

POSICÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	296 Mafalda Gerardo	Grupo Desportivo e de Animação Cultural da Bouça	BENJ F	-
2	236 Angelica Fuentes	Club de Atletismo Sancti-Spiritus - Salamanca	BENJ F	-

BENJAMINS B FEMININOS - 650m

POSICÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	160 Eduarda Barbosa	Centro Recreativo, Desportivo e Cultural de Santiago	BENJ F	2m 20s
2	140 Fátima Almeida	Moreirense Futebol Clube	BENJ F	2m 25s
3	78 Mariana Gonçalves	FeraSportive - União Atlética da Guarda	BENJ F	2m 27s

BENJAMINS B MASCULINOS - 650m

POSICÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	150 João Teixeira	Centro Recreativo, Desportivo e Cultural de Santiago	BENJ M	2m 16s
2	80 Miguel Silva	FeraSportive - União Atlética da Guarda	BENJ M	2m 24s
3	342 Diogo Alves	Individual - Sabugal	BENJ M	2m 47s
4	89 Nuno Mendes	Atlético Clube de Vermoil	BENJ M	2m 50s
5	343 Mário Alves	Individual - Sabugal	BENJ M	3m 19s

INFANTIS FEMININOS - 1 300m

POSICÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	141 Catarina Araújo	Moreirense Futebol Clube	INF F	5m 05s
2	297 Mariana Ferreira	Grupo Desportivo e de Animação Cultural da Bouça	INF F	5m 17s
3	199 Vera Nunes	Centro de Desporto, Cultura e Sol. Social do Pinheiro - Guarda	INF F	5m 22s
4	200 Raquel Augusto	Centro de Desporto, Cultura e Sol. Social do Pinheiro - Guarda	INF F	5m 31s
5	142 Ana Martins	Moreirense Futebol Clube	INF F	5m 37s
6	242 Fatima Fuentes	Associação Cultural e Recreativa do Bairro do Valongo	INF F	6m 16s

INFANTIS MASCULINOS - 1 300m

POSICÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	299 Miguel Duarte	Grupo Desportivo e de Animação Cultural da Bouça	INF M	4m 40s
2	151 Joaquim Antunes	Centro Recreativo, Desportivo e Cultural de Santiago	INF M	4m 40s
3	302 Pedro Baía	Grupo Desportivo e de Animação Cultural da Bouça	INF M	4m 47s
4	30 Eugénio Gerardo	Grupo Desportivo e de Animação Cultural da Bouça	INF M	4m 59s
5	157 Valery Apostolyuk	Centro Recreativo, Desportivo e Cultural de Santiago	INF M	5m 01s
6	301 Vítor Gomes	Grupo Desportivo e de Animação Cultural da Bouça	INF M	5m 06s
7	195 Alexandre Antunes	Centro de Desporto, Cultura e Sol. Social do Pinheiro - Guarda	INF M	5m 20s
8	154 Luís Magalhães	Centro Recreativo, Desportivo e Cultural de Santiago	INF M	5m 30s
9	338 Miguel Coelho	Individual - Rio Maior	INF M	6m 01s

INICIADOS FEMININOS - 1 950m

POSICÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	158 Vera Barbosa	Centro Recreativo, Desportivo e Cultural de Santiago	INIC F	8m 13s
2	143 Bianca Magalhães	Moreirense Futebol Clube	INIC F	8m 31s
3	266 Mariana Tavares	Casa do Povo de Mangualde	INIC F	8m 35s
4	265 Dina Martins	Casa do Povo de Mangualde	INIC F	9m 00s
5	267 Patrícia Machado	Casa do Povo de Mangualde	INIC F	9m 43s
6	144 Patrícia Coelho	Moreirense Futebol Clube	INIC F	10m 00s
DNF	202 Andreia Saloio	Centro de Desporto, Cultura e Sol. Social do Pinheiro - Guarda	INIC F	-
DNF	205 Liliana Santos	Centro de Desporto, Cultura e Sol. Social do Pinheiro - Guarda	INIC F	-





ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

RESULTADOS

INICIADOS MASCULINOS - 1 950m

POSIÇÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	159 Sérgio Coelho	Centro Recreativo, Desportivo e Cultural de Santiago	INIC M	6m 47s
2	303 Igor Antunes	Grupo Desportivo e de Animação Cultural da Bouça	INIC M	7m 07s
3	155 Néelson Barbosa	Centro Recreativo, Desportivo e Cultural de Santiago	INIC M	7m 22s
4	269 Rogério Costa	Casa do Povo de Mangualde	INIC M	8m 02s

JUVENIS FEMININOS - 2 600m

POSIÇÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	207 Daniela Pinheiro	Centro de Desporto, Cultura e Sol. Social do Pinheiro - Guarda	JUV F	13m 16s

JUVENIS MASCULINOS - 2 600m

POSIÇÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	83 Samuel Pereira	FeraSportive - União Atlética da Guarda	JUV M	10m 15s
2	84 João Rebelo	FeraSportive - União Atlética da Guarda	JUV M	11m 22s

