



# Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

## Comunicado de Resultados

6ª CORIDA DO ALVA 2020

Penalva do Alva

Jornada de: 1 de março de 2020

2030031

### 400 metros

(Fem)

#### Benjamins A e B

1ª Alexandra Vogado	09Benj.B	CPTSC	1,35
2ª Raquel Pires	11Benj.A	NSGUARDA	1,47

### 400 metros

(Masc)

#### Benjamins A e B

1º Tiago Jesus	09Benj.B	ACRSD	1,27
2º Martim Fonseca	09Benj.B	ACRSD	1,30
3º Martim Fernandes	11Benj.A	NSGUARDA	1,34
4º Fábio Simão	09Benj.B	ACRSD	1,35
5º Tiago Fortunato	10Benj.B	CPTSC	1,46
6º Edgar Assunção	11Benj.A	NSGUARDA	1,52
7º José Rabaça	13Benj.A	NSGUARDA	1,53

### 750 Metros

(Fem)

#### Infantis

1ª Iris Borba	08Inf.	CAM	2,40
2ª Soraia Albano	08Inf.	CPTSC	2,46
3ª Sofia Maia	08Inf.	CAM	2,54
4ª Mara Cabral	08Inf.	IND-C	3,21
5ª Lara Pinheiro	07Inf.	CAM	3,38
6ª Núria Pires	08Inf.	NSGUARDA	3,42
7ª Bruna Lourenço	07Inf.	CAM	3,56

### 750 Metros

(Masc)

#### Infantis

1º Gabriel Abrunhosa	07Inf.	CAM	2,25
2º Tomás Rosário	07Inf.	CAS	2,29
3º Lucas Estronca	08Inf.	MCVC	2,50
4º Tomás Batista	08Inf.	CAM	2,53
5º Pedro Ribeiro	08Inf.	MCVC	3,00
6º Samuel Almeida	08Inf.	MCVC	3,05
7º Rodrigo Clara	07Inf.	MCVC	3,06

### 2.9 Kms

(Fem)

#### Iniciados

1ª Carlota Almeida	05Inic.	NSCS	1 1,57
2ª Gabriela Santos	06Inic.	ACRSD	1 1,59
3ª Carolina Fonseca	05Inic.	ACRSD	1 2,03
4ª Filipa Araujo	05Inic.	CAM	1 4,19
5ª Lucia Silva	06Inic.	CAM	1 4,23
6ª Matilde Freixinho	05Inic.	CAOH	1 6,48

#### Juvenis

1ª Viviana Costa	04Juv.	CAM	1 2,49
2ª Liliana Costa	04Juv.	CAM	1 3,42
3ª Beatriz Correia	04Juv.	CAM	1 3,50
4ª Érica Fernandes	04Juv.	NSGUARDA	1 4,35
5ª Mariana Rei	04Juv.	CAS	1 5,25
6ª Ana Cruz	03Juv.	MCVC	1 6,59

### 2.9 Kms

(Masc)

#### Iniciados

1º Alexandre Lucas	05Inic.	IND-C	1 0,26
2º Miguel Angelo	05Inic.	CAM	1 0,55
3º Eduardo Pereira	05Inic.	MCVC	1 1,05
4º Afonso Oliveira	05Inic.	CPTSC	1 1,21
5º Bernardo Salgado	06Inic.	CPTSC	1 1,34
6º Ivo Marques	06Inic.	CAOH	1 1,50
7º Carlos Santos	05Inic.	NSCS	1 1,55
8º Cristiano Ronaldo	05Inic.	CAM	1 1,56
9º Bruno Coelho	06Inic.	CAS	1 2,32
10º Rafael Salgado	05Inic.	PDAR	1 2,43
11º Rafael Batista	06Inic.	CAM	1 3,30
12º Guilherme Coelho	06Inic.	CAOH	1 3,46
13º António Silva	05Inic.	MCVC	1 4,15
14º Miguel Fonseca	05Inic.	NSCS	1 7,00

### 4.9 Kms

(Masc)

#### Juvenis

1º Mário Vicente	04Juv.	ANG CAS	1 8,43
2º João Albano	03Juv.	CPTSC	1 9,22
3º Nuno Lucas	03Juv.	GRE-AA	1 9,45
4º Francisco Mendes	04Juv.	IND-C	2 2,47
5º Afonso Silva	03Juv.	MCVC	2 4,03
6º André Oliveira	04Juv.	CPTSC	2 7,27
7º João Inácio	04Juv.	CAOH	2 7,31
8º Rodrigo Madeira	03Juv.	MCVC	2 7,34

### 10 Kms

(Fem)

#### Seniores

1ª Mariana Silva	96Sen.	ACRSD	4 0,07
2ª Sabina Neca	76V40	ACRSD	4 2,00
3ª Ana Eustáquio	78V40	ARC-EAC	4 2,36
4ª Célia Alves	78V40	ARC-EAC	4 3,50
5ª Tânia Cruz	86Sen.	ACRSD	4 3,53
6ª Susana Meireles	97Sen.	ARC-EAC	4 7,04
7ª Aleida Santos	91Sen.	CPV CCRPM	4 8,09
8ª Ana Mota	77V40	ARC-EAC	4 8,48
9ª Maria Carvalho	87Sen.	ARC-EAC	4 9,19
10ª Fátima Pacheco	68V50	ACRSD	5 0,11
11ª Vanda Vicente	89Sen.	IND-C	5 0,57
12ª Odeta Cruz	66V50	CCRPM	5 1,07
13ª Dora Gomes	73V45	CCRPM	5 2,01
14ª Monica Rodrigues	89Sen.	IND-C	5 4,10
15ª Cheila Dias	87Sen.	ARC-EAC	5 6,29
16ª Joana Cordeiro	89Sen.	PDAR	5 8,35
17ª Sandra Moreira	79V40	CCRPM	5 9,21
18ª Ilda Sobreiro	93Sen.	PDAR	1 0 6,03
19ª Mariana Morais	96Sen.	PDAR	1 0 6,08
20ª Tânia Cordeiro	85Sen.	PDAR	1 0 9,02

#### Veteranos

1ª Teresa Bernardo	68V50	NSLF	4 3,23
2ª Anabela Abreu	78V40	CV	4 7,22





# Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

## Comunicado de Resultados

6ª CORIDA DO ALVA 2020

Penalva do Alva

Jornada de: 1 de março de 2020

2030031

### 10 Kms

(Fem)

3ª Liliana Silva	74V45	CPTSC	5 0,32
4ª Rosa Silva	68V50	LG	5 3,26
5ª Deolinda Silva	60V55	LG	5 3,40
6ª Teresa Ramos	58V60	CV	5 6,02
7ª Luísa Sousa	79V40	PDAR	5 6,14
8ª Isabel Rocha	84V35	CCRPM	5 6,33
9ª Alzira Cruz	64V55	CAM	5 7,15
10ª Antónia Abrantes	66V50	CLUVE	5 7,16
11ª Lúcia Matos	79V40	PDAR	5 8,29
12ª Dina Rodrigues	77V40	TR	5 9,46
13ª Sílvia Ferreira	71V45	CAM	1 0 0,56
14ª Teresa Mendes	64V55	CLUVE	1 0 1,37
15ª Marisa Cordeiro	81V35	PDAR	1 0 2,20
16ª Virginia Cardoso	70V45	GR	1 0 3,45
17ª Anabela Fonseca	74V45	ARC-EAC	1 0 6,07
18ª Helena Marques	77V40	IND-C	1 0 8,31
19ª Ana Alves	81V35	IND-C	1 0 8,58
20ª Marta Vicente	81V35	GDCRL	1 1 0,33

### 10 Kms

(Masc)

#### Juniores

1º João Pais	02Jun.	CAS	3 4,17
2º Rúben Fortunato	02Jun.	CPTSC	3 7,25
3º Samuel Santos	01Jun.	GDCRL	4 1,42
4º Flávio Neves	02Jun.	CAOH	4 4,45
5º Marco Ferreira	02Jun.	IND-C	5 5,51
6º Henrique Souza	02Jun.	CV	1 0 6,30

#### Seniores

1º Hermano Ferreira	82V35	ARC-EAC	3 2,37
2º João Valente	93Sen.	ARC-EAC	3 2,39
3º José Miguel Neves	92Sen.	ARC-EAC	3 3,07
4º José Sousa	89Sen.	CCRPM	3 3,19
5º Daniel Gregório	89Sen.	CAS	3 3,53
6º Alexandre Venâncio	98Sub23	CAS	3 3,56
7º Filipe Rocha	86Sen.	ARC-EAC	3 4,38
8º Ricardo Gaspar	87Sen.	ARC-EAC	3 4,39
9º Aricson Gomes	85Sen.	CPV CCRPM	3 4,54
10º Danilson Pereira	83V35	CPV CCRPM	3 4,58
11º Carlos Costa	90Sen.	ARC-EAC	3 5,26
12º Adilson Spencer	79V40	CPV CCRPM	3 5,53
13º Tiago Correia	86Sen.	CAS	3 6,09
14º Telmo Nascimento	97Sen.	ACRSD	3 6,14
15º Tiago Morais	87Sen.	PDAR	3 6,39
16º Amado Martins	99Sub23	ACRSD	3 7,07
17º Richard	85Sen.	GDCRL	3 7,37
18º Alexandro Varela	87Sen.	CPV CCRPM	3 8,24
19º José Madeira	91Sen.	MCVC	3 8,26
20º Amaro Teixeira	89Sen.	CAS	3 9,15
21º João Pontes	90Sen.	CLUVE	3 9,18
22º Fábio Cruz	85Sen.	IND-C	4 1,51
23º Rúben Fernandes	96Sen.	GRE-AA	4 3,12
24º Daniel Matos	90Sen.	PDAR	4 3,38