CLASSIFICAÇÃO GERAL INDIVIDUAL - 10 000m

POSIÇÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	274 Youssf El Kalai	Futebol Clube do Porto	SEN M	28m 48s
2	1 José Rocha	Maratona Clube de Portugal	SEN M	29m 12s
3	2 Luís Feiteira	Individual - Moita	SEN M	29m 24s
4	10 José Ramos	Grupo Desportivo e Recreativo da Conforlimpa	SEN M	29m 59s
5	184 Hélder Ornelas	Grupo Desportivo e Recreativo da Conforlimpa	SEN M	30m 18s
6	223 Daniel Pinheiro	Núcleo de Atletismo de Joane	SEN M	30m 30s
7	284 Vítor Oliveira	Núcleo de Atletismo de Joane	SEN M	30m 35s
8	352 José Costa	Futebol Clube do Porto	JUN M	30m 39s
9	3 Carlos Silva	Sporting Clube de Portugal	SEN M	30m 46s
10	294 António Fernandes	Associação Cultural e Recreativa de Vale de Cambra	VT1 M	30m 52s
11	185 Rui Muga	Ginásio Clube de Bragança	SEN M	31m 02s
12	4 Alberto Maravilha	Grupo Desportivo Unidos Caxienses	VT1 M	31m 18s
13	116 Manuel Ferreira	Atletas Fim-de-Semana - Ovar	VT1 M	31m 32s
14	307 João Serralheiro	Grupo Desportivo e de Animação Cultural da Bouça	SEN M	31m 48s
15	325 Ricardo Figueiredo	Centro de Atletismo de Seia	SEN M	32m 17s
16	9 Mário Silva	Portugal Telecom	VT2 M	32m 30s
17	286 Bruno Henriques	Associação de Jovens da Branca	SEN M	32m 30s
18	128 João Gouveia	Associação de Amigos Abeira Douro	VT2 M	32m 40s
19	114 Fernando Matos	Associação Bairro do Cansado	VT1 M	32m 47s
20	357 Uwe Borsdorf	Núcleo de Atletismo de Matosinhos	VT1 M	32m 53s
21	77 Guilherme Gonçalves	Maratona Clube de Portugal	JUN M	32m 55s
22	125 Fernando Silva	Grupo Desportivo dos 3 Santos Populares	VT2 M	32m 59s
23	317 Hugo Pinto	Bairro dos Anjos	SEN M	33m 06s
24	6 Anália Rosa	Maratona Clube de Portugal	SEN F	33m 15s
25	253 Nuno Nogueira	Casa do Povo de Mangualde	SEN M	33m 16s
26	306 Alexandrino Aguiar	Grupo Desportivo e de Animação Cultural da Bouça	VT1 M	33m 18s
27	28 João Vaz	Boavista do Pico - Açores	VT1 M	33m 20s
28	314 Gilberto Fernandes	Individual - Alpiarça	VT2 M	33m 24s
29	277 Pedro Soares	Associação Recreativa Estrelas do Sul	VT2 M	33m 32s
30	280 Casimiro Galhardo	Associação Recreativa Estrelas do Sul	VT3 M	33m 35s
31	323 José Tojal	Casa do Povo de Valongo do Vouga	VT1 M	33m 43s
32	55 José Araújo	Grupo Recreativo, Cultural e Desportivo de Candoso	VT3 M	33m 44s
33	5 Mónica Rosa	Maratona Clube de Portugal	SEN F	33m 45s
34	356 Jorge Pádua	Núcleo de Atletismo de Matosinhos	VT1 M	33m 49s
35	129 João Teixeira	Associação de Amigos Abeira Douro	VT2 M	33m 53s
36	166 Jorge Rodrigues	Grupo de Convívio e Amizade nas Donas	SEN M	33m 57s
37	68 José Gil	Grupo Desportivo Unidos Caxienses	VT3 M	34m 04s
38	279 Henrique Dias	Associação Recreativa Estrelas do Sul	VT1 M	34m 14s
39	278 Benjamim Soares	Associação Recreativa Estrelas do Sul	VT2 M	34m 21s
40	138 Adelino Fernandes	Moreirense Futebol Clube	VT1 M	34m 25s
41	295 Germano Nadais	Associação Cultural e Recreativa de Vale de Cambra	VT2 M	34m 34s
42	112 José Braga	Grupo Desportivo e Recreativo Juventude das Ribeiras	VT2 M	34m 45s
43	59 Adelino Silva	Centro Cult. e Desp. dos Trabalhadores da CM de Gondomar	SEN M	34m 48s
44	251 Jorge Luz	Associação Cultural e Desportiva de Lavandeira	VT2 M	35m 12s





ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

RESULTADOS

CLASSIFICAÇÃO GERAL INDIVIDUAL - 10 000m

POSICÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
45	148 Basílio Sousa	Centro Recreativo, Desportivo e Cultural de Santiago	SEN M	35m 20s
46	291 Francisco Soares	Associação de Jovens da Branca	VT2 M	35m 22s
47	217 Luís Mendonça	Centro de Desporto, Cultura e Sol. Social do Pinheiro - Guarda	VT2 M	35m 31s
48	37 Mónica Silva	Futebol Clube do Porto	SEN F	35m 35s
49	29 João Pais	Boavista do Pico - Açores	VT2 M	35m 38s
50	137 Armindo Araújo	Moreirense Futebol Clube	VT2 M	35m 44s
51	92 António Sá	Clube de Atletismo de Ovar	VT4 M	35m 45s
52	111 Firmino Loureiro	NCL Sport Clube	VT1 M	35m 51s
53	91 Clarisse Cruz	Sporting Clube de Portugal	SEN F	36m 11s
54	127 João Marques	Centro Desportivo e Recreativo de Quintela	VT4 M	36m 15s
55	7 Helena Sampaio	Maratona Clube de Portugal	SEN F	36m 18s
56	256 Vítor Salvador	Casa do Povo de Mangualde	VT1 M	36m 20s
57	255 Ricardo Costa	Casa do Povo de Mangualde	SEN M	36m 20s
58	62 José Brito	Centro Cult. e Desp. dos Trabalhadores da CM de Gondomar	VT2 M	36m 28s
59	61 Américo Pinto	Centro Cult. e Desp. dos Trabalhadores da CM de Gondomar	VT2 M	36m 31s
60	101 Lucinda Moreiras	NCL Sport Clube	VT1 F	36m 34s
61	107 João Valente	NCL Sport Clube	VT1 M	36m 35s
62	73 Joaquim Morais	Clube de Veteranos do Lis	VT3 M	36m 47s
63	98 Jacinto Oliveira	NCL Sport Clube	VT3 M	36m 59s
64	311 Rui Alves	Grupo Desportivo e de Animação Cultural da Bouça	VT2 M	37m 05s
65	304 Mário Cabeças	Grupo Desportivo e de Animação Cultural da Bouça	SEN M	37m 19s
66	56 José Ferreira	Grupo Recreativo, Cultural e Desportivo de Candoso	VT3 M	37m 24s
67	12 Paulo Pinto	Individual - Valongo	SEN M	37m 26s
68	104 Eduardo Sousa	NCL Sport Clube	VT3 M	37m 30s
69	123 Joaquim Godinho	Individual - Coimbra	VT4 M	37m 34s
70	344 Luís Silva	Sporting Clube de Braga	VT3 M	37m 39s
71	173 Alberto Mendes	Centro Desportivo e Recreativo de Quintela	VT2 M	37m 45s
72	51 Augusto Castro	Individual - Porto	VT3 M	37m 55s
73	117 David Fernandes	Atletas Fim-de-Semana - Ovar	VT3 M	37m 57s
74	290 Eusébio Lopes	Associação de Jovens da Branca	VT2 M	38m 01s
75	130 António Osório	Associação de Amigos Abeira Douro	VT2 M	38m 06s
76	38 Lurdes Monteiro	Núcleo de Atletismo de Matosinhos	SEN F	38m 11s
77	153 Ludgero Moreira	Centro Recreativo, Desportivo e Cultural de Santiago	SEN M	38m 12s
78	26 Carlos Alves	Boavista do Pico - Açores	VT1 M	38m 12s
79	94 José Alcobia	Clube Ferroviário de Portugal	VT4 M	38m 13s
80	287 Filipe Marques	Associação de Jovens da Branca	SEN M	38m 14s
81	175 Eduardo Pinto	Centro Desportivo e Recreativo de Quintela	VT3 M	38m 23s
82	276 Néelson Marques	Associação Recreativa Estrelas do Sul	SEN M	38m 29s
83	69 Saúl Macedo	Clube de Veteranos de Viseu	VT4 M	38m 40s
84	63 Duarte Barbosa	Centro Cult. e Desp. dos Trabalhadores da CM de Gondomar	VT2 M	38m 45s
85	71 Ventura Pinto	Grupo Rui Costa e Sousa	VT2 M	38m 55s
86	355 Manuel Fernandes	Individual - Coimbra	VT4 M	38m 56s
87	46 Paulo Moreira	Individual - Lisboa	SEN M	39m 04s
88	285 Joana Nunes	Associação de Jovens da Branca	SEN F	39m 06s
89	252 António Costa	Associação Cultural e Desportiva de Lavandeira	VT2 M	39m 08s
90	164 João Monteiro	Grupo de Convívio e Amizade nas Donas	SEN M	39m 22s
91	260 Cátia Teixeira	Casa do Povo de Mangualde	SEN F	39m 24s
92	258 António Costa	Casa do Povo de Mangualde	VT2 M	39m 25s
93	329 Pedro Amaro	Núcleo de Atletismo de Matosinhos	VT1 M	39m 56s
94	52 Susana Oliveira	Grupo Recreativo, Cultural e Desportivo de Candoso	SEN F	39m 56s
95	109 António Peixoto	NCL Sport Clube	VT4 M	40m 12s
96	337 Rui Coelho	Individual - Rio Maior	VT1 M	40m 24s
97	165 Daniel Anastácio	Grupo de Convívio e Amizade nas Donas	SEN M	40m 25s
98	298 Telma Silva	Grupo Desportivo e de Animação Cultural da Bouça	SEN F	40m 28s
99	66 Avelino Ferreira	Centro Cult. e Desp. dos Trabalhadores da CM de Gondomar	VT4 M	40m 39s
100	86 António Moreira	FeraSportive - União Atlética da Guarda	SEN M	40m 51s
101	24 Paulo Gonçalves	Individual - Guarda	SEN M	40m 52s
102	16 Amândio Soares	Arsenal Clube da Devesa	VT4 M	41m 04s
103	181 Severino Santos	Estalagem Mira Paiva	VT3 M	41m 10s
104	167 Francisco Casteleiro	Grupo de Convívio e Amizade nas Donas	VT3 M	41m 18s
105	322 Mário Morais	Clube de Veteranos de Viseu	VT4 M	41m 26s
106	178 Olavo Moreira	Individual - Quintela	SEN M	41m 43s
107	227 Agustin Hernandez	Club de Atletismo Sancti-Spiritus - Salamanca	VT1 M	41m 49s
108	321 Nuno Marcos	Individual - Sabugal	SEN M	41m 57s





ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

RESULTADOS

CLASSIFICAÇÃO GERAL INDIVIDUAL - 10 000m

POSICÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
109	275 João Soares	Grupo Desportivo "Os Ribeirinhos"	VT4 M	42m 08s
110	230 José Gonzalez	Club de Atletismo Sancti-Spiritus - Salamanca	SEN M	42m 09s
111	359 António Clamote	Individual	VT2 M	42m 13s
112	50 Domingos Almeida	Grupo Desportivo "Os Ribeirinhos"	VT3 M	42m 15s
113	147 José Silva	Centro Recreativo, Desportivo e Cultural de Santiago	VT1 M	42m 21s
114	156 Nélsion Pinto	Centro Recreativo, Desportivo e Cultural de Santiago	JUN M	42m 21s
115	20 Ricardo Alves	Individual - Sabugal	SEN M	42m 28s
116	259 Joaquim Almeida	Casa do Povo de Mangualde	VT4 M	42m 34s
117	179 Patrícia Antunes	Estalagem Mira Paiva	SEN F	42m 56s
118	132 António Puinhas	Associação de Amigos Abeira Douro	VT3 M	43m 06s
119	318 Davy Dias	Individual - Sabugal	SEN M	43m 19s
120	54 Elisa Rodrigues	Grupo Recreativo, Cultural e Desportivo de Candoso	SEN F	43m 28s
121	27 João Moacho	Boavista do Pico - Açores	VT3 M	43m 28s
122	180 José Carlos Cardoso	Estalagem Mira Paiva	VT3 M	43m 38s
123	100 Fernando Rodrigues	NCL Sport Clube	VT4 M	43m 46s
124	45 Aurélio Simões	Individual - Lisboa	VT2 M	43m 51s
125	21 Rui Luís	Individual	VT2 M	44m 06s
126	88 António Pessegueiro	FeraSportive - União Atlética da Guarda	VT3 M	44m 08s
127	75 António Fernandes	Os Amigos de Grijó	VT3 M	44m 17s
128	349 Quirino Peixoto	Turistas Prudences	VT2 M	44m 18s
129	228 Juan Martin	Club de Atletismo Sancti-Spiritus - Salamanca	SEN M	44m 23s
130	133 Filipe Jorge Afonso	Individual	SEN M	44m 28s
131	124 Carlos Teixeira	Grupo Desportivo dos 3 Santos Populares	VT4 M	44m 29s
132	126 Rui Coimbra	Grupo Desportivo dos 3 Santos Populares	SEN M	44m 30s
133	90 Eugénio Mendes	Atlético Clube de Vermoil	VT2 M	44m 34s
134	232 Manuel Fraile	Club de Atletismo Sancti-Spiritus - Salamanca	SEN M	44m 40s
135	96 Mário Poreulez	Associação Cultural e Recreativa do Bonsucesso	VT4 M	45m 03s
136	324 Miguel Sobral	Individual	SEN M	45m 16s
137	261 Sofia Figueiredo	Casa do Povo de Mangualde	JUN F	45m 19s
138	176 José Garcia	Centro Desportivo e Recreativo de Quintela	VT4 M	45m 23s
139	257 Pedro Henriques	Casa do Povo de Mangualde	VT1 M	45m 27s
140	131 José Teixeira	Associação de Amigos Abeira Douro	VT3 M	45m 37s
141	42 Domingos Janela	Equipa Janela - Sabugal	VT4 M	45m 49s
142	40 Paulo Lopes Pinto	Individual	SEN M	45m 53s
143	139 Manuel Matos	Moreirense Futebol Clube	VT4 M	46m 05s
144	340 Carlos Baltazar	Individual - Sabugal	SEN M	46m 38s
145	23 Alfredo Barbosa	Grupo Desportivo Leões de Veneza	VT4 M	46m 45s
146	320 Luís Laginhas	Individual - Sabugal	SEN M	46m 47s
147	281 Tiago Janela	Individual - Sabugal	SEN M	46m 53s
148	30 Mário Gomes	Boavista do Pico - Açores	VT4 M	46m 57s
149	39 Narciso Arromba	Individual - Mealhada	VT4 M	47m 00s
150	282 Samuel Nogueira	Individual - Sabugal	SEN M	47m 01s
151	44 Teresa Janela	Equipa Janela - Sabugal	VT3 F	47m 06s
152	113 José Filipe Braga	Grupo Desportivo e Recreativo Juventude das Ribeiras	SEN M	47m 18s
153	95 José Lucas	Associação Cultural e Recreativa do Bonsucesso	VT4 M	47m 22s
154	48 Ângelo Pereira	Amigos do Atletismo de Mafra	SEN M	48m 16s
155	177 Manuel Ribeiro	Centro Desportivo e Recreativo de Quintela	VT4 M	48m 17s
156	53 Sandra Neto	Grupo Recreativo, Cultural e Desportivo de Candoso	SEN F	48m 57s
157	22 Alberto Melo	Grupo Desportivo Leões de Veneza	VT4 M	49m 01s
158	339 Bruno Afonso	Individual - Sabugal	SEN M	49m 10s
159	18 Amílcar Romão	Grupo Desportivo e Recreativo de S. Francisco da Serra	VT4 M	49m 14s
160	233 Olívia Sanchez	Club de Atletismo Sancti-Spiritus - Salamanca	SEN F	49m 32s
161	32 Roberto Graça	Individual - Sabugal	SEN M	49m 39s
162	348 José Peixoto	Turistas Prudences	VT4 M	49m 57s
163	229 Ricardo Sastre	Club de Atletismo Sancti-Spiritus - Salamanca	SEN M	50m 04s
164	346 José Freitas	Turistas Prudences	VT4 M	50m 28s
165	17 Fernando Birra	Individual - Sabugal	SEN M	50m 29s
166	43 António Janela	Equipa Janela - Sabugal	VT4 M	50m 29s
167	347 Domingos Sousa	Turistas Prudences	SEN M	50m 45s
168	182 Manuel Neca	Atlético Clube da Guarda	VT4 M	51m 09s
169	351 Boaventura Vieira	Turistas Prudences	VT4 M	51m 51s
170	358 Mário Antunes	Junta de Freguesia de Nave	VT3 M	51m 55s
171	93 Adriano Guimarães	Individual	SEN M	53m 17s
172	19 Jusoé Dias	Individual - Sabugal	VT4 M	53m 26s





ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

RESULTADOS

CLASSIFICAÇÃO GERAL INDIVIDUAL - 10 000m

POSICÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
173	25 Hélio Godinho	Individual - Penascoso	VT4 M	53m 35s
174	70 António Sanches	Individual - Fóios	VT3 M	54m 44s
175	350 José Sousa	Turistas Prudences	SEN M	54m 45s
176	345 Eduardo Pereira	Turistas Prudences	VT4 M	55m 50s
177	353 Liliana Ramos	Individual - Sabugal	SEN F	56m 03s
178	360 José Diogo	Individual	VT4 M	56m 47s
179	41 Carlos Janela	Equipa Janela - Sabugal	VT3 M	56m 47s
180	341 Fernando Ramos	Centro de Desporto, Cultura e Sol. Social do Pinheiro - Guarda	VT3 M	1h 00m 22s

ABSOLUTOS FEMININOS - 10 000m

POSICÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	6 Anália Rosa	Maratona Clube de Portugal	SEN F	33m 15s
2	5 Mónica Rosa	Maratona Clube de Portugal	SEN F	33m 45s
3	37 Mónica Silva	Futebol Clube do Porto	SEN F	35m 35s
4	91 Clarisse Cruz	Sporting Clube de Portugal	SEN F	36m 11s
5	7 Helena Sampaio	Maratona Clube de Portugal	SEN F	36m 18s
6	101 Lucinda Moreiras	NCL Sport Clube	VET1 F	36m 34s
7	38 Lurdes Monteiro	Núcleo de Atletismo de Matosinhos	SEN F	38m 11s
8	285 Joana Nunes	Associação de Jovens da Branca	SEN F	39m 06s
9	260 Cátia Teixeira	Casa do Povo de Mangualde	SEN F	39m 24s
10	52 Susana Oliveira	Grupo Recreativo, Cultural e Desportivo de Candoso	SEN F	39m 56s
11	298 Telma Silva	Grupo Desportivo e de Animação Cultural da Bouça	SEN F	40m 28s
12	179 Patrícia Antunes	Estalagem Mira Paiva	SEN F	42m 56s
13	54 Elisa Rodrigues	Grupo Recreativo, Cultural e Desportivo de Candoso	SEN F	43m 28s
14	261 Sofia Figueiredo	Casa do Povo de Mangualde	JUN F	45m 19s
15	44 Teresa Janela	Equipa Janela - Sabugal	VET3 F	47m 06s
16	53 Sandra Neto	Grupo Recreativo, Cultural e Desportivo de Candoso	SEN F	48m 57s
17	233 Olívia Sanchez	Club de Atletismo Sancti-Spiritus - Salamanca	SEN F	49m 32s
18	353 Liliana Ramos	Individual - Sabugal	SEN F	50m 03s

ABSOLUTOS MASCULINOS - 10 000m

POSICÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	274 Youssf El Kalai	Futebol Clube do Porto	SEN M	28m 48s
2	1 José Rocha	Maratona Clube de Portugal	SEN M	29m 12s
3	2 Luís Feiteira	Individual - Moita	SEN M	29m 24s
4	10 José Ramos	Grupo Desportivo e Recreativo da Conforlimpa	SEN M	29m 59s
5	184 Hélder Ornelas	Grupo Desportivo e Recreativo da Conforlimpa	SEN M	30m 18s
6	223 Daniel Pinheiro	Núcleo de Atletismo de Joane	SEN M	30m 30s
7	284 Vítor Oliveira	Núcleo de Atletismo de Joane	SEN M	30m 35s
8	352 José Costa	Futebol Clube do Porto	JUN M	30m 39s
9	3 Carlos Silva	Sporting Clube de Portugal	SEN M	30m 46s
10	185 Rui Muga	Ginásio Clube de Bragança	SEN M	31m 02s
11	307 João Serralheiro	Grupo Desportivo e de Animação Cultural da Bouça	SEN M	31m 48s
12	325 Ricardo Figueiredo	Centro de Atletismo de Seia	SEN M	32m 17s
13	286 Bruno Henriques	Associação de Jovens da Branca	SEN M	32m 30s
14	77 Guilherme Gonçalves	Maratona Clube de Portugal	JUN M	32m 55s
15	317 Hugo Pinto	Bairro dos Anjos	SEN M	33m 06s
16	253 Nuno Nogueira	Casa do Povo de Mangualde	SEN M	33m 16s
17	166 Jorge Rodrigues	Grupo de Convívio e Amizade nas Donas	SEN M	33m 57s
18	59 Adelino Silva	Centro Cult. e Desp. dos Trabalhadores da CM de Gondomar	SEN M	34m 48s
19	148 Basílio Sousa	Centro Recreativo, Desportivo e Cultural de Santiago	SEN M	35m 20s
20	255 Ricardo Costa	Casa do Povo de Mangualde	SEN M	36m 20s
21	304 Mário Cabeças	Grupo Desportivo e de Animação Cultural da Bouça	SEN M	37m 19s
22	12 Paulo Pinto	Individual - Valongo	SEN M	37m 26s
23	153 Ludgero Moreira	Centro Recreativo, Desportivo e Cultural de Santiago	SEN M	38m 12s
24	287 Filipe Marques	Associação de Jovens da Branca	SEN M	38m 14s
25	276 Nelson Marques	Associação Recreativa Estrelas do Sul	SEN M	38m 29s
26	46 Paulo Moreira	Individual - Lisboa	SEN M	39m 04s
27	164 João Monteiro	Grupo de Convívio e Amizade nas Donas	SEN M	39m 22s
28	165 Daniel Anastácio	Grupo de Convívio e Amizade nas Donas	SEN M	40m 25s
29	86 António Moreira	FeraSportive - União Atlética da Guarda	SEN M	40m 51s





ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

RESULTADOS

ABSOLUTOS MASCULINOS - 10 000m

POSICÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
30	24 Paulo Gonçalves	Individual - Guarda	SEN M	40m 52s
31	178 Olavo Moreira	Individual - Quintela	SEN M	41m 43s
32	321 Nuno Marcos	Individual - Sabugal	SEN M	41m 57s
33	230 José Gonzalez	Club de Atletismo Sancti-Spiritus - Salamanca	SEN M	42m 09s
34	156 Nélon Pinto	Centro Recreativo, Desportivo e Cultural de Santiago	JUN M	42m 21s
35	20 Ricardo Alves	Individual - Sabugal	SEN M	42m 28s
36	318 Davy Dias	Individual - Sabugal	SEN M	43m 19s
37	228 Juan Martin	Club de Atletismo Sancti-Spiritus - Salamanca	SEN M	44m 23s
38	133 Filipe Jorge Afonso	Individual	SEN M	44m 28s
39	126 Rui Coimbra	Grupo Desportivo dos 3 Santos Populares	SEN M	44m 30s
40	232 Manuel Fraile	Club de Atletismo Sancti-Spiritus - Salamanca	SEN M	44m 40s
41	324 Miguel Sobral	Individual	SEN M	45m 16s
42	40 Paulo Lopes Pinto	Individual	SEN M	45m 53s
43	340 Carlos Baltazar	Individual - Sabugal	SEN M	46m 38s
44	320 Luís Laginhas	Individual - Sabugal	SEN M	46m 47s
45	281 Tiago Janela	Individual - Sabugal	SEN M	46m 53s
46	282 Samuel Nogueira	Individual - Sabugal	SEN M	47m 01s
47	113 José Filipe Braga	Grupo Desportivo e Recreativo Juventude das Ribeiras	SEN M	47m 18s
48	48 Ângelo Pereira	Amigos do Atletismo de Mafra	SEN M	48m 16s
49	339 Bruno Afonso	Individual - Sabugal	SEN M	49m 10s
50	32 Roberto Graça	Individual - Sabugal	SEN M	49m 39s
51	229 Ricardo Sastre	Club de Atletismo Sancti-Spiritus - Salamanca	SEN M	50m 04s
52	17 Fernando Birra	Individual - Sabugal	SEN M	50m 29s
53	347 Domingos Sousa	Turistas Prudences	SEN M	50m 45s
54	93 Adriano Guimarães	Individual	SEN M	53m 17s
55	350 José Sousa	Turistas Prudences	SEN M	54m 45s

VETERANOS 1 MASCULINOS - 10 000m

POSICÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	294 António Fernandes	Associação Cultural e Recreativa de Vale de Cambra	VT1 M	30m 52s
2	4 Alberto Maravilha	Grupo Desportivo Unidos Caxienses	VT1 M	31m 18s
3	116 Manuel Ferreira	Atletas Fim-de-Semana - Ovar	VT1 M	31m 32s
4	114 Fernando Matos	Associação Bairro do Cansado	VT1 M	32m 47s
5	357 Uwe Borsdorf	Núcleo de Atletismo de Matosinhos	VT1 M	32m 53s
6	306 Alexandrino Aguiar	Grupo Desportivo e de Animação Cultural da Bouça	VT1 M	33m 18s
7	28 João Vaz	Boavista do Pico - Açores	VT1 M	33m 20s
8	323 José Tojal	Casa do Povo de Valongo do Vouga	VT1 M	33m 43s
9	356 Jorge Pádua	Núcleo de Atletismo de Matosinhos	VT1 M	33m 49s
10	279 Henrique Dias	Associação Recreativa Estrelas do Sul	VT1 M	34m 14s
11	138 Adelino Fernandes	Moreirense Futebol Clube	VT1 M	34m 25s
12	111 Firmino Loureiro	NCL Sport Clube	VT1 M	35m 51s
13	256 Vítor Salvador	Casa do Povo de Mangualde	VT1 M	36m 20s
14	107 João Valente	NCL Sport Clube	VT1 M	36m 35s
15	26 Carlos Alves	Boavista do Pico - Açores	VT1 M	38m 12s
16	329 Pedro Amaro	Núcleo de Atletismo de Matosinhos	VT1 M	39m 56s
17	337 Rui Coelho	Individual - Rio Maior	VT1 M	40m 24s
18	227 Agustin Hernandez	Club de Atletismo Sancti-Spiritus - Salamanca	VT1 M	41m 49s
19	147 José Silva	Centro Recreativo, Desportivo e Cultural de Santiago	VT1 M	42m 21s
20	257 Pedro Henriques	Casa do Povo de Mangualde	VT1 M	45m 27s





ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

RESULTADOS

VETERANOS 2 MASCULINOS - 10 000m

POSICÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	9 Mário Silva	Portugal Telecom	VT2 M	32m 30s
2	128 João Gouveia	Associação de Amigos Abeira Douro	VT2 M	32m 40s
3	125 Fernando Silva	Grupo Desportivo dos 3 Santos Populares	VT2 M	32m 59s
4	314 Gilberto Fernandes	Individual - Alpiarça	VT2 M	33m 24s
5	277 Pedro Soares	Associação Recreativa Estrelas do Sul	VT2 M	33m 32s
6	129 João Teixeira	Associação de Amigos Abeira Douro	VT2 M	33m 53s
7	278 Benjamim Soares	Associação Recreativa Estrelas do Sul	VT2 M	34m 21s
8	295 Germano Nadaís	Associação Cultural e Recreativa de Vale de Cambra	VT2 M	34m 34s
9	112 José Braga	Grupo Desportivo e Recreativo Juventude das Ribeiras	VT2 M	34m 45s
10	251 Jorge Luz	Associação Cultural e Desportiva de Lavandeira	VT2 M	35m 12s
11	291 Francisco Soares	Associação de Jovens da Branca	VT2 M	35m 22s
12	217 Luís Mendonça	Centro de Desporto, Cultura e Sol. Social do Pinheiro - Guarda	VT2 M	35m 31s
13	29 João Pais	Boavista do Pico - Açores	VT2 M	35m 38s
14	137 Armindo Araújo	Moreirense Futebol Clube	VT2 M	35m 44s
15	62 José Brito	Centro Cult. e Desp. dos Trabalhadores da CM de Gondomar	VT2 M	36m 28s
16	61 Américo Pinto	Centro Cult. e Desp. dos Trabalhadores da CM de Gondomar	VT2 M	36m 31s
17	311 Rui Alves	Grupo Desportivo e de Animação Cultural da Bouça	VT2 M	37m 05s
18	173 Alberto Mendes	Centro Desportivo e Recreativo de Quintela	VT2 M	37m 45s
19	290 Eusébio Lopes	Associação de Jovens da Branca	VT2 M	38m 01s
20	130 António Osório	Associação de Amigos Abeira Douro	VT2 M	38m 06s
21	63 Duarte Barbosa	Centro Cult. e Desp. dos Trabalhadores da CM de Gondomar	VT2 M	38m 45s
22	71 Ventura Pinto	Grupo Rui Costa e Sousa	VT2 M	38m 55s
23	252 António Costa	Associação Cultural e Desportiva de Lavandeira	VT2 M	39m 08s
24	258 António Costa	Casa do Povo de Mangualde	VT2 M	39m 25s
25	359 António Clamote	Individual	VT2 M	42m 13s
26	45 Aurélio Simões	Individual - Lisboa	VT2 M	43m 51s
27	21 Rui Luís	Individual	VT2 M	44m 06s
28	349 Quirino Peixoto	Turistas Prudences	VT2 M	44m 18s
29	90 Eugénio Mendes	Atlético Clube de Vermoil	VT2 M	44m 34s

VETERANOS 3 MASCULINOS - 10 000m

POSICÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	280 Casimiro Galhardo	Associação Recreativa Estrelas do Sul	VT3 M	33m 35s
2	55 José Araújo	Grupo Recreativo, Cultural e Desportivo de Candoso	VT3 M	33m 44s
3	68 José Gil	Grupo Desportivo Unidos Caxienses	VT3 M	34m 04s
4	73 Joaquim Morais	Clube de Veteranos do Lis	VT3 M	36m 47s
5	98 Jacinto Oliveira	NCL Sport Clube	VT3 M	36m 59s
6	56 José Ferreira	Grupo Recreativo, Cultural e Desportivo de Candoso	VT3 M	37m 24s
7	104 Eduardo Sousa	NCL Sport Clube	VT3 M	37m 30s
8	344 Luís Silva	Sporting Clube de Braga	VT3 M	37m 39s
9	51 Augusto Castro	Individual - Porto	VT3 M	37m 55s
10	117 David Fernandes	Atletas Fim-de-Semana - Ovar	VT3 M	37m 57s
11	175 Eduardo Pinto	Centro Desportivo e Recreativo de Quintela	VT3 M	38m 23s
12	181 Severino Santos	Estalagem Mira Paiva	VT3 M	41m 10s
13	167 Francisco Casteleiro	Grupo de Convívio e Amizade nas Donas	VT3 M	41m 18s
14	50 Domingos Almeida	Grupo Desportivo "Os Ribeirinhos"	VT3 M	42m 15s
15	132 António Puinhas	Associação de Amigos Abeira Douro	VT3 M	43m 06s
16	27 João Moacho	Boavista do Pico - Açores	VT3 M	43m 28s
17	180 José Carlos Cardoso	Estalagem Mira Paiva	VT3 M	43m 38s
18	88 António Pessegueiro	FeraSportive - União Atlética da Guarda	VT3 M	44m 08s
19	75 António Fernandes	Os Amigos de Grijó	VT3 M	44m 17s
20	131 José Teixeira	Associação de Amigos Abeira Douro	VT3 M	45m 37s
21	358 Mário Antunes	Junta de Freguesia de Nave	VT3 M	51m 55s
22	70 António Sanches	Individual - Fóios	VT3 M	54m 44s
23	41 Carlos Janela	Equipa Janela - Sabugal	VT3 M	56m 47s
24	341 Fernando Ramos	Centro de Desporto, Cultura e Sol. Social do Pinheiro - Guarda	VT3 M	1h 00m 22s





ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

RESULTADOS

VETERANOS 4 MASCULINOS - 10 000m

POSICÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	92 António Sá	Clube de Atletismo de Ovar	VT4 M	35m 45s
2	127 João Marques	Centro Desportivo e Recreativo de Quintela	VT4 M	36m 15s
3	123 Joaquim Godinho	Individual - Coimbra	VT4 M	37m 34s
4	94 José Alcobia	Clube Ferroviário de Portugal	VT4 M	38m 13s
5	69 Saúl Macedo	Clube de Veteranos de Viseu	VT4 M	38m 40s
6	355 Manuel Fernandes	Individual - Coimbra	VT4 M	38m 56s
7	109 António Peixoto	NCL Sport Clube	VT4 M	40m 12s
8	66 Avelino Ferreira	Centro Cult. e Desp. dos Trabalhadores da CM de Gondomar	VT4 M	40m 39s
9	16 Amândio Soares	Arsenal Clube da Devesa	VT4 M	41m 04s
10	322 Mário Morais	Clube de Veteranos de Viseu	VT4 M	41m 26s
11	275 João Soares	Grupo Desportivo "Os Ribeirinhos"	VT4 M	42m 08s
12	259 Joaquim Almeida	Casa do Povo de Mangualde	VT4 M	42m 34s
13	100 Fernando Rodrigues	NCL Sport Clube	VT4 M	43m 46s
14	124 Carlos Teixeira	Grupo Desportivo dos 3 Santos Populares	VT4 M	44m 29s
15	96 Mário Poreulez	Associação Cultural e Recreativa do Bonsucesso	VT4 M	45m 03s
16	176 José Garcia	Centro Desportivo e Recreativo de Quintela	VT4 M	45m 23s
17	42 Domingos Janela	Equipa Janela - Sabugal	VT4 M	45m 49s
18	139 Manuel Matos	Moreirense Futebol Clube	VT4 M	46m 05s
19	23 Alfredo Barbosa	Grupo Desportivo Leões de Veneza	VT4 M	46m 45s
20	30 Mário Gomes	Boavista do Pico - Açores	VT4 M	46m 57s
21	39 Narciso Arromba	Individual - Mealhada	VT4 M	47m 00s
22	95 José Lucas	Associação Cultural e Recreativa do Bonsucesso	VT4 M	47m 22s
23	177 Manuel Ribeiro	Centro Desportivo e Recreativo de Quintela	VT4 M	48m 17s
24	22 Alberto Melo	Grupo Desportivo Leões de Veneza	VT4 M	49m 01s
25	18 Amílcar Romão	Grupo Desportivo e Recreativo de S. Francisco da Serra	VT4 M	49m 14s
26	348 José Peixoto	Turistas Prudences	VT4 M	49m 57s
27	346 José Freitas	Turistas Prudences	VT4 M	50m 28s
28	43 António Janela	Equipa Janela - Sabugal	VT4 M	50m 29s
29	182 Manuel Neca	Atlético Clube da Guarda	VT4 M	51m 09s
30	351 Boaventura Vieira	Turistas Prudences	VT4 M	51m 51s
31	19 Jusoé Dias	Individual - Sabugal	VT4 M	53m 26s
32	25 Hélio Godinho	Individual - Penascoso	VT4 M	53m 35s
33	345 Eduardo Pereira	Turistas Prudences	VT4 M	55m 50s
34	360 José Diogo	Individual	VT4 M	56m 47s

ATLETAS FEMININOS DO CONCELHO DO SABUGAL - 10 000m

POSICÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	44 Teresa Janela	Equipa Janela - Sabugal	VT3 F	47m 06s
2	353 Liliana Ramos	Individual - Sabugal	SEN F	56m 03s

ATLETAS MASCULINOS DO CONCELHO DO SABUGAL - 10 000m

POSICÃO	NOME	CLUBE	ESCALÃO	TEMPO
1	321 Nuno Marcos	Individual - Sabugal	SEN M	41m 57s
2	20 Ricardo Alves	Individual - Sabugal	SEN M	42m 28s
3	318 Davy Dias	Individual - Sabugal	SEN M	43m 19s
4	42 Domingos Janela	Equipa Janela - Sabugal	VT4 M	45m 49s
5	340 Carlos Baltazar	Individual - Sabugal	SEN M	46m 38s
6	320 Luís Laginhas	Individual - Sabugal	SEN M	46m 47s
7	281 Tiago Janela	Individual - Sabugal	SEN M	46m 53s
8	282 Samuel Nogueira	Individual - Sabugal	SEN M	47m 01s
9	339 Bruno Afonso	Individual - Sabugal	SEN M	49m 10s
10	32 Roberto Graça	Individual - Sabugal	SEN M	49m 39s
11	17 Fernando Birra	Individual - Sabugal	SEN M	50m 29s
12	43 António Janela	Equipa Janela - Sabugal	VT4 M	50m 29s
13	358 Mário Antunes	Junta de Freguesia de Nave	VT3 M	51m 55s
14	19 Jusoé Dias	Individual - Sabugal	VT4 M	53m 26s
15	70 António Sanches	Individual - Fóios	VT3 M	54m 44s
16	41 Carlos Janela	Equipa Janela - Sabugal	VT3 M	56m 47s
17	341 Fernando Ramos	Centro de Desporto, Cultura e Sol. Social do Pinheiro - Guarda	VT3 M	1h 00m 22s