### 10 Kms

(Masc)

25º João Oliveira	97Sen.	PDAR	4 4,26
26º Pedro Martins	68V50	ACRSD	4 4,33
27º Carlos Cordeiro	85Sen.	PDAR	4 4,48
28º António Rodrigues	84V35	MCVC	4 5,20
29º João P Agostinho	86Sen.	AR	4 6,57
30º Sérgio Viana	79V40	MCVC	4 7,03
31º Daniel Augusto	82V35	ACRSD	4 7,38
32º Marco Figueiredo	94Sen.	IND-C	4 7,54
33º Odair Oliveira	88Sen.	CPV CCRPM	4 8,25
34º João Santos	93Sen.	OE	4 9,35
35º António João Moreira	72V45	ACRSD	4 9,52
36º Tiago Fonseca	89Sen.	IND-C	5 0,29
37º Hugo Pereira	97Sen.	IND-C	5 3,58
38º Francisco Santos	91Sen.	OE	5 4,40
39º Filipe Teixeira	86Sen.	CAM	5 6,06
40º Bruno Dias	99Sub23	PDAR	5 9,04
41º Cláudio Rodrigues	95Sen.	AA	5 9,14
42º Bernardo Santos	00Sub23	IND-C	1 0 0,29
43º André Lopes	85Sen.	AR	1 0 1,02
44º Vanessa Carvalho	86Sen.	CAM	1 0 5,13

#### Veteranos

1º João Pereira	75V40	ARC-EAC	3 4,43
2º Luís Batista	79V40	CAM	3 5,30
3º Mário Silva	63V55	ACRSD	3 6,23
4º José Silva	73V45	MCVC	3 6,40
5º Mário Teixeira	74V45	ARC-EAC	3 6,59
6º Rui Rodrigues	75V40	AAC	3 7,24
7º Bruno Carvalho	79V40	CAM	3 7,26
8º Jorge Santos	72V45	ARC-EAC	3 7,47
9º Vítor Gonçalves	75V40	ARC-EAC	3 7,58
10º Bruno Gonçalves	82V35	ARC-EAC	3 8,01
11º Rafael Gomes	82V35	CAOH	3 8,08
12º Marco Pereira	78V40	ACRSD	3 8,11
13º Adérito Fontes	62V55	ARC-EAC	3 8,52
14º Hermínio Martins	58V60	ACRSD	3 8,54
15º Rui Alves	71V45	ACRSD	3 8,59
16º Carlos Alves	66V50	CAM	3 9,23
17º Nelson Fernandes	79V40	CAM	3 9,37
18º Aires Prata	55V55	CAM	3 9,46
19º José Gomes	73V45	CAM	4 0,11
20º Alexandre Soares	62V55	CAM	4 0,14
21º Ali Ait Ouanakhar	68V50	NSLF	4 0,34
22º Vítor Salvador	71V45	CFB	4 0,41
23º Luis Mendonça	59V60	GR	4 0,49
24º Nuno Sousa	74V45	ADR4E	4 0,52
25º Luís Oliveira	67V50	ARC-EAC	4 0,56
26º Manuel Bessa	75V45	TPB	4 1,12
27º Nuno Silva	77V40	CCRPM	4 1,18
28º Cesário Simões	69V50	CAS	4 1,55
29º António Espinha	70V45	NSLF	4 2,05
30º Jacinto Correia	64V55	MCVC	4 2,09
31º Paulo Rocha	81V35	CAM	4 2,35
32º Jorge Paiva	72V45	CAM	4 3,00





# Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

## Comunicado de Resultados

6ª CORIDA DO ALVA 2020

Penalva do Alva

Jornada de: 1 de março de 2020

2030031

10 Kms				10 Kms					
(Masc)				(Masc)					
33º	Mário Seabra	72V45	CAM	4 3,13	86º	Afonso Macedo	45V70	CLUVE	5 4,15
34º	Victor Dourado	73V45	PCH	4 3,44	87º	António Ramos	56V60	CV	5 4,22
35º	Eduardo Pinto	56V60	ACRSD	4 3,47	88º	José Branquinho	54V65	CAM	5 4,55
36º	Jorge Delgado	84V35	CBFF	4 3,49	89º	António Sario	70V45	IND-C	5 5,16
37º	João Barata	72V45	IND-C	4 3,51	90º	Pedro Machado	72V45	AR	5 5,30
38º	João Pires	79V40	CAOH	4 3,57	91º	Carlos Henriques	78V40	AR	5 6,07
39º	Joaquim Gonçalves	71V45	IND-C	4 4,05	92º	José Garcia	67V50	AR	5 7,06
40º	José Silva	63V55	CAM	4 4,18	93º	Isaiás Peralta	47V70	MCVC	5 7,10
41º	João Martins	73V45	CAOH	4 4,27	94º	Paulo Almeida	80V35	IND-C	5 7,24
42º	Luís Bidarra	71V45	CAS	4 4,37	95º	Nuno Cabral	75V40	IND-C	5 7,53
43º	Fernando Agante	61V55	AAC	4 4,46	96º	Antonio Canas	43V75	LPSC	5 8,15
44º	Luís Filipe Rosa	71V45	CAS	4 5,14	97º	Armando Delgado	56V60	CBFF	5 8,33
45º	Rui Figueiredo	75V40	CPTSC	4 5,16	98º	Carlos Rodrigues	63V55	PDAR	5 8,42
46º	José Gomes	60V55	LG	4 5,28	99º	Luis Marques	75V40	CAOH	5 9,47
47º	Raul Cardoso	69V50	GR	4 5,29	100º	António Oliveira	56V60	CLUVE	5 9,55
48º	Marco Simões	80V35	PDAR	4 5,30	101º	Manuel Quirino	52V65	GDR	1 0 1,36
49º	João José Leigo	73V45	CCRPM	4 5,31	102º	Bruno Cordeiro	83V35	PDAR	1 0 1,43
50º	Nuno Salvador	78V40	IND-C	4 5,33	103º	Agostinho Moreira	43V75	CLUVE	1 0 3,14
51º	Valter Marques	79V40	AT	4 5,53	104º	Marco Souza	63V55	CV	1 0 3,47
52º	Carlos Machado	69V50	CAM	4 6,08	105º	Pedro Fidalgo	71V45	AR	1 0 3,48
53º	Armindo Jorge	67V50	CAM	4 6,09	106º	Davide Borges	79V40	GEST	1 0 5,26
54º	António Dias	55V60	MCVC	4 6,26	107º	Ricardo Carvalho	80V35	CAM	1 0 5,28
55º	Vítor Gomes	62V55	CLUVE	4 6,29	108º	José Caetano	51V65	MCVC	1 1 5,09
56º	Paulo Sousa	76V40	IND-C	4 6,31	109º	Joaquim Furtado	47V70	CAM	1 1 6,01
57º	João Marques	53V65	CAS	4 6,33	110º	Eurico Abrunhosa	52V65	CAM	1 1 6,11
58º	José Fernandes	69V50	GDCRL	4 7,03					
59º	Filipe Buco	82V35	IND-C	4 7,04					
60º	Luís Fonseca	73V45	ARC-EAC	4 7,05					
61º	Paulo Sousa	71V45	PDAR	4 7,28					
62º	Pedro Ribeiro	83V35	GR	4 7,41					
63º	Raul Rodrigues	58V60	CAM	4 7,53					
64º	Jorge Figueiredo	72V45	AR	4 8,26					
65º	Nuno Ribeiro	75V40	MVT	4 8,34					
66º	Joaquim Corte	66V50	GR	4 8,34					
67º	Hugo Carrola	78V40	IND-C	4 8,51					
68º	António Pessegueiro	57V60	GR	4 8,55					
69º	Vítor Pereira	76V40	CAM	4 9,13					
70º	Carlos Garrido	59V60	CPTSC	4 9,16					
71º	António Rodrigues	65V50	ACRSD	4 9,49					
72º	Nuno Almeida	77V40	NAT	4 9,53					
73º	José Morgado	60V55	CAOH	5 0,10					
74º	Mário Rui	63V55	CAOH	5 0,15					
75º	Jose Avelino	56V60	CAM	5 0,17					
76º	Marco Alves	79V40	PDAR	5 1,06					
77º	Alfredo Rodrigues	77V40	GDCRL	5 1,09					
78º	Narciso Arromba	53V65	CLUVE	5 1,57					
79º	Fernando Paulo	53V65	CAM	5 2,10					
80º	Vasco Figueiredo	74V45	CAOH	5 2,33					
81º	António Martins	73V45	CV	5 3,04					
82º	Jorge Loureiro	44V75	CLUVE	5 3,05					
83º	Jorge Alves	78V40	IND-C	5 3,34					
84º	José Duarte	60V60	IND-C	5 3,41					
85º	Manuel Jacinto	76V40	CV	5 4,08					





# Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

## Comunicado de Resultados

6ª CORIDA DO ALVA 2020

Penalva do Alva

Jornada de: 1 de março de 2020

2030031

Clube Participantes	Participações			Escalões	Participações		
	F	M	T		F	M	T
<b>PORTUGAL</b>							
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO LISBOA</u>							
CFB C F OS BELENENSES		1	1	Benjamins A	1	3	4
LPSC LINDA-A-PASTORA S C		1	1	Benjamins B	1	4	5
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO LISBOA</u>				Infantis	7	7	14
CAM Comissão Atletismo Marvila	11	28	39	Iniciados	6	14	20
<u>ASSOCIACAO DISTRICTAL ATLETISMO COIMBR</u>				Juvenis	6	8	14
AAC ASS ACAD COIMBRA		2	2	Juniores		6	6
ADR4E A D REC 4 ESTAÇÕES		1	1	Sub23		4	4
ARC-EA A R CASAENSE - EAC	7	14	21	Seniores	12	32	44
CAOH C OLIVEIRA HOSPITAL	1	11	12	Veteranos 35+	4	14	18
CBFF C BENFICA F FOZ		2	2	Veteranos 40+	10	27	37
CCRPM CCR PRAIA DE MIRA	5	8	13	Veteranos 45+	5	27	32
CLUVE C VETERANOS COIMBRA	2	7	9	Veteranos 50+	5	12	17
CPTSC C P T SOBRAL CEIRA	3	8	11	Veteranos 55+	3	13	16
GRE-AA GRUPO REC EIRENSE		2	2	Veteranos 60+	1	12	13
<u>ASSOCIACAO DISTRICTAL ATLETISMO COIMBR</u>				Veteranos 65+		7	7
AA Apêndices da Adiça		1	1	Veteranos 70+		3	3
AR Alva Runner		7	7	Veteranos 75+		3	3
AT Aventura Trail		1	1	<b>Totais</b>		<b>61</b>	
GDCRL GDCR Lages	1	4	5			<b>196</b>	
IND-C Individual Coimbra	5	19	24				<b>257</b>
LG Ligeirinhos	2	1	3				
MVT mOHve-te		1	1				
NAT NA Team		1	1				
OE Olimpíadas da Economia		2	2				
PCH Pachecos		1	1				
PDAR PDA Runners	7	11	18				
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO VISEU</u>							
GDR G DESP RIBEIRINHOS		1	1				
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO VISEU</u>							
CV Correr Viseu	2	5	7				
TR Tondela Runners	1		1				
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO AVEIRO</u>							
TPB Trevostore Paços de Brandão		1	1				
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO GUARDA</u>							
ACRS D A C R SRA DESTERRO	6	14	20				
CAS C ATLETISMO DE SEIA	1	12	13				
MCVC MARATONA VILA CHÃ	1	16	17				
NSCS NÚCLEO SCP SABUGAL	1	2	3				
NSGUAR NÚCLEO SCP DA GUARDA	3	3	6				
NSLF N S LEÕES FRONTEIRA	1	2	3				
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO GUARDA</u>							
GEST Gestosa		1	1				
GR Guarda Runners	1	5	6				
<b>Totais</b>	<b>61</b>	<b>196</b>	<b>257</b>				





Classificação Colectiva da Competição

6ª CORIDA DO ALVA 2020

Classificação	Pontuação	Clube	
1	129,00	CAM	Comissão Atletismo Marvila
2	115,00	ARC-EAC	A R CASAENSE - EAC
3	82,00	CAS	C ATLETISMO DE SEIA
4	54,00	MCVC	MARATONA VILA CHÃ
5	51,00	CCRPM	CCR PRAIA DE MIRA
6	40,00	CPTSC	C P T SOBRAL CEIRA
7	37,00	ACRSD	A C R SRA DESTERRO
8	23,00	CAOH	C OLIVEIRA HOSPITAL
9	19,00	PDAR	PDA Runners
10	9,00	CLUVE	C VETERANOS COIMBRA
11	7,00	CV	Correr Viseu
12	7,00	AR	Alva Runner
13	6,00	GR	Guarda Runners
14	5,00	GDCRL	GDCR Lages

